

Wandern  
Trekking  
Abenteuer



**CHRISTINE RETTENMEIER**  
Trockenbrodtstr. 6  
63739 Aschaffenburg

Tel.: +49 176 96 810 180  
E-Mail: [ChriRett@aol.com](mailto:ChriRett@aol.com)  
Internet: [ch-rettenmeier.de](http://ch-rettenmeier.de)

Januar 2022

Liebe Wandervögel, Teilzeit-Nepalis,  
Trekker und Trekkeusen, Herzmenschen!

Bevor ich in dieser Krisen-Dauerschleife den Schwung verliere und gar nicht mehr weiß, was ich wollen will, mache ich einen energischen Cut und plane den Ausstieg bzw. eine große Auszeit in einer Welt, die größer ist als wir, in NEPAL!

Ich werde das Jahr 2023 dort verbringen, in den Monsunzeiten im Kathmandu-Tal in Zusammenarbeit mit der VHS Bhaktapur berufsspezifische Sprachkurse für Trekking-Guides leiten und bei der Fortbildung der nepalischen Deutsch-Lehrkräfte helfen, in den Monaten März bis Mai und September bis November aber organisiere und begleite ich zusammen mit Jayram Ohja, dem weltbesten Trekkingguide im Himalaya – einige kennen ihn von der Manaslu-Umrundung 2017 – Trekkingtouren für kleine Gruppen (5 bis max. 8 Personen) in noch wenig besuchten Regionen. Der Trekking-Plan ist so konzipiert, dass mehrere Touren hintereinander zu bewältigen sind.

Folgende Regionen stehen auf dem Plan:

#### Frühjahrssaison 2023:

##### Siklis Village Trek

Einsteiger-KulTour, Termin: Ende Februar

Leichtes Teahouse-Trekking im Annapurna-Gebiet, bis 2.200 m Höhe,

Dauer: 8 Tage (inkl. Ruhetag)

##### Mohare Danda Trek

Abwechslungsreiche Tour im Annapurna-Gebiet, Termin: Anfang März

Für Einsteiger mit Grundkondition geeignet, Aufstieg bis 3.300 m Höhe,

Dauer: 11 Tage (inkl. 2 Ruhetage)

##### Langtang Tal mit Gosaikund-See + Helambu-Tal

Anspruchsvolles Teahouse-Trekking durch das bekannte Hochtal, Termin: Mitte März

Aufstieg bis 4.000 m, optionale Besteigung des Tsergo Ri (4.900 m)

Dauer: 14 Tage (inkl. 2 Ruhetage)

##### Ruby Valley Trek

Anspruchsvolles Teahouse- und Zelttrekking im Ganesh Himal, Termin: Anfang April

Aufstieg durch das Tal der Rubine bis 3850 m,

Dauer: 13 Tage (inkl. 2 Ruhetage)

Rara Lake im tiefen Westen Nepals  
Abwechslungsreiche Tour durch den wenig besuchten Rara-Nationalpark,  
Termin: Ende April / Anfang Mai  
Aufstiege bis 3.000 m Höhe, Dauer: 15 Tage (inkl. 2 Ruhetage), Fluganreise

### Herbstsaison 2023

#### Ghale Gaun

Einsteiger-KulTour im Lamjung-Himal, Termin: Ende September  
Leichtes, familienfreundliches Teahouse-Trekking bis 2.000 m Höhe  
Dauer: 8 Tage (inkl. Ruhetag)

Tsum Valley, das Tal der Klöster im Manaslu-Gebiet mit optionaler Verlängerung über den Larkya Ri (Manaslu-Umrundung)

Mittelschweres Teahouse-Trekking bis auf 3.700 m Höhe, Termin: Oktober  
Dauer: 11 Tage (inkl. 2 Ruhetage), Hin- und Rückweg identisch  
+ optionale, teils anstrengende Fortsetzung als Teahouse-Trekking zur Manaslu-Umrundung über den 5.135 m hohen Larkya-Pass (weitere 8 Tage, 1 Zeltübernachtung im Highcamp)

#### Pikey Peak Trek im Solokhumbu

Abwechslungsreiche Tour im Everest-Gebiet, Termin: Mitte Oktober  
Teahouse-Trekking abseits der Hauptroute zum EBC, Aufstieg bis 3.600 m Höhe Dauer: 10 Tage (inkl. Ruhetag), Fluganreise

#### Monastery Trek im Solokhumbu

Anspruchsvolle Panorama-Tour mit ständig wechselnden Ausblicken auf das Dach der Welt.  
Unterkunft in Klöstern und Homestays. Aufstiege bis 4.800 m, zusätzliche Hochtouren optional. Termin: November 2023  
Dauer: 18 Tage (inkl. 3 Ruhetage), Fluganreise

.....

Und jetzt seid Ihr dran,  
mit Träumen, Sehnen – Planen!

Falls Euch die Aussicht auf eine intensive, energiegeladene Auszeit in den Bergen des Himalaya reizt, bitte ich euch um eine Rückmeldung per Mail oder am Telefon.

Es zeichnet sich ab, dass die nepalesische Regierung die Rahmenbedingungen für Trekkingtouren ändern und in den Zielregionen Besucherzahlen limitieren wird.



Wandern  
Trekking  
Abenteuer



**CHRISTINE RETTENMEIER**  
Trockenbrodtstr. 6  
63739 Aschaffenburg

Tel.: +49 176 96 810 180  
E-Mail: [ChriRett@aol.com](mailto:ChriRett@aol.com)  
Internet: [ch-rettenmeier.de](http://ch-rettenmeier.de)

Vermutlich werden auch die Preise für die Trekking-Permits deutlich angehoben. Aus diesem Grund kann ich derzeit keine Angaben zu den Preisen machen.

Allerdings verspreche ich euch schon jetzt, dass Euer Geld komplett in Nepal bleibt, ich werde kein Honorar nehmen, aber mit auf die Touren gehen, um meine Sprachschüler, die dann als Träger und Assistenten dabei sein werden, nach Kräften bei der Anwendung ihren neuen kommunikativen Skills zu unterstützen.

Wie immer werden bei meinen Touren die Träger und Guides überdurchschnittlich gut bezahlt. Sie haben in den vergangenen zwei Jahren kein Einkommen erzielt, haben sich verschuldet, um ihre Kinder weiter zur Schule zu schicken und werden, sobald die Planung für die einzelnen Touren steht, auch eine Voranzahlung von mir bekommen, um sich mit etwas Hoffnung und Zuversicht auf unsere Trekkingtouren freuen zu können. Natürlich werden wir uns zu gegebener Zeit auch über Spenden (v.a. Kinderschuhe, Medikamente etc.) unterhalten. Wir können u.a. alle Fragen auch bei einer Zoom-Videokonferenz im Laufe der nächsten Monate besprechen, technisch bin ich inzwischen relativ fit! Körperlich muss ich an meiner Kondition warten – und die Aussicht auf grandiose Touren in einer wunderschönen Weltgegend ist meine beste Motivation. Wie sieht es bei Euch aus?

In diesem Sinne warte ich auf Eure Reaktionen und wünsche Euch auf jeden Fall Optimismus, großartige Pläne und Gesundheit für das kommende Jahr!

Eure Christine!

