

HIMALAYA TOURS



Everest für Geniesser

mit Schweizer Reiseleitung



Nicht allzu schwere Trekkingtour zum schönsten Aussichtspunkt im Everest-Gebiet

2. November – 23. November 2024



Ideale Reisezeit



Höhepunkte

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

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

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



Inhalt

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

Weitere Infos

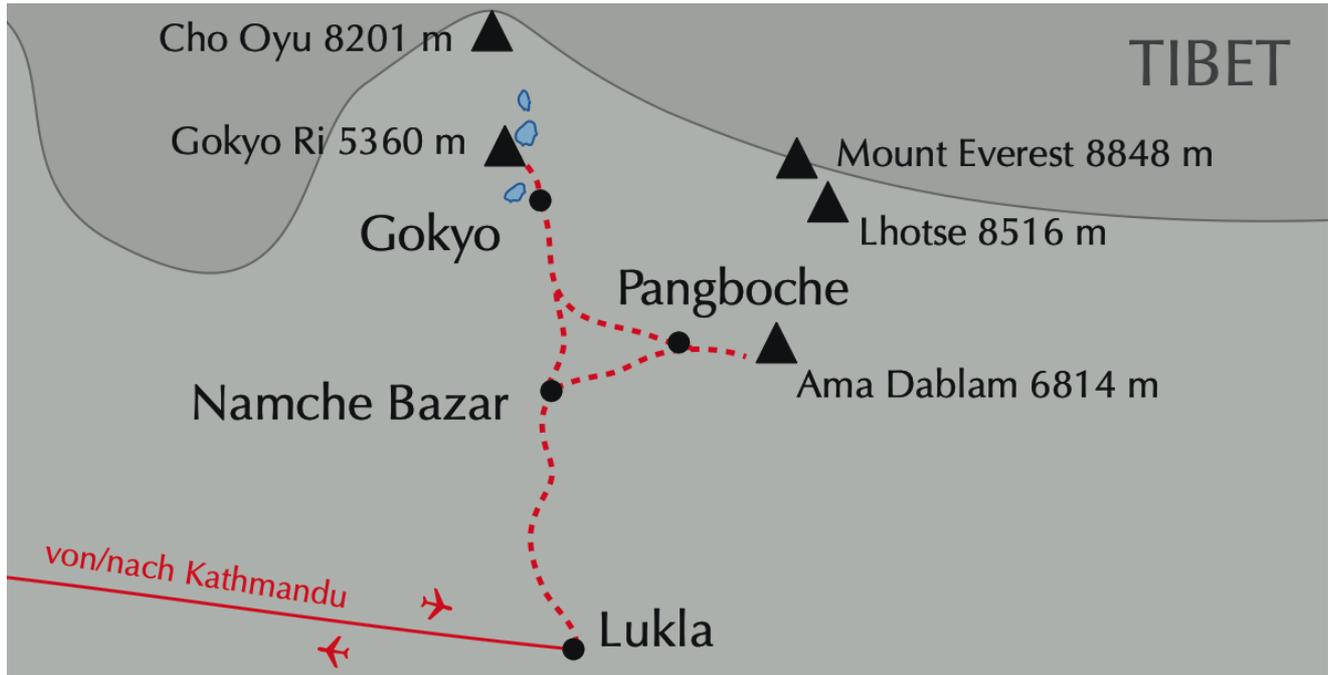
Weitere Infos zur Reise finden Sie in den separaten Reiseinfos und Destinationshinweisen. Zusätzlich geben wir Ihnen Merkblätter ab zu Ausrüstung, Medizinischem und weiterem mehr.

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 | 109 km | Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg | 10 |
| Total Höhenmeter Aufstieg | 5850 m | Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg | 5 |
| Total Höhenmeter Abstieg | 5850 m | Tage mit 801 – 1200 Höhenmetern Aufstieg | keine |
| | | Tage mit über 1200 Höhenmetern Aufstieg | keine |

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



Reiseprogramm

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

1. Tag **Aufbruch nach Nepal**

Linienflug nach Kathmandu.

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

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 **Spektakulärer Flug nach Lukla**

Am Morgen fliegen wir in den kleinen Bergort Lukla (2800 m), der Ausgangspunkt unseres Trekkings. Hier treffen wir auf unsere Begleitmannschaft, welche uns während den nächsten Wochen begleiten wird. Wir starten gemächlich, sind wir doch bereits auf einer gewissen Höhe. Nach Möglichkeit besuchen wir das Dorf Sanogumela, wo wir bei einer lokalen Familie zum Mittagessen eingeladen sind.

Hinweis: Teilweise werden die Flüge nach Lukla an den Flughafen Ramechhap verlegt, um den Flughafen in Kathmandu zu entlasten. Dies bedingt eine Fahrt von 4 bis 5 Stunden nach Ramechhap. In diesem Fall würden wir frühmorgens/nachts nach Ramechhap abfahren.

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

Flugzeit ¾ h, Trekking 2 h, Aufstieg 50 m, Abstieg 350 m, Gehdistanz 4.5 km



5. Tag **Spannender Tag in Sanogumela**

Der heutige Tag führt uns in das kleine Dorf Sanogumela, das nur selten von Touristen besucht wird. Hier gab es während den Erdbeben im April 2015 etliche Zerstörungen und Himalaya Tours hat sich anschliessend stark am Wiederaufbau beteiligt. Bei einer einheimischen Familie sind wir zum Mittagessen eingeladen und erfahren dabei allerlei Spannendes aus dem Dorfleben.

Am Nachmittag wandern wir weiter nach Monjo, wo wir in einer Lodge übernachten werden.

Übernachtung in Lodge in Monjo (2850 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 h, Aufstieg 450 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 9 km

6. Tag **In den Hauptort der Sherpas nach Namche Bazar**

Heute betreten wir den Sagarmatha National Park, welcher ein Weltnaturerbe der Unesco ist. Wir überqueren eine der fotogenen Hängebrücken, welche an vielen Orten in Nepal zu finden sind und den Einheimischen in den zahlreichen abgelegenen Dörfern den «Arbeitsweg» sehr erleichtern. Viele dieser Brücken wurden mit Schweizer Hilfe erstellt. Zum Schluss geht es steil hoch nach Namche Bazar, dem Hauptort im Sherpa-Gebiet.

Übernachtung in Lodge in Namche Bazar (3450 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 h, Aufstieg 700 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 5.5 km

7. Tag **Tibetische Händler, Yak Käse und Apfelstrudel**

In Namche Bazar machen wir einen Ruhetag, was sehr wichtig für eine problemlose Akklimatisation ist.

Namche Bazar ist ein wichtiger Handelsort, wo neben den Sherpa auch viele tibetische Händler anzutreffen sind. Wir schauen dem spannenden Treiben zu und haben die Möglichkeit, vom berühmten Yak Käse der Region zu probieren.

Wer bereits gut akklimatisiert ist und Lust hat, kann eine Wanderung nach Khumjung machen, wo Sir Edmund Hillary eine Schule gegründet hat. Am Nachmittag geniessen wir in einer «German Bakery» eine Tasse Kaffee und den berühmten Apfelstrudel von Namche Bazar.

Übernachtung in Lodge in Namche Bazar (3450 Meter). (F,M,A)

8. Tag **Zum berühmten Kloster Tengboche**

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

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

Trekking 5 h, Aufstieg 750 m, Abstieg 350 m, Gehdistanz 10 km

9. Tag **Kurzer Weg nach Pangboche**

Eine kurze Etappe bringt uns ins nahe Pangboche, welches auf der gegenüberliegenden Talseite liegt. Dieser Ort liegt nur unwesentlich höher als Tengboche. Dies ist ideal für eine gute Akklimatisation, bevor es in die höher gelegenen Regionen geht.

Übernachtung in Lodge in Pangboche (3950 Meter). (F,M,A)

Trekking 2 – 3 h, Aufstieg 250 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 4 km



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

Heute übernachten wir noch einmal in Pangboche und können so unseren Tag frei gestalten.

Eine Option bietet eine Wanderung Richtung Basecamp der Ama Dablam. Der Name bedeutet «Mutter und ihre Halskette». Die Ama Dablam ist einer der schönsten Berge im gesamten Himalaya. Die Erstbesteigung erfolgte im Jahr 1961 und noch heute setzt eine Besteigung grosse technische Fähigkeiten voraus und ist schwieriger als mancher 8000er. Wir geniessen den grandiosen Blick auf diesen Berg während des Aufstieges. Wenn wir uns gut fühlen, dann steigen wir bis ins eigentliche Basecamp auf 4500 Meter. Eine andere Möglichkeit ist eine Wanderung nach Dingboche, das auf 4350 Metern liegt und ebenfalls einen schönen Blick auf die Bergwelt bietet.

Vielleicht haben wir aber auch einfach Lust auf «Dolce far niente» und bleiben heute in Pangboche, so ganz nach Lust und Laune.

Übernachtung in Lodge in Pangboche (3950 Meter). (F,M,A)

Optionale Wanderung ins Ama Dablam Basecamp 5 – 6 h oder optionale Wanderung nach Dingboche 4 – 5 h
Aufstieg 700 m, Abstieg 700 m, Gehdistanz 10 km

11. Tag **Schöner Höhenweg nach Phortse**

Ein schöner Höhenweg führt uns ins malerische Sherpa-Dorf Phortse. Wir haben den ganzen Nachmittag Zeit, um dieses schöne Dorf zu geniessen und erhalten einen guten Einblick ins alltägliche Dorfleben. Oberhalb des Dorfes können wir das neue Kloster besuchen.

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

Trekking 3 h, Aufstieg 150 m, Abstieg 300 m, Gehdistanz 5.5 km

12. Tag **Ab und Auf**

Nach Phortse steigen wir ins Tal des Flusses Dudh Koshi ab und auf der anderen Talseite wieder hoch. Der Weg wird wenig begangen und ist stellenweise steil. Aber wir haben viel Zeit, um mit genügend Sorgfalt zu gehen.

Eine kurze Etappe bringt uns schlussendlich nach Dhole, wo wir unsere Zimmer in einer Lodge beziehen.

Durch die kurzen Etappen können wir uns optimal an die grosse Höhe akklimatisieren.

Übernachtung in Lodge in Dhole (4100 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 h, Aufstieg 450 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 4.5 km

13. Tag **Weiter nach Machhermo**

Eine weitere kurze Etappe bringt uns immer höher. Unser heutiges Ziel Machhermo liegt ungefähr auf derselben Höhe wie der Gipfel des Matterhorns. Wir geniessen den freien Nachmittag in diesem schönen Hochtal.

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

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 5 km

14. Tag **Nach Gokyo**

Wir haben uns mittlerweile gut an die Höhe angepasst und steigen hoch Richtung Gokyo. Unser Weg führt vorbei an drei Seen. Der nächste immer grösser als der vorherige. Am dritten und grössten See Dudh Pokhari liegt Gokyo auf einer Höhe von 4750 Meter, wo wir die nächsten zwei Tage verbringen wollen. Den heutigen Nachmittag geniessen wir auf der Sonnenterrasse und gewöhnen uns langsam an die weitere Höhe.

Übernachtung in Lodge in Gokyo (4750 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 h, Aufstieg 350 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 7 km



15. Tag **Einmalige Aussicht auf den Mount Everest**

Heute lohnt sich ein zeitiger Start. Wir steigen auf den einfachen Wandergipfel Gokyo Ri, den wir nach zwei bis drei Stunden erreichen. Dies ist mit 5360 Metern sprichwörtlich der Höhepunkt unserer Reise. Von oben haben wir einen einmaligen Ausblick auf den Mount Everest. Für viele ist dies der schönste Aussichtspunkt, um den Blick auf den höchsten Berg der Welt zu geniessen. Von hier oben sehen wir aber auch noch weitere 8000er wie den Lhotse, Cho Oyu und Makalu. Wir können das Panorama ausgiebig geniessen, da wir noch einmal in Gokyo übernachten und so den ganzen Tag zur Verfügung haben.

Übernachtung in Lodge in Gokyo (4750 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 h, Aufstieg 650 m, Abstieg 650 m, Gehdistanz 3.5 km

16. Tag **Panoramablick auf Thamserku und Kangtega**

Wir verlassen Gokyo mit seiner schönen Bergwelt und laufen den Seen entlang abwärts. Auf dem Weg geniessen wir die schöne Aussicht auf die spektakulären Gipfel von Thamserku und Kangtega, beide über 6500 Meter hoch. Abwärts und gut akklimatisiert geht das Wandern wie von selbst. Nach fünf bis sechs Stunden erreichen wir Dhole, wo wir vor einigen Tagen bereits übernachtet haben.

Übernachtung in Lodge in Dhole (4100 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 100 m, Abstieg 750 m, Gehdistanz 12 km

17. Tag **Zurück nach Namche Bazar**

Auf einem schönen Höhenweg laufen wir vorwiegend abwärts. Ein kurzer Gegenanstieg bringt uns nach Khumjung, wo wir die von Sir Edmund Hillary gegründete Schule besuchen können. Abwärts geht es zurück nach Namche Bazar. Wir haben viel erlebt während den letzten Tagen und Wochen auf unserer schönen Route durchs Khumbu. Gerne denken wir bei einer Tasse Kaffee und einem Stück Kuchen daran zurück. Das heisst, die «richtigen Sherpas» unter uns trinken natürlich Buttertee und essen Tsampa.

Übernachtung in Lodge in Namche Bazar (3450 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 1050 m, Gehdistanz 11.5 km

18. Tag **In zwei Etappen zurück nach Lukla**

Es geht nun in deutlich tiefere Gefilde. Auf bekannter Route wandern wir zurück in die Region von Phakding. Die Etappe von Namche Bazar wird vielfach in einem Tag gemacht. Wir teilen diese aber auf zwei Tage auf und können es dementsprechend gemütlich angehen. Falls es aber während des Trekkings nach Gokyo zu Verzögerungen kommen sollte, dann haben wir hier quasi einen Reservetag und könnten diese Etappe nach Lukla auch in einem Tag machen, falls dies nötig sein sollte.

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

Trekking 4 h, Aufstieg 100 m, Abstieg 950 m, Gehdistanz 10 km

19. Tag **Ende unseres Trekkings**

Wir wandern gemütlich zurück ins fruchtbare Lukla. Fast wehmütig beenden wir hier unser Trekking- und Nomadenleben. In Lukla geniessen wir einen schönen Abschlussabend mit unserer lokalen Mannschaft und wir sind uns sicher, dass wir nicht das letzte Mal in dieser beeindruckenden Bergwelt waren.

Übernachtung in Lodge in Lukla (2850 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 8 km



20. Tag Zurück nach Kathmandu

Wir fliegen zurück nach Kathmandu, wo wir unsere Zimmer in einem schönen, zentralen Hotel beziehen. Der Rest des Tages ist zur freien Verfügung. Wir haben Zeit zum Relaxen. Wir haben in der Umgebung unzählige Möglichkeiten zum Einkaufen, einen Tee zu trinken oder sich eine Massage zu gönnen. Hinweis: Auch der Rückflug von Lukla erfolgt teilweise an den Flughafen Ramechhap. In diesem Fall würden wir von dort mit einem Fahrzeug in 4 bis 5 Stunden zurück nach Kathmandu fahren. Übernachtung im Hotel im Kathmandu-Tal (1300 Meter). (F)
Flugzeit $\frac{3}{4}$ h

21. Tag Affentempel und letzter Tag in Nepal

Heute Morgen besuchen wir Swayambunath. Auf einem Hügel nordöstlich der Altstadt von Kathmandu gelegen, steht der Tempelkomplex von Swayambunath mit der grossen Stupa, welche von mehreren Tempeln und Klöstern umgeben wird. Wir fahren im Auto bis zum Fuss des Hügels. Ab hier müssen wir die 365 Stufen zum Tempel zu Fuss hochgehen. Der Name «Affentempel» stammt von den hunderten Affen, die den Weg zur Stupa hoch säumen und auf Futter von den Besuchern hoffen. Oben angekommen hat man eine herrliche Sicht auf Kathmandu. Swayambunath ist mit 2000 Jahren eines der ältesten Heiligtümer des Tales. Der Nachmittag ist zur freien Verfügung. Wir haben Zeit, unsere letzten Einkäufe zu tätigen, in einem der vielen Restaurants einen «richtigen» Kaffee zu geniessen oder einfach dem Treiben im Markt zuzuschauen. 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: Dieser Tag ist gleichzeitig auch Reservetag, falls der Flug von Lukla nach Kathmandu wegen des Wetters nicht nach Flugplan fliegt. Alle Bergflüge in Nepal werden auf Sicht geflogen und bei Nebel oder schlechtem Wetter können diese kurzfristig ausfallen. Je nach Flugverbindung fliegen wir allenfalls schon heute Nachmittag/Abend ab. In dem Fall geniessen wir ein schönes Abschlussessen bereits am Vorabend. Übernachtung im Hotel im Kathmandu-Tal (1300 Meter). (F,A)
Fahrzeit $\frac{1}{2}$ h

22. Tag Zurück in die Schweiz

Mit vielen Eindrücken und Erlebnissen im Gepäck fliegen wir zurück in die Schweiz. Gesamte Flugzeit Kathmandu-Zürich 10 bis 11 Stunden. Dies sind zwei Teilflüge mit einmal Umsteigen.

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 Werner Dettli geleitet. Werner ist begeistert vom Himalaya und seinen Menschen. Er hat in verschiedenen Entwicklungsprojekten in Nepal mitgearbeitet und langjährige Reiseleitererfahrung mit Leidenschaft für ausgedehnte Trekkings und hohe Berge. Spontan, engagiert und durch nichts aus der Ruhe zu bringen.



Unser Kommentar zur Reise

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

Anforderungen

- Einfaches bis mittleres Trekking (SAC T2) in grosse Höhen mit viel Zeit zur Akklimatisation, gute Kondition, 11 Tagesetappen von 2 – 4 Stunden, 4 Tagesetappen von 4 – 6 Stunden.
 - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
 - Keine längeren Überlandfahrten.
-

Unterkünfte

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

Lodgeübernachtung während des Trekkings

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

Essen und Getränke

In den Hotels und Restaurants haben wir diverse vegetarische Speisen und oftmals auch Gerichte mit Fleisch zur Auswahl. Während des Trekkings werden wir mehrheitlich vegetarisch essen. Es gibt aber auch dort generell verschiedene Gerichte zur Auswahl. Das Mittagessen essen wir 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

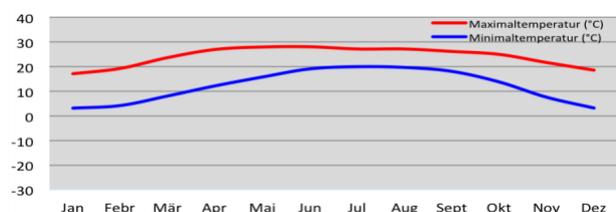
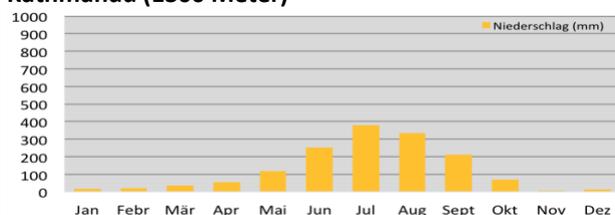
November ist eine ideale Reisezeit mit vielfach stabilem und klarem Wetter. Es ist tagsüber häufig warm, in Kathmandu vielleicht sogar heiss. In der Höhe oder in der Nacht kann es auch kühl oder kalt werden mit Temperaturen unter null Grad. Bei Wetterumstürzen kann es im Hochgebirge zu jeder Jahreszeit schneien.

Klimaverschiebungen

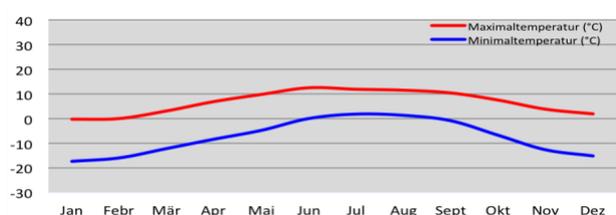
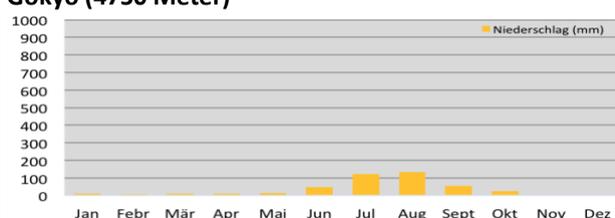
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

Klimadiagramme

Kathmandu (1300 Meter)



Gokyo (4750 Meter)





Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Kathmandu retour in Economy-Klasse
 - Flüge Kathmandu-Lukla retour
 - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
 - Alle Überlandfahrten und Transfers
 - 4 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer im Kathmandu-Tal
 - 16 Übernachtungen in Lodges im Doppelzimmer während des Trekkings
 - Vollpension während der ganzen Reise, in Kathmandu nur Frühstück
 - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
 - Trekking-Permits und Bewilligungen
 - Schweizer Reiseleitung und lokaler englischsprechender 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 | 4500 |
| plus Flug Zürich-Kathmandu retour | ab CHF | 750 |
| Total pro Person bei 2 bis 10 Teilnehmern | ab CHF | 5250 |

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 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.

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