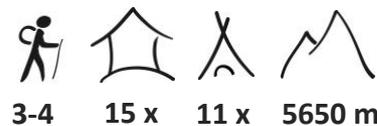


HIMALAYA TOURS



Auf einsamen Wegen zum Kailash

mit lokaler englischsprachender Reiseleitung

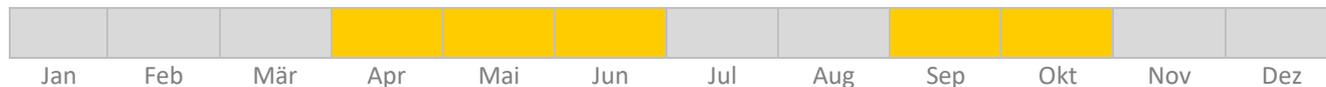


Spannendes Trekking durch das einsame Limi-Tal
und rund um den Kailash

08. September – 5. Oktober 2024



Ideale Reisezeit



Höhepunkte

- **10-tägiges Trekking durch die einsame und unbekannte Region Limi**
- **Altes, tibetisches Dorf Jang in Nepal**
- **Zu Fuss um den heiligen Berg Kailash**
- **Phantastischer Manasarovar-See**
- **Rückfahrt auf der Südroute mit Panoramablick auf den Himalaya**

Eine mystische Reise zum «Zentrum des Universums». Der heilige Berg Kailash ist für mehr als eine Milliarde Hindus, Jains, Buddhisten und Bönpos das grösste Ziel in ihrem Leben. Viele Wege führen zum Kailash, wir entscheiden uns für den speziellsten und wahrscheinlich schönsten Weg. Wir starten unser Trekking in Simikot in Westnepal und wandern über einen hohen Pass und durch die einsame und unbekannte Region Limi. Isoliert und entlegen lebt hier eine tibetischstämmige Bevölkerung. Im alten Dorf Jang scheint die Zeit stehen geblieben zu sein.

Diese unübliche Route ist zwar anstrengender und länger, aber landschaftlich attraktiver als der direkte Weg nach Hilsa. Von den heiligen Seen Rakshas Tal und Manasarovar fahren wir in den fernen Westen Tibets und entdecken das alte, mystische Königreich Shangshung, welches in der Region von Guge beheimatet gewesen sein soll. Danach starten wir sehr gut akklimatisiert zur Kailash-Kora. Höhepunkt der Reise ist die Überquerung des 5650 Meter hohen Passes Dolma La. Auf einer der eindrucklichsten Gebirgsstrassen der Welt entlang der Himalaya-Kette fahren wir zurück nach Kathmandu.



Inhalt

Reiseroute und Höhenprofil	3
Reiseprogramm	4
Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten	11
Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung	13
Klima und Wetter	14
Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen	15
Gruppengrösse und Kosten	16

Weitere Infos

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

HIMALAYA TOURS



Reiseroute und Höhenprofil

Reiseroute



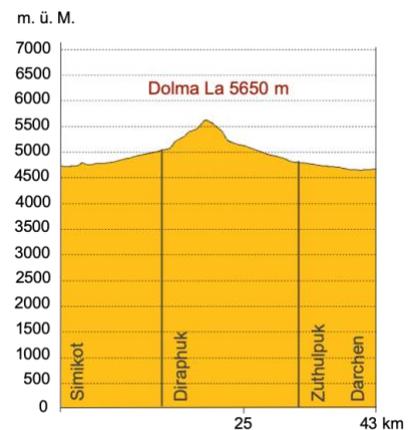
Höhenprofil

1. Trekkingteil Simikot-Limi-Hilsa



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 ;-)

2. Trekkingteil Kailash Kora



Total Gehdistanz	152 km	Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	6
Total Höhenmeter Aufstieg	5950 m	Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	5
Total Höhenmeter Abstieg	5450 m	Tage mit 801 – 1200 Höhenmetern Aufstieg	1
		Tage mit über 1200 Höhenmetern Aufstieg	keine

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



Reiseprogramm

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

1. Tag **Aufbruch nach Nepal**

Linienflug nach Kathmandu.

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

2. Tag **Ankunft in Kathmandu**

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

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

Fahrzeit ½ h, Stadtbummel zu Fuss

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

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

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

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

Fahrzeit 1 h, Stadtbummel zu Fuss

4. Tag **Flug nach Nepalganj**

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

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

Flugzeit ¾ h



5. Tag **Flug nach Simikot**

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

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

Flugzeit 1 h, Wanderung 2 – 3 h

6. Tag **Trekkingstart**

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

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

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

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

An Nuss- und Aprikosenhainen vorbei steigen wir im immer enger werdenden Tal des Karnali aufwärts. Unterwegs begegnen wir Karawanen mit Ziegen, Pferden und Yaks, die Handelswaren von China nach Humla bringen. An den Chyachahara-Wasserfällen vorbei führt der Weg nachmittags nach Kermi, wo vor allem Bhotia-Buddhisten wohnen. Ein optionaler 1-stündiger Abstecher zu heissen Quellen und zu einem Kloster oberhalb des Camps ist möglich.

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

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

8. Tag **Wir verlassen die Hauptroute**

Heute verlassen wir die klassische Hauptroute, welche direkt zur tibetischen Grenze führt. Wegen des fortschreitenden Strassenbaus ist diese Route für ein Trekking nicht mehr allzu attraktiv. Wir wandern stattdessen auf alten Wegen durchs Tal von Limi. Noch nicht viele Westler hatten das Glück, diese phantastische Region besuchen zu können. Zur abgeschiedenen Lage kommt hinzu, dass dieses Gebiet bis vor einigen Jahren für westliche Besucher gesperrt war.

Wir wandern talaufwärts bis nach Chumsa Khola, wo wir auf einer Höhe von 3400 Metern unser Lager errichten.

Hinweis: Auch hier bleibt die Zeit nicht stehen und es werden teils Jeepstrassen gebaut, aber nicht zu vergleichen mit dem Strassenbau auf der Hauptroute.

Übernachtung im Zelt in Chumsa Khola (3500 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 h, Aufstieg 850 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 11.5 km



9. Tag **Ins Basislager des Passes**

Den heutigen Tag gehen wir gemütlich an und steigen in einer nicht allzu langen Etappe hoch ins Basislager unseres morgigen Passes. Auf einer Höhe knapp über 4000 Metern stellen wir unsere Zelte auf und nutzen den Nachmittag fürs «Dolce far niente». Dies ist der beste Weg für eine gute Akklimatisation.

Übernachtung im Zelt im Basislager des Nyalu La (4000 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 6.5 km

10. Tag **Über den Pass Nyalu La (5000 Meter)**

Wir haben einen langen und anstrengenden Trekkingtag vor uns und starten entsprechend früh am Morgen. Ein langer Aufstieg über grasbewachsene Hänge bringt uns zum Pass Nyalu La Pass, welcher 5000 Meter hoch ist. Oben angekommen hängen wir bunte Gebetsfahnen zu den vielen anderen, welche auf der Passhöhe lustig im Wind flattern. Das ist so Brauch und bringt Glück und eine sichere Weiterreise. An einem klaren Tag ist es möglich, den heiligen Berg Kailash und das Gurla Mandata Massiv zu sehen. Vom Pass aus führt uns ein steiler Weg hinunter nach Talung. Der Weg zwischen dem Pass und Talung ist Schneeleoparden-Gebiet. Es ist allerdings sehr unwahrscheinlich, dass wir zu dieser Jahreszeit ein Exemplar sehen werden. Aber wir haben gute Chancen, eine Herde Blauschafe zu sichten. Also aufgepasst und Augen offenhalten!

Übernachtung im Zelt in Talung (4400 Meter). (F,M,A)

Trekking 7 – 8 h, Aufstieg 1000 m, Abstieg 600 m, Gehdistanz 11 km

11. Tag **Ins Tal von Limi**

Wir wandern entlang vom Bergsee Tshom Tso durch ein breites Tal. Am Zusammenfluss des Talung Chu und des Ling Chu wird der See durch eine riesige weisse Sanddüne gestaut. Unter uns sehen wir Gumma Yuk, einst das wichtigste Dorf in Limi. Schon vor vielen Jahren verlassen, sind heute nur noch Ruinen übrig. Unser heutiges Ziel ist das Dorf von Jang, welches wir am Nachmittag erreichen. Die Einwohner leben hier das ganze Jahr auf einer Höhe von gut 4000 Metern. Im Winter bleibt vor allem die ältere Generation im Dorf, um zu den Herden zu schauen. Etliche der jüngeren Dorfbewohner verlassen Jang und ziehen auf der Suche nach Arbeit und Einkommen in tiefergelegene Regionen von Nepal.

Übernachtung im Zelt in Jang (4050 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 100 m, Abstieg 450 m, Gehdistanz 18 km

12. Tag **Ruhetag in Jang**

Heute machen wir einen wohlverdienten Ruhetag. Wer Lust hat kann das Dorf besuchen. Dazu müssen wir etwa 20 Minuten über einen mit Gebetsfahnen geschmückten Weg ins Dorf hinauflaufen. Gerstenfelder markieren den Beginn des Dorfes. Das kleine Kloster lohnt einen Besuch. Es gibt aber in der Nähe von Jang eine kleine heisse Quelle, welche wir besuchen können.

Hinweis: Dies ist gleichzeitig ein Reservetag, falls es während des Trekkings zu Verzögerungen kommen sollte.

Übernachtung im Zelt in Jang (4050 Meter). (F,M,A)

13. Tag **Auf und Ab**

Die heutige Etappe ist kurz und so nehmen wir uns Zeit für ein ausgiebiges und gemütliches Frühstück. Wir verlassen Jang auf dem Weg unter dem schön bemalten Chörten. Unser Weiterweg bietet einiges an Auf und Ab, ist aber insgesamt angenehm zu gehen. Ein weiterer, grosser Chörten und eine lange Manimauer markieren den Eingang zum Dorf Halji. In Halji gibt es ein schönes Kloster aus dem 14. Jahrhundert. Die Rinchenling Gompa ist das Hauptkloster des Limi Tales. In der Nähe des Klosters werden wir unser Lager aufschlagen. Am Nachmittag haben wir Zeit, um das Dorfleben in Halji zu geniessen.

Übernachtung im Zelt in Halji (3650 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 50 m, Abstieg 450 m, Gehdistanz 9 km



14. Tag **Nach Til**

Gut eingelaufen bereitet uns die Etappe nach Til keine grössere Anstrengung. In der Nähe des kleinen Dorfes werden wir heute übernachten.

Übernachtung im Zelt in Til (3900 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 9 km

15. Tag **Schöner Trekkingtag**

Der heutige Tag ist anstrengend, aber landschaftlich äusserst reizvoll. Wir überqueren den 4300 Meter hohen Pass Lamka La. Hoch über dem Fluss Humla Karnali wandern wir durch eine bizarre Felslandschaft. Die Vegetation wird spärlicher, aber immer wieder sehen wir Wacholderbüsche, Berberitzen und wilde Rosenbüsche. Vielleicht haben wir Glück und sehen unterwegs auch noch Blauschafe, welche in den steilen Bergflanken zuhause sind.

Übernachtung im Zelt in Manepene (3950 Meter). (F,M,A)

Trekking 7 – 8 h, Aufstieg 650 m, Abstieg 600 m, Gehdistanz 12 km

16. Tag **Nach Tibet**

Eine nicht allzu lange Etappe bringt uns heute nach Hilsa, zum Grenzort nach Tibet. Hier erledigen wir die teils aufwendigen und zeitintensiven Grenzformalitäten und reisen anschliessend nach Tibet ein. Auf der tibetischen Seite warten unsere Fahrzeuge auf uns und wir fahren nach Purang, wo wir in einem einfachen Gasthaus unsere Unterkunft beziehen. Viel Komfort dürfen wir nicht erwarten, aber wenigstens ein festes Dach über dem Kopf.

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

Übernachtung im Gasthaus in Purang (4000 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 h, Trekking 4 h, Aufstieg 300 m, Abstieg 700 m, Gehdistanz 10 km

17. Tag **Heiliger Manasarovar-See**

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

Übernachtung im Gasthaus am Manasarovar-See (4550 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 – 3 h, Wanderung 2 – 3 h



18. Tag Zu den heissen Quellen

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

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

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

Fahrzeit 5 – 6 h, Wanderung 1 h

19. Tag Mystisches Königreich Guge

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

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

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

Fahrzeit 1 h, Wanderung 2 – 3 h

20. Tag Ins Tal des Garudas

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

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

Fahrzeit 6 h, Wanderung 1 h

21. Tag Beginn der Kora um den Kailash

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

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

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

22. Tag Über den 5650 Meter hohen Dolma La

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



kleinen, heiligen See Gauri Kund, der für die Buddhisten als «See des grossen Erbarmens» mit dem Bodhisattva Avalokiteshvara verbunden wird. Viele indische Pilger nehmen hier ein reinigendes Bad. Nach einem langen, anstrengenden, aber sehr spannenden Trekkingtag erreichen wir unser Lager.

Übernachtung in sehr einfachem Gasthaus beim Kloster Zutrupuk (4800 Meter). (F,M,A)

Trekking 7 – 9 h, Aufstieg 700 m, Abstieg 850 m, Gehdistanz 19 km

23. Tag **Ende der Kailash-Kora**

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

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

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 50 m, Abstieg 300 m, Gehdistanz 10 km

24. Tag **Himalaya-Panorama auf der Südroute**

Heute beginnt die 2-tägige Rückreise nach Nepal. Durch eine weite Hochgebirgswüste mit Sanddünen geht die Fahrt an Nomadenzelten vorbei nach Osten. Mit etwas Glück entdecken wir unterwegs Kraniche, Gazellen und Wildesel (tibetisch Kyang). Bei klarer Sicht geniessen wir schöne Panoramablicke auf die Himalaya-Kette am südlichen Horizont.

Übernachtung im einfachen Hotel in Saga (4550 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 7 – 8 h

25. Tag **Nach Nepal**

Eine lange Fahrt bringt uns heute nach Nepal. Der ehemalige Grenzübergang in Zhangmu ist seit 2015 geschlossen und wird es voraussichtlich auch bleiben. So reisen wir weiter nach Kyirong, das unmittelbar an der Grenze zu Nepal liegt. Diese Region auf einer Höhe zwischen 2000 und 3000 Metern ist berühmt für seine üppige Vegetation und sein mildes Klima. Durch Kyirong führte eine der wichtigsten Handelsrouten von Nepal nach Tibet. An diese Tradition soll heutzutage mit der Errichtung einer Freihandelszone wieder angeknüpft werden. Im 11. Jahrhundert hat der bekannte indische Geistliche Atisha die Region Kyirong besucht. Bekannt ist Kyirong auch als Meditationsort des buddhistischen Yogis Milarepa.

Nach Möglichkeit überqueren wir heute noch die Grenze und reisen nach Nepal ein. An der Grenze wechseln in der Regel sowohl der lokale Führer wie auch das Fahrzeug. In Tibet sind wir mit Tibetern unterwegs und in Nepal mit Nepalesen. Unser Ziel ist der Ort Syabru Besi, wo wir in einem einfachen Gasthaus übernachten werden. Sollte es zu Verzögerungen unterwegs kommen, dann übernachten wir evtl. auch in Kyirong oder an einem anderen Ort.

Hinweis: Nachdem der Grenzübergang zu Nepal in Zhangmu seit dem Erdbeben 2015 geschlossen war, wurde der neue Grenzübergang in Kyirong im September 2017 geöffnet, die Strasse in Nepal ist jedoch in sehr schlechtem Zustand. Sollte die Grenze geschlossen sein (aus politischen Gründen, wegen der Strassenverhältnisse etc.) dann fahren wir stattdessen nach Lhasa und fliegen anschliessend von Lhasa nach Kathmandu.

Übernachtung im Gasthaus in Syabru Besi (1500 Meter) (F,M,A)

Fahrzeit 6 – 8 h



26. Tag **Unser Kreis schliesst sich in Kathmandu**

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

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

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

27. Tag **Tag zur freien Verfügung**

Der heutige Tag 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 am Vorabend.

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

28. 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

Abenteuerliches Trekking zum heiligsten Berg der Welt durch die einsame und unbekanntere Region von Limi. Deutlich attraktiver als die direkte Route nach Hilsa. Sehr gute Akklimatisation für eine problemlose Umrundung des heiligen Kailash über den 5650 Meter hohen Dolma La.

Anforderungen

- Anspruchsvolles Trekking (SAC T3), sehr gute Kondition, 8 Tagesetappen von 3 – 6 Stunden, 5 Tagesetappen von 6 – 9 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 1 – 3 Stunden, 5 Ganztagesetappen.
-

Unterkünfte

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

Zelt- und Gasthausübernachtung während des Trekkings

Auf dem Trekking in Nepal übernachten wir in Kuppelzelten von Jack Wolfskin mit zwei seitlichen Eingängen. Gepäck kann im Vorzelt oder auch im Inneren des Zelt untergebracht werden. Wir haben die meisten erhältlichen Modelle getestet und das ausgewählte Modell ist der beste Kompromiss in punkto Komfort, Windstabilität und Einfachheit im Aufbau. Weiter haben wir ein Ess-, Koch- und Toilettenzelt mit dabei. Klappstühle und Tische sind vorhanden, da das lange Sitzen auf dem Boden für uns Europäer meistens ermüdend ist. Selbstverständlich haben wir auch sämtliches Geschirr, Besteck, Tassen etc. dabei.

Auf dem Trekking um den Kailash übernachten wir in Gasthäusern. Diese sind sehr, sehr einfach, dies auch von der hygienischen Seite her. Hier dürfen wir keinerlei Ansprüche an Komfort oder ähnliches stellen. Es ist auch möglich, dass wir in Massenlagern übernachten werden während dieser zwei Tage.



Essen und Getränke

In den Hotels und Restaurants haben wir diverse vegetarische Speisen und oftmals auch Gerichte mit Fleisch zur Auswahl. Während des Trekkings werden wir mehrheitlich vegetarisch essen. Es gibt aber auch dort generell verschiedene Gerichte zur Auswahl. Das Mittagessen wird entweder frisch am Rastplatz zubereitet oder als kalter Lunch mitgenommen. Unter Umständen wird auch eine am Morgen zubereitete, warme Mahlzeit in Thermosgefässen mitgeführt oder es gibt eine Lodge am Weg, wo wir die Mahlzeit einnehmen. Während der Reise sind jeweils Frühstück, Mittag- und Abendessen inbegriffen, ausser in Kathmandu. Hier ist nur das Frühstück inbegriffen, da die Auswahl an Restaurants in Kathmandu sehr gross ist und wir so selbst entscheiden können, wo wir was essen möchten. Während den Zeltübernachtungen sind Trinkwasser, Tee und Kaffee zu den Mahlzeiten inbegriffen. In den Hotels, Restaurants und Lodges sind Getränke nicht inbegriffen. In den Restaurants in Kathmandu sind diese verhältnismässig günstig (ab CHF 1 für ein Softdrink oder einen Liter Mineral). In den Lodges sind Getränke wie auch das Essen und alle anderen Sachen deutlich teurer, da alles zu Fuss oder mit Tragtieren dorthin transportiert werden muss. Die Preise richten sich vor allem danach, wie viele Tage Fussmarsch die Lodge von der nächsten Strasse entfernt liegt. So ist die Spannweite der Preise da recht gross, von nicht viel mehr als in Kathmandu bis zum fünf- oder sechsfachen Preis.



Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung

Persönliche Ausrüstung

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

Gewichtslimite fürs Hauptgepäck

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

Vergünstigte Himalaya Tours-Reisetasche

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

CHF 90 anstelle von CHF 169 für die Trekkingtasche (ideal für Trekkings, 110 Liter, 1.95 kg, verstaubare Rückenträger).

CHF 140 anstelle von CHF 239 für die Reisetasche mit Rollen (ideal für Kultur- und Wanderreisen, 80 Liter, 3.90 kg).

Heisse Bettflasche für kalte Nächte

Zelten im Himalaya ist ein einmaliges Erlebnis, aber es kann kalt werden... was gibt es da Schöneres als eine heisse Bettflasche? Wir schenken all unseren Reiseteilnehmern einen faltbaren, ultraleichten Platypus-Beutel. Dieser kann sowohl als Trink- wie auch als Bettflasche genutzt werden. Einfach abends mit heissem Wasser oder Tee füllen lassen, Deckel gut zuschrauben und kontrollieren. Das Wasser oder der Tee kann am nächsten Tag gleich noch als Getränk mitgenommen werden. Gut für uns und gut für die Umwelt.

Sicherheitsausrüstung

Für unsere Sicherheit haben wir Folgendes mit dabei:

- Umfangreiche Notfallapotheke mit Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
- Sauerstoff-Flasche
- Mobile Höhendruckkammer
- Wasserfilter von Katadyn

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

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



Klima und Wetter

Klima

Frühling

(April – Mitte Juni)

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

Sommer

(Mitte Juni – August)

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

Herbst

(September – Oktober)

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

Winter

(November – März)

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

Zu dieser Reise

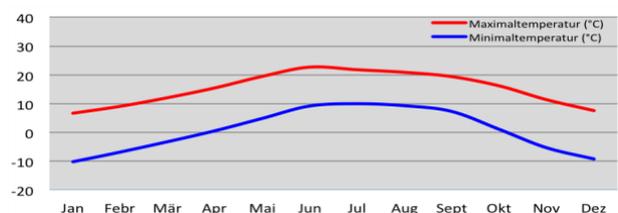
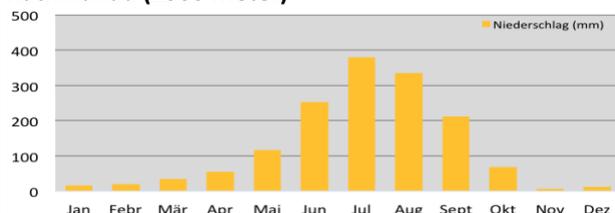
September/Oktober ist eine sehr gute Reisezeit in Westnepal und Tibet mit vielfach stabilem und klarem Wetter. In Kathmandu und dem Flachland von Nepal ist evtl. der Nachmonsun noch im Gang. Es ist tagsüber häufig warm. In der Nacht kann es kühl oder kalt werden mit Temperaturen unter null Grad. In seltenen Fällen könnte es bei den Bergen schneien oder zu windstarken Stürmen kommen. Am Kailash müssen wir mit Temperaturen bis zu -10 Grad rechnen.

Klimaverschiebungen

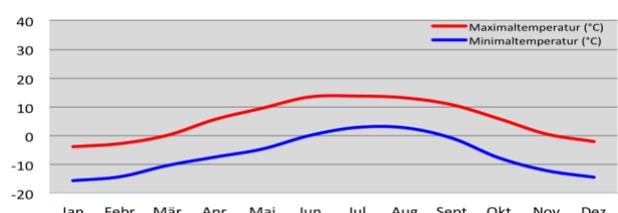
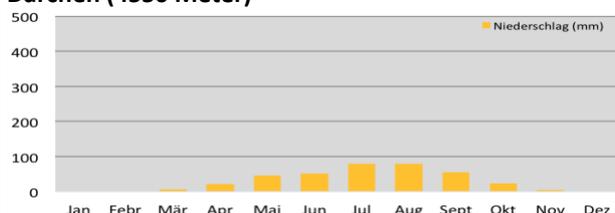
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

Klimadiagramme

Kathmandu (1300 Meter)



Darchen (4550 Meter)





Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

Leistungen inbegriffen

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

Für unsere Sicherheit inbegriffen

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

Zusätzliche Leistungen inbegriffen

- Visum für Nepal (US\$ 50)
 - Visum für China (US\$ 80), wird in Kathmandu eingeholt
 - Erledigen aller Formalitäten für China, Tibet und Nepal
 - Vorbereitungstreffen
 - Landkarte von Nepal und Tibet
 - Platypus-Beutel als Bett- und Getränkeflasche zu gebrauchen
 - Heisse Bettflasche in kalten Nächten
-

Leistungen nicht inbegriffen

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



Gruppengrösse und Kosten

Gruppengrösse

5 bis 10 Personen

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

Kosten

pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern (ohne Flug Zürich-Kathmandu retour)	CHF	7640
plus Flug Zürich-Kathmandu retour	ab CHF	750
Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern	ab CHF	8390

Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 5 Teilnehmern	CHF	560
------------------------------	-----	-----

Flug Zürich-Kathmandu retour

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

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

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

Einzelzimmer und -zelt

Es ist möglich, gegen einen Zuschlag ein Einzelzimmer und -zelt zu buchen.	CHF	880
--	-----	-----

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

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

Anschlussprogramme

Diese Gruppenreise kann durch frühere Anreise, spätere Rückreise oder ein Anschlussprogramm verlängert werden. Gerne dürfen Sie uns hierzu kontaktieren. Eine Verlängerung muss spätestens bei der definitiven Buchung bekanntgegeben werden.

Gerne beraten wir Sie persönlich zu unseren Reisen und beantworten Fragen zu Tibet, Ausrüstung, Höhe etc.

Kontaktieren Sie uns telefonisch, per Mail oder schriftlich. Es ist auch möglich, einen Termin für einen Besuch in unserem Büro in Parpan zu vereinbaren.

Eine eindrückliche und erlebnisreiche Reise wünschen
Thomas und Martina Zwahlen
und das Team von Himalaya Tours