

# HIMALAYA TOURS



## Hohe Berge und heilige Seen

mit lokaler englischsprachender Reiseleitung



Spannendes Lodgetrekking zu Bergseen, Berggipfeln und Bergdörfern

**12. – 28. April 2024**



### Ideale Reisezeit



### Höhepunkte

- 10-tägiges Trekking vor den Toren Kathmandus
- Besteigung des Cherko Ri (4980 m)
- Heilige Seen von Gosainkund auf 4380 Metern Höhe
- Grosse Vielfalt, grüner Vorhimalaya, kleine Dörfer und Eisgipfel
- Unesco-Weltkulturerbe im Kathmandu-Tal

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 Syabru, dem Ausgangspunkt unseres Trekkings. Von hier aus wandern wir durch schöne Wälder ins Tal von Langtang, wo wir immer näher zu den Eisriesen des Langtang Himal gelangen.

Wir haben die Möglichkeit, den 4980 Meter hohen Aussichtspunkt Cherko Ri zu besteigen. Weiter führt unser Weg zu den wunderschönen heiligen Seen von Gosainkund. Diese blauen Bergseen liegen auf über 4000 Metern Höhe. Nach der Überquerung des 4610 Meter hohen Laubina La Passes wandern wir vorbei an kleinen Dörfern. Immer wieder begegnen wir hier nepalesischen Bauern, welche die vielen kleinen Terrassenfelder bewirtschaften.

Diese Reise bietet uns einen schönen Querschnitt von Nepals «Mittelland» und Bergwelt, ohne dass wir in Zelten übernachten oder einen Bergflug machen müssen.



## Inhalt

---

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

---

## Weitere Infos

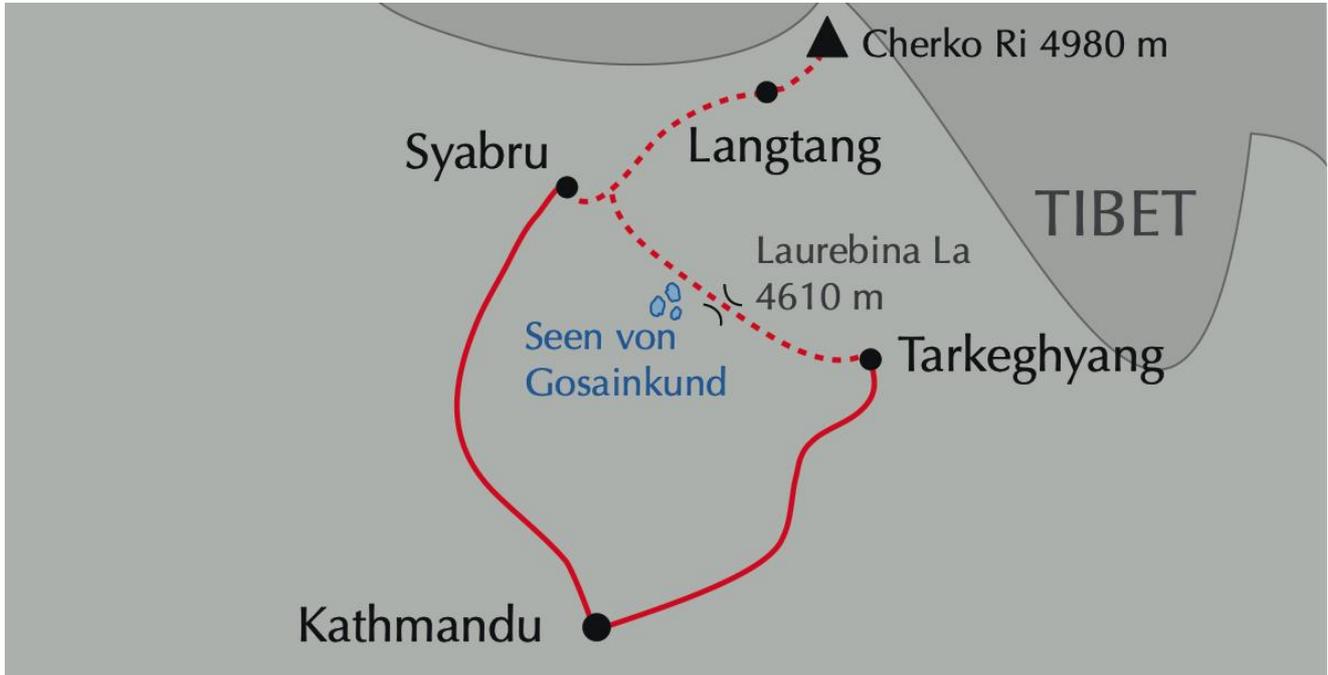
Weitere Infos zur Reise finden Sie in den separaten Reiseinfos und Destinationshinweisen. Zusätzlich geben wir Ihnen Merkblätter ab zu Ausrüstung, Medizinischem und weiterem mehr.

# HIMALAYA TOURS

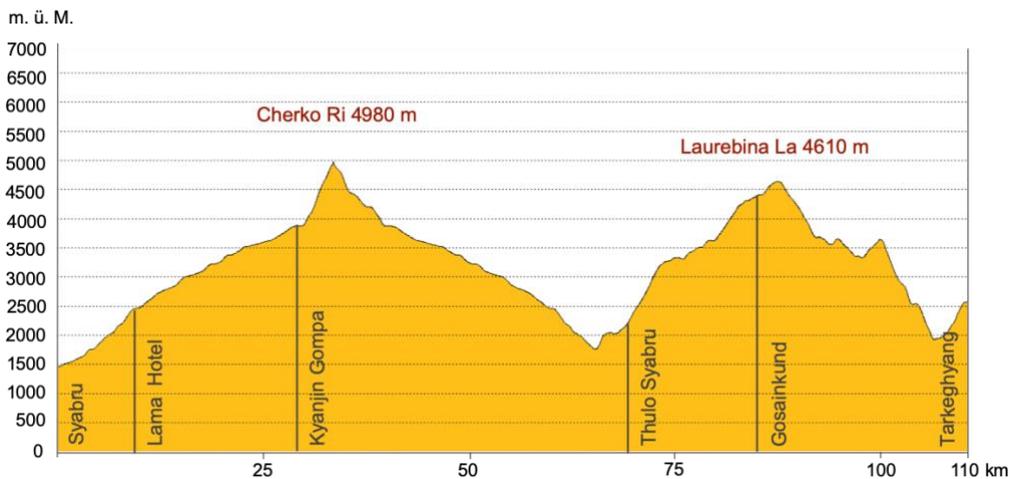


## Reiseroute und Höhenprofil

### Reiseroute



### Höhenprofil



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

Total Gehdistanz	110 km	Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	3
Total Höhenmeter Aufstieg	7700 m	Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	1
Total Höhenmeter Abstieg	6600 m	Tage mit 801 – 1200 Höhenmetern Aufstieg	6
		Tage mit über 1200 Höhenmetern Aufstieg	keine

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



## Reiseprogramm

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

---

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

Linienflug nach Kathmandu.

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

---

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

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

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

Fahrzeit ½ h, Stadtbummel zu Fuss

---

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

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

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

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

Fahrzeit 1 h, Stadtbummel zu Fuss

---

### 4. Tag **Zum Ausgangspunkt unseres Trekkings**

Wir fahren zeitig in Kathmandu los, da es eine lange Fahrt wird. Der erste Teil der Strecke führt durch recht flaches Gebiet bis nach Kakani. Bei guter Sicht haben wir einen wunderbaren Blick auf das Manaslu-Massiv im Westen und bis zur Langtang-Kette im Osten. Trishuli Bazar ist das Handelszentrum der Region. Das Tal wird nun immer enger und die Strasse steiler. Nach einer anstrengenden Fahrt erreichen wir Syabru, den Ausgangspunkt unseres Trekkings.

Die teils schlechte Strasse wird zur Zeit ausgebaut und teils neu verlegt, was die Fahrzeit um 1 ½ bis 2 Stunden verkürzt. Falls die neuverlegte Strasse befahrbar ist, dann beträgt die Fahrzeit im Bereich 6 ½ bis 7 Stunden.

Falls auf der alten Strecke gefahren werden muss, dann beträgt die Fahrzeit 8 – 9 Stunden. Diese Strasse ist ein Teil der neuen Überlandverbindung von Nepal nach Tibet.

Übernachtung in Lodge in Syabru (1500 Meter). (F,M,A)

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

---



## 5. Tag **Trekkingstart**

Nach der gestrigen Autofahrt freuen wir uns auf den Start des Trekkings. Über eine Hängebrücke überqueren wir den Bhote Koshi Fluss und folgen dem Langtang Khola (Khola = Fluss) aufwärts. Der Weg führt durch schöne Wälder und wir halten die Augen offen, vielleicht sehen wir Languraffen in den Bäumen, bunte Vögel oder riesige Schmetterlinge. Es gibt hier sogar seltene Arten wie den scheuen Roten Panda oder den Schwarzbären, eine Sichtung ist aber sehr selten und wäre ein grosses Glück.

Nach 1000 Höhenmetern Aufstieg erreichen wir das kleine Dorf Rimchen. Von hier weg ist es nicht mehr weit bis zu unserem Übernachtungsort mit dem wohlklingenden Namen Lama Hotel.

Übernachtung in Lodge in Lama Hotel (2450 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 1000 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 10.5 km

---

## 6. Tag **Schönes Langtang-Tal**

Wir steigen durch schöne Eichen-, Ahorn- und Rhododendronwälder weiter aufwärts. Immer wieder haben wir einen schönen Ausblick auf den über 7200 Meter hohen Langtang Lirung. Hinter Ghodatabela wird das Tal weiter und flacher. Nach einem langen Trekkingtag erreichen wir Langtang, das schönste Dorf im Tal. «Lang» heisst auf tibetisch «Yak» und «tang» (oder teng) bedeutet «folgen». Gemäss einer Legende hat ein Mönch dieses Tal entdeckt, als er auf der Suche nach einem entlaufenen Yak war. Daher der Name Langtang.

Im Langtang-Tal wurden bei der grossen Erdbeben-Katastrophe 2015 die Siedlungen fast vollständig zerstört. Übernachtung in Lodge in Langtang (3450 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 1000 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 11.5 km

---

## 7. Tag **Kloster und Käse**

Unser Weg führt durch eine immer kargere und steinigere Landschaft. Fotogen sind die kleinen Chörten am Wegrand und die alten Manimauern, welche mit gemeisselten Steinen bedeckt sind. Wir begegnen auch wasserbetriebenen Gebetsmühlen, bevor wir das Kloster Kyanjin Gompa erreichen. Dieses Kloster gehört der buddhistischen Richtung der Nyingmapas an, der ältesten der vier tibetisch-buddhistischen Richtungen. Wir befinden uns hier nahe der tibetischen Grenze und viele der schwierig zu bewirtschaftenden Gebiete wurden von tibetischen Flüchtlingen besiedelt.

Hier steht auch eine Käserei, die vor über 60 Jahren mit Schweizer Hilfe aufgebaut wurde. Während des Sommers werden hier einige tausend Kilogramm Käse produziert, welcher von Trägern oder Tragtieren nach Kathmandu transportiert wird. Vielleicht haben wir Glück und können ein bisschen vom Käse probieren.

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

Trekking 3 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 6.5 km

---

## 8. Tag **Phantastische Aussicht vom Cherko Ri (4980 m)**

Heute hoffen wir auf schönes Wetter. Wir wandern talaufwärts, bevor wir uns an den Aufstieg auf den Cherko Ri machen. Immer steiler steigen wir hinauf, bis wir schliesslich den Gipfel mit den farbigen Gebetsfahnen erreichen. Der Wind trägt die aufgedruckten Gebete zu den Göttern, die auf den hohen Himalaya-Gipfeln wohnen.

Der Anstieg war anstrengend, aber das vergessen wir schnell bei der schönen Aussicht von hier oben. Langtang gilt zu Recht als eines der schönsten Hochtäler von Nepal. Wir geniessen das phantastische Bergpanorama, bevor wir uns auf den Abstieg machen und am Nachmittag müde, aber glücklich unsere Lodge in Kyanjin Gompa erreichen.

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

Trekking 6 – 8 h, Aufstieg 1150 m, Abstieg 1150 m, Gehdistanz 12 km



## 9. Tag **Auf bekanntem Weg nach Lama Hotel**

Heute führt uns der Weg zurück nach Langtang. Wir machen eine kurze Pause, bevor wir auf bekanntem Weg zurück nach Lama Hotel wandern, wo wir vor einigen Tagen bereits übernachtet haben.

Übernachtung in Lodge in Lama Hotel (2450 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 0 m, Abstieg 1400 m, Gehdistanz 18 km

---

## 10. Tag **Ab und auf**

Wir steigen dem Langtang Khola entlang abwärts, bis wir diesen nach Rimchen überqueren. Am Ende des Tages bringt uns ein kurzer, aber steiler Aufstieg nach Thulo Syabru. Dies ist ein schönes Dorf mit über 70 Häusern.

Übernachtung in Lodge in Thulo Shyabru (2250 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 700 m, Gehdistanz 9.5 km

---

## 11. Tag **Hinauf nach Shin Gompa**

Heute kennt unser Weg vor allem eine Richtung, nämlich aufwärts. Nach gut vier Stunden erreichen wir unser heutiges Tagesziel Shin Gompa. Falls die Gompa (Kloster) offen ist, dann lohnt sich ein Besuch. Hier gibt es auch eine weitere Käserei.

Übernachtung in Lodge in Shin Gompa (3400 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 h, Aufstieg 1200 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 6.5 km

---

## 12. Tag **Zu den heiligen Seen von Gosainkund**

Nach zwei bis drei Stunden erreichen wir Laurebina. Von hier weg haben wir eine wunderschöne Aussicht auf die fernen 8000er Annapurna und Manaslu sowie den Ganesh Himal. Auch unseren «alten Bekannten» Langtang Lirung sehen wir einmal mehr.

Danach geht es steil bergauf. Der eindrucksvolle Weg zu den heiligen Seen wurde stellenweise direkt in den Fels geschlagen. Der erste See ist der Sarasvatikund. Wir steigen weiter und erreichen den mittleren, grössten See Bahiravkund, bevor wir zum eigentlichen Gosainkund See kommen, welcher dem Hindugott Shiva geweiht ist. Jeweils am Vollmond im August kommen hunderte gläubige Hindus hierhin, um in diesem heiligen See zu baden.

Wir geniessen diese einmalig schöne See- und Berglandschaft. Wenn wir möchten, können wir den heiligen Gosainkund im Uhrzeigersinn umrunden, wie dies die Hindus machen.

Übernachtung in Lodge in Gosainkund (4400 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 1050 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 9.5 km

---

## 13. Tag **Über den 4600 Meter hohen Laurebina La Pass**

Ein ungefähr 1 ½-stündiger Aufstieg bringt uns auf den Pass Laurebina La. Es ist möglich, dass wir hier ein Stück durch den Schnee stapfen müssen. Auf der Nordseite des Passes bleibt manchmal das ganze Jahr Restschnee liegen und es kann hier oben auch zu jeder Jahreszeit schneien.

Auf der Passhöhe wehen unzählige Gebetsfahnen im Wind und der kleine See mutet magisch an. Ein angenehmer Weg führt uns über mit Geröll durchsetzte hochalpine Weiden hinunter nach Phedi und weiter nach Ghopte, wo wir unsere Lodge beziehen.

Übernachtung in Lodge in Ghopte (3400 Meter). (F,M,A)

Trekking 7 h, Aufstieg 350 m, Abstieg 1350 m, Gehdistanz 11.5 km



## 14. Tag **Letzter Trekkingtag**

Heute ist Trittsicherheit gefragt. Es geht auf und ab über felsige Wege mit teils rutschigen Partien bis zu einer kleinen Höhle. Von hier aus führt der Weg steil hoch zum Thadepati Pass (3690 m), bevor wir wieder steil nach Melamchigaon absteigen. Wir wandern durch schöne Wälder und vorbei an Alpen, wo die Einwohner der tiefergelegenen Dörfer in den Sommermonaten ihr Vieh weiden lassen. In Tarkeghyang endet unser schönes Trekking und wir feiern am Abend mit unserer Crew das gute Gelingen.

Übernachtung in Lodge in Tarkeghyang. (2600 Meter). (F,M,A)

Trekking 7 h, Aufstieg 1050 m, Abstieg 1850 m, Gehdistanz 14.5 km

---

## 15. Tag **Zurück nach Kathmandu**

Heute fahren wir an unzähligen Terrassenfeldern vorbei und haben so einen Einblick in landwirtschaftlich geprägte Siedlungen. Mit einfachen Methoden wird hier Reis, Gerste, Weizen und Hirse angebaut. Die spannende Fahrt bringt uns 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.

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

Fahrzeit 5 – 6 h

---

## 16. 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.

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 bereits am Vorabend.

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

Fahrzeit 1 h

---

## 17. 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

10-tägiges Lodgetrekking auf einer abwechslungsreichen Route. Einfache Erreichbarkeit direkt ab Kathmandu ohne Inlandflüge. Das Gebiet von Langtang und Gosainkund wird deutlich weniger oft besucht als die populären Regionen Annapurna und Everest.

---

### Anforderungen

- Mittelschweres Trekking (SAC T2 – T3), gute Kondition, 4 Tagesetappen von 3 – 6 Stunden, 6 Tagesetappen von 6 – 8 Stunden.
  - Schwindelfreiheit und Trittsicherheit für einige Passagen (vergleichbar mit unseren rot-weiss markierten Bergwegen in steilerem Gelände).
  - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
  - Überlandfahrten von/nach Kathmandu von 5 – 7 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

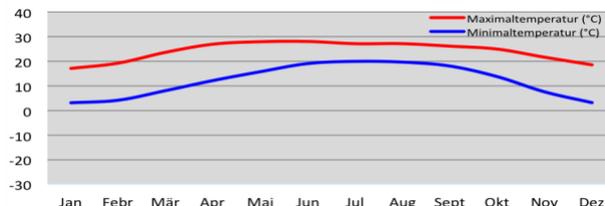
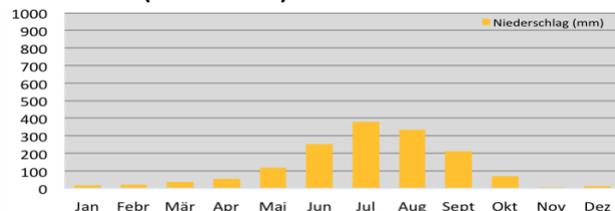
April ist eine schöne Zeit mit tagsüber häufig warmen Temperaturen. Vom Flachland her ist die Sicht teils dunstig, in den Bergen aber vielfach gut. Es können sich im Tagesverlauf Wolken aufbauen. Dafür blühen im Frühling die Rhododendren von Ende März bis Ende Mai, je nach Höhenlage und Fortschreiten des Frühlings. In der Nacht und in der Höhe (über 3000 Meter) könnte es auch kühl oder kalt werden. Bei Wetterumstürzen kann die Temperatur unter null Grad fallen und im Hochgebirge kann es zu jeder Jahreszeit schneien. Deutlich weniger Touristen als im Herbst.

### Klimaverschiebungen

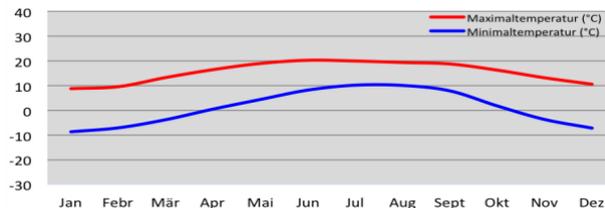
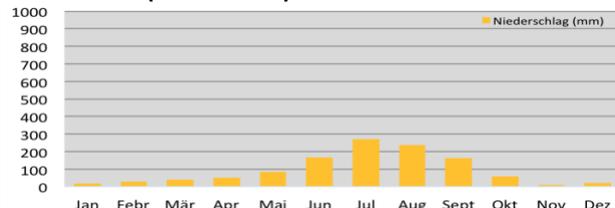
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

### Klimadiagramme

#### Kathmandu (1300 Meter)



#### Gosainkund (4400 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
  - 11 Übernachtungen in Lodges im Doppelzimmer während des Trekkings
  - Vollpension während der ganzen Reise, in Kathmandu nur Frühstück
  - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
  - Lokale englischsprechende Reiseleitung plus Begleitmannschaft während des Trekkings
- 

### Für unsere Sicherheit inbegriffen

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

### Zusätzliche Leistungen inbegriffen

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

### Leistungen nicht inbegriffen

- Trinkgelder (CHF 80 – 120, 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	2900
plus Flug Zürich-Kathmandu retour	ab CHF	750
<b>Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern</b>	<b>ab CHF</b>	<b>3650</b>

### Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	300
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	700

### 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.

---

### 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