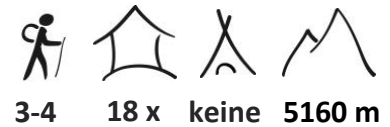


# HIMALAYA TOURS



## Rund um den Manaslu

mit Schweizer Reiseleitung



Abwechslungsreiches Lodgetrekking  
um den achthöchsten Berg der Welt

**4. – 23. November 2024**



### Ideale Reisezeit



### Höhepunkte

- Eines der schönsten Trekkings in Nepal
- Grosse landschaftliche und kulturelle Vielfalt
- Ursprüngliche, tibetisch-buddhistische Dörfer am Weg
- Besteigung des 5140 Meter hohen Samdo Peak
- Überquerung des 5160 Meter hohen Passes Larkya La

Unsere Reise beginnt im Kathmandu-Tal, wo wir einige der schönsten Heiligtümer von Nepal besichtigen. Viele davon gehören zum Unesco-Weltkulturerbe. Anschliessend fahren wir nach Sothi Khola, dem Ausgangspunkt unseres Trekkings. Von hier aus wandern wir durch eine fruchtbare Gegend mit kleinen Dörfern, schönen Reisterrassen und üppigen Wäldern.

Je höher wir steigen, desto karger wird die Landschaft. Aber auch die Kultur und die Bevölkerung wechselt vom Hinduismus zum tibetischen Buddhismus. Auf der Rückseite des Manaslu haben wir während etlichen Tagen phantastische Panoramablicke auf die vielen spektakulären Eis- und Schneegipfel. Der höchste ist der Manaslu, mit 8163 Metern der achthöchste Berg der Welt. Wir sind hinter dem Manaslu nur wenige Kilometer von der tibetischen Grenze entfernt. Höhepunkt unserer Reise wird die Überquerung des 5160 Meter hohen Passes Larkya La sein. Dieses Trekking gilt für viele als eines der abwechslungsreichsten Trekkings in Nepal.



## Inhalt

---

Reiseroute und Höhenprofil .....	3
Reiseprogramm .....	4
Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten .....	9
Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung .....	10
Klima und Wetter .....	12
Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen .....	13
Gruppengrösse und Kosten .....	14

---

## Weitere Infos

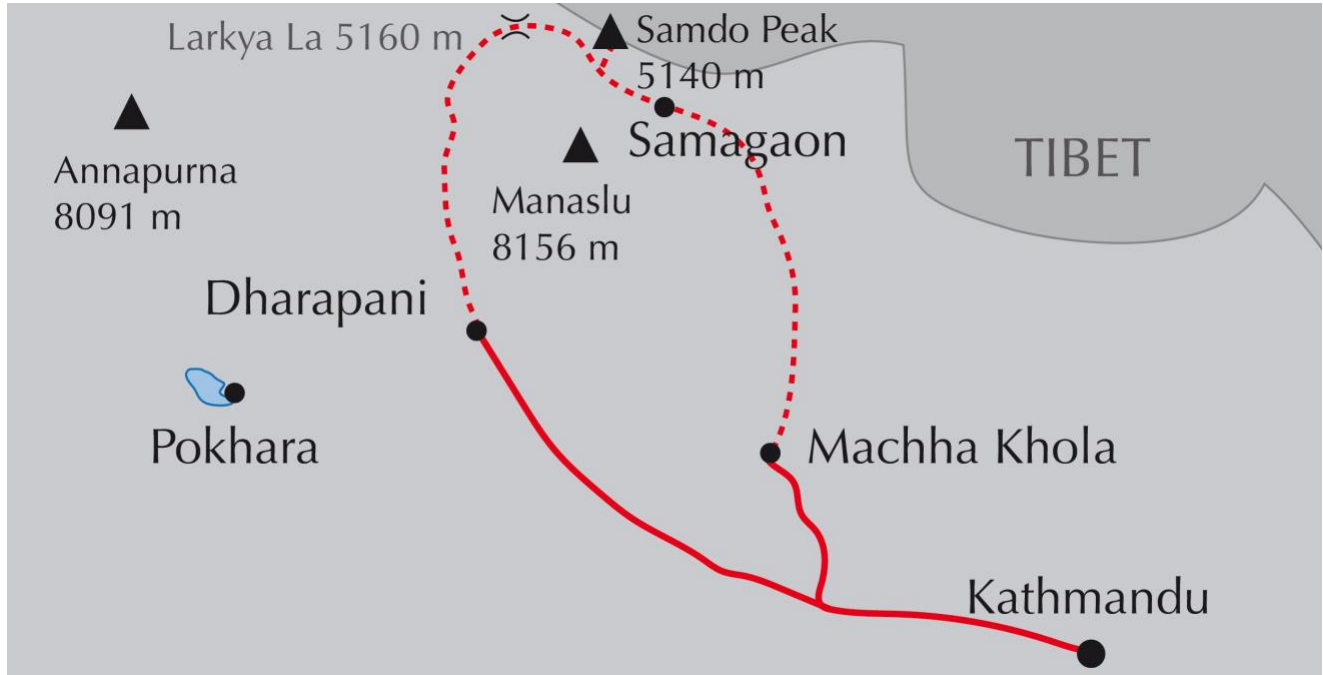
Weitere Infos zur Reise finden Sie in den separaten Reiseinfos und Destinationshinweisen. Zusätzlich geben wir Ihnen Merkblätter ab zu Ausrüstung, Medizinischem und weiterem mehr.

# HIMALAYA TOURS

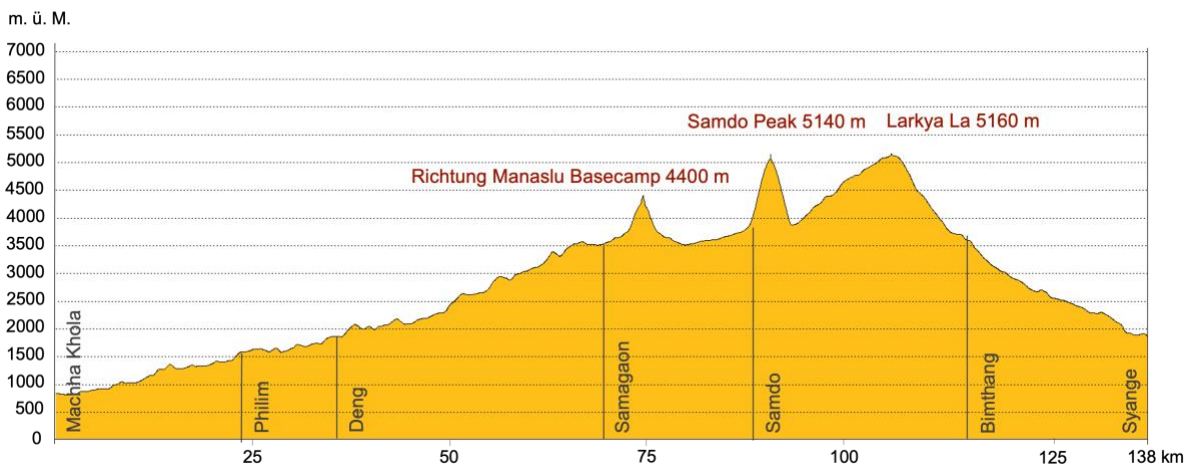


## Reiseroute und Höhenprofil

### Reiseroute



### Höhenprofil



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

Total Gehdistanz	138 km	Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	4
Total Höhenmeter Aufstieg	7650 m	Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	6
Total Höhenmeter Abstieg	660 m	Tage mit 801 – 1200 Höhenmetern Aufstieg	2
		Tage mit über 1200 Höhenmetern Aufstieg	1

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



## Reiseprogramm

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

---

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

Linienflug nach Kathmandu.

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

---

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

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

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

Fahrzeit ½ h, Stadtbummel zu Fuss

---

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

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

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

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

Fahrzeit 1 h, Stadtbummel zu Fuss

---

### 4. Tag **Abwechslungsreiche Fahrt durchs Mittelland**

Eine abwechslungsreiche Fahrt bringt uns vorbei an Dörfern und Terrassenfeldern ins Vorgebirge von Nepal.

Bei guter Sicht sehen wir bereits die Bergketten vom Ganesh Himal und Manaslu Himal. Die Strasse wird

immer schlechter und nach einer langen Fahrt erreichen wir Sothi Khola, wo wir in einer Lodge übernachten.

Übernachtung in Lodge in Sothi Khola (750 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 7 – 8 h



## 5. Tag **Trekkingstart**

Der Bau der Strasse schreitet voran. Deshalb fahren wir noch weiter talaufwärts bis Machha Khola, dem Ausgangspunkt unseres Trekkings. Hier hat es einen kleinen Basar mit einigen Geschäften.

Nicht nur wir, sondern auch unsere lokalen Begleiter freuen sich auf den Trekkingstart. Auf einem teilweise schmalen Pfad wandern wir nach Tatopani (übersetzt «heisses Wasser»). In diesem kleinen Dorf gibt es eine heisse Quelle, welche die Einheimischen für die Körper- und Kleiderwäsche benutzen.

Hier überqueren wir auf einer Hängebrücke den Fluss Budhi Gandhaki und folgen diesem weiter talaufwärts, bis zu den Häusern und Feldern von Dobhan.

Übernachtung in Lodge in Dobhan (1100 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 – 3 h, Trekking 3 h, Aufstieg 300 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 9 km

---

## 6. Tag **Im Gurung-Dorf**

Heute wandern wir weiter dem Budhi Gandhaki entlang talaufwärts und passieren das kleine Dorf Jagat. Am Nachmittag erreichen wir das schöne Gurung-Dorf Philim. Die Volksgruppe der Gurung ist tibetischer Abstammung, viele Männer haben in der Armee bei den berühmten Gurkha-Regimentern gedient. Wir haben Zeit, das Dorf zu besichtigen und das nepalesische Dorfleben zu beobachten.

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

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 750 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 14 km

---

## 7. Tag **Nach Deng**

Wir steigen weiter in die Höhe und überqueren die Grenze von 2000 Metern. Im Bauerndorf Deng übernachten wir. Dieses Dorf ist bekannt für den Anbau von Kartoffeln, Buchweizen, Gerste, Spinat und anderem Gemüse und Getreide. Die Natursteinhäuser mit den Schindeldächern sind sehr sehenswert.

Übernachtung in Lodge in Deng (1850 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 350 m, Gehdistanz 12 km

---

## 8. Tag **Nahe an die tibetische Grenze**

Je weiter wir wandern, desto mehr tibetischem Einfluss begegnen wir. Die Häuser sind nach tibetischer Art gebaut und überall am Weg sehen wir Gebetsfahnen, Chörten und Mani Mauern mit kunstvoll gemeisselten Gebetssteinen. Von unserem Tagesziel Namrung ist die tibetische Grenze nur noch einen Katzensprung entfernt, oder zumindest einen Bergkatzensprung. Es sind hier zwar nur 5 Kilometer Luftlinie bis nach Tibet, dazwischen liegen aber über 6000 Meter hohe Berggipfel.

Übernachtung in Lodge in Namrung (2700 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 1100 m, Abstieg 250 m, Gehdistanz 16.5 km

---

## 9. Tag **Bergpanorama mit Eisgipfeln**

Unser Weg führt uns immer weiter in die Höhe. Wir begegnen immer wieder tibetisch gekleideten Frauen, welche ihre traditionellen Kleider (Chuba) tragen. Heute haben wir eine schöne Aussicht auf einige Eisgipfel und sehen auch – zum ersten Mal – den Manaslu in voller Pracht. Dieser gilt als einer der formschönsten 8000er. Steil steigen die imposanten Grate zum Vor- und Hauptgipfel des Berges auf. Mit 8163 Metern ist er der achthöchste Gipfel unserer Erde. Die schönste Sicht auf den Manaslu haben wir vom Dorf Lho. Wegen seiner steilen Flanken ist der Manaslu berühmt-berüchtigt für seine vielen Lawinenabgänge und eine Besteigung ist deshalb mit hohem Risiko verbunden.

Übernachtung in Lodge in Lhogaon (3150 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 h, Aufstieg 600 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 9 km



## 10. Tag **Ins sagenumwobene Hochtal von Samagaon**

Wir steigen ab in eine Schlucht und überqueren den Fluss auf einer Brücke. Auf dem Plateau von Shyaula geniessen wir ein phantastisches Bergpanorama. Gegen Mittag erreichen wir das bezaubernde Hochtal und den grossen Chörten von Samagaon. Viele Sagen und Geschichten ranken sich um dieses abgelegene, wunderschöne und sehr spezielle Tal.

Den heutigen Tag halten wir bewusst kurz, um uns gut an die grosse Höhe akklimatisieren zu können.

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

Trekking 2 – 3 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 7 km

---

## 11. Tag **Ruhetag in Samagaon oder Wanderung Richtung Manaslu Base Camp**

Wir bleiben noch einen Tag hier, um uns weiter an die Höhe zu gewöhnen. Schon in wenigen Tagen wollen wir den über 5000 Meter hohen Larkya La überqueren. Wer Lust hat, kann ein auf einem Hügel gelegenes kleines Kloster besuchen. Auch das Dorfleben in diesem abgelegenen Dorf ist spannend.

Wer sich bereits gut an die Höhe akklimatisiert hat und «sich ein bisschen bewegen» möchte, kann eine Wanderung zum Birendra See und weiter Richtung Manaslu Base Camp machen. Bis ganz hoch ins Basecamp ist es eine lange Wanderung von 8 Stunden (hin und zurück). Wir wandern soweit wie wir Lust haben und können jederzeit umdrehen. Der Manaslu gilt als achthöchster Berg der Welt und wurde am 9. Mai 1956 von einer japanischen Expedition erstbestiegen.

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

Optionale Wanderung 4 – 5 h (auf Wunsch auch länger), Aufstieg 900 m, Abstieg 900 m, Gehdistanz 12 km

---

## 12. Tag **Entlang von Mani Mauern und vorbei an Chörten**

Wir verlassen Samagaon und steigen weiter bergwärts. Auf der Alp Khermo Kharka passieren wir eine lange Mani Mauer mit vielen gemeisselten Gebetssteinen. Diese, wie auch alle anderen buddhistischen Bauwerke sollten wir im Uhrzeigersinn umlaufen, also links daran vorbei.

Unser Ziel ist das kleine Dorf Samdo. In den ca. 40 sehr einfachen Häuschen leben vor allem tibetische Flüchtlinge, welche nach dem Einmarsch der Chinesen nach Tibet hierher kamen.

Ab hier führt das Tal in östlicher Richtung, nach vier bis fünf Kilometern Marsch, über den 5100 Meter hohen Lajyang La nach Tibet. Über diese Route werden immer wieder chinesische Güter geschmuggelt, besonders populär sind chinesisches Bier und Zigaretten. Wir haben hier also eine Chance «unseren Lastern zu frönen».

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

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 350 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 8.5 km

---

## 13. Tag **Schöner Samdo Peak (5140 m)**

Heute lohnt sich ein zeitiger Start. Wir steigen auf den den 5000er Samdo Peak. Dieser gilt zwar als Trekking- und Wandergipfel, der Aufstieg ist aber anstrengend. Teils steigen wir über verblockte Geröllfelder und eine gute Trittsicherheit ist ein grosser Vorteil. Die Anstrengungen lohnt sich aber, von oben haben wir einen einmaligen Ausblick auf unzählige 7000 und 6000 Meter hohe Gipfel. Wir können das Panorama ausgiebig geniessen, da wir noch einmal in Samdo übernachten und so den ganzen Tag für die Besteigung zur Verfügung haben.

Hinweis: Die Besteigung des Samdo Peak ist optional und wer Lust hat, kann den heutigen Tag auch mit Dolce far niente in Samdo verbringen.

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

Trekking 7 h, Aufstieg 1300 m, Abstieg 1300 m, Gehdistanz 6 km



## 14. Tag In grosse Höhen

Gut akklimatisiert steigen wir weiter auf in grosse Höhen. Wir überqueren die 4000er Grenze und nach 3 bis 4 Stunden erreichen wir eine kleine Schutzhütte. Dieser Ort heisst Dharamsala, wird von den Einheimischen aber auch Larkya Phedi genannt. Hier übernachten wir auf derselben Höhe wie der Matterhorn Gipfel. Dies ist der Ausgangspunkt für den Aufstieg zum Larkya La, welchen wir am nächsten Tag überqueren wollen.

Übernachtung in Lodge in Dharamsala (4450 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 h, Aufstieg 600 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 6 km

---

## 15. Tag Über den 5160 Meter hohen Larkya La

Heute starten wir zeitig, um den über 5000 Meter hohen Pass in Angriff zu nehmen. Über Moränen steigen wir weiter und weiter auf. Stellenweise ist es ein ruppiger, aber nicht allzu steiler Weg. Die Luft wird dünner. Oben auf dem Pass flattern Gebetsfahnen im Wind. Diese tragen die aufgedruckten Gebete zu den Göttern, welche auf den Gipfeln im Himalaya wohnen. Es erwartet uns ein phantastisches Panorama mit imposanten Schnee- und Eiswänden. Bei guter Sicht sehen wir sogar den Gipfel der Annapurna II. Diese ist zwar nicht ganz 8000 Meter hoch, aber mit über 7900 Metern ragt sie trotzdem fast bis in den Himmel.

Danach erwartet uns ein langer Abstieg. Wir übernachten in deutlich tieferen Gefilden in Bimthang. Nach einem langen Trekkingtag kuscheln wir uns müde, aber zufrieden in unsere Schlafsäcke.

Übernachtung in Lodge in Bimthang (3700 Meter). (F,M,A)

Trekking 8 – 10 h, Aufstieg 650 m, Abstieg 1400 m, Gehdistanz 15.5 km

---

## 16. Tag Dem «Milchfluss» entlang

Wir folgen dem «Milchfluss» Dhud Khola auf einer der schönsten Etappen unseres Trekkings. Dies ist eine alte Salzkarawanen-Route. Wir wandern durch schöne Kiefer- und Rhododendronwälder. Unser heutiges Ziel ist das Gurung-Dorf Gho.

Übernachtung in Lodge in Gho (2550 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 50 m, Abstieg 1200 m, Gehdistanz 13 km

---

## 17. Tag Letzter Trekkingtag

Wir nehmen unseren letzten Trekkingtag in Angriff und wandern am Vormittag talabwärts bis Dharapani. Hier treffen wir auf die Route der klassischen Annapurna Umrundung und auf die Strasse, welche in den letzten Jahren dem Marsyangdi-Tal entlang gebaut wurde. Von hier weg fahren mit auf der Strasse nach Bhulbhule, wo wir nach den letzten Tagen in grosser Höhe auf fast subtropische Verhältnisse treffen.

Übernachtung in Lodge in Bhulbhule (850 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 h, Aufstieg 50 m, Abstieg 650 m, Gehdistanz 9 km – Fahrzeit 4 h

---

## 18. Tag Zurück nach Kathmandu

Schweren Herzens verabschieden wir uns von unserer Mannschaft, welche uns die letzten zwei Wochen treu begleitet hat. Wir fahren nach Besisahar und dann weiter nach Kathmandu. Eine spannende Fahrt bringt uns durchs «Mittelland» von Nepal bis in die Hauptstadt.

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

Fahrzeit 6 – 7 h



## 19. Tag **Letzter Tag in Kathmandu**

Dieser letzte Tag in Kathmandu ist zur freien Verfügung. Wir haben Zeit, im sehr geschäftigen Quartier Thamel unsere letzten Einkäufe zu tätigen, in einem der vielen Restaurants einen «richtigen» Kaffee zu geniessen, oder einfach dem Treiben im Markt zuzuschauen. In einem alten Palast sind wir am Abend zum Abschlussessen eingeladen. Hier gibt es nicht nur eines der besten Dal Bhat von Nepal, sondern auch traditionelle nepalesische Tänze zu bewundern.

Hinweis: Je nach Flugverbindung fliegen wir allenfalls schon heute Nachmittag/Abend ab. In dem Fall wird das Abschlussessen bereits am Vortag sein.

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

---

## 20. 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 Luzia Manser geleitet. Sie bewegt sich ebenso gerne in der Luft wie am Boden, aber am liebsten «in grossen Höhen». Als geborene «Frohnatur» vermittelt sie unseren Gästen mit viel Begeisterung die Kultur, das Leben und die Schönheit im Himalaya. Sie ist sehr trekking-erfahren und absolviert aktuell die Ausbildung zur Wanderleiterin. Durch ihre aufgestellte Art und grosser Reiseerfahrung ist sie die ideale Reiseleiterin – Reisen mit ihr bleiben unvergesslich. Falls die Teilnehmerzahl weniger als 8 Personen beträgt, wird die Reise mit lokaler deutschsprachiger Reiseleitung durchgeführt.



### Unser Kommentar zur Reise

Das Trekking rund um den Manaslu ist eines der abwechslungsreichsten in Nepal. Wir starten im üppigen Flachland und steigen hoch zu kargen Hochtälern an der Grenze zu Tibet. Nicht nur die Landschaft, sondern auch die Menschen, Religionen und Kulturen unterwegs sind sehr unterschiedlich. Für viele Nepalkenner ist dies eines der schönsten Trekkings überhaupt!

---

### Anforderungen

- Mittelschweres bis schweres Trekking (SAC T3 – T4), gute Kondition, 8 Tagesetappen von 3 – 5 Stunden, 4 Tagesetappen von 5 – 7 Stunden, 1 Tagesetappe von 8 – 10 Stunden.
  - Schwindelfreiheit und Trittsicherheit für einige Passagen (vergleichbar mit unseren rot-weiss markierten Bergwegen in steilerem Gelände).
  - Überqueren von 20 – 30 zum Teil langen und hohen Hängebrücken.
  - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
  - Überlandfahrten von/nach Kathmandu von 7 – 8 Stunden.
- 

### Unterkünfte

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

---

### Lodgeübernachtung während des Trekkings

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



## **Essen und Getränke**

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

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



## Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung

---

### Persönliche Ausrüstung

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

---

### Gewichtslimite fürs Hauptgepäck

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

---

### Vergünstigte Himalaya Tours-Reisetasche

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

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

---

### Heisse Bettflasche für kalte Nächte

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

---

### Sicherheitsausrüstung

Für unsere Sicherheit haben wir Folgendes mit dabei:

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

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



## Klima und Wetter

### Klima

#### Frühling

(März – Mai)

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

#### Monsun

(Juni – Mitte September)

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

#### Herbst

(Mitte Sept. – Ende Nov.)

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

#### Winter

(Dezember – Februar)

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

### Zu dieser Reise

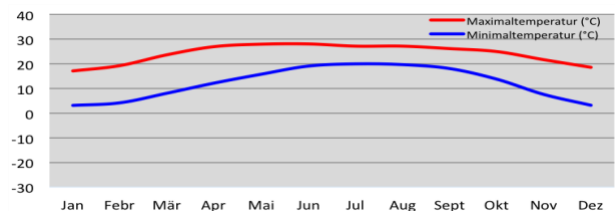
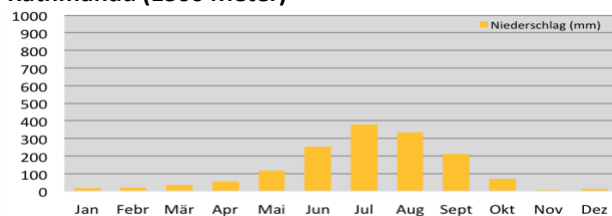
Oktober/November ist eine ideale Reisezeit mit vielfach stabilem und klarem Wetter. Es ist tagsüber häufig warm, in tieferliegenden Regionen vielleicht sogar heiss. In der Höhe oder in der Nacht kann es auch kühl oder kalt werden mit Temperaturen unter null Grad. Auf den hohen Pässen muss auch mit Schneefall gerechnet werden.

### Klimaverschiebungen

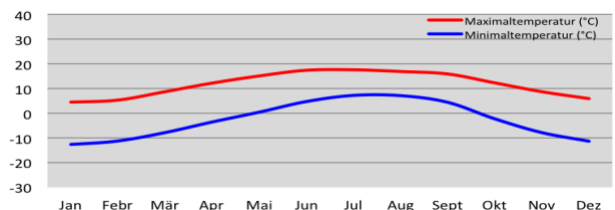
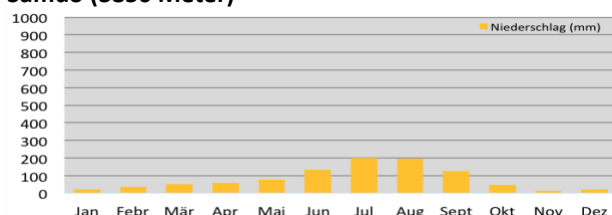
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

### Klimadiagramme

#### Kathmandu (1300 Meter)



#### Samdo (3850 Meter)





## Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

---

### Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Kathmandu retour in Economy-Klasse
  - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
  - Alle Überlandfahrten und Transfers
  - 4 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer im Kathmandu-Tal
  - 14 Übernachtungen in Lodge im Doppelzimmer während des Trekkings
  - Vollpension während der ganzen Reise, in Kathmandu nur Frühstück
  - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
  - Spezialbewilligung für Manaslu
  - Schweizer Reiseleitung und lokaler englischsprachender Führer plus Begleitmannschaft während des Trekkings
- 

### Für unsere Sicherheit inbegriffen

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

### Zusätzliche Leistungen inbegriffen

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

### Leistungen nicht inbegriffen

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



## Gruppengrösse und Kosten

---

### Gruppengrösse

2 bis 10 Personen

Diese Reise wird ab 8 Personen mit Schweizer Reiseleitung durchgeführt, die maximale Gruppengrösse sind 10 Personen.

---

### Kosten

pro Person bei 2 bis 10 Teilnehmern (ohne Flug Zürich-Kathmandu retour)	CHF	4150
plus Flug Zürich-Kathmandu retour	<u>ab CHF</u>	<u>750</u>
<b>Total pro Person bei 2 bis 10 Teilnehmern</b>	<b>ab CHF</b>	<b>4900</b>

### Flug Zürich-Kathmandu retour

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

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

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

---

### Einzelzimmer

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

CHF 350

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

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

---

### Durchführung der Reise mit weniger als 8 Personen

Sollte die erforderliche Minimumteilnehmerzahl von 8 Personen nicht zustande kommen, kann die Reise auch mit weniger Teilnehmern (Minimum 2 Personen) durchgeführt werden. In diesem Fall wird die Reise mit lokaler englischsprachender Reiseleitung anstelle einer Schweizer Reiseleitung durchgeführt. Der Reisepreis bleibt sich gleich, wir verrechnen keinen Kleingruppenzuschlag. Der Reiseteilnehmer kann frei entscheiden, ob er dieses Angebot der Kleingruppe mit lokaler englischsprachender Reiseleitung annehmen möchte oder lieber kostenfrei vom Vertrag zurücktritt. In dem Fall wird der volle Reisepreis zurückerstattet.



## **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