HIMALAYA TOURS

Privatreise

Everest für Geniesser

mit lokaler englischsprechender Reiseleitung

2	20 x	keine	5360 m

Nicht allzu schwere Trekkingtour zum schönsten Aussichtspunkt im Everest-Gebiet

Ideale Reisezeit Mitte März – Mitte Mai und Mitte September – November

Ideale Reisezeit

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez

Höhepunkte

- **Einfache Route nach Gokyo mit kurzen Etappen**
- **Viel Zeit für eine gute Akklimatisation**
- **Phantastisches Bergpanorama mit den 8000ern Mount Everest, Cho Oyu, Lhotse und Makalu**
- **Gokyo Ri, der schönste Aussichtpunkt im Khumbu**
- **Weltkulturerbe-Stätten im Kathmandu-Tal**

In Lukla starten wir unser Trekking zu den höchsten Bergen der Welt. Im bekannten Sherpa-Dorf Namche Bazar geniessen wir das Treiben und Handeln im Bazar. Unsere Route führt uns zum Kloster von Tengboche. Wer Lust hat, macht einen Tagesausflug zum Basecamp der Ama Dablam. Dieser ist einer der schönsten Berge im Himalaya. Langsam und mit genügend Zeit zum Anpassen an die grosse Höhe steigen wir hoch nach Gokyo. Hier besteigen wir mit dem 5350 Meter hohen Gokyo Ri den vielleicht schönsten Aussichtspunkt im ganzen Everest-Gebiet. Wir geniessen das phantastische Bergpanorama und den Blick auf die 8000er Mount Everest, Cho Oyu, Lhotse und Makalu.
Diese Reise ist ideal für Trekking-Neulinge und alle, welche sich ein anspruchsvolles Trekking nicht (mehr) zutrauen. Auf unserer Route haben wir während des Anstieges in die Höhe bewusst kurze Etappen und viel Zeit zum Akklimatisieren eingeplant.

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

Inhalt

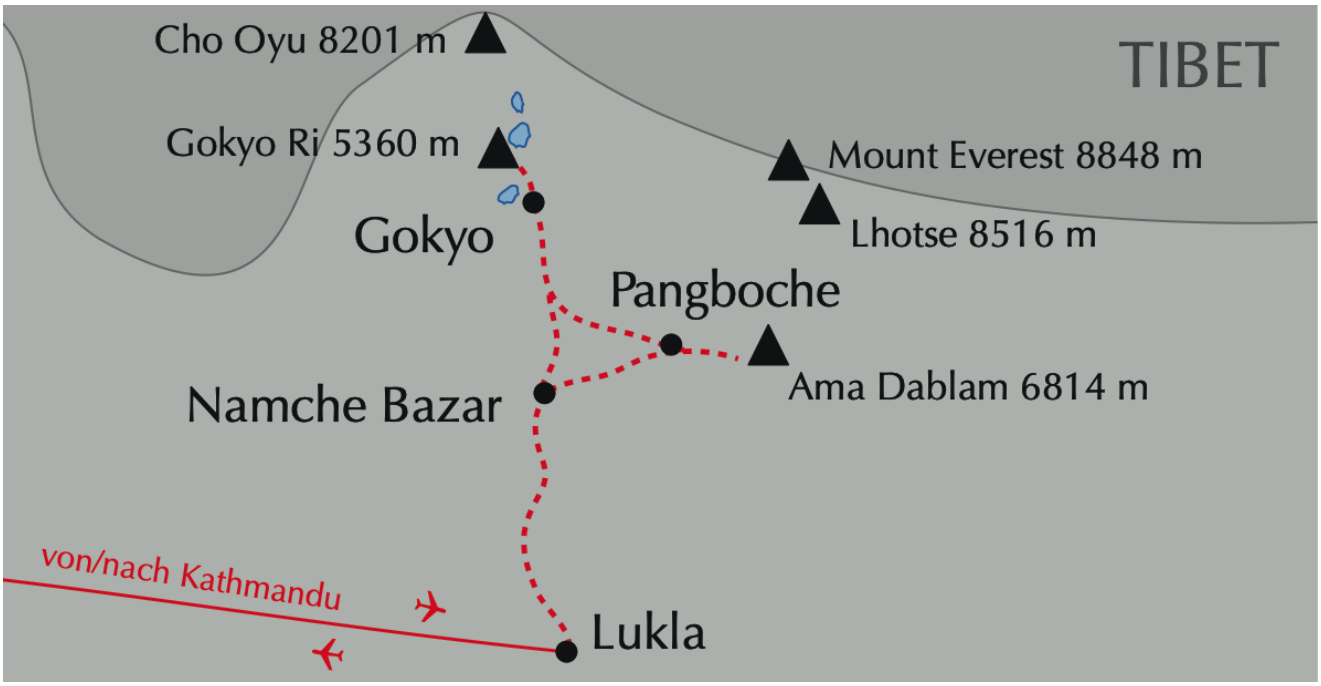
Reiseroute und Höhenprofil 3
Reiseprogramm 4
Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten 10
Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung 11
Klima und Wetter 12
Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen 13
Gruppengrösse und Kosten 14
Optionale Leistungen und Hotelupgrades 15

Weitere Infos

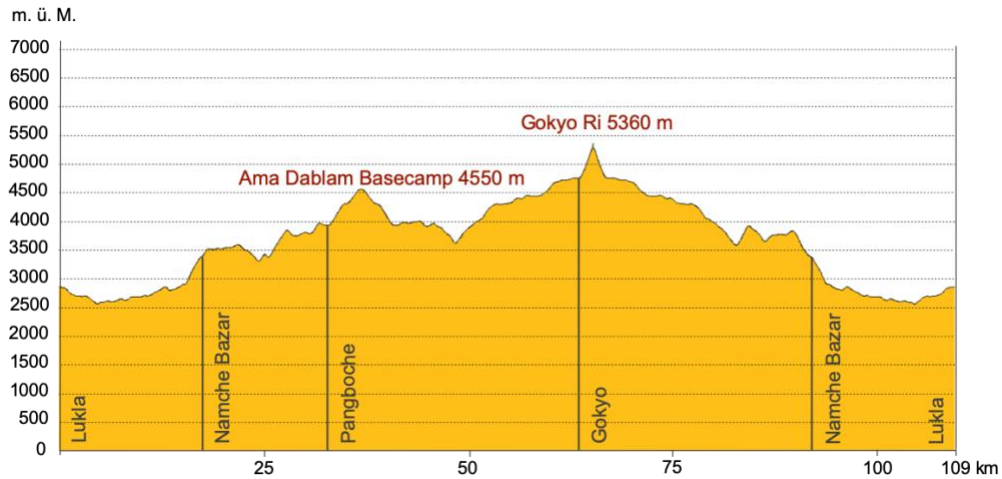
Weitere Infos zur Reise finden Sie in den separaten Reiseinfos und Destinationshinweisen. Zusätzlich geben wir Ihnen Merkblätter ab zu Ausrüstung, Medizinischem und weiterem mehr.

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	109 km	Tage mit	0 – 400	Höhenmetern Aufstieg	10
Total Höhenmeter Aufstieg	5850 m	Tage mit	401 – 800	Höhenmetern Aufstieg	5
Total Höhenmeter Abstieg	5850 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.
(Ohne Reiseleitung)

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
(Flughafentransfer in Kathmandu begleitet, Reiseleitung am Nachmittag für Bummel durch Kathmandu)

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
(Reiseleitung während des ganzen Tages)

4. Tag Spektakulärer Flug nach Lukla

Am Morgen fliegen wir in den kleinen Bergort Lukla (2800 m), der Ausgangspunkt unseres Trekkings. Hier treffen wir auf unsere Begleitmannschaft, welche uns während den nächsten Wochen begleiten wird. Wir starten gemächlich, sind wir doch bereits auf einer gewissen Höhe. Nach Möglichkeit besuchen wir das Dorf Sanogumela, wo wir bei einer lokalen Familie zum Mittagessen eingeladen sind.
Hinweis: Teilweise werden die Flüge nach Lukla an den Flughafen Ramechhap verlegt, um den Flughafen in Kathmandu zu entlasten. Dies bedingt eine Fahrt von 4 bis 5 Stunden nach Ramechap. In diesem Fall würden wir frühmorgens/nachts nach Ramechap abfahren.
Übernachtung in Lodge in Nuring (2600 Meter). (F,M,A)
Flugzeit ¾ h, Trekking 2 h, Aufstieg 50 m, Abstieg 350 m, Gehdistanz 4.5 km
(Reiseleitung während des ganzen Tages)

5. Tag Spannender Tag in Sanogumela

Der heutige Tag führt uns in das kleine Dorf Sanogumela, das nur selten von Touristen besucht wird. Hier gab es während den Erdbeben im April 2015 etliche Zerstörungen und Himalaya Tours hat sich anschliessend stark am Wiederaufbau beteiligt. Bei einer einheimischen Familie sind wir zum Mittagessen eingeladen und erfahren dabei allerlei Spannendes aus dem Dorfleben.
Am Nachmittag wandern wir weiter nach Monjo, wo wir in einer Lodge übernachten werden.
Übernachtung in Lodge in Monjo (2850 Meter). (F,M,A)
Trekking 3 h, Aufstieg 450 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 9 km
(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

6. Tag In den Hauptort der Sherpas nach Namche Bazar

Heute betreten wir den Sagarmatha National Park, welcher ein Weltnaturerbe der Unesco ist. Wir überqueren eine der fotogenen Hängebrücken, welche an vielen Orten in Nepal zu finden sind und den Einheimischen in den zahlreichen abgelegenen Dörfern den «Arbeitsweg» sehr erleichtern. Viele dieser Brücken wurden mit Schweizer Hilfe erstellt. Zum Schluss geht es steil hoch nach Namche Bazar, dem Hauptort im Sherpa-Gebiet.
Übernachtung in Lodge in Namche Bazar (3450 Meter). (F,M,A)
Trekking 3 h, Aufstieg 700 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 5.5 km
(Reiseleitung während des ganzen Tages)

---

7. Tag Tibetische Händler, Yak Käse und Apfelstrudel

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

---

8. Tag Zum berühmten Kloster Tengboche

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

9. Tag Kurzer Weg nach Pangboche

Eine kurze Etappe bringt uns ins nahe Pangboche, welches auf der gegenüberliegenden Talseite liegt. Dieser Ort liegt nur unwesentlich höher als Tengboche. Dies ist ideal für eine gute Akklimatisation, bevor es in die höher gelegenen Regionen geht.
Übernachtung in Lodge in Pangboche (3950 Meter). (F,M,A)
Trekking 2 – 3 h, Aufstieg 250 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 4 km
(Reiseleitung während des ganzen Tages)

10. Tag Optionaler Ausflug Richtung Basecamp der Ama Dablam oder nach Dingboche

Heute übernachten wir noch einmal in Pangboche und können so unseren Tag frei gestalten.
Eine Option bietet eine Wanderung Richtung Basecamp der Ama Dablam. Der Name bedeutet «Mutter und ihre Halskette». Die Ama Dablam ist einer der schönsten Berge im gesamten Himalaya. Die Erstbesteigung erfolgte im Jahr 1961 und noch heute setzt eine Besteigung grosse technische Fähigkeiten voraus und ist schwieriger als mancher 8000er. Wir geniessen den grandiosen Blick auf diesen Berg während des Aufstieges. Wenn wir uns gut fühlen, dann steigen wir bis ins eigentliche Basecamp auf 4500 Meter.Eine andere Möglichkeit ist eine Wanderung nach Dingboche, das auf 4350 Metern liegt und ebenfalls einen schönen Blick auf die Bergwelt bietet. Vielleicht haben wir aber auch einfach Lust auf «Dolce far niente» und bleiben heute in Pangboche, so ganz nach Lust und Laune.
Übernachtung in Lodge in Pangboche (3950 Meter). (F,M,A)
Optionale Wanderung ins Ama Dablam Basecamp 5 – 6 h oder optionale Wanderung nach Dingboche 4 – 5 h
Aufstieg 700 m, Abstieg 700 m, Gehdistanz 10 km
(Reiseleitung während des ganzen Tages)

11. Tag Schöner Höhenweg nach Phortse

Ein schöner Höhenweg führt uns ins malerische Sherpa-Dorf Phortse. Wir haben den ganzen Nachmittag Zeit, um dieses schöne Dorf zu geniessen und erhalten einen guten Einblick ins alltägliche Dorfleben. Oberhalb des Dorfes können wir das neue Kloster besuchen.
Übernachtung in Lodge in Phortse (3800 Meter). (F,M,A)
Trekking 3 h, Aufstieg 150 m, Abstieg 300 m, Gehdistanz 5.5 km
(Reiseleitung während des ganzen Tages)

12. Tag Ab und Auf

Nach Phortse steigen wir ins Tal des Flusses Dudh Koshi ab und auf der anderen Talseite wieder hoch. Der Weg wird wenig begangen und ist stellenweise steil. Aber wir haben viel Zeit, um mit genügend Sorgfalt zu gehen. Eine kurze Etappe bringt uns schlussendlich nach Dhole, wo wir unsere Zimmer in einer Lodge beziehen. Durch die kurzen Etappen können wir uns optimal an die grosse Höhe akklimatisieren.
Übernachtung in Lodge in Dhole (4100 Meter). (F,M,A)
Trekking 3 h, Aufstieg 450 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 4.5 km
(Reiseleitung während des ganzen Tages)

13. Tag Weiter nach Machhermo

Eine weitere kurze Etappe bringt uns immer höher. Unser heutiges Ziel Machhermo liegt ungefähr auf derselben Höhe wie der Gipfel des Matterhorns. Wir geniessen den freien Nachtmittag in diesem schönen Hochtal.
Übernachtung in Lodge in Machhermo (4450 Meter). (F,M,A)
Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 5 km
(Reiseleitung während des ganzen Tages)

14. Tag Nach Gokyo

Wir haben uns mittlerweile gut an die Höhe angepasst und steigen hoch Richtung Gokyo. Unser Weg führt vorbei an drei Seen. Der nächste immer grösser als der vorherige. Am dritten und grössten See Dudh Pokhari liegt Gokyo auf einer Höhe von 4750 Meter, wo wir die nächsten zwei Tage verbringen wollen. Den heutigen Nachmittag geniessen wir auf der Sonnenterrasse und gewöhnen uns langsam an die weitere Höhe.
Übernachtung in Lodge in Gokyo (4750 Meter). (F,M,A)
Trekking 4 h, Aufstieg 350 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 7 km
(Reiseleitung während des ganzen Tages)

15. Tag Einmalige Aussicht auf den Mount Everest

Heute lohnt sich ein zeitiger Start. Wir steigen auf den einfachen Wandergipfel Gokyo Ri, den wir nach zwei bis drei Stunden erreichen. Dies ist mit 5360 Metern sprichwörtlich der Höhepunkt unserer Reise. Von oben haben wir einen einmaligen Ausblick auf den Mount Everest. Für viele ist dies der schönste Aussichtspunkt, um den Blick auf den höchsten Berg der Welt zu geniessen. Von hier oben sehen wir aber auch noch weitere 8000er wie den Lhotse, Cho Oyu und Makalu. Wir können das Panorama ausgiebig geniessen, da wir noch einmal in Gokyo übernachten und so den ganzen Tag zur Verfügung haben.
Übernachtung in Lodge in Gokyo (4750 Meter). (F,M,A)
Trekking 4 h, Aufstieg 650 m, Abstieg 650 m, Gehdistanz 3.5 km
(Reiseleitung während des ganzen Tages)

16. Tag Panoramablick auf Thamserku und Kangtega

Wir verlassen Gokyo mit seiner schönen Bergwelt und laufen den Seen entlang abwärts. Auf dem Weg geniessen wir die schöne Aussicht auf die spektakulären Gipfel von Thamserku und Kangtega, beide über 6500 Meter hoch. Abwärts und gut akklimatisiert geht das Wandern wie von selbst. Nach fünf bis sechs Stunden erreichen wir Dhole, wo wir vor einigen Tagen bereits übernachtet haben.
Übernachtung in Lodge in Dhole (4100 Meter). (F,M,A)
Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 100 m, Abstieg 750 m, Gehdistanz 12 km
(Reiseleitung während des ganzen Tages)

17. Tag Zurück nach Namche Bazar

Auf einem schönen Höhenweg laufen wir vorwiegend abwärts. Ein kurzer Gegenanstieg bringt uns nach Khumjung, wo wir die von Sir Edmund Hillary gegründete Schule besuchen können. Abwärts geht es zurück nach Namche Bazar. Wir haben viel erlebt während den letzten Tagen und Wochen auf unserer schönen Route durchs Khumbu. Gerne denken wir bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen daran zurück. Das heisst, die «richtigen Sherpas» unter uns trinken natürlich Buttertee und essen Tsampa.
Übernachtung in Lodge in Namche Bazar (3450 Meter). (F,M,A)
Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 1050 m, Gehdistanz 11.5 km
(Reiseleitung während des ganzen Tages)

18. Tag In zwei Etappen zurück nach Lukla

Es geht nun in deutlich tiefere Gefilde. Auf bekannter Route wandern wir zurück in die Region von Phakding. Die Etappe von Namche Bazar wird vielfach in einem Tag gemacht. Wir teilen diese aber auf zwei Tage auf und können es dementpsrechend gemütlich angehen. Falls es aber während des Trekkings nach Gokyo zu Verzögerungen kommen sollte, dann haben wir hier quasi einen Reservetag und könnten diese Etappe nach Lukla auch in einem Tag machen, falls dies nötig sein sollte.
Übernachtung in Lodge in Phakding (2600 Meter). (F,M,A)
Trekking 4 h, Aufstieg 100 m, Abstieg 950 m, Gehdistanz 10 km
(Reiseleitung während des ganzen Tages)

19. Tag Ende unseres Trekkings

Wir wandern gemütlich zurück ins fruchtbare Lukla. Fast wehmütig beenden wir hier unser Trekking- und Nomadenleben. In Lukla geniessen wir einen schönen Abschlussabend mit unserer lokalen Mannschaft und wir sind uns sicher, dass wir nicht das letzte Mal in dieser beeindruckenden Bergwelt waren.
Übernachtung in Lodge in Lukla (2850 Meter). (F,M,A)
Trekking 3 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 8 km
(Reiseleitung während des ganzen Tages)

20. Tag Zurück nach Kathmandu

Wir fliegen zurück nach Kathmandu, wo wir unsere Zimmer in einem schönen, zentralen Hotel beziehen. Der Rest des Tages ist zur freien Verfügung. Wir haben Zeit zum Relaxen. Wir haben in der Umgebung unzählige Möglichkeiten zum Einkaufen, einen Tee zu trinken oder sich eine Massage zu gönnen.
Hinweis: Auch der Rückflug von Lukla erfolgt teilweise an den Flughafen Ramechhap. In diesem Fall würden wir von dort mit einem Fahrzeug in 4 bis 5 Stunden zurück nach Kathmandu fahren.
Übernachtung im Hotel im Kathmandu-Tal (1300 Meter). (F)
Flugzeit ¾ h
(Reiseleitung bis zum Hotel in Kathmandu, nachmittags ohne Reiseleitung)

21. Tag Affentempel und letzter Tag in Nepal

Heute Morgen besuchen wir Swayambunath. Auf einem Hügel nordöstlich der Altstadt von Kathmandu gelegen, steht der Tempelkomplex von Swayambunath mit der grossen Stupa, welche von mehreren Tempeln und Klöstern umgeben wird. Wir fahren im Auto bis zum Fuss des Hügels. Ab hier müssen wir die 365 Stufen zum Tempel zu Fuss hochgehen. Der Name «Affentempel» stammt von den hunderten Affen, die den Weg zur Stupa hoch säumen und auf Futter von den Besuchern hoffen. Oben angekommen hat man eine herrliche Sicht auf Kathmandu. Swayambunath ist mit 2000 Jahren eines der ältesten Heiligtümer des Tales.
Der Nachmittag ist zur freien Verfügung. Wir haben Zeit, unsere letzten Einkäufe zu tätigen, in einem der vielen Restaurants einen «richtigen» Kaffee zu geniessen oder einfach dem Treiben im Markt zuzuschauen.
Hinweis: Dieser Tag ist gleichzeitig auch Reservetag, falls der Flug von Lukla nach Kathmandu wegen des Wetters nicht nach Flugplan fliegt. Alle Bergflüge in Nepal werden auf Sicht geflogen und bei Nebel oder schlechtem Wetter können diese kurzfristig ausfallen.
Je nach Flugverbindung fliegen wir allenfalls schon heute Nachmittag/Abend ab.
Übernachtung im Hotel im Kathmandu-Tal (1300 Meter). (F)
Fahrzeit ½ h
(Reiseleitung während Besichtigungen, nachmittags ohne Reiseleitung)

22. Tag Zurück in die Schweiz

Mit vielen Eindrücken und Erlebnissen im Gepäck fliegen wir zurück in die Schweiz.
Gesamte Flugzeit Kathmandu-Zürich 10 bis 11 Stunden. Dies sind zwei Teilflüge mit einmal Umsteigen.
(Flughafentransfer in Kathmandu begleitet, sonst ohne Reiseleitung)

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!

Flexibilität bei Privatreisen

Bei Privatreisen sind Sie grundsätzlich sehr flexibel. Die Unterkünfte sind vorgebucht. Falls Sie aber unterwegs Lust auf mehr oder weniger Besichtigungen haben, zusätzliche Wanderungen machen möchten oder eine geplante weglassen, z.B. wegen des Wetters usw., dann ist dies grundsätzlich problemlos möglich. Dies können Sie spontan vor Ort mit dem lokalen Reiseleiter besprechen.
Bei Trekkings wird die gesamte Trekkingdauer in der Regel eingehalten, da die Mannschaft, Pferde etc. für diesen Zeitraum gebucht sind. Die einzelnen Etappen, Ruhetage etc. können aber nach Absprache mit dem lokalen Reiseleiter unterwegs spontan angepasst werden.

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
Es gibt kein Trekking zu den höchsten Bergen der Welt, wo man mehr Zeit zum Geniessen und Akklimatisieren hat. Diese Reise ist ideal für Trekking-Neulinge und alle, welche sich ein anspruchsvolles Trekking nicht (mehr) zutrauen.

Anforderungen
- Einfaches bis mittleres Trekking (SAC T2in grosse Höhen mit viel Zeit zur Akklimatisation, gute Kondition, 11 Tagesetappen von 2 – 4 Stunden, 4 Tagesetappen von 4 – 6 Stunden.
- Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
- Keine längeren Überlandfahrten.

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

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

Essen und Getränke
In den Hotels und Restaurants haben wir diverse vegetarische Speisen und oftmals auch Gerichte mit Fleisch zur Auswahl. Während des Trekkings werden wir mehrheitlich vegetarisch essen. Es gibt aber auch dort generell verschiedene Gerichte zur Auswahl. Das Mittagessen essen wir oftmals in einer Lodge am Weg oder es wird als kalter Lunch mitgenommen. Welche Mahlzeiten inbegriffen sind, sehen Sie im Tagesprogramm und bei den inbegriffenen Leistungen.
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 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 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:

- Sauerstoff-Flasche
- Wasserfilter von Katadyn

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

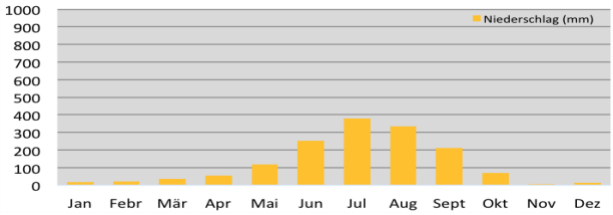
Jede Jahreszeit hat ihre Besonderheiten und Vor- und Nachteile. Fragen Sie uns.

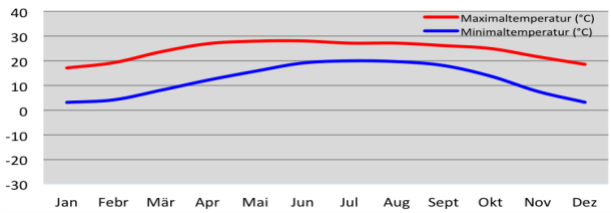
Klimaverschiebungen

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

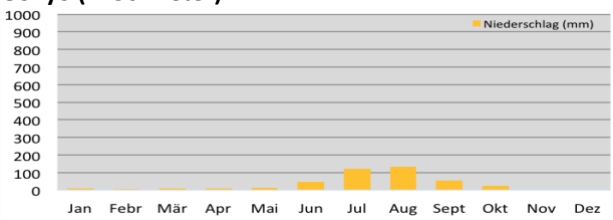
Klimadiagramme

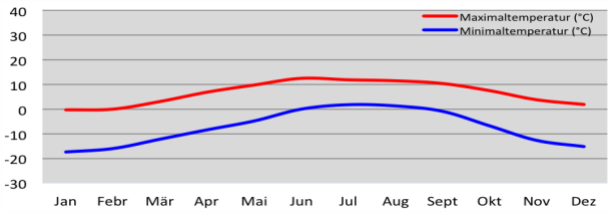
Kathmandu (1300 Meter)





Gokyo (4750 Meter)





Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Kathmandu retour in Economy-Klasse
- Flüge Kathmandu-Lukla retour
- Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
- Alle Überlandfahrten und Transfers
- 4 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer im Kathmandu-Tal
- 16 Übernachtungen in Lodges im Doppelzimmer während des Trekkings
- Vollpension während des Trekkings, nur Frühstück an den anderen Tagen
- Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
- Trekking-Permits und Bewilligungen
- Lokale englischsprechende Reiseleitung plus Begleitmannschaft während des Trekkings

Für unsere Sicherheit inbegriffen

- Sauerstoff-Flasche
- Wasserfilter von Katadyn
- 24h-SOS-Telefon von Himalaya Tours in der Schweiz und unserem lokalen Partner vor Ort

Zusätzliche Leistungen inbegriffen

- Vorbereitungsgespräch
- Landkarte von Nepal
- Platypus-Beutel als Bett- und Getränkeflasche zu gebrauchen
- Heisse Bettflasche in kalten Nächten

Leistungen nicht inbegriffen

- Trinkgelder
- Visum für Nepal (US$ 50)
- Mahlzeiten, welche nicht inbegriffen sind
- Getränke in Hotels, Gasthäusern und Lodges

Gruppengrösse und Kosten

Reisedauer
22 Tage

Gruppengrösse
Privatreise für 1 bis 10 Personen. Es sind auch Privatreisen für Gruppen von über 10 Personen möglich.

Kosten (ohne Flug Zürich-Kathmandu retour)

pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern	**CHF**	**4200**
pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	**CHF**	**4400**
pro Person bei 2 Teilnehmern	**CHF**	**4600**
pro Person bei 1 Teilnehmer	**CHF**	**5200**

plus

Flug Zürich-Kathmandu retour

pro Person	ab	**CHF**	**750**

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.

Individuelles Programm
Dieses Programm ist als Vorschlag zu verstehen. Es ist ohne weiteres möglich, diesen Reisevorschlag individuell anzupassen, zu verlängern, zu verkürzen oder mit anderen Reisen zu kombinieren. Es ist auch möglich, nur einen Teil der Reise durch uns zu buchen und die weitere Reise selbst zu organisieren.
Ihren Reiseplänen sind somit also keine Grenzen gesetzt. Wir von Himalaya Tours haben eine sehr grosse Erfahrung in der Durchführung von Privatreisen im Himalaya. Auch anspruchsvolle Touren in den entlegensten Regionen können wir professionell organisieren.
Wir organisieren jedes Jahr sogar anzahlmässig mehr Privat- als Gruppenreisen.

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

Optionale Leistungen und Hotelupgrades

Optionale Leistungen

Einzelzimmer **CHF 350**

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

Robuste Himalaya Tours-Trekkingtasche mit Schulterträgern (ideal für Trekkings) **CHF 90**
Robuste Himalaya Tours-Reisetasche mit Rollen (ideal für Kultur- und Wanderreisen) **CHF 140**

Diese Taschen können bei uns zu einem vergünstigten Preis gekauft werden, der offizielle Verkaufspreis beträgt CHF 169 für die Tasche mit Schulterträgern resp. CHF 239 für die Tasche mit Rollen.

Miete Satellitentelefon **CHF 300**

Neu können bei unseren Privatreisen auf Wunsch Satellitentelefone vergünstigt gemietet werden. Wegen der teuren Anschaffungskosten liegen die marktüblichen Mietpreise bei CHF 200-250 pro Woche. Bei uns kann ein Satellitentelefon für CHF 100 pro Woche gemietet werden. Das Satellitentelefon nehmen Sie von der Schweiz her mit und bringen dieses auch wieder zurück in die Schweiz. Für die Miete werden nur die Reisetage berechnet, nicht die Tage zum Hin- und Hersenden per Post in der Schweiz. Die Gespräche werden nach Verbrauch berechnet. Reservieren Sie frühzeitig, es hat solange es hat.

Hotels und Upgrades

Für unsere Reisen verwenden wir in der Regel Hotels oder Gasthäuser der guten oder oberen Mittelklasse an jenen Orten, wo solche überhaupt verfügbar sind. Wir kennen die meisten Unterkünfte im Land und haben eine «gute» Mischung zusammengestellt, aber gerne dürfen Sie Ihre Unterkünfte auch selber auswählen. In einigen Orten gibt es auch Hotels der oberen Klasse, welche gegen Aufpreis buchbar sind. Auf Wunsch lassen wir Ihnen eine Liste mit möglichen Hotels oder Hotelupgrades zukommen.