

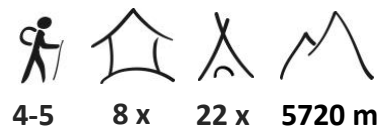
# HIMALAYA TOURS



## Hohe Pässe und einsame Täler

mit lokaler englischsprachender Reiseleitung

Sehr anspruchsvolles Trekking durch die entlegensten Regionen von Nepal



**28. September – 29. Oktober 2024**



### Ideale Reisezeit



### Höhepunkte

- **Anspruchsvolles Pioniertrekking von Dolpo nach Mustang**
- **Unterwegs auf einer bisher unbegangenen Route**
- **Phantastischer Phoksundo-See**
- **Sehr einsame Route über 5000 Meter hohe Pässe**
- **Alte tibetische Kultur in Dolpo und Mustang**

Die Route führt durch die spektakuläre Bergwelt von Dolpo, vorbei an kristallklaren Bergseen, alten Klöstern und entlegenen Dörfern. Auf einer bisher unbegangenen Route überqueren wir etliche 5000 Meter hohe Pässe und wandern durch einsame Täler ins ehemalige Königreich Mustang. Diese Tour hat zwar keine Gletscherbegehungen, ist aber wegen der grossen Abgeschiedenheit und den teilweise schwierigen Wegen eine ernsthafte Unternehmung. Der höchste Pass ist der Yeti La mit 5720 Metern.

Wir starten unser Trekking in Jupal und laufen vorbei am Phoksundo-See zum sagenhaften Kristall-Kloster Shey. In Saldang zweigen wir von der klassischen Dolpo-Route ab und wandern durch eine urtümliche und archaische Bergwelt. Unser Weg führt uns vorbei an mittelalterlichen Dörfern und mystischen Bergklöstern und durch eine der entlegensten Bergregionen in ganz Nepal. Dieses anspruchsvolle Pioniertrekking ist ein absolutes Highlight in unserem Programm und wird nur von Himalaya Tours so angeboten.



## Inhalt

---

Reiseroute und Höhenprofil .....	3
Reiseprogramm .....	4
Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten .....	12
Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung .....	14
Klima und Wetter .....	15
Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen .....	16
Gruppengrösse und Kosten .....	17

---

## Weitere Infos

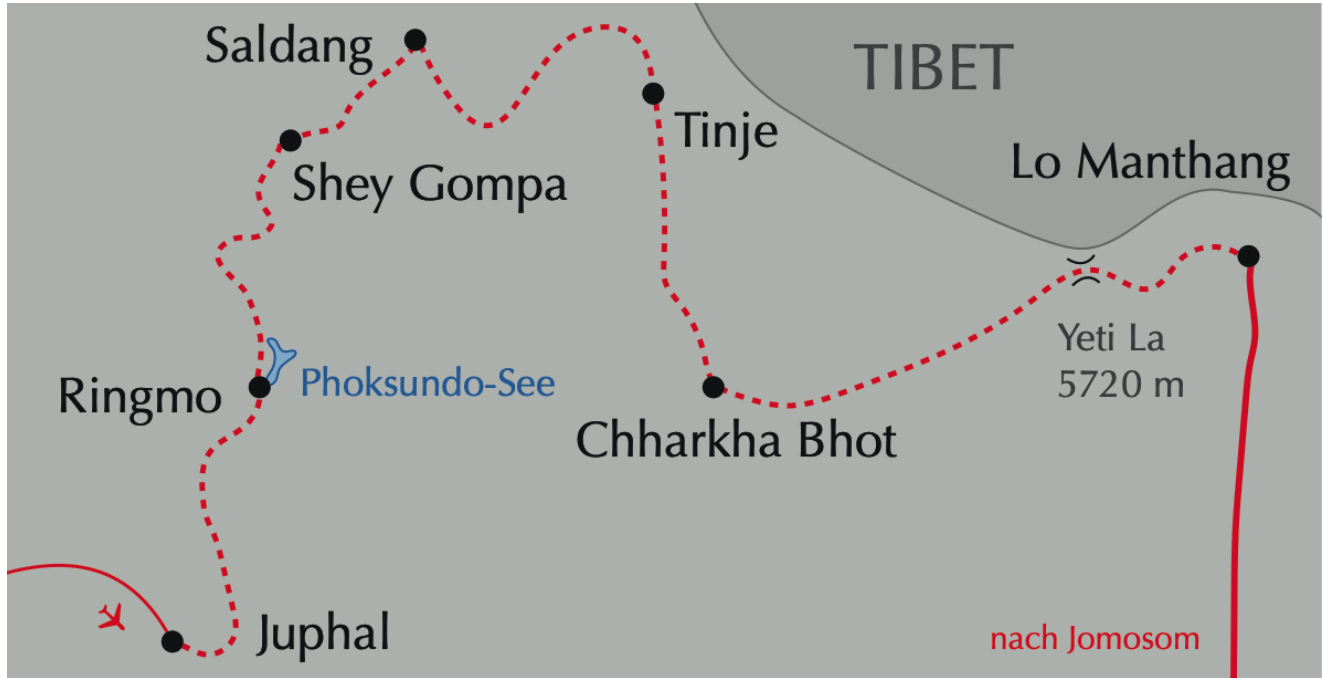
Weitere Infos zur Reise finden Sie in den separaten Reiseinfos und Destinationshinweisen. Zusätzlich geben wir Ihnen Merkblätter ab zu Ausrüstung, Medizinischem und weiterem mehr.

# 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	243 km	Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	7
Total Höhenmeter Aufstieg	9550 m	Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	13
Total Höhenmeter Abstieg	8200 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 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 **Alte Königsstadt Bhaktapur und Flug nach Nepalganj**

Nach dem langen Flug vom Vortag, machen wir heute einen gemütlichen Tagesstart. Wir besichtigen eine der alten Königsstädte im Kathmandu-Tal. 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. Am Nachmittag fliegen wir nach Nepalganj.

Hinweis: Falls an diesem Tag nur Vormittagsflüge nach Nepalganj gehen sollten, dann verzichten wir auf die Besichtigung von Bhaktapur.

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

Flugzeit 1 h, Fahrzeit 1 h, Stadtbummel zu Fuss

---

### 4. Tag **Weiterflug nach Juphal und Start des Trekkings**

Heute hoffen wir auf schönes Wetter. Der Flug ins Untere Dolpo ist ein Sichtflug und findet nur bei guten Wetterverhältnissen statt. In Juphal auf knapp 2500 Meter treffen wir unsere Begleitmannschaft. Nach einer herzlichen Begrüssung und dem Verteilen der Lasten starten wir unser Trekking. Unser heutiges Ziel ist Dunai, der Hauptort dieses Distrikts.

Hinweis: Sollte der Flug auf einen späteren Tag verschoben werden, dann wird das Trekkingprogramm angepasst. Es sind bewusst genügend Reservetage auf der Route eingerechnet.

Übernachtung im Zelt in Dunai (2150 Meter). (F,M,A)

Flugzeit ¾ h, Trekking 3 h, Aufstieg 150 m, Abstieg 450 m, Gehdistanz 9.5 km



## 5. Tag **Talaufwärts**

Wir überqueren den Fluss Thulo Bheri Khola und laufen gemütlich nach Sulighat. Hier zeigen wir unsere Bewilligungen beim Checkpoint für den Shey-Phoksundo-National Park, in welchem wir während den nächsten Tagen unterwegs sein werden. Wir folgen dem Tal des Suli Khola (Khola heisst Fluss) und erreichen im Verlauf des Nachmittags Chhepka, wo wir unser Lager für die Nacht aufschlagen.

Übernachtung im Zelt in Chhepka (2700 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 650 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 15 km

---

## 6. Tag **Zur Tapriza-Schule**

Unsere heutige Etappe bringt uns immer weiter das Tal hoch. In dieser wilden Bergwelt, viele Tagesmärsche von der nächsten Strasse entfernt, steht die Tapriza-Schule. Diese wurde von der Schweizer Ethnologin Marietta Kind gegründet. Auf der anderen Flusseite hat es zudem eine kleine Station für tibetische Medizin.

Übernachtung im Zelt bei der Tapriza-Schule (3100 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 550 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 13 km

---

## 7. Tag **Kurze Etappe nach Ringmo**

Am Vormittag statten wir der Tapriza-Schule einen Besuch ab. Danach bringt uns eine kurze, aber steile Etappe vorbei an einem grossen Wasserfall und weiter nach Ringmo, das bereits auf 3600 Metern Höhe liegt. Es macht also Sinn, dass wir wegen der grossen Höhe ein bewusst gemütliches Tempo anschlagen. Das kleine Dorf Ringmo liegt am Phoksundo-See.

Übernachtung im Zelt in Ringmo am Phoksundo-See (3600 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 6 km

---

## 8. Tag **Überirdisch schöner Phoksundo-See**

Der Phoksundo-See ist der zweitgrösste See in Nepal und einer der schönsten Bergseen im ganzen Himalaya. Links und rechts ragen die Felswände steil aus dem Wasser. Je nach Licht und Tageszeit wechselt der See seine Farbe zwischen türkisblau und stahlblau.

Wir schlafen aus und geniessen einen gemütlichen Morgen. Anschliessend erkunden wir das kleine Dorf Ringmo mit seinen ungefähr 20 Häusern und statten dem kleinen Bön-Kloster Thasung Choling Gompa einen Besuch ab. Bön ist eine alte Religion im Himalaya, die später vom Buddhismus fast vollständig verdrängt wurde.

Übernachtung im Zelt in Ringmo am Phoksundo-See (3600 Meter). (F,M,A)

---

## 9. Tag **Phantastischer Weg durch steile Felswände**

Die heutige Etappe ist eine der spektakulärsten auf unserem Trekking und auch einer der eindrucklichsten Wegabschnitte in ganz Nepal. Wir laufen auf einem schmalen Weg durch die steile Felswand westlich des Phoksundo-Sees. Dieser Weg wurde von Hand aus der steilen Felswand herausgehauen und ist an einigen Stellen luftig und ausgesetzt.

Wir haben wunderschöne Ausblicke auf den See und die umliegende Bergwelt. Nach einigen Stunden kommen wir am nördlichen Ende des Sees an. Von hier weg folgen wir dem Phoksundo Khola und erreichen nach insgesamt 6 – 7 Stunden einen Platz am Fluss, wo wir unser Camp aufstellen.

Übernachtung im Zelt im Tal des Phoksundo Khola (3650 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 450 m, Abstieg 400 m, Gehdistanz 7 km



## 10. Tag **Verschiedene Möglichkeiten**

Für den Weiterweg nach Shey Gompa gibt es verschiedene Möglichkeiten. Die direkte Route führt über den 5350 Meter hohen Pass Nangdalo La. Diese Route ist zwar kürzer, aber wegen der grossen Höhe in der Regel nicht ideal während der Phase der Akklimatisation.

Deshalb wählen wir voraussichtlich die längere Route über den «nur» 5160 Meter hohen Pass Mentok Ting La. Wir folgen dem Tal und laufen in zwei Tagen bis ins Basecamp des Mentok Ting La. Je nach Akklimatisation können diese zwei Etappen (heute und morgen) auch in einem Tag bewältigt werden.

Übernachtung im Zelt auf dem Weg zum Mentok Ting La (ca. 4100 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 600 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 12 km

---

## 11. Tag **Kurze Etappe ins Basecamp des 5000 Meter hohen Passes Mentok Ting La**

Die heutige Etappe halten wir bewusst kurz, um uns gut an die Höhe zu gewöhnen. Nach wenigen Stunden erreichen wir bereits das Basecamp des Mentok Ting La. Hier sind wir auf einer Höhe von ungefähr 4500 Metern und somit gleich hoch wie der Gipfel des Matterhorns.

Übernachtung im Zelt im Basecamp des Mentok Ting La (4500 Meter). (F,M,A)

Trekking 2 – 3 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 4 km

---

## 12. Tag **Zum Kristallberg**

Wir steigen immer höher und erreichen heute mit dem 5160 Meter hohen Mentok Ting La unseren ersten hohen Pass. Unser Weiterweg führt uns zu der Route, welche die buddhistischen Pilger für die Umrundung des «Kristallbergs» brauchen. Auch hier gibt es verschiedene Möglichkeiten für den Weiterweg nach Shey Gompa. Je nach Wegzustand und Kondition werden wir uns für die kürzere oder längere Variante entscheiden. Die Kürzere wird häufig von Yak-Karawanen gebraucht, die Längere wird von den Pilgern bevorzugt.

Die Kora (Umrundung) des Kristallbergs ist für Anhänger der Bön und für Buddhisten gleichermaßen eine wichtige und heilige Unternehmung. Mit einer Umrundung sammeln die Pilger religiöse Verdienste.

Unterwegs hat es etliche Energieplätze, an denen grosse Meister in vergangenen Zeiten Wundersames vollbracht oder meditiert haben. Einer Legende nach wurde diese Gegend früher von bösen Dämonen und Geistern bewohnt. Nach dem Glauben der Bön wurden diese Dämonen vom Bön-Magier Treton Nyima Sengge, der auf einem brüllenden Drachen hierhin geflogen ist, bekämpft und besiegt. Nach dem Glauben der Buddhisten war es der buddhistische Meister Drubtop Sengge Yeshe, der auf einem Schneelöwen hierhin geritten ist. Die Rituale, Bräuche und Geschichten der Bön und der Buddhisten haben sich im Laufe der Jahrhunderte vermischt. Hier in Dolpo sind viele dieser Geschichten und Legenden noch lebendig. Voller Eindrücke erreichen wir nach einem anstrengenden Tag unser heutiges Ziel Shey Gompa.

Übernachtung im Zelt in Shey Gompa (4300 Meter). (F,M,A)

Trekking 7 – 8 h, Aufstieg 700 m, Abstieg 900 m, Gehdistanz 12 km

---

## 13. Tag **Ruhetag in Shey Gompa**

Nach den spannenden, aber auch anstrengenden letzten Tagen haben wir heute einen Ruhetag verdient. Wir besichtigen das spannende Kloster Shey und sein berühmtes Kristall-Kloster. Je nach Lust und Laune machen wir noch einen Ausflug zur Einsiedelei Tsakang (falls wir diese je nach Routenwahl nicht schon gestern besucht haben).

Übernachtung im Zelt in Shey Gompa (4300 Meter). (F,M,A)



## 14. Tag Über einen hohen Pass

Heute überqueren wir einen weiteren Fünftausender-Pass, den Sela La (5090 m). Der Weg führt durch ein Tal und über weite Ebenen hoch auf die Passhöhe. Bei guter Sicht sehen wir im Westen den weissen, über 6800 Meter hohen Berg Kanjirowa, welcher imposant in die Höhe ragt. Der Abstieg führt über geröllige Serpentina nach Namgung oder Luri Gompa, das am Fuss eindrucksvoller Felsen liegt. Hier errichten wir das Camp. Übernachtung im Zelt in Namgung oder Luri Gompa (4450 Meter). (F,M,A)  
Trekking 7 h, Aufstieg 800 m, Abstieg 650 m, Gehdistanz 12.5 km

---

## 15. Tag Zum «Hauptort» Saldang und weiter in abgelegene Gebiete

Nach dem Frühstück besuchen wir das Kloster von Rinpoche Sherab Sangpo (auch bekannt aus dem Film «Dolpo Tulku - Heimkehr in den Himalaya»). Anschliessend führt uns eine etwa 3-stündige Etappe über einen weitläufigen Höhenzug nach Saldang. Hier machen wir einen Rundgang durch das interessante Dorf. Vielleicht können wir die grosse Saldang Gompa mit dem tibetischen Ärztehaus besuchen. Am Nachmittag wandern wir weiter in Richtung Yangtser-Gompa. Verschiedene Routen führen dorthin. Die wohl schönste führt über eine Anhöhe vorbei am Dorf Karang, wo wir unser Camp aufschlagen. Sollte der Pfad nach Karang schlecht sein, folgen wir dem Flusslauf und stellen unsere Zelte an einer möglichst flachen Uferstelle auf. Übernachtung im Zelt in Karang (4100 Meter). (F,M,A)  
Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 750 m, Gehdistanz 13 km

---

## 16. Tag Ältestes Kloster in Dolpo

Wir wandern dem Fluss entlang bis zu einem der interessantesten Klöster im Oberen Dolpo, der Yangtser Gompa. Dieses Kloster gilt als das älteste in Dolpo und liegt erhöht zwischen zwei Tälern. Nach dem Besuch des sehenswerten Klosters geniessen wir einen freien Nachmittag. Übernachtung im Zelt in Yangtser Gompa (3850 Meter). (F,M,A)  
Trekking 3 h, Aufstieg 250 m, Abstieg 500 m, Gehdistanz 10 km

---

## 17. Tag Auf und ab

Heute wandern wir das Tal des Panjyan Khola hoch, welches uns während den nächsten Tagen Richtung Mustang führen wird. Wir laufen auf einer spannenden Route in stetigem Auf und Ab und mit einigen Bachüberquerungen bis zu der kleinen Streusiedlung Shimen, wo wir unser heutiges Lager errichten. Übernachtung im Zelt in Shimen (3850 Meter). (F,M,A)  
Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 350 m, Abstieg 350 m, Gehdistanz 9 km

---

## 18. Tag Talaufwärts nach Tinje

Auch heute laufen wir weiter talaufwärts dem Panjyan Khola entlang. Wir sollten immer wieder mal die Abhänge links und rechts der Schlucht absuchen, mit ein bisschen Glück sehen wir hier Blauschafe. Nachdem wir das Dorf Phalwa passiert haben, ist es nicht mehr weit bis zu unserem heutigen Ziel Tinje. Der Ort liegt in einem weiten Tal und von hier weg führen einige alte Handelsrouten nach Tibet. Obwohl das Obere Dolpo nicht ans nepalesische Strassennetz angeschlossen ist, trifft man hier auf eine Holperpiste. Diese wurde von Tibet her Richtung Süden gebaut und reicht bis in die Region Charkha Bhot. Übernachtung im Zelt in Tinje (4150 Meter). (F,M,A)  
Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 350 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 15 km



## 19. Tag Einsames Tal

Gleich hinter Tinje wählen wir den Weiterweg auf der östlichen Seite vom Fluss. Die Landschaft wird immer karger. Durch eine vielfach menschenleere Landschaft steigen wir höher. Vielleicht begegnen wir einigen Hirten und ihren Herden. Wir wandern bis nach Taraka Sumdo und weiter bis nach Raman Kheng, unser heutiges Ziel.

Übernachtung im Zelt in Raman Kheng (4500 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 450 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 21.5 km

---

## 20. Tag Nach Chharka Bhot

Wieder verzweigt sich die Route. Wir gehen weiter auf der alten Handelsroute von Tibet nach Nepal. Gut akklimatisiert überqueren wir den Pass Mo La, knapp über 5000 Meter hoch. Hier geniessen wir die schöne Aussicht über die karge und einsame Bergwelt. Nach einer Pause nehmen wir den Abstieg in Angriff und erreichen nach einem langen und anstrengenden, aber wunderschönen Tag unser Camp im Dorf Chharka Bhot.

Übernachtung im Zelt in Chharka Bhot (4200 Meter). (F,M,A)

Trekking 7 – 8 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 800 m, Gehdistanz 21 km

---

## 21. Tag Ruhetag in Chharka Bhot

Heute können wir wieder einmal ausschlafen und ein ausgiebiges Frühstück geniessen. Je nach Lust und Laune verbringen wir den Tag mit «Dolce far niente», wandern zu den Klöstern in der Umgebung, haben Zeit, um unsere sicherlich schon leicht angestaubten Kleider zu waschen oder machen einen Bummel durchs Dorf. Der alte Ortsteil gleicht einer mittelalterlichen Festung und die Häuser sind noch näher zusammengebaut als es in Dolpo ohnehin schon üblich ist. Wir fühlen uns um Jahrhunderte zurückversetzt und bewundern die Bewohner, welche hier nicht nur den schönen Sommer, sondern auch den einsamen und bitterkalten Winter verbringen. Vielfach sind die Dorfbewohner zu dieser Zeit am Rösten ihrer Gerste. Das geröstete Gerstenmehl heisst Tsampa und wird zusammen mit dem salzigen Buttertee das Hauptnahrungsmittel während des langen Winters sein. Vielleicht haben wir heute auch Gelegenheit, der Schule im Dorf einen Besuch abzustatten.

Übernachtung im Zelt in Chharka Bhot (4200 Meter). (F,M,A)

---

## 22. Tag Wieder in die Einsamkeit

Wir verlassen das Dorf Chharka Bhot und laufen durch eine wilde und einsame Landschaft. Während den nächsten Tagen haben wir kein Dorf mehr am Weg. Wir laufen auf einem nicht allzu schwierigen Weg talaufwärts und biegen ab in ein einsames Seitental. Dieses wird uns während den nächsten Tagen ins Obere Mustang bringen. Wir werden unser Zelt in diesem einsamen Tal aufstellen.

Übernachtung im Zelt in Danga Sumna (4600 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 7 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 13 km

---

## 23. Tag. Ins Höhenlager

Weiter steigen wir durch das einsame Tal hoch. In nördlicher Richtung zweigen zwei, drei alte Handelsrouten ab. Diese führen nach Tibet und wurden früher begangen, um Handel zu treiben. Seit dem Einmarsch der Chinesen in Tibet ist dieser Handel aber praktisch zum Erliegen gekommen und ein grosser Teil der alten Routen ist in Vergessenheit geraten. Früher war der Güter- und Salzhandel ein wichtiges Einkommen der Bewohner von Dolpo und Mustang. Wir schlagen unser Zelt am Fuss des nächsten Fünftausender-Passes Yeti La auf.

Übernachtung im Zelt in Yeti La High Camp (5150 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 7 h, Aufstieg 550 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 7.5 km

---





## 24. Tag Unser höchster Pass Yeti La (5720 m)

Heute überqueren wir den höchsten Pass unseres Trekkings. In gemächlichem Tempo steigen wir hoch und erreichen die Passhöhe des Yeti La, welche auf unglaublichen 5720 Metern liegt. Dieser Pass ist der «Höhepunkt» unserer Tour und markiert die Grenze zwischen Dolpo und Mustang. Oben hängen wir Gebetsfahnen auf, wie es im Himalaya Brauch ist. Der Wind soll die aufgedruckten Gebete zu den Gipfeln tragen, auf welchen die Götter wohnen im Himalaya. Dies möge uns Glück für die Weiterreise bringen. Ein langer Abstieg bringt uns zu einem Platz, welchen die Einheimischen Yak Kharka nennen, was soviel wie Yakweide bedeutet.

Übernachtung im Zelt in Yak Kharka (5200 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 650 m, Abstieg 600 m, Gehdistanz 21 km

---

## 25. Tag Unser letzter Pass

Ein langer Tag bringt uns über unseren letzten Pass ins Tal der Kali Gandaki-Schlucht. Nach einem nicht allzu langen Aufstieg stehen wir auf dem 5600 Meter hohen Pass Keyap La. Beim Abstieg haben wir einen sehr schönen Ausblick ins Obere Mustang. Nach einer anstrengenden Etappe kommen wir im nächsten Yak Kharka an, wo wir das letzte Mal im Zelt übernachten. Wir geniessen hier nochmals die «Einsamkeit», bevor es dann morgen zurück in die Zivilisation geht.

Übernachtung im Zelt in Yak Kharka (4900 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 700 m, Abstieg 1000 m, Gehdistanz 11 km

---

## 26. Tag Zurück in die Zivilisation

Heute steigen wir nach Lo Manthang ab. Wahrscheinlich machen wir Bekanntschaft mit dem starken Wind der Kali Gandaki-Schlucht, welcher teilweise sehr stürmisch sein kann und oftmals am Nachmittag Sand und Staub durch die Schlucht hoch bläst.

Von der letzten Anhöhe aus haben wir einen wunderschönen Blick auf die alte Königsstadt Lo Manthang.

Umgeben von einer mittelalterlichen Festungsmauer liegt dieses Städtchen inmitten von Feldern. Die weissen und roten Gebäude leuchten schon von weitem.

Übernachtung in Lodge in Lo Manthang (3800 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 7 h, Aufstieg 50 m, Abstieg 1150 m, Gehdistanz 10 km

---

## 27. Tag Hauptstadt Lo Manthang

Am Vormittag besichtigen wir Lo Manthang. In dieser alten Königsstadt mit den engen, verwinkelten Gassen gibt es viel zu entdecken. Unter anderem einige sehenswerte Klöster und den alten Königspalast.

Falls wir am Nachmittag nochmals Lust auf Bewegung haben, dann wandern wir auf die zwei Hügel nördlich von Lo Manthang, auf deren Kuppen sich alte Ruinen befinden (Khachö Dzong). Von oben haben wir einen einmaligen Ausblick. Selbstverständlich können wir auch dem «Dolce far niente» fröhnen oder einen Washtag einlegen.

Übernachtung in Lodge in Lo Manthang (3800 Meter). (F,M,A)

Optionale Wanderung 2 h

---

## 28. Tag Fahrt nach Jomosom

Eine lange und anstrengende, aber spannende Fahrt bringt uns nach Jomosom, einem kleinen Dorf mit Flughafen. Die Strasse wurde erst kürzlich fertiggestellt und kann teils in einem sehr schlechten Zustand sein. In Jomosom feiern wir zusammen mit unserer lokalen Mannschaft das gute Gelingen unserer Tour und denken fast wehmütig an unsere Erlebnisse und an die vielen einsamen Tage in der phantastischen Bergwelt zurück.

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

Fahrzeit 6 – 8 h



## 29. Tag Flug zwischen Annapurna und Dhaulagiri

Heute bringt uns ein kurzer Flug zwischen den Achttausendern Annapurna und Dhaulagiri nach Pokhara am Ufer des Phewa Sees mit prächtiger Aussicht auf den Annapurna Himal und den berühmten Machhapuchhre (Fish Tail). 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 für alle, die sich kulinarisch verwöhnen lassen wollen, gibt es hier eine sehr grosse Zahl an guten Restaurants, welche alle Arten von Speisen servieren.

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

Flugzeit  $\frac{3}{4}$  h

---

## 30. Tag Pokhara am schönen Phewa See

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)

Fahrt  $\frac{1}{2}$  h, Bootsfahrt  $\frac{1}{2}$  h, Wanderung 2 h

---

## 31. Tag Letzter Tag in Nepal

Wir fliegen zurück nach Kathmandu und haben den Rest des Tages zur freien Verfügung. So haben wir Zeit, um unsere letzten Einkäufe zu tätigen, in einem der vielen Restaurants einen 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 geniessen wir ein schönes Abschlussessen in Pokhara.

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

Flugzeit  $\frac{1}{2}$  h, Fahrzeit  $\frac{1}{2}$  h

---

## 32. 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

Sehr anspruchsvolles Pioniertrekking auf einer alten Handelsroute vom Oberen Dolpo ins Obere Mustang. Alte tibetische Kultur und eine phantastische und spektakuläre Bergwelt. Wir überqueren etliche 5000 Meter hohe Pässe und wandern durch eine der einsamsten und entlegensten Regionen von Nepal. Vor uns sind kaum westliche Trekker diesen Weg gegangen.

---

### Anforderungen

- Sehr anspruchsvolles Trekking (SAC T3 – T4), sehr gute Kondition, 6 Tagesetappen von 2 – 5 Stunden, 14 Tagesetappen von 5 – 9 Stunden.
  - Schwindelfreiheit und Trittsicherheit.
  - Robuste Gesundheit und Durchhaltevermögen in physischer und psychischer Hinsicht, da der Grossteil des Trekkings durch sehr einsame und abgelegene Regionen führt.
  - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
  - Überlandfahrt von 6 – 8 Stunden.
- 

### Unterkünfte

Im Kathmandu-Tal und in Pokhara übernachten wir in guten bis sehr guten Mittelklassehotels. WC und Dusche sind im Zimmer. In Nepalganj sind die Hotels einfacher. Auf dem Trekking übernachten wir in Lo Manthang und in Jomosom während drei Nächten in einer Lodge. Die Lodges in Nepal sind sehr einfach und bieten keinen grossen Komfort. Das WC ist in der Regel eine Gemeinschaftstoilette, selten ist es auch als «attached bathroom» im Zimmer. Duschen sind rar, aber vielfach kann gegen eine zusätzliche Gebühr ein Kessel warmes Wasser zum Waschen des Körpers und der Haare bestellt werden.

---

### Zeltübernachtung während des Trekkings

Auf dem Trekking 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.



## **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 Schlafmatte 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
- Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
- Sauerstoff-Flasche
- Mobile Höhendruckkammer
- 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

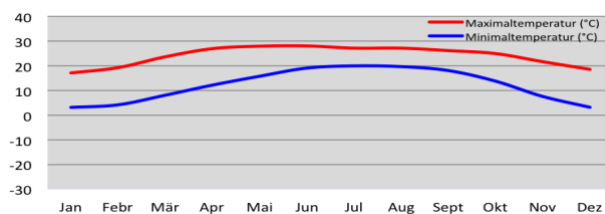
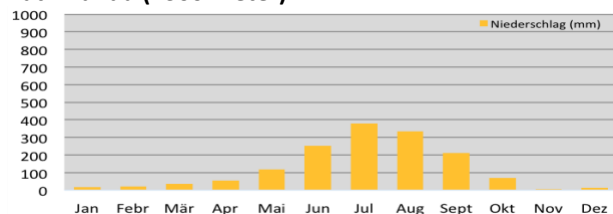
Oktober ist eine ideale Reisezeit mit vielfach stabilem und klarem Wetter. Es ist tagsüber häufig warm, in Kathmandu und Nepalganj vielleicht sogar heiss. In der Höhe oder in der Nacht kann es auch kühl oder kalt werden mit Temperaturen unter null Grad. In seltenen Fällen könnte es auch schneien. Dolpo und Mustang sind sehr trockene Regionen mit generell nur wenig Niederschlag.

## Klimaverschiebungen

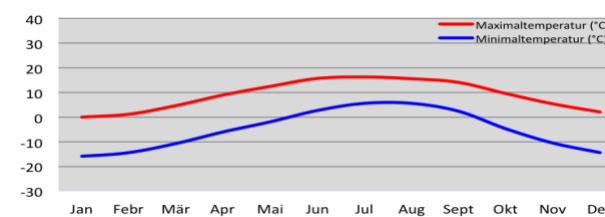
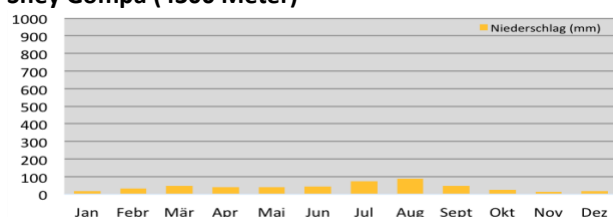
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

## Klimadiagramme

### Kathmandu (1300 Meter)



### Shey Gompa (4300 Meter)



Gemäss Statistik gibt es in Dolpo und Mustang nur wenig Niederschlag, in den letzten Jahren war die Menge aber teilweise höher.

Die Sonne in Dolpo und Mustang kann sehr intensiv sein, an heissen Sommertagen kann die Temperatur bis auf über 30°C ansteigen.



## Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

---

### Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Kathmandu retour in Economy-Klasse
  - Flüge Kathmandu-Nepalganj-Juphal einfach und Jomosom-Pokhara-Kathmandu einfach
  - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
  - Alle Überlandfahrten und Transfers
  - 5 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer im Kathmandu-Tal, in Nepalganj und Pokhara
  - 3 Übernachtungen in Lodge im Doppelzimmer in Lo Manthang und Jomosom
  - 22 Übernachtungen im Doppelzelt während des Trekkings
  - Vollpension während der ganzen Reise, in Kathmandu nur Frühstück
  - Trinkwasser, Tee, Kaffee während dem Essen bei Zeltübernachtungen
  - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
  - Spezialbewilligungen für Dolpo und Mustang
  - Komfortable Schlafzelte, Ess-, Koch- und WC-Zelt, Klapptische 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
  - Satellitentelefon
  - 24h-SOS-Telefon von Himalaya Tours in der Schweiz und unserem lokalen Partner vor Ort
- 

### Zusätzliche Leistungen inbegriffen

- Visum für Nepal (US\$ 125)
  - 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 180 – 220 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	8170
plus Flug Zürich-Kathmandu retour	ab CHF	750
<b>Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern</b>	<b>ab CHF</b>	<b>8920</b>

### Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	360
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	860

### 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 690**

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, 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