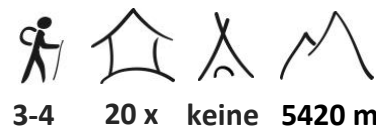


# HIMALAYA TOURS



## Everest Panorama Trekking

mit lokaler englischsprachender Reiseleitung



Phantastische und unübliche Panoramaroute durch die beeindruckende Bergwelt des Khumbu

**30. März – 20. April 2024**



### Ideale Reisezeit



### Höhepunkte

- 16 Tage zu Fuss auf einer unüblichen Route durchs Khumbu
- Phantastische Aussichtspunkte mit Blick auf die höchsten Berge der Welt
- Über die Pässe Cho La (5420 Meter) und Renjo La (5350 Meter)
- Namche Bazar, wichtiger Handelsort der Sherpas
- Unesco-Weltkulturerbe im Kathmandu-Tal

Ein spektakulärer Bergflug bringt uns nach Lukla, dem Ausgangspunkt unseres Trekkings. In Namche Bazar geniessen wir das Treiben in diesem wichtigen Handelsort der Sherpas. Vorbei an Klöstern und kleinen Dörfern steigen wir auf aussichtsreichen Wegen Richtung Ama Dablam, einem der schönsten Berge im ganzen Himalaya. Wer Lust hat, kann ins Basecamp dieses Berges hochsteigen. Die Umgebung wird immer hochalpiner und die Überquerung des über 5400 Meter hohen Cho La bringt uns dem Himmel näher.

In Gokyo besteigen wir den vielleicht schönsten Aussichtspunkt im ganzen Everest-Gebiet und laufen dann über den Pass Renjo La, einer der eindrucklichsten hohen Pässe im Khumbu. Vorbei am Sherpa-Dorf Thame schliesst sich unser Kreis in Namche Bazar. Diese nicht alltägliche Route ist für uns eine der schönsten Touren im Khumbu-Gebiet.

**Hinweis: Das Everest-Gebiet ist unter Trekkern eine der populärsten Regionen im Himalaya. Vor allem in den letzten Jahren hat die Zahl an Touristen, welche hier unterwegs sind, deutlich zugenommen und auf den Wegen, in den Dörfern und in den Lodges kann viel Betrieb herrschen. Als absolute Hochsaison gilt der Oktober.**



## Inhalt

---

|   |    |
|---|----|
| Reiseroute und Höhenprofil .....                              | 3  |
| Reiseprogramm .....   | 4  |
| Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten ..... | 10 |
| Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung .....                    | 11 |
| Klima und Wetter .....  | 12 |
| Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen .....          | 13 |
| Gruppengrösse und Kosten .....                                | 14 |

---

## Weitere Infos

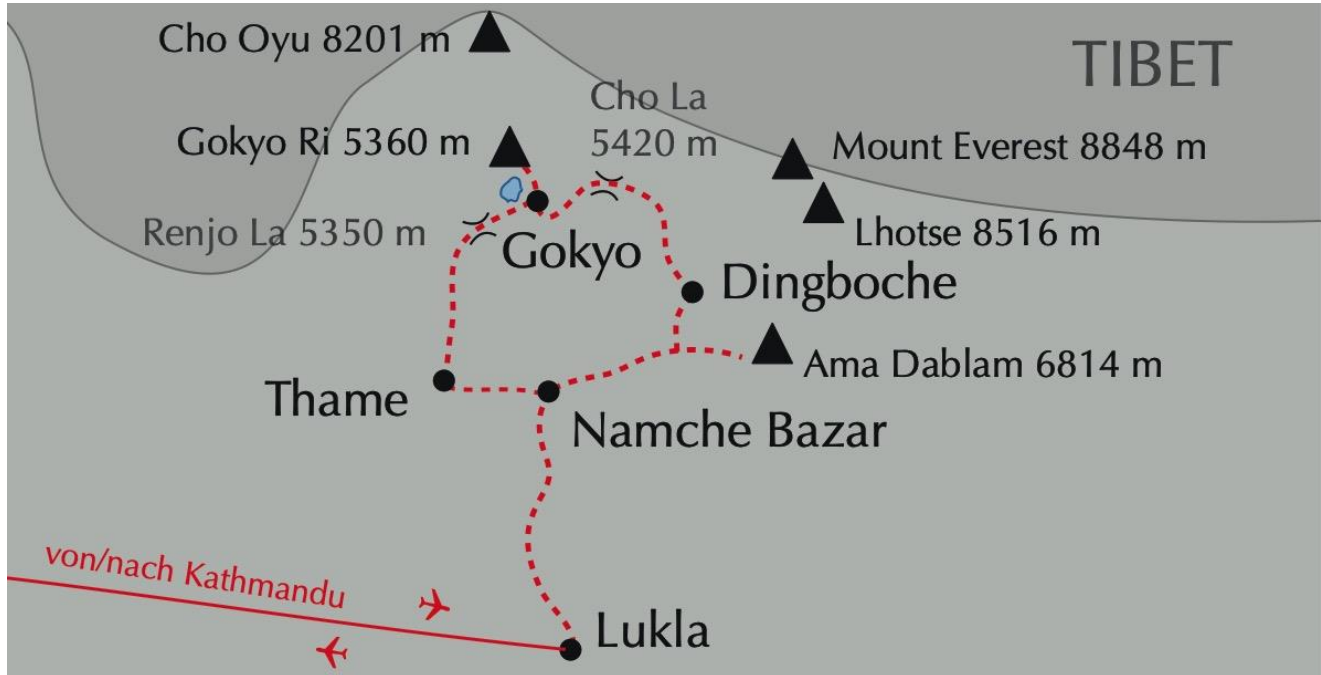
Weitere Infos zur Reise finden Sie in den separaten Reiseinfos und Destinationshinweisen. Zusätzlich geben wir Ihnen Merkblätter ab zu Ausrüstung, Medizinischem und weiterem mehr.

# HIMALAYA TOURS

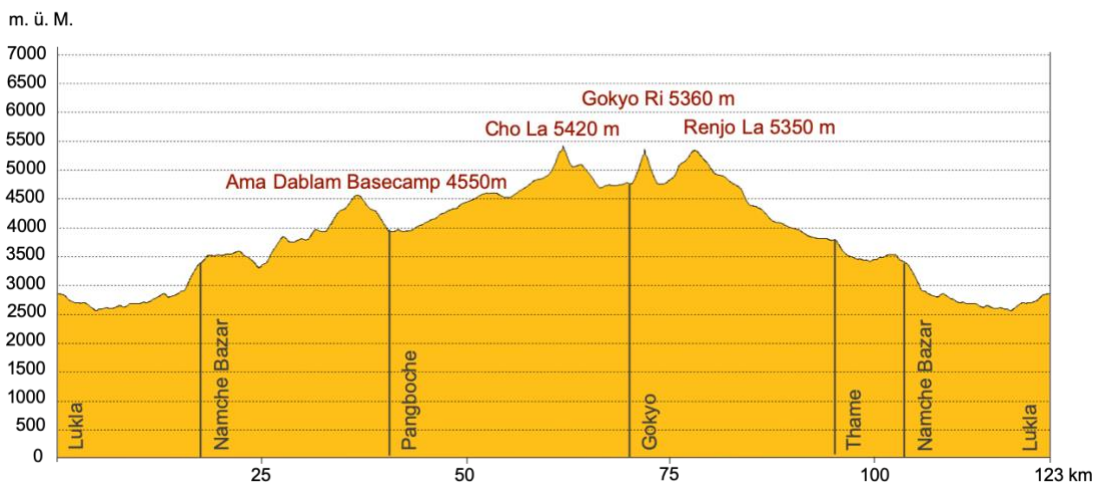


## Reiseroute und Höhenprofil

### Reiseroute



### Höhenprofil



Das Höhenprofil wurde mit 7-facher Überhöhung erstellt, so sind die Höhenunterschiede gut sichtbar. Dadurch erscheinen die Auf- und Abstiege sieben Mal steiler, als sie es in Wirklichkeit sind... also nur halb so wild ;-)

|                           |        |  |       |
|---------------------------|--------|--|-------|
| Total Gehdistanz          | 123 km | Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg    | 6     |
| Total Höhenmeter Aufstieg | 6500 m | Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg  | 6     |
| Total Höhenmeter Abstieg  | 6500 m | Tage mit 801 – 1200 Höhenmetern Aufstieg | 2     |
|                           |        | Tage mit über 1200 Höhenmetern Aufstieg  | keine |

Wichtig: Sämtliche Höhenangaben entsprechen der «Normalroute» und wurden satellitengestützt erfasst. In der Praxis ist es oftmals möglich, Alternativrouten zu laufen, zusätzliche Aussichtspunkte zu besteigen oder Zusatzschlaufen anzuhängen. So können die tatsächlich zurückgelegte Distanz und die Höhenunterschiede von diesen Angaben abweichen.



## Reiseprogramm

(Enthaltene Mahlzeiten F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)

---

### 1. Tag **Aufbruch nach Nepal**

Linienflug nach Kathmandu.

Gesamte Flugzeit Zürich-Kathmandu 10 bis 11 Stunden. Dies sind zwei Teilflüge mit einmal Umsteigen.

---

### 2. Tag. **Ankunft in Kathmandu**

Zwischenstopp unterwegs und Weiterflug nach Nepal. Am Flughafen werden wir von unserem lokalen Partner empfangen und er bringt uns in unser Hotel oder Gasthaus. Wir wohnen die ersten Tage bewusst ausserhalb des Zentrums der Millionenstadt Kathmandu. In Bodnath, wo sich viele buddhistische Nepalis und Tibeter niedergelassen haben, ist die Atmosphäre viel entspannter als im Zentrum von Kathmandu. So ist es ideal, unsere Nepalreise hier zu starten. Je nach Ankunftszeit machen wir einen Bummel zur riesigen Stupa, welche vor allem am Nachmittag von vielen Tibetern umrundet wird.

Übernachtung im Hotel im Kathmandu-Tal (1300 Meter).

Fahrzeit ½ h, Stadtbummel zu Fuss

---

### 3. Tag **Besichtigungen im Kathmandu-Tal**

Nach dem langen Flug vom Vortag, machen wir heute einen gemütlichen Tagesstart. Wir besichtigen das wichtigste hinduistische Heiligtum in Nepal, den Tempel von Pashupatinath. Dieser ist Zielort für viele Pilger und Sadhus. Diese Asketen türmen ihre teils meterlangen Haare auf dem Kopf auf wie ihr Vorbild, der Hindugott Shiva.

Anschliessend haben wir Zeit, um eine der alten Königsstädte im Kathmandu-Tal zu besuchen. Als schönste der drei Königsstädte gilt Bhaktapur, die anderen zwei sind Patan und Kathmandu. Die jahrhundertealten Tempel mit den kunstvollen Holzschnitzereien gehören zum Weltkulturerbe der Unesco und in den engen Gassen von Bhaktapur fühlen wir uns um Jahrhunderte zurückversetzt.

Übernachtung im Hotel im Kathmandu-Tal (1300 Meter). (F)

Fahrzeit 1 h, Stadtbummel zu Fuss

---

### 4. Tag **Spektakulärer Flug nach Lukla**

Am Morgen fliegen wir in den kleinen Bergort Lukla (2800 m), der Ausgangspunkt unseres Trekkings. Hier treffen wir auf unsere Begleitmannschaft, welche uns während den nächsten Wochen begleiten wird. Wir starten gemächlich, sind wir doch bereits auf einer gewissen Höhe.

Hinweis: Teilweise werden die Flüge nach Lukla an den Flughafen Ramechhap verlegt, um den Flughafen in Kathmandu zu entlasten. Dies bedingt eine Fahrt von 4 bis 5 Stunden nach Ramechhap. In diesem Fall würden wir frühmorgens/nachts nach Ramechhap abfahren.

Übernachtung in Lodge in Phakding (2600 Meter). (F,M,A)

Flugzeit ¾ h, Trekking 3 h, Aufstieg 150 m, Abstieg 400 m, Gehdistanz 8 km



## 5. Tag **In den Hauptort der Sherpas nach Namche Bazar**

Heute betreten wir den Sagarmatha National Park, welcher ein Weltnaturerbe der Unesco ist. Wir überqueren eine der fotogenen Hängebrücken, welche an vielen Orten in Nepal zu finden sind und den Einheimischen in den zahlreichen abgelegenen Dörfern den «Arbeitsweg» sehr erleichtern. Viele dieser Brücken wurden mit Schweizer Hilfe erstellt. Zum Schluss geht es steil hoch nach Namche Bazar, dem Hauptort im Sherpa-Gebiet. Übernachtung in Lodge in Namche Bazar (3450 Meter). (F,M,A)  
Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 950 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 10 km

---

## 6. Tag **Tibetische Händler, Yak Käse und Apfelstrudel**

In Namche Bazar machen wir einen Ruhetag, was sehr wichtig für eine problemlose Akklimation ist. Namche Bazar ist ein wichtiger Handelsort, wo neben den Sherpa auch viele tibetische Händler anzutreffen sind. Wir schauen dem spannenden Treiben zu und haben die Möglichkeit, vom berühmten Yak Käse der Region zu probieren. Wer bereits gut akklimatisiert ist und Lust hat, kann eine Wanderung nach Khumjung machen, wo Sir Edmund Hillary eine Schule gegründet hat. Am Nachmittag geniessen wir in einer «German Bakery» eine Tasse Kaffee und den berühmten Apfelstrudel von Namche Bazar. Übernachtung in Lodge in Namche Bazar (3450 Meter). (F,M,A)

---

## 7. Tag **Zum berühmten Kloster Tengboche**

Wir schnüren unsere Schuhe und laufen einen schönen Weg mit phantastischem Ausblick auf die Berge Ama Dablam, Thamserku und Kangtega. Zwar alles keine 8000er, aber trotzdem sind dies einige der schönsten Gipfel im Himalaya. Nach dem Abstieg in eine Schlucht steigen wir auf der anderen Seite hoch zum berühmten Kloster von Tengboche. Auf dem Weg haben wir gute Chancen, das Himalaya Thar zu sehen. Das ist eine Wildziegen Art, die in den steilen Berghängen des Himalayas lebt. Nach einem schweisstreibenden Aufstieg erreichen wir Tengboche und nach einer Verschnaufpause besuchen wir das Kloster aus dem 17. Jahrhundert. Von einem Aussichtspunkt aus geniessen wir den Blick auf den Everest, Lhotse und Nuptse und weitere Gipfel. Wir übernachten entweder in Tengboche oder im nahen Deboche. Übernachtung in Lodge in Tengboche (3850 Meter). (F,M,A)  
Trekking 5 h, Aufstieg 750 m, Abstieg 350 m, Gehdistanz 10 km

---

## 8. Tag **Aufstieg Richtung Basecamp der Ama Dablam**

Wir sind schon fast auf 4000 Meter. Ideal für eine gute Akklimation ist während dem Tag hochsteigen und in der Nacht wieder tiefer übernachten. Und genau das wollen wir heute machen. Wir steigen hoch Richtung Basecamp der Ama Dablam. Der Name bedeutet «Mutter und ihre Halskette». Die Ama Dablam ist einer der schönsten Berge im gesamten Himalaya. Die Erstbesteigung erfolgte im Jahr 1961 und noch heute setzt eine Besteigung grosse technische Fähigkeiten voraus und ist schwieriger als mancher 8000er. Wir geniessen den grandiosen Blick auf diesen Berg während des Aufstieges. Wenn wir uns gut fühlen, dann steigen wir bis ins eigentliche Basecamp auf 4500 Meter. Die heutige Wanderung kann aber auch ausgelassen oder abgekürzt werden. Anschliessend steigen wir wieder ab ins tiefer gelegene Pangboche, wo wir die Nacht verbringen. Übernachtung in Lodge in Pangboche (3950 Meter). (F,M,A)  
Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 950 m, Abstieg 850 m, Gehdistanz 14 km



## 9. Tag Kurze Etappe nach Dingboche

Wir wandern nach Dingboche, ein kleines Dorf inmitten hoher Berge. Diese kurze Etappe ist ideal für die weitere Akklimatisation, übernachten wir von hier weg doch deutlich über 4000 Meter.

Übernachtung in Lodge in Dingboche (4350 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 450 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 7 km

---

## 10. Tag Ruhetag inmitten hoher Berge

Noch einmal machen wir einen Ruhetag, um uns gut für die folgenden Passüberquerungen zu akklimatisieren. Je nach Lust und Laune verbringen wir diesen Tag auf einer Sonnenterrasse und geniessen das «dolce far niente» und die grandiose Bergwelt. Es gibt aber auch verschiedene Möglichkeiten für Wanderungen in der Gegend, wie zum Beispiel ins hochgelegene Chukhung. Hierhin kommen die Bergsteiger, welche den bekannten Island Peak besteigen wollen.

Übernachtung in Lodge in Dingboche (4350 Meter). (F,M,A)

---

## 11. Tag Yak-Weiden in Dzongla

Weiter geht es nach Dughla, einem kleinen Dorf an der Route zum Everest Basecamp. Ausserhalb des Dorfes verlassen wir die Hauptroute und wenden uns einem weniger begangenen Tal zu. Unser heutiges Tagesziel ist der kleine Ort Dzongla, inmitten von Yak-Weiden. Von hier aus werden wir am nächsten Tag unseren ersten Pass in Angriff nehmen.

Übernachtung in Lodge in Dzongla (4850 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 550 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 9.5 km

---

## 12. Tag Über den 5420 Meter hohen Cho La

Ein anstrengender Tag steht uns bevor. Wir steigen auf den 5420 Meter hohen Cho La Pass. Wir geniessen eine wohlverdiente Pause auf dem Pass und eine schöne Bergsicht. Danach steigen wir auf der anderen Seite ab Richtung Gokyo-Tal. Die Überquerung des Passes ist bei guten Bedingungen technisch einfach, jedoch an einigen Orten sehr steil. Wir übernachten in Dragnag.

Übernachtung in Lodge in Dragnag (4700 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 600 m, Abstieg 750 m, Gehdistanz 8 km

---

## 13. Tag Heilige Bergseen

Wir überqueren den gewaltigen Gletscher Ngozumba. Der Gletscher ist mit Steinen und Schutt bedeckt und es braucht für die Überquerung weder eine spezielle Ausrüstung noch Gletschererfahrung. Nach zwei Stunden erreichen wir die kleine Ortschaft Gokyo am zweiten See, dem Dudh Pokhari. Hier werden wir die nächsten zwei Nächte bleiben. Wer Lust hat, setzt sich den Rest des Tages auf eine Sonnenterrasse. Die anderen machen sich auf Richtung Südwand des 8000ers Cho Oyu. Wir wandern entlang des Gletschers Ngozumba. Es hat noch weitere Seen am Weg, alle sind für die Buddhisten und Hinduisten heilig. Wir entscheiden selber, wie lange dieser Ausflug wird und können jederzeit nach Gokyo zurückkehren.

Übernachtung in Lodge in Gokyo (4750 Meter). (F,M,A)

Trekking bis Gokyo 2 h, Wanderung zu den heiligen Seen 2 – 5 h, Aufstieg 100 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 4 km



## 14. Tag Einmalige Aussicht auf den Mount Everest

Heute lohnt sich ein zeitiger Start. Wir steigen auf den einfachen Gipfel Gokyo Ri, welchen wir nach zwei bis drei Stunden erreichen. Von oben haben wir einen einmaligen Ausblick auf den Mount Everest. Für viele ist dies der schönste Aussichtspunkt, um den Blick auf den höchsten Berg der Welt zu geniessen. Von hier oben sehen wir aber auch noch weitere 8000er wie den Lhotse, Cho Oyu und Makalu. Wir können das Panorama ausgiebig geniessen, da wir noch einmal in Gokyo übernachten und so den ganzen Tag zur Verfügung haben.

Übernachtung in Lodge in Gokyo (4750 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 h, Aufstieg 650 m, Abstieg 650 m, Gehdistanz 3.5 km

---

## 15. Tag Über den selten begangenen Renjo La (5350 Meter)

Unser Weg führt uns am Ufer des kleinen Sees Dudh Pokhari entlang und steigt dann Richtung Renjo La an. Wir geniessen das Laufen in der einmaligen Bergwelt. Die Steine und Felsen leuchten farbenprächtig in gelb, orange und allen möglichen Rotbrauntönen. Der Weg ist stellenweise kaum zu sehen, aber unser lokaler Führer leitet uns zielsicher Richtung Passhöhe, wo bunte Gebetsfahnen lustig im Wind flattern. Die Aussicht vom Pass ist atemberaubend. Der Renjo La Pass ist einer der schönsten im ganzen Khumbu. Wir steigen ab nach Lungdhen, wo wir in einer sehr einfachen Lodge übernachten.

Übernachtung in Lodge in Lungdhen (4350 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 8 h, Aufstieg 600 m, Abstieg 1000 m, Gehdistanz 11.5 km

---

## 16. Tag Auf der Route der tibetischen Flüchtlinge

Heute wandern wir auf der Route, welche jahrelang von vielen Tibetern für die Flucht von Tibet über den 5700 Meter hohen Nangpa La nach Nepal und weiter nach Dharamsala in Indien gebraucht wurde. Und noch heute bringen Eltern ihre Kinder über diesen Pass, um ihnen in Nepal oder Indien eine tibetische Schulbildung und ein späteres Leben «in Freiheit» zu ermöglichen. Über diesen Pass sind wahrscheinlich vor Hunderten von Jahren die ersten Sherpas eingewandert, um diese Region zu besiedeln.

Wir laufen hinunter nach Thame, einem Dorf umgeben von schönen Alpweiden.

Übernachtung in Lodge in Thame (3850 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 h, Aufstieg 50 m, Abstieg 550 m, Gehdistanz 9.5 km

---

## 17. Tag Zurück nach Namche Bazar

Unsere Ankunft in Namche Bazar ist wie «Heimkommen». Hier schliesst sich unser Kreis. Wir haben viel erlebt während den letzten Tagen auf unserer unüblichen Route durchs Khumbu. Gerne denken wir bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen daran zurück. Das heisst, die «richtigen Sherpas» unter uns trinken natürlich Buttermilch und essen Tsampa.

Übernachtung in Lodge in Namche Bazar (3450 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 h, Aufstieg 150 m, Abstieg 550 m, Gehdistanz 9 km



## 18. Tag In zwei Etappen zurück nach Lukla

Es geht nun in deutlich tiefere Gefilde. Auf bekannter Route wandern wir zurück in die Region von Phakding. Die Etappe von Namche Bazar wird vielfach in einem Tag gemacht. Wir teilen diese aber auf zwei Tage auf und können es dementsprechend gemütlich angehen. Falls es aber während des Trekkings zu Verzögerungen kommen sollte, dann haben wir hier quasi einen Reservetag und könnten diese Etappe nach Lukla auch in einem Tag machen, falls dies nötig sein sollte.

Übernachtung in Lodge in Phakding (2600 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 100 m, Abstieg 950 m, Gehdistanz 10 km

---

## 19. Tag Ende unseres Trekkings

Wir wandern gemütlich zurück ins fruchtbare Lukla. Fast wehmütig beenden wir hier unser Trekking- und Nomadenleben. In Lukla geniessen wir einen schönen Abschlussabend mit unserer lokalen Mannschaft und wir sind uns sicher, dass wir nicht das letzte Mal in dieser beeindruckenden Bergwelt waren.

Übernachtung in Lodge in Lukla (2850 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 8 km

---

## 20. Tag Zurück nach Kathmandu

Wir fliegen zurück nach Kathmandu, wo wir unsere Zimmer in einem schönen, zentralen Hotel beziehen. Der Rest des Tages ist zur freien Verfügung. Wir haben Zeit zum Relaxen. Wir haben in der Umgebung unzählige Möglichkeiten zum Einkaufen, einen Tee zu trinken oder sich eine Massage zu gönnen.

Hinweis: Auch der Rückflug von Lukla erfolgt teilweise an den Flughafen Ramechhap. In diesem Fall würden wir von dort mit einem Fahrzeug in 4 bis 5 Stunden zurück nach Kathmandu fahren.

Übernachtung im Hotel im Kathmandu-Tal (1300 Meter). (F)

Flugzeit ¾ h

---

## 21. Tag Affentempel und letzter Tag in Nepal

Heute Morgen besuchen wir Swayambunath. Auf einem Hügel nordöstlich der Altstadt von Kathmandu gelegen, steht der Tempelkomplex von Swayambunath mit der grossen Stupa, welche von mehreren Tempeln und Klöstern umgeben wird. Wir fahren im Auto bis zum Fuss des Hügels. Ab hier müssen wir die 365 Stufen zum Tempel zu Fuss hochgehen. Der Name «Affentempel» stammt von den hunderten Affen, die den Weg zur Stupa hoch säumen und auf Futter von den Besuchern hoffen. Oben angekommen hat man eine herrliche Sicht auf Kathmandu. Swayambunath ist mit 2000 Jahren eines der ältesten Heiligtümer des Tales.

Der Nachmittag ist zur freien Verfügung. Wir haben Zeit, unsere letzten Einkäufe zu tätigen, in einem der vielen Restaurants einen «richtigen» Kaffee zu geniessen oder einfach dem Treiben im Markt zuzuschauen.

Heute Abend gehen wir aus fürs Abschlussessen. In einem alten Palast geniessen wir nicht nur eines der besten Dal Bhat von Nepal, sondern bewundern auch die traditionellen nepalesischen Tänze.

Hinweis: Dieser Tag ist gleichzeitig auch Reservetag, falls der Flug von Lukla nach Kathmandu wegen des Wetters nicht nach Flugplan fliegt. Alle Bergflüge in Nepal werden auf Sicht geflogen und bei Nebel oder schlechtem Wetter können diese kurzfristig ausfallen.

Je nach Flugverbindung fliegen wir allenfalls schon heute Nachmittag/Abend ab. In dem Fall geniessen wir ein schönes Abschlussessen bereits am Vorabend.

Übernachtung im Hotel im Kathmandu-Tal (1300 Meter). (F,A)

Fahrzeit ½ h





## **22. Tag Zurück in die Schweiz**

Mit vielen Eindrücken und Erlebnissen im Gepäck fliegen wir zurück in die Schweiz.

Gesamte Flugzeit Kathmandu-Zürich 10 bis 11 Stunden. Dies sind zwei Teilflüge mit einmal Umsteigen.

---

### **Angaben Fahr- und Gehzeiten sowie Höhenangaben**

Die Zeitangaben sind generell reine Fahr- respektive Gehzeiten. Pausen, Stopps etc. kommen zusätzlich noch hinzu. Die Zeitangaben sind durchschnittliche Erfahrungswerte, können aber je nach Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Kondition der Teilnehmer oder aus anderen Gründen abweichen.

Die Höhenangaben (bei Trekkingreisen) sind satellitengestützt erstellt worden. Diese können abweichen durch Laufen von Alternativrouten, Besteigung von zusätzlichen Aussichtspunkten, witterungs- oder wegbedingten Umwegen und anderem.

**Programmänderungen (wegen Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Flugverzögerungen, Anordnungen der Behörden, Wasserstand oder -vorkommen auf der Trekkingroute etc.) bleiben ausdrücklich vorbehalten!**



## Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten

---

### Reiseleitung

Diese Reise wird von einem lokalen englischsprechenden Führer geleitet. Dieser kennt Land, Leute und Gebräuche und wird für uns auch übersetzen, wenn wir am Weg Kontakt mit Einheimischen haben. Diese sprechen nämlich häufig kein Englisch.

---

### Unser Kommentar zur Reise

Schöne und unübliche Route durch das sehr populäre Khumbu-Gebiet. Ein Höhepunkt ist sicher der Blick auf den höchsten Berg der Welt vom Aussichtsblick Gokyo Ri oder die Überquerung des 5350 Meter hohen Renjo La, einem der schönsten Pässe im Everest-Gebiet.

---

### Anforderungen

- Mittelschweres bis schweres Trekking (SAC T3 – T4), sehr gute Kondition, 9 Tagesetappen von 3 – 4 Stunden, 2 Tagesetappen von 5 – 6 Stunden, 3 Tagesetappen von 6 – 8 Stunden.
  - Schwindelfreiheit und Trittsicherheit.
  - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
  - Keine längeren Überlandfahrten.
- 

### Unterkünfte

Im Kathmandu-Tal übernachten wir in guten bis sehr guten Mittelklassehotels. WC und Dusche sind im Zimmer.

---

### Lodgeübernachtung während des Trekkings

Auf dem Trekking übernachten wir in Lodges. Diese sind mehrheitlich einfach und bieten wenig Komfort. Das WC ist in der Regel eine Gemeinschaftstoilette, selten als «attached bathroom» im Zimmer. In populären Regionen (Everest, Annapurna etc.) ist der Standard in den letzten Jahren höher geworden. Duschen ist in einigen Lodges gegen eine zusätzliche Gebühr möglich oder es kann gegen Gebühr ein Kessel warmes Wasser zum Waschen bestellt werden.

---

### Essen und Getränke

In den Hotels und Restaurants haben wir diverse vegetarische Speisen und oftmals auch Gerichte mit Fleisch zur Auswahl. Während des Trekkings werden wir mehrheitlich vegetarisch essen. Es gibt aber auch dort generell verschiedene Gerichte zur Auswahl. Das Mittagessen essen wir in einer Lodge am Weg oder es wird als kalter Lunch mitgenommen. Während der Reise sind jeweils Frühstück, Mittag- und Abendessen inbegriffen, ausser in Kathmandu. Hier ist nur das Frühstück inbegriffen, da die Auswahl an Restaurants in Kathmandu sehr gross ist und wir so selbst entscheiden können, wo wir was essen möchten.

Getränke sind nicht inbegriffen. In den Restaurants in Kathmandu sind diese verhältnismässig günstig (ab CHF 1 für ein Softdrink oder einen Liter Mineral). In den Lodges sind Getränke wie auch das Essen und alle anderen Sachen teurer, da alles zu Fuss oder mit Tragtieren dorthin transportiert werden muss. Die Preise richten sich vor allem danach, wie viele Tage Fussmarsch die Lodge von der nächsten Strasse entfernt liegt. So ist die Spannweite der Preise da recht gross, von nicht viel mehr als in Kathmandu bis zum fünf- oder sechsfachen Preis.



## Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung

---

### Persönliche Ausrüstung

Wir geben Ihnen eine Ausrüstungsliste ab, welche eine Übersicht über die notwendigen Ausrüstungsgegenstände gibt. Selbstverständlich kann sie ergänzt werden. Meistens kommt man mit weniger Material aus als ursprünglich geplant. Bei Trekkings und Reisen mit Übernachtungen in Lodges bringen Sie Ihren eigenen Schlafsack mit.

---

### Gewichtslimite fürs Hauptgepäck

In Nepal werden Lasten traditionell von Trägern transportiert. Diese tragen 30 bis 40 Kilogramm für Touristengruppen und bis 80 oder sogar 100 Kilogramm für lokale Transporte. Wir wollen aber unsere Träger nicht «überladen» und limitieren darum das Gewicht des Hauptgepäcks auf 12 Kilogramm pro Person. Jeder Träger trägt zwei Taschen.

---

### Vergünstigte Himalaya Tours-Reisetasche

Unsere Reiseteilnehmer können bei uns eine grosse und robuste Reisetasche zu einem vergünstigten Preis beziehen. Die von Tatonka für uns produzierte Tasche aus Blachenmaterial ist nicht nur fast «unzerstörbar», sondern auch sehr zweckmässig. Die Taschen sind geräumig, da bei einigen Airlines nur ein Gepäckstück eingecheckt werden kann (plus Handgepäck), für ein zweites eingechecktes Gepäckstück (auch bei z.B. 2 Gepäckstücken à 10 kg) wird eine zusätzliche Gebühr verrechnet.

CHF 90 anstelle von CHF 169 für die Trekkingtasche (ideal für Trekkings, 110 Liter, 1.95 kg, verstaubare Rückenträger).  
CHF 140 anstelle von CHF 239 für die Reisetasche mit Rollen (ideal für Kultur- und Wanderreisen, 80 Liter, 3.90 kg).

---

### Heisse Bettflasche für kalte Nächte

Die Schlafräume in den Lodges sind generell nicht geheizt und es kann kalt werden... was gibt es da Schöneres als eine heisse Bettflasche? Wir schenken all unseren Reiseteilnehmern einen faltbaren, ultraleichten Platypus-Beutel. Dieser kann sowohl als Trink- wie auch als Bettflasche genutzt werden. Einfach abends mit heissem Wasser oder Tee füllen lassen, Deckel gut zuschrauben und kontrollieren. Die heisse Füllung wird übrigens von uns offeriert. Das Wasser oder der Tee kann am nächsten Tag gleich noch als Getränk mitgenommen werden. Gut für uns und gut für die Umwelt.

---

### Sicherheitsausrüstung

Für unsere Sicherheit haben wir Folgendes mit dabei:

- Umfangreiche Notfallapotheke
- Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
- Sauerstoff-Flasche
- Wasserfilter von Katadyn
- Satellitentelefon

**Himalaya Tours hat ein eigenes 24h-SOS-Telefon. Abnehmen tut nicht «irgendein» Callcenter, sondern ein Experte von unserem Büro. So erhalten Sie im Notfall keine belanglose Auskunft, sondern rasche Hilfe.**



## Klima und Wetter

### Klima

#### Frühling

(März – Mai)

Im Flachland warm oder heiss, in den Bergen häufig angenehme Temperaturen. Sehr schön ist die Zeit der Rhododendronblüte je nach Höhenlage im April/Mai. In tieferen Lagen teilweise dunstig. Gute Trekkingsaison, deutlich weniger Touristen als im Herbst.

#### Monsun

(Juni – Mitte September)

Mehrmals täglich intensive Niederschläge und oftmals bewölkt. Üppige Vegetation. «Trockene» Regionen wie Mustang, Dolpo, Westnepal etc. können besucht werden. Seit einigen Jahren erleben diese Regionen jedoch vermehrte Niederschläge, die Sicht ist oft nicht gut und bei den Bergflügen kommt es immer wieder zu wetterbedingten Ausfällen.

#### Herbst

(Mitte Sept. – Ende Nov.)

Ideale Reise- und Trekkingzeit. Vielfach klares und trockenes Wetter mit warmen Temperaturen im Flachland und angenehmen oder kühlen Temperaturen in der Höhe. Oktober ist die Zeit mit den meisten Touristen.

#### Winter

(Dezember – Februar)

Oftmals klares und stabiles Wetter. In tieferen Lagen nicht allzu kalt (in Kathmandu hat es praktisch nie Schnee) und vielfach angenehme Temperaturen bei Sonnenschein. Gute Zeit für Kultur- und Wanderreisen oder Trekkings in tieferen Lagen. Über 4000 bis 4500 Metern können die Pässe wegen Schnee blockiert sein. Nur wenige Touristen.

### Zu dieser Reise

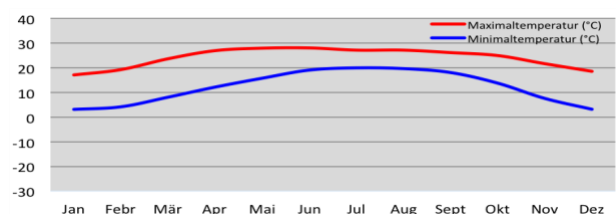
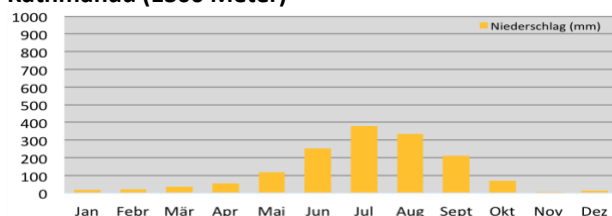
April/Mai ist eine schöne Zeit mit tagsüber häufig warmen Temperaturen. Die Bergsicht ist vielfach gut, es können sich aber im Tagesverlauf Wolken aufbauen. In der Höhe (über 3000 Meter) könnte es auch kühl oder kalt werden. Bei Wetterumstürzen kann die Temperatur unter null Grad fallen und im Hochgebirge kann es zu jeder Jahreszeit schneien.

### Klimaverschiebungen

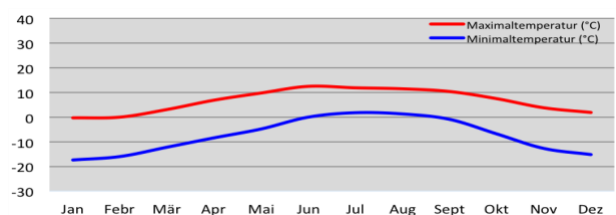
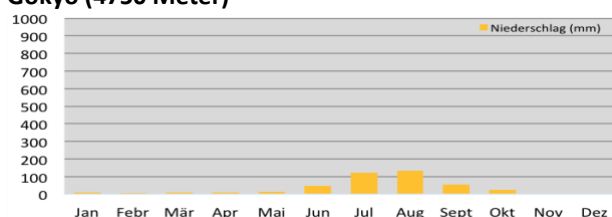
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar werden. Wir arbeiten an unseren guten Beziehungen zu Petrus, für das Wetter können wir aber leider keine Garantie übernehmen! ☺

### Klimadiagramme

#### Kathmandu (1300 Meter)



#### Gokyo (4750 Meter)





## Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

---

### Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Kathmandu retour in Economy-Klasse
  - Flüge Kathmandu-Lukla retour
  - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
  - Alle Überlandfahrten und Transfers
  - 4 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer im Kathmandu-Tal
  - 16 Übernachtungen in Lodge im Doppelzimmer während des Trekkings
  - Vollpension während der ganzen Reise, in Kathmandu nur Frühstück
  - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
  - Nationalparkgebühr
  - Lokale englischsprechende Reiseleitung plus Begleitmannschaft während des Trekkings
- 

### Für unsere Sicherheit inbegriffen

- Umfangreiche Notfallapotheke
  - Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
  - Sauerstoff-Flasche
  - Wasserfilter von Katadyn
  - Satellitentelefon
  - 24h-SOS-Telefon von Himalaya Tours in der Schweiz und unserem lokalen Partner vor Ort
- 

### Zusätzliche Leistungen inbegriffen

- Visum für Nepal (US\$ 50)
  - Erledigen aller Formalitäten für Nepal
  - Vorbereitungstreffen
  - Landkarte von Nepal
  - Schönes Abschlussessen in Kathmandu
  - Platypus-Beutel als Bett- und Getränkeflasche zu gebrauchen
  - Heisse Bettflasche in kalten Nächten
- 

### Leistungen nicht inbegriffen

- Trinkgelder (CHF 120 – 180 pro Person, je nach Anzahl Teilnehmern, bei Kleingruppen evtl. etwas höher)
- Mittag- und Abendessen in Kathmandu
- Getränke in Hotels, Gasthäusern und Lodges



## Gruppengrösse und Kosten

---

### Gruppengrösse

2 bis 10 Personen

---

### Kosten

|   |               |             |
|---|---------------|-------------|
| pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern (ohne Flug Zürich-Kathmandu retour) | CHF           | 3500        |
| plus Flug Zürich-Kathmandu retour                                       | ab CHF        | 750         |
| <b>Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern</b>                        | <b>ab CHF</b> | <b>4250</b> |

### Zuschlag Kleingruppe

|                                    |     |     |
|------------------------------------|-----|-----|
| pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern | CHF | 200 |
| pro Person bei 2 Teilnehmern       | CHF | 700 |

### Flug Zürich-Kathmandu retour

Die Flugpreise schwanken momentan stark und können je nach Airline, Saison und Nachfrage sehr unterschiedlich sein. Zum Zeitpunkt Ihrer Buchung werden wir Ihnen verschiedene Flugvarianten unterbreiten und Sie haben die freie Wahl, mit welchem Flug Sie fliegen möchten. Übrigens, es ist auch gut möglich, die Flüge selbst zu buchen.

In den letzten Jahren gab es die günstigsten Flüge ab CHF 750 (mit Qatar, Turkish und anderen Airlines), in Hochsaisonzeiten lagen die Kosten oftmals im Bereich von CHF 950 – 1250. Bei kurzfristigen Buchungen von wenigen Wochen oder Monaten vor Abreise können die Flugpreise aber auch deutlich höher steigen. Wir verrechnen den effektiven Flugpreis zum Buchungszeitpunkt.

**Wichtig: Ob Sie einen «günstigen» oder «teuren» Flug haben, können Sie selbst massgeblich beeinflussen. Es gilt generell, je früher ein Flug gebucht wird, desto günstiger ist dieser. So lohnt es sich sehr, die Reise resp. den Flug frühzeitig zu buchen. Bei den meisten Airlines kann man Flüge maximal 11 – 12 Monate im Voraus buchen.**

---

### Einzelzimmer

Es ist möglich, gegen einen Zuschlag ein Einzelzimmer zu buchen. **CHF 350**

In einigen Unterkünften (je nach Reise in kleinen Hotels, Gasthäusern, bei lokalen Familien oder im Kloster) ist der Platz oftmals eingeschränkt und ein Einzelzimmer kann dort nicht garantiert werden. Dies gilt speziell für Lodges in Nepal, wo in der Regel überhaupt keine Einzelzimmer verfügbar sind. Dieser Umstand ist im Einzelzimmer-Zuschlag berücksichtigt und berechtigt nicht zu einer Preisreduktion.

Falls Sie ein Doppelzimmer wünschen, aber kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner gefunden werden kann, erhalten Sie ein Einzelzimmer. In diesem Fall übernimmt Himalaya Tours die Hälfte des Zuschlages und Ihnen wird nur die Hälfte verrechnet.

---

### Anschlussprogramme

Diese Gruppenreise kann durch frühere Anreise, spätere Rückreise oder ein Anschlussprogramm verlängert werden. Gerne dürfen Sie uns hierzu kontaktieren. Eine Verlängerung muss spätestens bei der definitiven Buchung bekanntgegeben werden.

Gerne beraten wir Sie persönlich zu unseren Reisen und beantworten Fragen zu Nepal, Ausrüstung, Höhe etc. Kontaktieren Sie uns telefonisch, per Mail oder schriftlich. Es ist auch möglich, einen Termin für einen Besuch in unserem Büro in Parpan zu vereinbaren.

Eine eindrückliche und erlebnisreiche Reise wünschen  
Thomas und Martina Zwahlen  
und das Team von Himalaya Tours