

NEPAL MOUNTAINBIKE TOUREN

MTB HIMALAYA TROPHY LHASA KATHMANDU - MOUNT EVEREST BASE CAMP

22 Tage / 1150 Km / 8500 HM

Der Himalaya – größtes Gebirgsmassiv der Erde und Heimat der Achttausender. Unsere Bike- Expedition der Superlative führt Sie in die Jahrhunderte alten Kulturlandschaften des ehemaligen Königreichs Nepal und der autonomen Region Tibet. Zahlreiche buddhistische Klöster und hinduistische Tempelanlagen zeigen die kulturelle Vielfalt der beiden Länder, im Herzen des Himalayas. Wir bieten Ihnen die einmalige Gelegenheit, die berühmtesten Achttausender mit eigenen Augen zu sehen. Diese MTB-Tour bietet Ihnen den längsten Downhill der Welt! Sie legen 4600 Höhenmeter auf einem unvergleichlichen Downhill vom tibetischen Hochland hinunter zu den fruchtbaren nepalesischen Tälern zurück. Unsere Tour führt auf Schotterpisten über spektakuläre Bergpässe über 1100 Km durch Tibet. Ein weiteres Highlight ist der Besuch des höchstgelegenen tibetischen Klosters Rongbuk und natürlich der Trip zum Mount Everest Basislager auf 5200m. Erleben Sie auf dieser extremen Bike Expedition ein einmaliges und unvergessliches Abenteuer.



1. Tag:

Nach Ihrer Ankunft in Nepal begrüßt Sie die örtliche Reiseleitung und es erfolgt der Transfer zu Ihrem 5 Sterne Deluxe Hotel I' Annapurna. Der Rest des Tages steht für Erholung und Akklimatisierung zur Verfügung.

Tagesetappe: keine

Verpflegung: keine

2. Tag:

Heute erleben Sie Kathmandu, die Hauptstadt Nepals mit ihren prächtigen Pagoden, Tempeln und Stupas. Sie besichtigen den Durbar Square und den Tempel der lebenden Göttin in der Altstadt Kathmandu. Anschließend besuchen Sie die Stupa Swayambunath, 365 Pilgerstufen führen zu dieser vergoldeten Stupa hinauf. Ebenfalls besichtigen Sie Pashupatinath, den 1696 erbauten, heiligsten Hindu Tempel Nepals, der Shiva geweiht ist. Jährlich kommen Tausende von Pilgern aus Indien und Nepal hierher, um ihre Toten auf traditionelle Weise am Fluß verbrennen zu lassen. Die Fahrt geht weiter nach Boudnath, zur größten Stupa der Welt. Bodhnath ist ein religiöser und kultureller Mittelpunkt und Zentrum der buddhistischen Lehre, und einer der wenigen Orte der Welt, an dem die tibetische Kultur offen, und zugänglich für Touristen, praktiziert wird.

Bunte Gebetsfahnen schmücken die Stupa. Sie werden in wohlriechendem Wacholderwein getränkt. Die in rot, weiß und blau aufgemalten Augen sind noch wesentlich ausdrucksvoller und auch auffallender als die von Swayambunath. In den Läden um die Stupa herum können Sie noch immer Altes und Kurioses aufstöbern.

Am Abend haben wir für Sie ein Willkommens-Abendessen in einem typisch nepalesischen Restaurant vorbereitet.

Erleben Sie ein Folklore Programm mit nepalesischen Tänzen und lernen Sie die schmackhafte nepalesische Küche kennen. Abendessen und Rückfahrt zum Hotel.

Tagesetappe: Keine

Verpflegung: Frühstück/Abendessen

3.Tag

Nach dem Frühstück erfolgt der Transfer zum Flughafen und das Bike Abenteuer Lhasa-Kathmandu beginnt. Der Flug entlang der Himalayagebirgskette bietet bei schönem Wetter einen nicht zu überbietenden Panoramablick auf die höchsten Berge der Welt.

Nach der Landung am Flughafen Gongkar erfolgt der Transfer nach Lhasa (ca. 88 km) Nach der Ankunft in der tibetischen Hauptstadt (3680m Höhe) bleibt Ihnen viel Zeit um sich zu entspannen und an die Höhe zu gewöhnen. Wenn Sie möchten, können Sie bereits am Nachmittag Ihr Fahrrad auspacken und diese legendäre Stadt per Bike erkunden.

Tagesetappe: Keine, optionale Stadtbesichtigung per Bike

Verpflegung: Frühstück

4.Tag

Ganztägige Sightseeingtour in Lhasa. Die heilige Stadt Lhasa hat dem Besucher einmalige Sehenswürdigkeiten zu bieten. Sie besichtigen den Dshokhang Tempel, die lokalen Märkte und natürlich das kulturelle Highlight, den Potala Palast, einen riesigen Palastkomplex aus dem Jahr 1654. Dieser Palast ist das berühmteste Bauwerk Tibets. Seit dem 17. Jh. war der Potala Amtssitz des Dalai Lama.

Tagesetappe: Keine

Verpflegung: Frühstück



5.Tag

Das Programm führt Sie heute in das Kloster Drepung aus dem Jahre 1416. Es liegt 6 Kilometer westlich von Lhasa am Fuße eines 5.600 Meter hohen Gebirgsmassivs. Einst beherbergte dieses größte Kloster Tibets mehr als 10.000 Mönche und war damit die größte Klosterstadt der Welt. Vor der Fertigstellung des Potala residierten hier die Dalai Lamas. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung und Sie haben Zeit, auf eigene Faust die Stadt kennen zu lernen. Beim Abendessen lernen Sie die tibetische Kultur näher kennen. Übernachtung im Hotel Himalaya.

Tagesetappe: Keine

Verpflegung: Frühstück

6.Tag

Heute beginnt Ihr ultimatives Bike Abenteuer! Sie verlassen Lhasa und biken entlang des Tsangpo Flusses am Fuße des Kamba Pass. Hier in 3700 m Höhe wird Ihr erstes Lager aufgeschlagen. Übernachtung im Zelt.

Tagesetappe: ca. 85 km, 100 HM

Verpflegung: Frühstück/Mittagessen/Abendessen

7. Tag:

Zunächst steht der Uphill auf den mit Gebetsfahnen geschmückten 4790 Meter hohen Kamba-La Pass an. 300 Meter tiefer liegt der Yamdrok-See, zu dem Sie anschließend hinunter rollen. Sie fahren den See entlang, an dessen Ufer (4490m) das nächste Lager aufgebaut wird. Übernachtung im Zelt.

Tagesetappe: ca. 55 km, 1200 HM

Verpflegung: Frühstück/Mittagessen/Abendessen

8. Tag:

Die Route führt entlang des atemberaubenden, türkisfarbenen Yamdrok-Sees (4500m), anschließend biken Sie durch eine Schlucht bis zum Fuße des Karo-Passes (4750m). Dort wird das heutige Lager aufgebaut. Übernachtung im Zelt.

Tagesetappe: ca. 54 km, 300 HM

Verpflegung: Frühstück/Mittagessen/Abendessen

09. Tag:

Heute heißt es früh aufstehen, für die Königsetappe Ihrer Tour: Der 5010 m hohe Karo-Pass. Nun sollten Sie bereits gut akklimatisiert sein und können somit Ihren ersten 5000er Pass in Angriff nehmen. Auf leichter Steigung erreichen Sie die Karo-Passhöhe. Entlang der Abfahrt bieten sich phantastische Ausblicke auf die zahlreichen eindrucksvollen 6000 Meter hohen Gletscher und auf einige wunderschöne Seen.

Sie biken an einem Stausee vorbei und über einen weiteren kleinen Pass nach Gyantse (3980m). Übernachtung in einem Hotel in Gyantse.

Tagesetappe: ca. 79 km, 300 HM

Verpflegung: Frühstück/Mittagessen



10. Tag:

An der Kreuzung zweier alter Karawanenwege war Gyantse einst eine bedeutende Handelsstadt. Hier besichtigen Sie am Vormittag die Klosterstadt Palkhor, die mit einer großen roten Mauer umgeben ist. Als Meisterwerk tibetischer Architektur und Kunst gilt der 32,5 m hohe Kumbum-Tschörten. Im Anschluss entdecken Sie die Altstadt von Gyantse per Bike. Danach geht es auf fast flacher Strecke nach Schigatse (3800m), der zweitgrößten Stadt Tibets. Übernachtung im Hotel.

Tagesetappe: ca. 85 km, 150 HM

Verpflegung: Frühstück/Mittagessen

11. Tag:

Sie verlassen Schigatse (3980m) und fahren über einen kleinen Pass (4200m) in Richtung Himalaya-Hauptkamm. Unterwegs passieren Sie viele kleine tibetische Dörfer. Übernachtung neben einem kleinen Bach im Zelt auf 4100 Metern Höhe.

Tagesetappe: 75 km, 220 HM

Verpflegung: Frühstück/Mittagessen/Abendessen

12. Tag:

Während der nächsten 4 Tage biken Sie auf dem Dach der Welt. Die Route führt Sie zuerst durch hübsche Täler. Dann beginnt der mäßig steile Uphill zum Yulong Pass (4520m). Anschließend folgt ein Downhill hinunter nach Lhatse (3900m) und nach weiteren 10 Kilometern wird das Camp auf 4000m Höhe für diese Nacht aufgeschlagen. Übernachtung im Zelt.

Tagesetappe: ca. 95 km, 550 HM

Verpflegung: Frühstück/Mittagessen/Abendessen

13. Tag:

Heute steht Ihr nächster 5000er auf dem Programm. Meist in einem Canyon, geht es auf einer mäßig steilen Straße zum 5220 Meter hohen Lakpa-Pass hinauf. Oben angekommen folgt ein ca. 40 Kilometer langer Downhill, mit kleineren Gegenanstiegen, hinunter nach Schegar (4250m). Während der Abfahrt können Sie zum ersten Mal die 8000er Cho Oyu und den Mt. Everest sehen. Übernachtung im Hotel.

Tagesetappe: ca. 75 km, 1250 HM

Verpflegung: Frühstück/Mittagessen

14. Tag:

Jetzt geht's in Richtung Mt. Everest! Zunächst jedoch müssen Sie den 5150 Meter hohen Pang La Pass in Angriff nehmen. Auf der Passhöhe werden Sie mit einem sensationellen Ausblick auf die 8000er Makkalu, Everest, Cho Oyu und Sisha Pangma belohnt. Dann folgt ein 20 Kilometer langer Downhill ins Zombuk-Valley (4200m), wo das nächste Camp, mit einer grandiosen Aussicht auf den Everest, aufgeschlagen wird. Übernachtung im Zelt.

Tagesetappe: ca. 67 km, 900 HM

Verpflegung: Frühstück/Mittagessen/Abendessen



15. Tag:

Nur noch wenige Kilometer trennen Sie vom höchsten Berg der Welt, denn die letzte Etappe zum Highlight dieser Reise steht an: Durch schöne Täler fahren Sie hinauf zum höchst gelegenen Kloster Tibets, dem Kloster Rongbuk. Vom Kloster aus haben Sie eine phantastische Aussicht, denn es liegt auf über 5000 m vor der imposanten Nordseite des Mt. Everest (8848 m). Das Camp wird ganz in der Nähe des Klosters aufgeschlagen und am Abend können Sie einen unvergesslichen Sonnenuntergang auf dem Dach der Welt erleben.

Tagesetappe: ca. 35 km, 800 HM

Verpflegung: Frühstück/Mittagessen/Abendessen

16. Tag

Mt. Everest Base Camp. Ruhetag. Dieser besondere Tag steht Ihnen zur freien Verfügung. Fahren Sie mit dem Bike oder, wenn Sie möchten, auch mit einer Pferdekutsche – zum nahe gelegenen Mount Everest Base Camp, das sich in nur 8 km und 150 Höhenmetern Entfernung befindet. Nehmen Sie sich die Zeit und genießen Sie den einmaligen Anblick der sagenumwobenen, beeindruckenden Nordwand. Anschließend geht es die 8 km zurück nach Rongbuk, wo Sie die besondere Atmosphäre im Lager erleben können, und im Zelt übernachten.

Ein Tag, den Sie mit Sicherheit niemals in Ihrem Leben vergessen werden!

Tagesetappe: ca. 8 km, 150 HM

Verpflegung: Frühstück/Mittagessen/Abendessen

17. Tag:

Ein vorerst letzter Blick auf den Everest, dann geht's auf einer abenteuerlichen, technisch etwas anspruchsvolleren Route über einen Canyon hinunter nach Tingri (4340m). Übernachtung im Zelt.

Tagesetappe: ca. 76 km, 600 HM

Verpflegung: Frühstück/Mittagessen/Abendessen

18. Tag:

Eine letzte große Herausforderung ist die Überquerung des La Lung Passes. Der Tag beginnt mit einer ca. 45 km langen flachen Strecke, vorbei an den Ruinen von Gutso. Sie fahren dann auf den Doppelpass La Lung (4990m) und Thang La (5050m) zu. Nach der ersten Passhöhe, belohnen Sie die grandiosen Ausblicke auf den 8012 Meter hohen Sishagangma und den Himalaya-Hauptkamm. Von hier oben hat man wirklich das Gefühl, auf einer Höhe mit den 8000ern zu sein. Unbeschreiblich! Das heutige Zeltlager wird auf fast 5000 Meter Höhe zwischen den beiden Pässen aufgeschlagen. Übernachtung im Zelt.

Tagesetappe: ca. 75 km, 800 HM
Verpflegung: Frühstück/Mittagessen/Abendessen

19. Tag:

Der Thang La, Ihr letzter 5000er auf dieser Reise, bietet Ihnen nochmals atemberaubende Ausblicke auf die Himalaya-Kette. Nun heißt es warm anziehen, denn jetzt geht's über 3000 Höhenmeter bergab auf einem der spektakulärsten und längsten Downhills der Welt! Das ist der ultimative Kick! Während Ihrer Abfahrt verändert sich die Umgebung. Die Kargheit des tibetischen Hochplateaus geht in eine immer üppiger werdende grüne Landschaft über. Übernachtung in einem Hotel im Grenzort Zhangmu (2300m).

Tagesetappe: ca. 117 km, 200 HM & 3000 HM Downhill!
Verpflegung: Frühstück/Mittagessen



20. Tag:

Von Zhangmu (2300m) geht es zunächst hinunter nach Kodari (1600m), wo Sie nach Nepal einreisen. Die nächsten 50 Kilometer geht es weiterhin bergab, vorbei an Reisterassen und durch traditionelle Dörfer in tropischer Landschaft. Danach geht es in einem ständigen Wechsel von Up- und Downhills hinunter nach Barabise (800m). Eine letzte Steigung bis nach Dhulikhel (1450m), wo Sie vor Kathmandu noch einmal übernachten. Übernachtung im Hotel.

Tagesetappe: ca. 97 km, 750 HM
Verpflegung: Frühstück/Mittagessen

21. Tag:

Von Dhulikhel fahren Sie zunächst nach Bhaktapur, wo Sie die alte Königsstadt besichtigen. 14 Kilometer östlich von Kathmandu gelegen ist sie die ursprünglichste der drei alten Königsstädte. Die Stadt ist für den Autoverkehr gesperrt und man hat das Gefühl ins Mittelalter zurück versetzt zu werden. Nach der Besichtigung fahren Sie mit dem Bike zurück nach Kathmandu wo sie bei einem gemeinsamen Abendessen Ihre Himalaya-Überquerung feiern werden! Übernachtung in einem Deluxe Hotel.

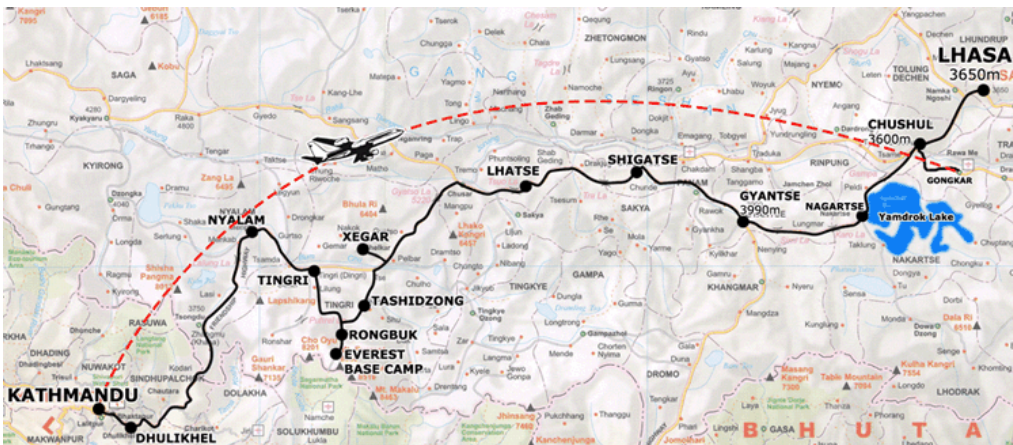
Tagesetappe: ca. 35 km, 150 HM
Verpflegung: Frühstück/ Abendessen

22. Tag:

Check – Out im Hotel und Transfer zum Flughafen und Rückflug bzw. individuelles Verlängerungsprogramm

Tagesetappe: keine
Verpflegung: Frühstück





Im Preis inbegriffen:

- 21 Übernachtungen laut Programm
- Airporttransfer und alle weiteren Transfers wie im Programm beschrieben
- Übernachtung im 3-Sterne Boutique Hotel in Kathmandu (Übernachtung im DZ inkl. Frühstück)
- Willkommens Abendessen mit nepalesischem Liveprogramm in Kathmandu
- Kathmandu Sightseeing Tour (inklusive Eintrittsgebühren)
- Tibet Travel Permit
- Tibet Visa Beschaffung und Visa Gebühren
- Flugticket: Kathmandu – Lhasa
- Sightseeing Tour in Tibet (inklusive aller Eintrittsgebühren für die Klöster und Tempel)
- Alle Hotels in Tibet wie im Reiseverlauf angegeben (Doppelzimmer mit Frühstück)
- Modernstes Camping Equipment (Zelte, Matratzen, Küchenutensilien, Überdruckkammer etc.)
- Vollpension (Frühstück-, Mittag- und Abendessen) während des Campings
- Begleitfahrzeug
- Erfahrener englischsprachiger Mountainbike Guide, sowie Koch, Träger und Begleitmannschaft
- Abschiedsdinner

Der Preis beinhaltet nicht:

- Flug von Deutschland nach Kathmandu inkl. Biketransport
- Visagebühren für Nepal (derzeit ca. 30 USD bei Einreise zu zahlen)
- Kosten für eventuelles Übergepäck auf dem Flug Kathmandu-Lhasa sowie

- Airport Steuern
- Persönliche Ausgaben wie Getränke, Trinkgelder etc.
- Reiseversicherung und eventuell anfallende medizinische Kosten (Arzt, Rettungs- oder Bergungskosten)
- Eintrittsgebühr für die Königsstadt Bhaktapur (derzeit USD 10)

Stichwort Höhenkrankheit:

Wir haben diese Tour sehr sorgfältig geplant und sie ist so aufgebaut, dass sich die Teilnehmer langsam an die Höhe gewöhnen und akklimatisieren können.

Für den unwahrscheinlichen Fall, dass dennoch jemand ein ernsthaftes Problem mit der Höhe bekommt, haben wir eine tragbare Höhenkammer (PAC) dabei. Die portable Höhenkammer (PAC) ist eine effektive Druckkammer für den Einsatz in großen Höhen. Unsere zertifizierten Guides verfügen über die modernste Ausrüstung, sind geschult und wissen, wie man mit der Höhenkrankheit in jeder Situation, bei jedem Wetter und zu jeder Zeit umgeht.

Ein Einsatz der tragbaren Höhenkammer war bis jetzt auch noch bei keiner unserer Biketouren notwendig.

Programmänderungen sind vorbehalten, alle Angaben ohne Gewähr.

Bei dieser Reise kann es zu Programmumstellungen oder -änderungen kommen - bedingt durch ungünstige Witterungsverhältnisse, Flugverzögerungen, organisatorische Schwierigkeiten, nicht vorhersehbare Ereignisse oder sonstige Faktoren. Geduld, Toleranz und kameradschaftliches Verhalten sind dann oberstes Gebot. Beachten Sie bitte, dass Feiertage oder überraschende Restaurierungsarbeiten (trotz sorgfältiger Planung und Abstimmung mit Behörden und Verkehrsbüros) zu nicht vorhersehbaren Schließungen von Besichtigungsobjekten führen können. Selbstverständlich ist es das Ziel Ihrer Reiseleitung und unserer Agentur, sämtliche Programmpunkte zu erreichen bzw. die empfohlenen Ausflüge anzubieten, doch können wir für die exakte Durchführung der Ausschreibung keine Garantie geben. Wir bitten um Ihr Verständnis. Zudem weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass Sie auf eigene Gefahr an der Reise teilnehmen.

Noch keine Lust nach Hause zu fliegen? Wie wäre es dann zum Beispiel mit einem Besuch im Royal Chitwan Nationalpark (Dschungeltrekking, Einbaumfahrt und Elefantentritt inklusive) im Anschluss an diese Tour?

Gerne buchen wir für Sie Ihr individuelles Verlängerungsprogramm hinzu. Bitte sprechen Sie uns an.

Einreise

Deutsche Staatsbürger benötigen zur Einreise nach Nepal einen gültigen Reisepass und Visum. Der Reisepass muss bei Ausreise noch 6 Monate gültig sein. Das Visum für Nepal wird bei der Einreise nach Nepal am Flughafen Kathmandu erteilt (2 Passfotos werden benötigt).

Zur Einreise nach Tibet (China) benötigen Deutsche Staatsbürger ein Visum. Dieses wird für Sie vor Ort von unserer örtlichen Agentur organisiert und ist im Preis bereits inklusive. Bitte beachten Sie: Geobike kann nicht haftbar gemacht werden, wenn die chinesischen Konsularbeamten die Erteilung des Visa verweigern.

Für Visa, Impf und Zollvorschriften ist der Kunde selbst verantwortlich. geobike übernimmt keine Haftung.

Um etwaigen Problemen vorzubeugen, bitten wir Sie genau auf die jeweiligen Einreisebestimmungen zu achten, die Gültigkeit Ihres Reisepasses zu überprüfen, Ihre individuellen Impfbestimmungen abzuklären und eine Reise-Versicherung (<http://www.geobike.com/reiseversicherung.html>) abzuschließen.

Aktuelle Informationen finden Sie auf der Website des Auswärtigen Amtes <http://www.auswaertiges-amt.de/diplo/de/Startseite.html>



Für Fragen zu dieser Tour stehen wir Ihnen gerne unter 089-12350482 zur Verfügung.