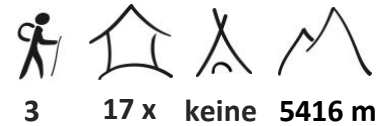




## Trekking um die Annapurna

mit lokaler englischsprechender Reiseleitung

Abwechslungsreiches Trekking auf klassischer Route



3 17 x keine 5416 m

01. – 19. April 2024



### Ideale Reisezeit



### Höhepunkte

- Zu Fuss um die 8091 Meter hohe Annapurna
- Grosse landschaftliche und kulturelle Vielfalt
- Überquerung des 5416 Meter hohen Thorong La
- Schönes Bergpanorama während des Trekkings
- Muktinath, buddhistischer und hinduistischer Pilgerort

Wir starten unsere Reise in Bodnath. Dies ist der «tibetische» Stadtteil von Kathmandu. Hier steht mit der grossen Stupa von Bodnath das wichtigste buddhistische Bauwerk von Nepal. Auf einer spannenden Fahrt durchs «Mittelland» von Nepal erreichen wir den Ausgangspunkt unseres Trekkings. Durch sämtliche Vegetationszonen und eine sehr abwechslungsreiche Landschaft steigen wir auf zur Rückseite des Annapurna-Massivs.

Auf dieser Route legen wir unser Augenmerk auf eine höhenangepasste Etappeneinteilung, um uns gut an die grosse Höhe zu akklimatisieren. Höhepunkt im wörtlichen und übertragenen Sinn ist die Überschreitung des 5416 Meter hohen Passes Thorong La. Mit Muktinath besuchen wir den heiligsten Ort für Buddhisten und Hinduisten im nepalesischen Himalaya. Die Annapurna-Umrandung ist sehr abwechslungsreich, aber gleichzeitig auch eines der populärsten Trekkings in Nepal mit dementsprechend vielen Touristen. Im Frühling sind in der Regel deutlich weniger Leute unterwegs als im Herbst.

**Hinweis Strassenbau:** In der Region Annapurna sind in den vergangenen Jahren etliche neue Strassen entstanden. So führt eine Strasse von Besisahar nach Manang. Unsere Route haben wir so gelegt, dass wir mehrheitlich auf Wanderwegen unterwegs sind. Dies ist nicht überall möglich und teils muss auf die Strasse ausgewichen werden. Trotz der Strasse, empfinden viele Trekker die Annapurna-Umrandung nach wie vor lohnend, dies wegen der eindrucklichen Bergwelt und der schönen Dörfer unterwegs. Wer abseits von Strassen unterwegs sein möchte, findet schöne Alternativen in Regionen wie Manaslu, Dhaulagiri und vielen anderen.



## Inhalt

---

Reiseroute und Höhenprofil .....	3
Reiseprogramm .....	4
Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten .....	9
Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung .....	10
Klima und Wetter .....	11
Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen .....	12
Gruppengrösse und Kosten .....	13

---

## Weitere Infos

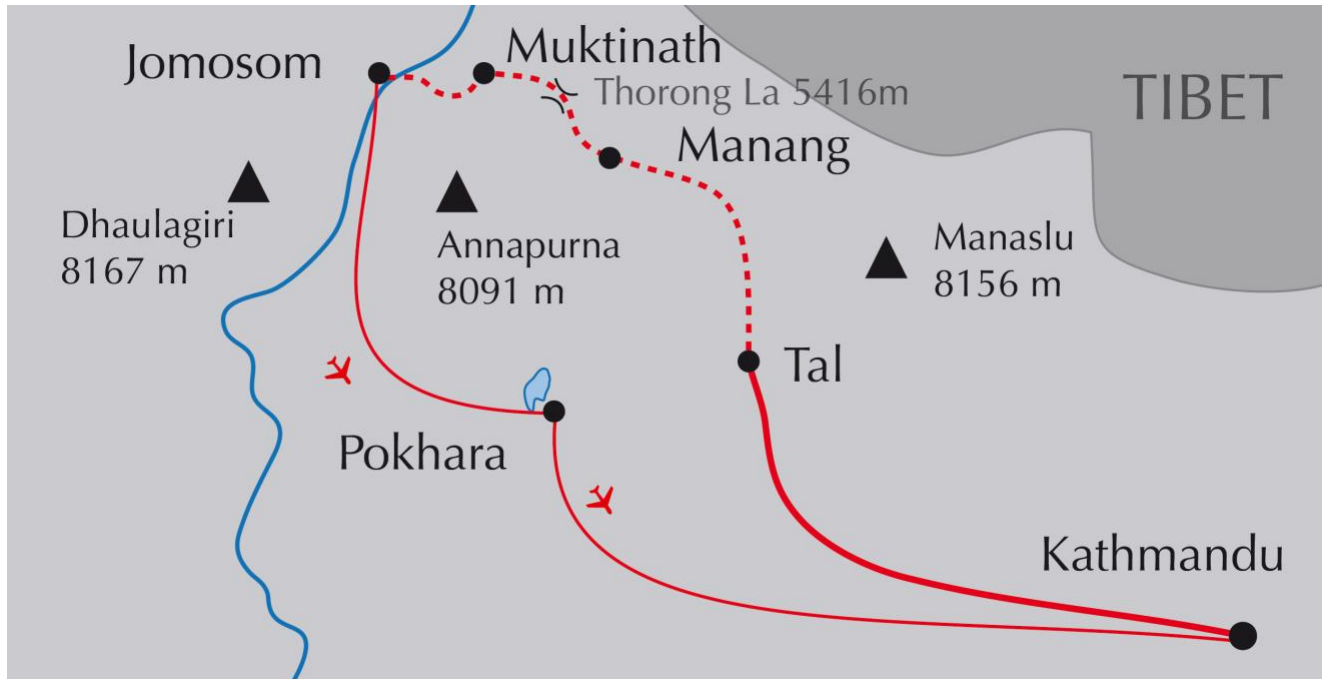
Weitere Infos zur Reise finden Sie in den separaten Reiseinfos und Destinationshinweisen. Zusätzlich geben wir Ihnen Merkblätter ab zu Ausrüstung, Medizinischem und weiterem mehr.

# HIMALAYA TOURS

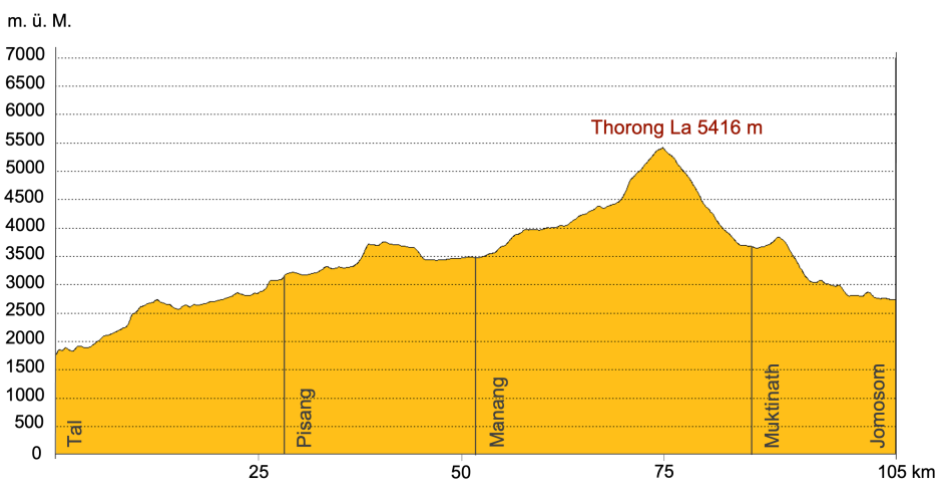


## Reiseroute und Höhenprofil

### 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	105 km	Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	2
Total Höhenmeter Aufstieg	5100 m	Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	4
Total Höhenmeter Abstieg	4050 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 **Durchs «Mittelland» von Nepal**

Heute starten wir früh. Eine lange, aber spannende Fahrt bringt uns durch das «Mittelland» von Nepal, zum Ausgangspunkt unseres Trekkings. Wir fahren vorbei an Dörfern, fruchtbaren Feldern und durch abwechslungsreiche Landschaften bis nach Besisahar. Von hier aus folgen wir einer nicht allzu guten Strasse entlang dem Marsyangdi-Fluss bis Tal, unserem heutigen Tagesziel.

Übernachtung in Lodge in Tal (1700 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 10 – 11 h



## 5. Tag **Trekkingstart**

Heute starten wir unser Trekking und wandern entlang der Marsyangdi-Schlucht talaufwärts. Nach Dharapani zweigt rechts ein Tal ab, das zum 5100 Meter hohen Pass Larkye La führt. Diese Route verläuft weiter rund um den 8000er Manaslu. Wir halten uns aber in westlicher Richtung und steigen hoch ins Dorf Timang, von wo wir einen schönen Blick auf den Manaslu haben.

Übernachtung in Lodge in Timang (2750 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 h, Aufstieg 1150 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 13 km

---

## 6. Tag **Dorfleben in Chame**

Heute geniessen wir eine relativ kurze Etappe nach Chame. Dies ist der Hauptort des Manang Distrikts. Am Dorfeingang steht eine lange Mauer mit Gebetsmühlen, wie es typisch für die Dörfer in Manang ist. Heute Nachmittag haben wir Zeit, das kleine Kloster zu besuchen und durch Chame zu schlendern, um so einen schönen Einblick ins nepalesische Dorfleben zu bekommen. Chame hat auch eine grosse Auswahl an Läden mit einem vielfältigen Angebot.

Übernachtung in Lodge in Chame (2650 Meter). (F,M,A)

Trekking 2 – 3 h, Aufstieg 150 m, Abstieg 250 m, Gehdistanz 8 km

---

## 7. Tag **Wälder und Gipfel**

Wir verlassen Chame und laufen durch schöne Wälder talaufwärts nach Pisang. Dort öffnet sich das Tal und wir haben einen herrlichen Blick auf die Annapurna II und den über 6000 Meter hohen Pisang Gipfel. Vom Ortsteil Upper Pisang ist das Bergpanorama noch schöner zu sehen. Dieser Dorfteil hat viel Atmosphäre und zwei spannende Klöster, die wir besuchen können.

Übernachtung in Lodge in Pisang (3200 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 700 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 14 km

---

## 8. Tag **Panoramaweg**

Von Pisang nach Manang führen zwei Wege. Der einfachere und kürzere folgt dem Tal auf der linken Talseite in Laufrichtung. Der schönere Weg verläuft auf der rechten Talseite und diesen wollen wir nehmen. Unterwegs kommen wir am kleinen türkisfarbenen See Mring Tso vorbei. Wir folgen dem Serpentinweg hoch zum kleinen Dorf Ghyaru, das wir nach einem eher anstrengenden Aufstieg erreichen. Von hier aus haben wir einen phantastischen Blick auf das Massiv der Annapurna. Unser Weg führt durch sehr schöne Dörfer und vorbei an Gebetsmauern und Chörten. Nach einem langen, aber sehr eindrucksvollen Trekkingtag erreichen wir das Dorf Manang inmitten von unzähligen Terrassenfeldern.

Übernachtung in Lodge in Manang (3500 Meter). (F,M,A)

Trekking 7 h, Aufstieg 750 m, Abstieg 450 m, Gehdistanz 20 km

---

## 9. Tag **Ruhetag in Manang**

Nach dem gestrigen langen Tag genehmigen wir uns heute einen Ruhetag. Dies ist auch nötig und wichtig für eine gute Akklimatisation, sind wir doch bereits schon auf der Höhe des Jungfraujochs. Das schöne Dorf mit dem kleinen See lohnt sich für einen Aufenthalt. Wir haben Zeit, durch Manang zu schlendern oder wir können eines der Klöster in der Umgebung besuchen. Es gibt auch schöne Aussichtspunkte wie den Chongkor View Point, der in einer etwa 45-minütigen Wanderung zu erreichen ist. In der «German Bakery» können wir eine Tasse Kaffee und einen feinen Apfelkuchen geniessen. Langweilig wird es uns in Manang bestimmt nicht.

Übernachtung in Lodge in Manang (3500 Meter). (F,M,A)

Optionale Wanderung ¾ h





## 10. Tag Kurze Etappe zur Akklimatisation

Vorbei an weidenden Yaks steigen wir höher. Immer wieder bleiben wir stehen, um die eindruckliche Gebirgswelt zu bestaunen. Nach 3 – 4 Stunden erreichen wir Yak Kharka, wo wir übernachten. Diese Etappe halten wir bewusst kurz, sind wir doch bereits über 4000 Meter. Viele Trekker und Gruppen machen immer wieder den Fehler, zu schnell in die Höhe zu steigen. Sie vergessen, dass einerseits die Höhenkrankheit in der Regel zeitverzögert kommt (also in der Nacht) und andererseits die Höhenunterschiede zwischen den Übernachtungsplätzen ausschlaggebend für eine problemlose Akklimatisation sind. Diesen Fehler wollen wir nicht machen.

Übernachtung in Lodge in Yak Kharka (4000 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 550 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 8.5 km

---

## 11. Tag Nach Thorong Phedi

Auch die heutige Etappe ist von der Distanz her kurz, aber wir sind knapp 500 Meter höher als gestern. Mit ein bisschen Glück sehen wir eine Herde Blauschafe an den Berghängen oberhalb des Weges. Ganzjährig besiedelte Dörfer gibt es hier keine mehr und so ist die Auswahl an Übernachtungsmöglichkeiten nicht allzu gross. Wir bleiben in einer Lodge in Thorong Phedi. Heute Nachmittag ruhen wir uns aus für die morgige Passüberquerung. Eine Stunde höher hätte es auch noch eine Lodge. Durch die grosse Höhe von 4900 Meter ist eine Übernachtung dort aber nicht ratsam.

Übernachtung in Lodge in Thorong Phedi (4500 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 550 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 7 km

---

## 12. Tag Königsetappe über den 5416 Meter hohen Thorong La

Früh am Morgen stehen wir auf und schultern nach einem ausgiebigen Frühstück unsere Tagesrucksäcke. Auf einem steilen Zickzackweg gewinnen wir schnell an Höhe. Wir laufen bewusst langsam. Je nach Verfassung werden wir den Pass in 4 – 6 Stunden erreichen. Es gibt kaum ein schöneres Gefühl, als nach einem anstrengenden Anstieg die Passhöhe eines Himalaya-Passes zu erreichen. Oben flattern die Gebetsfahnen. Der Wind nimmt die aufgedruckten Gebete mit zu den Göttern, die auf den Himalaya-Gipfeln ihren Wohnsitz haben. Hier werden sie vielleicht bis zur Annapurna getragen. Der Name Annapurna gehört der Berggöttin, die auf den hohen Gipfeln ihren Sitz hat. Annapurna bedeutet übersetzt «die Nahrung spendende Göttin» und gilt als Form der Göttin Parvati aus der hinduistischen Mythologie. Und so ist «die» Annapurna wie viele andere Gipfel in Nepal weiblich.

Das interessiert uns jetzt aber vielleicht weniger als die grandiose Aussicht, die wir von hier oben geniessen. Wir können uns kaum losreissen von dem schönen Panoramablick.

Der Abstieg ist lang und bringt uns fast 1700 Höhenmeter hinunter in deutlich wärmere Gefilde, nach Muktinath.

Hinweis: Je nach Witterungsbedingungen verschieben wir die Passüberquerung auf den nächstmöglichen Tag mit sicherem Wetter. Für Verzögerungen sind später im Programm genügend Reservetage eingebaut.

Übernachtung in Lodge in Muktinath (3750 Meter). (F,M,A)

Trekking 7 – 9 h, Aufstieg 900 m, Abstieg 1650 m, Gehdistanz 15 km

---

## 13. Tag Heiliges Wasser und heiliges Feuer

Heute erleben wir einen Tag bezüglich der Religionen wie er nicht abwechslungsreicher sein könnte. Wir besuchen die Tempelanlagen von Muktinath, welche von Hindus und Buddhisten verehrt werden. Die Hindus pilgern zu den heiligen Wassern des Krishna Gandaki, das aus 108 bronzenen Wasserspeiern sprudelt. Die Buddhisten huldigen dem ewigen, heiligen Feuer in der nahen Gompa, welches von einer Erdgasquelle gespeisen wird.



Am Nachmittag sitzen wir gemütlich auf einer Sonnenterrasse und geniessen die grandiose Bergwelt. Wer Lust hat, kann eine Wanderung zu Klöstern und Dörfern in der Umgebung machen.

Hinweis: Dies ist gleichzeitig auch ein Reservetag, falls es auf dem bisherigen Trekking zu Verzögerungen gekommen sein sollte.

Übernachtung in Lodge in Muktinath (3750 Meter). (F,M,A)

---

## 14. Tag Alte Religion der Bön

Auf einem nicht vielen Leuten bekannten, aber sehr spannenden Weg wandern wir von Muktinath nach Lupra. Hier steht gut versteckt ein Kloster der Bön Religion. Dies ist die alte Religion von Tibet, die später vom Buddhismus verdrängt wurde. Nur an wenigen Orten im Himalaya wird die Bön Religion mit ihren teils rituellen und schamanistischen Elementen noch praktiziert. Anschliessend führt uns der Weg nach Jomosom, dem Ziel unseres Trekkings. Auf dem letzten Wegstück machen wir ziemlich sicher Bekanntschaft mit dem starken Wind, der jeden Nachmittag Sand und Staub die Kali Gandaki Schlucht hoch bläst.

Am Abend geniessen wir ein Abschlussessen mit unserer Crew, die uns während der letzten Tage und Wochen treu begleitet hat.

Übernachtung in Lodge in Jomosom (2750 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 350 m, Abstieg 1350 m, Gehdistanz 19.5 km

---

## 15. Tag Flug zwischen Annapurna und Dhaulagiri

Spektakulärer Flug durch die tiefste Schlucht der Welt zwischen den Achttausendern Annapurna und Dhaulagiri nach Pokhara. Der Nachmittag ist zur freien Verfügung und kann für eine Bootsfahrt oder einen Ausflug zu Fuss oder mit dem Velo genutzt werden. Dies kann vor Ort organisiert und bezahlt werden.

Pokhara ist auch ideal zum Einkaufen. Es gibt hier eine grosse Auswahl an verschiedensten Artikeln, es ist aber eine deutlich entspanntere Atmosphäre als in Kathmandu. Und wer sich kulinarisch verwöhnen lassen will, es gibt hier eine sehr grosse Zahl an guten Restaurants, welche alle Arten von Speisen servieren.

**Hinweis: Auf dieser Strecke kann nur bei guten Wetterverhältnissen geflogen werden. Sollten die Verhältnisse einen Flug nicht zulassen, dann fahren wir unter Umständen auf der Strasse von Jomosom nach Pokhara. Dies ist eine lange, anstrengende Fahrt von 10 – 12 Stunden.**

Übernachtung im Hotel in Pokhara (820 Meter). (F,M,A)

Flugzeit ½ h

---

## 16. Tag Ruhetag in Pokhara

Wir bleiben noch einen weiteren Tag in diesem kleinen Städtchen mit dem grossartigen Blick auf das Annapurna-Massiv. Es gibt in Pokhara viele lohnende Ausflugsziele. Schön ist eine Bootsfahrt kombiniert mit einer Wanderung zur Shanti Peace Pagoda. Bei guter Sicht haben wir von oben eine schöne Aussicht auf Annapurna und Dhaulagiri.

Sehenswert ist auch das sehr interessante International Mountain Museum. Hier erfahren wir viel Spannendes über den Himalaya, die 8000er in Nepal und deren Erstbesteigungen.

Hinweis: Dieser Tag ist gleichzeitig auch Reservetag, falls der Flug von Jomosom nach Pokhara 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.

Übernachtung im Hotel in Pokhara (820 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit ½ h, Bootsfahrt ½ h, Wanderung 2 h

---



## 17. Tag Zurück nach Kathmandu

Wir fliegen zurück nach Kathmandu, wo wir unsere Zimmer im Hotel beziehen.

Am Nachmittag 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.

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

Flugzeit ½ h, Fahrzeit 1 h

---

## 18. Tag Letzter Tag in Nepal

Der heutige Tag steht zur freien Verfügung. Wir haben Zeit, im sehr geschäftigen Quartier Thamel 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: Je nach Flugverbindung fliegen wir allenfalls schon heute Nachmittag/Abend ab. In dem Fall wird das Abschlussessen bereits am Vortag sein.

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

---

## 19. 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 englischsprachenden 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

Landschaftlich und kulturell sehr abwechslungsreiche Route um die Annapurna mit genügend Zeitreserven für eine problemlose Akklimatisation. Eine der populärsten Routen in Nepal und dementsprechend viele Touristen in der Hochsaison. Die Route ist wegen der neuen Strasse nach Manang so gelegt, dass wir möglichst viel auf Wanderwegen unterwegs sind, aber überall ist dies nicht möglich und bei einigen Teilstrecken läuft man auf der Strasse.

---

### Anforderungen

- Mittelschweres Trekking (SAC T3), gute Kondition, 3 Tagesetappen von 2 – 5 Stunden, 4 Tagesetappen von 5 – 7 Stunden, 1 Tagesetappe von 7 – 9 Stunden.
  - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
  - Überlandfahrt zum Ausgangspunkt des Trekkings von 10 – 11 Stunden.
- 

### Unterkünfte

Im Kathmandu-Tal und in Pokhara 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

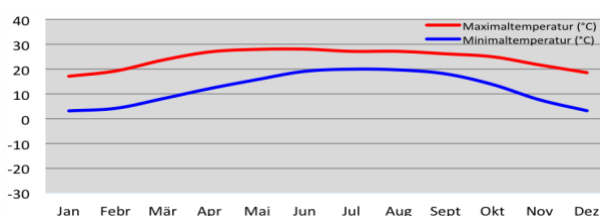
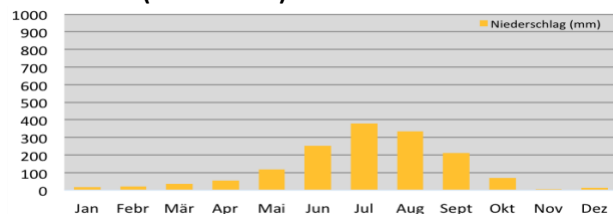
April ist eine schöne Zeit mit tagsüber häufig warmen Temperaturen. Die Bergsicht ist vielfach gut, es können sich teilweise im Tagesverlauf Wolken aufbauen. In der Höhe (über 3000 Meter) und in der Nacht kann es auch kühl oder kalt werden mit Temperaturen unter null Grad. Bei Wetterumstürzen kann es im Hochgebirge zu jeder Jahreszeit schneien. Um diese Zeit hat es deutlich weniger Touristen als im Spitzenmonat Oktober.

### Klimaverschiebungen

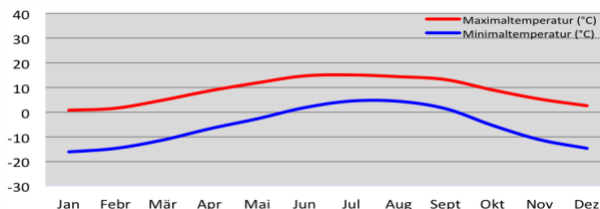
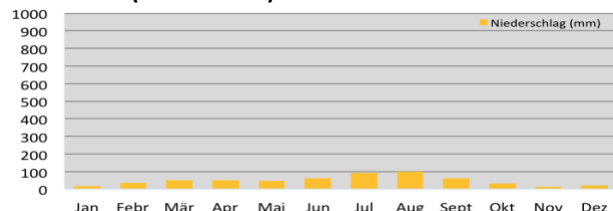
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

### Klimadiagramme

#### Kathmandu (1300 Meter)



#### Muktinath (3750 Meter)





## Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

---

### Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Kathmandu retour in Economy-Klasse
  - Flüge Jomosom-Pokhara-Kathmandu einfach
  - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
  - Alle Überlandfahrten und Transfers
  - 6 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer im Kathmandu-Tal und in Pokhara
  - 11 Übernachtungen in Lodges im Doppelzimmer während des Trekkings
  - Vollpension während der ganzen Reise, in Kathmandu nur Frühstück
  - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
  - 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	3150
plus Flug Zürich-Kathmandu retour	ab CHF	750
<b>Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern</b>	<b>ab CHF</b>	<b>3900</b>

### Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	500
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	1000

### 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 360**

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