

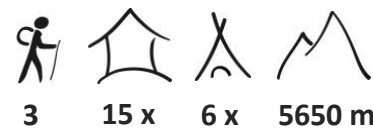


## Pilgerroute von Nepal zum Kailash

mit lokaler englischsprachender Reiseleitung

Trekking von Westnepal nach Tibet und altes Königreich Guge

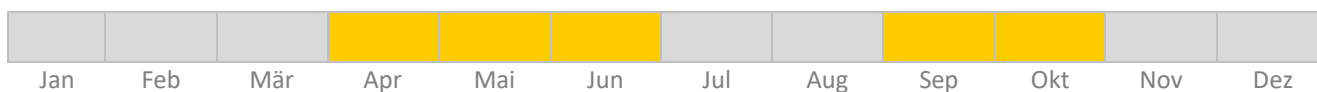
**27. April – 19. Mai 2024**



3 15 x 6 x 5650 m



### Ideale Reisezeit



### Höhepunkte

- **Trekking auf alter Pilgerroute**
- **Zu Fuss um den heiligen Berg Kailash**
- **Phantastischer Manasarovar-See**
- **Ehemaliges Königreich Guge**
- **Himalaya-Panorama während der Rückfahrt nach Nepal**

Unsere Reise bringt uns in den äussersten Westen von Nepal. Von Simikot weg laufen wir auf einer alten Route, welche seit vielen Jahrhunderten von Pilgern auf ihrem Weg zum heiligen Berg Kailash begangen wird. Durch den Bau einer Jeepstrasse von der tibetischen Seite her nach Nepal «müssen» wir nur noch bis Tumkhot laufen. Von Tumkhot her fahren wir mit einem Fahrzeug zur tibetische Grenze. Je nach Fortschritt des Strassenbaus werden wir die Tagesetappen eventuell anpassen.

In Tibet angekommen, geniessen wir die phantastische Landschaft und den stahlblauen Manasarovar-See. Anschliessend besuchen wir das alte Königreich Guge, welches einige der kunsthistorisch wertvollsten Sehenswürdigkeiten im ganzen Himalaya beherbergt. Sehr gut akklimatisiert umrunden wir danach den heiligen Kailash und steigen über den 5650 Meter hohen Pass Dolma La. Eine spannende Fahrt bringt uns dem Himalaya entlang zurück nach Nepal. Bei schönem Wetter geniessen wir das unvergleichlich schöne Panorama.



## 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



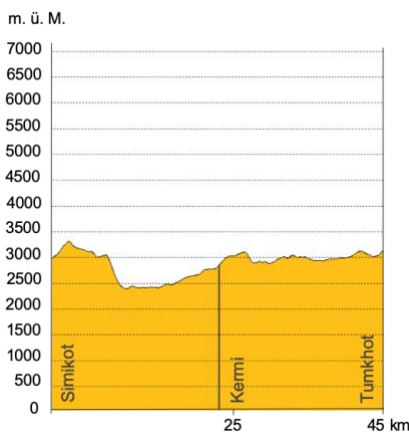
## Reiseroute und Höhenprofil

### Reiseroute

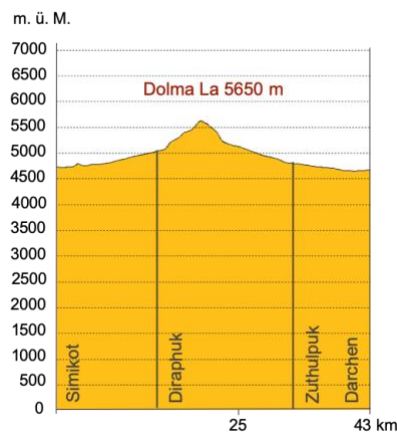


### Höhenprofil

#### 1. Trekkingteil Simikot-Tumkhot



#### 2. Trekkingteil Kailash Kora



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	88 km	Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	2
Total Höhenmeter Aufstieg	3050 m	Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	5
Total Höhenmeter Abstieg	3000 m	Tage mit 801 – 1200 Höhenmetern Aufstieg	keine
		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 und 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 **Flug nach Nepalganj**

Je nach Flugzeit haben wir am Vormittag Zeit für einen Spaziergang durch Kathmandus Gassen. Anschliessen fliegen wir nach Nepalganj. Dies ist eine Kleinstadt im nepalesischen Tiefland nahe der indischen Grenze. Von hier weg starten die Bergflüge in den fernen Westen von Nepal. In Nepalganj werden wir schwitzen, denn dies soll einer der heissesten Orte von ganz Nepal sein.

Übernachtung im Hotel in Nepalganj (150 Meter). (F,A)

Flugzeit ¾ h



## 5. Tag **Flug nach Simikot**

Ein knapp einstündiger Flug bringt uns nahe an die Fünf- und Sechstausender, die das sehr kleine und abgelegene Gebirgsstädtchen Simikot säumen. Bei gutem Wetter geniessen wir auch auf diesem Flug eine schöne Sicht auf die Himalaya-Kette (vorwiegend auf der rechten Seite). Simikot liegt auf einer kleinen Ebene im Tal des Humla Karnali Nadi, der in den grossen Karnali-Strom mündet. Nebst grossen Reis- und Gerstenterrassen bietet die Ebene auch die in dieser Region seltenen Bedingungen für eine genügend lange (wenn auch kurze) Landebahn. Simikot ist Ausgangspunkt unseres Trekkings durch eine abgelegene Gebirgswelt, in die wir die nächsten Wochen eintauchen werden. Heute haben wir Zeit, um uns in Simikot in Ruhe umzuschauen oder eine Wanderung in der Umgebung zu machen, um uns fürs bevorstehende Trekking «warmzulaufen» und uns an die grössere Höhe zu gewöhnen.

Übernachtung im Zelt in Simikot (3000 Meter). (F,M,A)

Flugzeit 1 h, Wanderung 2 – 3 h

---

## 6. Tag **Trekkingstart**

Es geht los! Wir starten unser Trekking und wandern durch Weizen- und Gerstenfelder. Ein steiniger Weg führt uns bergauf. Oben angelangt haben wir eine wundervolle Aussicht auf das Tal des Humla Karnali. Es folgt ein langer Abstieg auf felsigem Weg durch kleine Dörfer und Terrassenfelder nach Dharapuri.

Hinweis: Auf der der alten Pilgeroute von Simikot nach Hilsa werden seit einigen Jahren Jeepstrassen gebaut. Je nach Fortschritt des Strassenbaus werden wir allenfalls die Etappen anpassen oder abändern.

Übernachtung im Zelt in Dharapuri (2350 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 450 m, Abstieg 1100 m, Gehdistanz 12 km

---

## 7. Tag **Am Karnalifluss entlang nach Kermi**

An Nuss- und Aprikosenhainen vorbei steigen wir im immer enger werdenden Tal des Karnali aufwärts. Unterwegs begegnen wir Karawanen mit Ziegen, Pferden und Yaks, die Handelswaren von China nach Humla bringen. An den Chyachahara-Wasserfällen vorbei führt der Weg nachmittags nach Kermi, wo vor allem Bhotia-Buddhisten wohnen. Ein optionaler einstündiger Abstecher zu heissen Quellen und zu einem Kloster oberhalb des Camps ist möglich.

Übernachtung im Zelt in Kermi (2800 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 10 km

---

## 8. Tag **Auf und Ab zur Yalbang Gompa**

Wir wandern vorbei an Terrassenfeldern mit Gerste und Kartoffeln und durch einen Nadelwald hinauf zum Salli La (3350 m). Von oben geht es steil hinab zur Hängebrücke über den Salli-Khola. Wir kommen nach Yalbang Chaur. Dies ist eine schöne hochalpine Wiese mit Ziegen, Schafen und Hirtenzelten. Weiter geht es dem reissenden Karnali entlang ehe das Tal beim Ort Yalbang breiter wird. Unser Camp stellen wir unterhalb des Klosters auf. Vielleicht haben wir Glück und können an einer Gebetszeremonie teilnehmen.

Übernachtung im Zelt in Yalbang (2900 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 400 m, Gehdistanz 9 km

---

## 9. Tag **Trekking durch tibetisch geprägte Dörfer nach Tumkhot**

Auf dem neueren Yangar-Muchu Trail erreichen wir die kleine Ortschaft Yangar. Durch Aprikosenhaine und Gerstenfelder steigen wir auf dem alten Saumpfad steil zu einem nepalesischen Police Checkpoint auf. Nach Erledigung der Formalitäten wandern wir das breiter werdende Tal aufwärts nach Tumkhot mit seinem weissen Kloster.

Übernachtung im Zelt in Tumkhot (3100 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 h, Aufstieg 450 m, Abstieg 250 m, Gehdistanz 14 km

---





## 10. Tag **Trekkingende und Fahrt über den 4580 Meter hohen Nara La an die Grenze zu Tibet**

Viel zu schnell geht das erste Trekking dieser Reise zu Ende. Wir erreichen die Strasse und werden von einem Fahrzeug abgeholt. Auf einer spannenden Fahrt geht es über den 4580 Meter hohen Pass Nara La nach Hilsa, dem nicht sehr attraktiven Grenzort zu Tibet. Unterwegs begegnen uns vielleicht Händler mit ihren Packtieren, sowie Bauern und Pilger. Das Dorf Hilsa ist eher deprimierend und besteht aus einer Ansammlung grauer Gebäude. Ein paar weisse Markierungen zeigen die chinesische Grenzlinie an. Der Schmuggel floriert, wir sehen das an den vielen chinesischen Gütern in den zahlreichen kleinen Läden.

Hinweis: Von Hilsa her kommend wird an einer Jeepstrasse gebaut. Je nach Fortschritt dieser Jeepstrasse werden die einzelnen Trekkingetappen allenfalls angepasst und das Trekkingende kann eventuell auch früher sein.

Übernachtung im Zelt in Hilsa (3550 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 4 – 5 h

---

## 11. Tag **Nach Tibet**

Heute erledigen wir die teils aufwendigen und zeitintensiven Grenzformalitäten und reisen anschliessend nach Tibet ein. Auf der tibetischen Seite warten unsere Fahrzeuge auf uns und wir fahren nach Purang, wo wir in einem einfachen Gasthaus unsere Unterkunft beziehen. Viel Komfort dürfen wir nicht erwarten, aber wenigstens ein festes Dach über dem Kopf. Wir geniessen den freien Nachmittag, erholen uns vom Trekking und gewöhnen uns an die grosse Höhe.

Hinweis: Heute reisen wir nicht nur von Nepal nach Tibet, sondern auch unsere Crew wechselt. In Nepal wurden wir von Nepalis begleitet, in Tibet sind es nun ein tibetischer Führer plus Fahrer (und einer kleinen Crew auf der Kailash-Umrandung). Viele Sachen laufen anders in Tibet und wir sollten uns auf diesen Wechsel einstellen. Dies auch im Wissen, dass der westliche Tourismus in Nepal eine viel längere Tradition hat verglichen mit Tibet. Wir glauben, einige der besten tibetischen Führer im Team zu haben, aber mit dem Service und dem Eifer einer nepalesischen Trekking-Crew zu konkurrieren ist schwierig. Aber natürlich macht genau dieser Wechsel auch einen Teil des Reizes dieser Reise aus, wir erleben zwei verschiedene Kulturen während derselben Reise.

Übernachtung im Gasthaus in Purang (4020 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 h

---

## 12. Tag **Heiliger Manasarovar-See**

Eine zweistündige Fahrt bringt uns über den 4670 Meter hohen Pass Gurla La, von dessen Passhöhe wir den Kailash und Manasarovar-See sehen. Am Rakshas Tal (wegen seiner Halbmondform auch als «Mondsee» bekannt) vorbei gelangen wir zum türkisblauen Manasarovar-See, der wegen seiner runden Form auch «Sonnensee» genannt wird. Dieser See ist für Buddhisten und Hindus gleichermassen heilig. Wir machen eine Wanderung am See und besuchen das Kloster von Chiu. Vom Kloster her geniessen wir unvergessliche Ausblicke auf die eisgepanzten Gipfel der Gurla Mandata (7728 Meter) und des heiligen Berges Kailash. Unser Lager stellen wir in der Nähe des Sees auf, um die schöne Morgen- und Abendstimmung in dieser ausserordentlich schönen Bergwelt zu geniessen.

Übernachtung in sehr einfachem Gasthaus am Manasarovar-See (4550 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 – 3 h, Wanderung 2 – 3 h

---

## 13. Tag **Zu den heissen Quellen**

Wir fahren weiter in wenig besuchte Regionen in Westtibet. Unser erstes Ziel ist Tirthapuri. Dies ist einer der grossen Pilgerorte in Tibet und für tibetische Pilger ist es Tradition, nach der Umrandung des Kailash, in den heissen Quellen von Tirthapuri zu baden.



Weiter geht es durch eine landschaftlich äusserst spektakuläre Landschaft nach Tsada (Zanda). Dieser nicht sehr attraktive Ort liegt im einstigen Königreich Guge und ist der ideale Ausgangspunkt für die Erkundung dieser historisch wichtigen Region.

Übernachtung im Gasthaus in Tsada (Zanda) (3800 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 5 – 6 h, Wanderung 1 h

---

## 14. Tag **Mystisches Königreich Guge**

Heute besuchen wir zwei der schönsten und kunsthistorisch wertvollsten Sehenswürdigkeiten in Westtibet. Das Kloster Tholing ist die älteste Klosteranlage und soll vom legendären Rinchen Tsangpo erbaut worden sein, welcher 108 Klöster in Ladakh, Spiti und Westtibet erstellt hat. Alchi in Ladakh und Tabo in Spiti gehören auch dazu. Tholing war einst das bedeutendste religiöse Heiligtum in ganz Westtibet.

Ebenso spannend sind die Ruinen von Tsaparang, welche in einer kargen Mondlandschaft auf einem 300 Meter hohen Hügel liegen. Hier haben viele Jahrhunderte lang die Könige von Westtibet residiert. Von oben her haben wir einen grandiosen Ausblick auf die umliegende Umgebung. Wir haben den ganzen Tag Zeit, um diese grossartigen Höhepunkte des einstigen Königreiches Guge zu besichtigen.

Übernachtung im Gasthaus in Tsada (Zanda) (3800 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 1 h, Wanderung 2 – 3 h

---

## 15. Tag **Ins Tal des Garudas**

Wir fahren zurück Richtung Kailash. In der Region von Tirtaphuri zweigen wir ab Richtung Süden. Wir stoppen beim Tempel von Gurgyam. Dieser Ort soll bereits den Anhängern der alten Bönreligion vor über 3000 Jahren als heilige Stätte gedient haben. Unsere Weiterfahrt bringt uns zum alten Kloster Kyunglung. Dies soll der Hauptort des alten Königreiches von Zhang Zhung gewesen sein. Hier sollen in vorbuddhistischer Zeit 2000 – 3000 Leute gewohnt haben, welche der alten Bönreligion folgten. Über Zhang Zhung gibt es viele Legenden, aber nur wenig gesicherte Informationen. Am Nachmittag fahren wir zurück nach Darchen.

Übernachtung im Gasthaus in Darchen (4550 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 6 h, Wanderung 1 h

---

## 16. Tag **Beginn der Kora um den Kailash**

In Darboche beginnt unsere dreitägige «Pilgerwanderung» um den Kailash. Die Kora, wie die Tibeter sie nennen oder Parikrama bei den Hindus, führt auf der Westseite des Berges stetig bergauf bis zum Kloster Diraphuk. Unser Camp wird heute am Bach direkt unter der mächtigen Nordwand des Kailash aufgestellt. Der Westabschnitt ist Padmasambhava, dem grossen Tantriker und Begründer der buddhistischen Richtung der Nyingmapa gewidmet.

Hinweis: Während der Kailash-Umrandung übernachten wir in sehr, sehr einfachen Gasthäusern. Diese sind deutlich einfacher als vergleichbare Lodges in Nepal, auch von der Sauberkeit her. Wir werden für die Umrandung zusätzliche Lebensmittel mitführen, um die einfachen Menus in den Gasthäusern ein bisschen abwechslungsreicher zu gestalten.

Übernachtung in sehr einfachem Gasthaus beim Kloster Diraphuk (4950 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 14 km

---

## 17. Tag **Über den 5650 Meter hohen Dolma La**

Der Höhepunkt des Pilgerweges ist der 5650 Meter hohe Dolma La, der geografische und spirituelle Höhepunkt der Reise. Wir rechnen mit 4 – 5 Stunden Marschzeit bis zur Passhöhe. Von weitem kündigt sich diese mit vielen Gebetsfahnen an, die im Wind flattern. Bei gutem Wetter ist hier ein grossartiger Ort für eine Pause. Der Kailash ist für etliche Religionen ein heiliger Berg. Buddhisten, Hindus und Jain umkreisen diesen im Uhrzeigersinn. Sollte uns jemand in der Gegenrichtung begegnen, dann ist dies wahrscheinliche ein Bönpo, ein



Anhänger einer alttibetischen, vorbuddhistischen Religion. Nach dem Pass führt der Pfad steil hinab zum kleinen, heiligen See Gauri Kund, der für die Buddhisten als «See des grossen Erbarmens» mit dem Bodhisattva Avalokiteshvara verbunden wird. Viele indische Pilger nehmen hier ein reinigendes Bad. Nach einem langen, anstrengenden aber sehr spannenden Trekkingtag erreichen wir unser Lager. Übernachtung in sehr einfachem Gasthaus beim Kloster Zutrulpuk (4800 Meter). (F,M,A)  
Trekking 7 – 9 h, Aufstieg 700 m, Abstieg 850 m, Gehdistanz 19 km

---

## 18. Tag **Ende der Kailash-Kora**

Das östliche Tal steht in Verbindung mit Milarepa. Die Geschichte dieses tibetischen Einsiedlers und Yogis ist eng mit dem Kailash verwoben. Nach dem Besuch der Milarepa-Höhle in Zutrulpuk haben wir eine gemütliche Wanderung auf einfachem Pfad vor uns. Nach 3 bis 4 Stunden erreichen wir den Endpunkt der Kora. Von hier weg wandern wir das letzte, kurze Stück zurück nach Darchen. Es ist auch möglich, diese Strecke mit dem Fahrzeug zurückzulegen. Hier schliesst sich unser Kreis. Wie geniessen den Luxus eines richtigen Bettes und einer (hoffentlich) warmen Dusche und stossen zusammen auf die erfolgreiche Umrundung des heiligsten Berges in Tibet an. Übernachtung im Gasthaus in Darchen (4550 Meter). (F,M,A)  
Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 50 m, Abstieg 300 m, Gehdistanz 10 km

---

## 19. Tag **Himalaya-Panorama auf der Südroute**

Heute beginnt die zweitägige Rückreise nach Nepal. Durch eine weite Hochgebirgswüste mit Sanddünen geht die Fahrt an Nomadenzelten vorbei nach Osten. Mit etwas Glück entdecken wir unterwegs Kraniche, Gazellen und Wildesel (tibetisch Kyang). Bei klarer Sicht geniessen wir schöne Panoramablicke auf die Himalaya-Kette am südlichen Horizont. Übernachtung im Gasthaus in Saga (4550 Meter). (F,M,A)  
Fahrzeit 7 – 8 h,

---

## 20. Tag **Nach Nepal**

Eine lange Fahrt bringt uns heute nach Nepal. Der ehemalige Grenzübergang in Zhangmu ist seit 2015 geschlossen und wird es voraussichtlich auch bleiben. So reisen wir weiter nach Kyrong, das unmittelbar an der Grenze zu Nepal liegt. Diese Region auf einer Höhe zwischen 2000 und 3000 Metern ist berühmt für seine üppige Vegetation und sein mildes Klima. Durch Kyrong führte eine der wichtigsten Handelsrouten von Nepal nach Tibet. An diese Tradition soll heutzutage mit der Errichtung einer Freihandelszone wieder angeknüpft werden. Im 11. Jahrhundert hat der bekannte indische Geistliche Atisha die Region Kyrong besucht. Bekannt ist Kyrong auch als Meditationsort des buddhistischen Yogis Milarepa. Nach Möglichkeit überqueren wir heute noch die Grenze und reisen nach Nepal ein. An der Grenze wechseln in der Regel sowohl der lokale Führer wie auch das Fahrzeug. In Tibet sind wir mit Tibetern unterwegs und in Nepal mit Nepalesen. Unser Ziel ist der Ort Syabru Besi, wo wir in einem einfachen Gasthaus übernachten werden. Sollte es zu Verzögerungen unterwegs kommen, dann übernachten wir evtl. auch in Kyrong oder an einem anderen Ort. Hinweis: Nachdem der Grenzübergang zu Nepal in Zhangmu seit dem Erdbeben 2015 geschlossen war, wurde der neue Grenzübergang in Kyrong im September 2017 geöffnet, die Strasse in Nepal ist jedoch in sehr schlechtem Zustand. Sollte die Grenze geschlossen sein (aus politischen Gründen, wegen der Strassenverhältnisse etc.) dann fahren wir stattdessen nach Lhasa und fliegen anschliessend von Lhasa nach Kathmandu. Übernachtung im Gasthaus in Syabru Besi (1500 Meter) (F,M,A)  
Fahrzeit 6 – 8 h





## 21. Tag **Unser Kreis schliesst sich in Kathmandu**

Eine lange Fahrt auf einer teils schlechten Strasse bringt uns heute zurück nach Kathmandu. Die Strasse wird zur Zeit ausgebaut und teils neu verlegt, was die Fahrzeit um 1 ½ bis 2 Stunden verkürzt. Falls die neuerlegte Strasse befahrbar ist, dann beträgt die Fahrzeit im Bereich 6 ½ bis 7 Stunden. Falls auf der alten Strecke gefahren werden muss, dann beträgt die Fahrzeit 8 – 9 Stunden. Nach den Wochen im fernen Westen Nepals und auf dem tibetischen Hochplateau geniessen wir die «dickere» und wärmere Luft. Auch gegen die Errungenschaften der Zivilisation, wie eine Tasse guten Kaffee, eine warme Dusche oder eine bequeme Matratze haben wir sicherlich nichts einzuwenden.

Übernachtung in Kathmandu im Hotel (1300 Meter). (F,M)

Fahrzeit 6 ½ - 7 h (oder 8 – 9 h falls auf der alten Strecke gefahren werden muss)

---

## 22. Tag **Tag zur freien Verfügung**

Der heutige Tag ist zur freien Verfügung. Nach einem gemütlichen Frühstück haben wir Zeit, um in einem der vielen Läden in Kathmandu zu stöbern.

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 geniessen wir ein schönes Abschlussessen am Vorabend.

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

---

## 23. 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

Trekking auf einer alten Pilgeroute und Besuch des alten Königreichs Guge. Sehr gute Akklimatisation für eine problemlose Umrundung des Kailash über den 5650 Meter hohen Dolma La. Phantastische Panoramafahrt entlang des Himalaya auf dem Weg zurück nach Nepal.

---

### Anforderungen

- Mittelschweres Trekking (SAC T2), gute Kondition, 5 Tagesetappen von 3 – 6 Stunden, 1 Tagesetappe von 6 – 7 Stunden, 1 Tagesetappe von 7 – 9 Stunden.
  - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
  - Überlandfahrten von 1 – 5 Stunden, 3 Ganztagesetappen.
- 

### Unterkünfte

In Kathmandu übernachten wir in einem guten bis sehr guten Mittelklassehotel. In grösseren Orten wie Nepalganj und Darchen übernachten wir in einfachen Hotels. Die Gasthäuser auf dem Land sind mehrheitlich sehr einfach und bieten keinen Komfort. WC und Dusche sind teilweise im Zimmer, in einigen Unterkünften hat es nur eine Gemeinschaftstoilette.

---

### Zelt- und Gasthausübernachtung während des Trekkings

Auf dem Trekking in Nepal übernachten wir in Kuppelzelten von Jack Wolfskin mit zwei seitlichen Eingängen. Gepäck kann im Vorzelt oder auch im Inneren des Zelt untergebracht werden. Wir haben die meisten erhältlichen Modelle getestet und das ausgewählte Modell ist der beste Kompromiss in punkto Komfort, Windstabilität und Einfachheit im Aufbau. Weiter haben wir ein Ess-, Koch- und Toilettenzelt mit dabei. Klappstühle und Tische sind vorhanden, da das lange Sitzen auf dem Boden für uns Europäer meistens ermüdend ist. Selbstverständlich haben wir auch sämtliches Geschirr, Besteck, Tassen etc. dabei. Auf dem Trekking um den Kailash übernachten wir in sehr, sehr einfachen Gasthäusern, auch von der hygienischen Seite her. Hier dürfen wir keinerlei Ansprüche an Komfort oder ähnliches stellen. Es ist auch möglich, dass wir in Massenlagern übernachten werden während dieser zwei Tage.

---

### 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 wird entweder frisch am Rastplatz zubereitet oder als kalter Lunch mitgenommen. Unter Umständen wird auch eine am Morgen zubereitete, warme Mahlzeit in Thermosgefässen mitgeführt oder es gibt eine Lodge am Weg, wo wir die Mahlzeit einnehmen. 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. Während den Zeltübernachtungen sind Trinkwasser, Tee und Kaffee zu den Mahlzeiten inbegriffen. In den Hotels, Restaurants und Lodges sind Getränke 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 deutlich 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 im Zelt bringen Sie Ihren eigenen Schlafsack und eine Liegematte 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

Zelten im Himalaya ist ein einmaliges Erlebnis, aber 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. 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 mit Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
- Sauerstoff-Flasche
- Mobile Höhendruckkammer
- Wasserfilter von Katadyn

Hinweis: Satellitentelefone sind in China nicht erlaubt, deshalb haben wir auf dieser Reise keines dabei. Unsere Reiseleitung besitzt aber eine einheimische SIM-Karte für das Handy. Die Schweizer SIM-Karten funktionieren in den meisten Regionen und je nach Region besteht eine Netzabdeckung (generell nicht auf Trekkings).

**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

(April – Mitte Juni)

Ideale Reisezeit mit nur wenig Niederschlag. Vielfach angenehme Temperaturen. In der Höhe kann es kühl oder kalt werden. Gute Zeit für Trekkings.

#### Sommer

(Mitte Juni – August)

In den Sommermonaten ist es tagsüber sehr warm oder sogar heiss. Die Himalaya-Kette schirmt Tibet vom Monsun ab, der Monsunregen fällt nicht so heftig aus wie in Nepal und Bhutan, trotzdem fällt mehr als die Hälfte des Jahresniederschlages im Sommer. Überschwemmungen und Erdbeben können einzelne Strassenabschnitte unpassierbar machen. Trotz der teils eingeschränkten Bergsicht ist dies eine sehr beliebte Reisezeit.

#### Herbst

(September – Oktober)

Ideale Reisezeit, speziell auch für Trekkings. Die Wetterlage ist stabil, die Tage sind noch lang, sonnig und der Himmel ist vielfach klar. Die Bergsicht ist häufig sehr gut und vergleichbar mit schönen Herbsttagen in den Alpen.

#### Winter

(November – März)

In Zentral- und Westtibet hat es vielfach nur kleine Niederschlagsmengen, aber die Temperaturen können in grösseren Höhenlagen sehr kalt sein. Die Täler um Lhasa, Gyantse und Shigatse sind auch im Winter zu bereisen und die Temperaturen tagsüber vielfach angenehm. Hinweis: Für den Monat März werden aus politischen Gründen seit einigen Jahren keine Permits ausgestellt.

### Zu dieser Reise

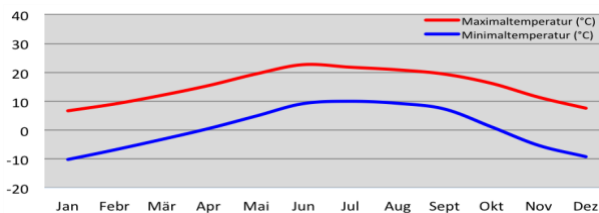
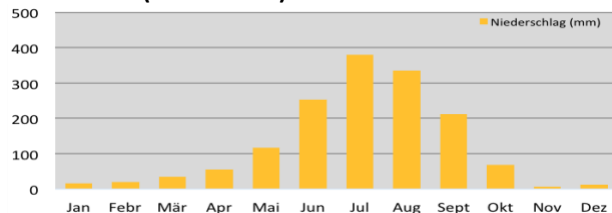
Mai ist eine ideale Reisezeit in Westnepal und Tibet mit vielfach stabilem und klarem Wetter. Es ist tagsüber häufig warm. In der Nacht kann es kühl oder kalt werden mit Temperaturen unter null Grad. In seltenen Fällen könnte es bei den Bergen schneien oder zu windstarken Stürmen kommen. Am Kailash müssen wir mit Temperaturen bis zu -10 Grad rechnen. Im Flachland von Nepal und in Kathmandu kann es heiss sein.

### Klimaverschiebungen

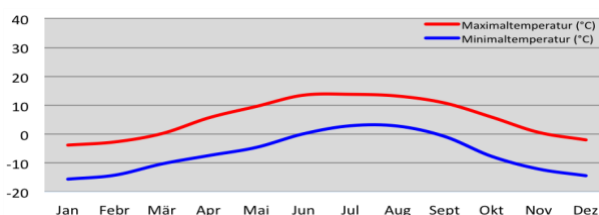
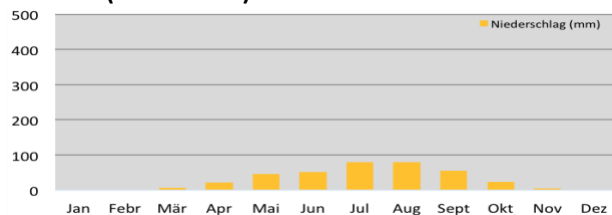
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

### Klimadiagramme

#### Kathmandu (1300 Meter)



#### Darchen (4550 Meter)





## Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

---

### Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Kathmandu retour in Economy-Klasse
  - Flüge Kathmandu-Nepalgarj-Simikot einfach
  - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
  - Alle Überlandfahrten und Transfers
  - 6 Übernachtungen im Hotel/Gasthaus im Doppelzimmer in Nepal
  - 7 Übernachtungen im Hotel/Gasthaus im Doppelzimmer in Tibet
  - 2 Übernachtungen in sehr, sehr einfachem Gasthaus (evtl. im Massenlager) während der Kailash Kora
  - 6 Übernachtungen im Doppelzelt während des Trekkings in Nepal
  - Vollpension während der ganzen Reise, in Kathmandu nur Frühstück
  - Trinkwasser, Tee, Kaffee während dem Essen (andere Getränke nicht inbegriffen)
  - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
  - Spezialbewilligungen und Permits
  - Komfortable Schlafzelte, Ess-, Koch- und WC-Zelt, Klappische und -stühle, Kochutensilien und Geschirr
  - Lokale englischsprechende Reiseleitung plus Begleitmannschaft während des Trekkings
- 

### Für unsere Sicherheit inbegriffen

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

### Zusätzliche Leistungen inbegriffen

- Visum für Nepal (US\$ 50)
  - Visum für China (US\$ 80), wird in Kathmandu eingeholt
  - Erledigen aller Formalitäten für China, Tibet und Nepal
  - Vorbereitungstreffen
  - Landkarte von Nepal und Tibet
  - 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





## Gruppengrösse und Kosten

---

### Gruppengrösse

5 bis 10 Personen

Wegen Permittbestimmungen gilt für diese Reise eine Minimum-Teilnehmerzahl von 5 Personen.

---

### Kosten

pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern (ohne Flug Zürich-Kathmandu retour)	CHF	6740
plus Flug Zürich-Kathmandu retour	ab CHF	750
<b>Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern</b>	<b>ab CHF</b>	<b>7490</b>

### Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 5 Teilnehmern	CHF	600
------------------------------	-----	-----

### 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 und -zelt

Es ist möglich, gegen einen Zuschlag ein Einzelzimmer und -zelt zu buchen.	CHF	770
--	-----	-----

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 und -zelt wünschen, aber kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner gefunden werden kann, erhalten Sie ein Einzelzimmer und -zelt. 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 und Tibet, 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 eindruckliche und erlebnisreiche Reise wünschen  
Thomas und Martina Zwahlen  
und das Team von Himalaya Tours