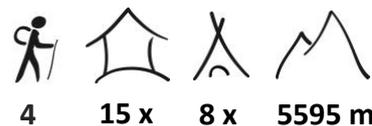


# HIMALAYA TOURS



## Einsame Wege von Mustang über den Teri La

mit lokaler englischsprechender Reiseleitung



Trekking von Mustang über den 5595 Meter hohen Teri La nach Nar

**28. September – 22. Oktober 2024**



### Ideale Reisezeit



### Höhepunkte

- Alte Salzkarawanenroute ins ehemalige Königreich Mustang
- Verborgenes Höhlenklöster von Ranchung
- Aufenthalt in der Königsstadt Lo Manthang
- Panoramawege mit Blick auf Dhaulagiri und Nilgiri
- Einsame Route über den 5595 Meter hohen Teri La nach Nar

Das verbotene Königreich Mustang in Nepal war lange Zeit Wunschziel vieler Himalaya-Reisender. Ein faszinierendes Wüstenhochland mit vielen verborgenen Kunstschatzen und einmaligen Naturlandschaften erwartet uns. Die Reise führt auf der legendären Salzroute in die Hauptstadt Lo Manthang, welche von einer mittelalterlichen Stadtmauer umgeben ist. Wir besuchen heilige Höhlen und das älteste, buddhistische Kloster von Nepal.

Nach unserem Aufenthalt in der Königsstadt Lo Manthang und Ausflügen in deren Umgebung treten wir den Rückweg über eine wenig begangene Route östlich der Kali Gandaki-Schlucht an. In Tangye verlassen wir die Zivilisation und laufen auf einer sehr einsamen Route über den 5595 Meter hohen Teri La und weiter nach Nar.

**Hinweis: Die Strasse von Jomosom nach Lo Manthang ist fertiggestellt. Mit unserer Routenführung vermeiden wir die Strasse mehrheitlich und die Tour lohnt sich immer noch sehr, was all unsere Kundenfeedbacks bestätigen. Der zweite Teil des Trekkings ist weit weg von allen Strassen auf einer alten, kaum mehr begangenen Route.**



## Inhalt

---

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

---

## Weitere Infos

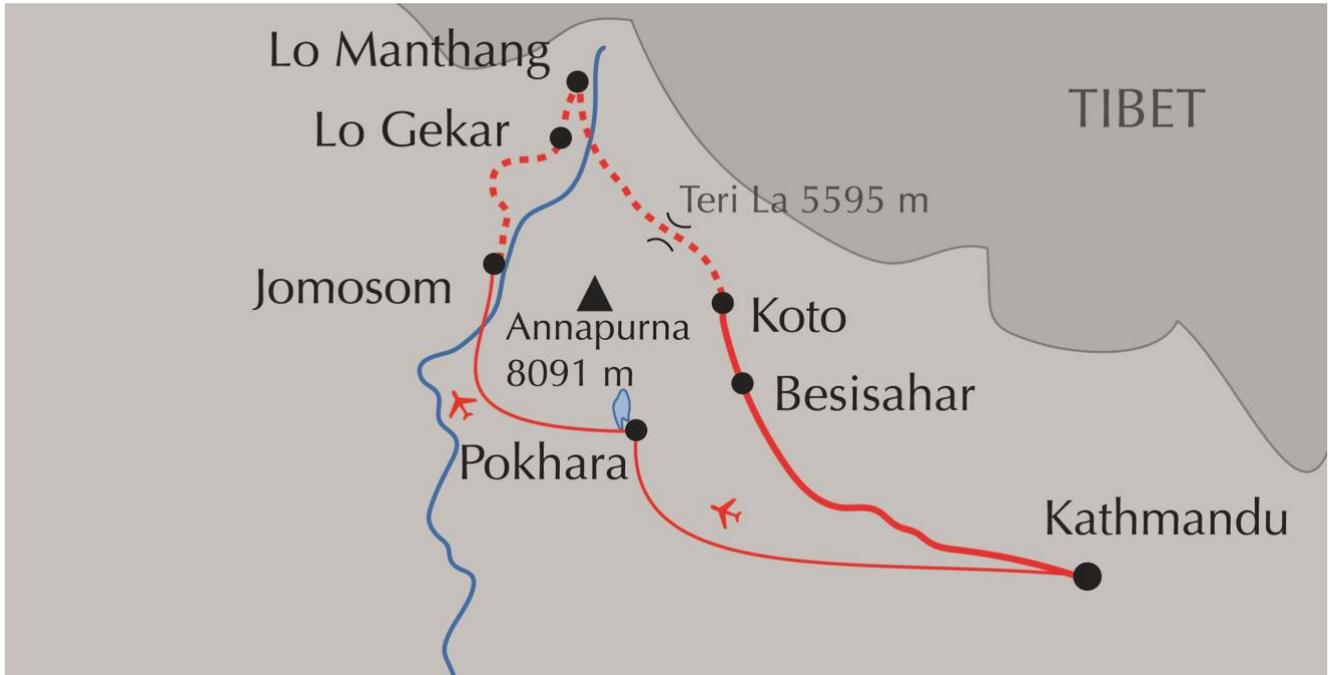
Weitere Infos zur Reise finden Sie in den separaten Reiseinfos und Destinationshinweisen. Zusätzlich geben wir Ihnen Merkblätter ab zu Ausrüstung, Medizinischem und weiterem mehr.

# 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          | 183 km | Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg    | 5 |
| Total Höhenmeter Aufstieg | 9150 m | Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg  | 9 |
| Total Höhenmeter Abstieg  | 9300 m | Tage mit 801 – 1200 Höhenmetern Aufstieg | 1 |
|                           |        | Tage mit über 1200 Höhenmetern Aufstieg  | 1 |

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



## Reiseprogramm

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

---

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

Linienflug nach Kathmandu.

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

---

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

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

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

Fahrzeit ½ h, Stadtbummel zu Fuss

---

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

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

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

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

Fahrzeit 1 h, Stadtbummel zu Fuss

---

### 4. Tag **Pokhara am schönen Phewa See**

Heute bringt uns ein kurzer Flug nach Pokhara mit erstem Ausblick auf die gewaltige Himalaya-Kette, falls möglich rechts sitzen. Transfer ins Hotel und Entspannen am Ufer des Phewa Sees mit prächtiger Aussicht auf den Annapurna Himal und den berühmten Machhapuchhre (Fish Tail). Pokhara ist ideal, um die letzten Besorgungen fürs Trekking zu erledigen. Preiswert sind zum Beispiel Daunenjackets und andere Ausrüstungsgegenstände.

Übernachtung im Hotel in Pokhara (820 Meter). (F,M,A)

Flugzeit ½ h, Fahrzeit ½ h



## 5. Tag **Flug zwischen Annapurna und Dhaulagiri**

Spektakulärer Flug durch die tiefste Schlucht der Welt zwischen den Achttausendern Annapurna und Dhaulagiri nach Jomosom. Hier treffen wir auf unsere Begleitmannschaft und wandern bis zum Dorf Kagbeni, dem Tor nach Mustang. An diesem und dem nächsten Tag verläuft ein Grossteil des Weges flach und teilweise auf einer Jeep-Piste. Dieser einfache Weg ist für eine problemlose Akklimatisation ideal. Falls wir Lust haben, machen wir einen Abstecher in ein Seitental nach Lupra. Hier steht eines der wenigen Bön-Kloster im Himalaya. Bön ist eine alte Religion, welche vor dem Buddhismus im Himalaya praktiziert wurde. Auf dem Weg sollten wir nach Fossilien Ausschau halten, in diesem Seitental findet man diese häufig im Bachbett.

**Hinweis: Auf dieser Strecke kann nur bei guten Wetterverhältnissen geflogen werden. Sollten die Verhältnisse einen Flug nicht zulassen, dann fahren wir unter Umständen auf der Strasse von Pokhara nach Jomosom. Dies ist eine lange, anstrengende Fahrt von 10 – 12 Stunden.**

Übernachtung in Lodge in Kagbeni (2800 Meter). (F,M,A)

Flugzeit ½ h, Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 450 m, Gehdistanz 14.5 km

---

## 6. Tag **Ins Königreich Mustang**

Heute wandern wir ins sogenannte «Upper Mustang», welches nur mit einer teuren Spezialbewilligung besucht werden darf. Dem Ostufer des Kali Gandaki folgend wandern wir auf einst verbotenen Wegen zum schönen Dorf Chusang mit seinen bizarren Felsformationen, welche an Orgelpfeifen erinnern. In schwindelerregender Höhe wurde vor vielen hundert Jahren ein Höhlensystem in die Felsen geschlagen. Man vermutet, dass einige der Höhlen den Einwohnern als Rückzugsmöglichkeit gedient haben. Andere Höhlen sollen für rituelle Zwecke gebraucht worden sein oder man hat die Toten darin bestattet. Ähnliche Höhlen werden wir überall in Mustang antreffen. Die meisten sind heute nicht oder nur für gut ausgerüstete Bergsteiger zu erreichen.

Übernachtung in Lodge in Chusang (3000 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 450 m, Abstieg 250 m, Gehdistanz 12 km

---

## 7. Tag **Spektakulärer Weg**

Wir überqueren auf einer Hängebrücke eine imposante Schlucht zum Dorf Ghyakar, bevor wir zum alten Karawanenort Samar (3600 m) gelangen. Hier sorgt ein Tee für die benötigte Stärkung. Wir haben zwei Möglichkeiten für den Weiterweg. Einer führt entlang der Strasse nach Gheling. Schöner ist aber die Variante steil hinab in die Schlucht nach Chorate. Fernab der Zivilisation liegt hier die heilige Chungsi Höhle. In dieser Tropfsteinhöhle soll der grosse Tantriker Guru Padmasambhava im 8. Jahrhundert meditiert haben. Die Zeichen seiner übernatürlichen Fähigkeiten sehen wir im Fels, wo er mit seinen Händen und seinem Körper Abdrücke hinterlassen hat. Durch eine spektakuläre Schlucht führt uns der Weg hinauf ins kleine Dorf Shyangboche und weiter nach Gheling.

Übernachtung in Lodge in Gheling (3600 Meter). (F,M,A)

Trekking 7 – 8 h, Aufstieg 1500 m, Abstieg 900 m, Gehdistanz 21 km

---

## 8. Tag **Pässe und Weitblick**

Ein angenehmer Anstieg bringt uns zum Pass Nyi La, welcher knapp über 4000 Meter hoch ist. Danach überqueren wir einen weiteren Pass Ghemi La. Von den Passhöhen haben wir schöne Weitblicke. Das Dorf Ghemi ist eindrücklich mit seinen vielen Gerstenfeldern. Hier steht die längste Gebetsmauer von Mustang. Um diese und um die nachfolgende Chörtengruppe ranken sich etliche Legenden. Wir wandern bis ins Dorf Dhakmar mit seinen imposanten roten Felsen. Hier hat es auch Höhlensysteme. Der Zustieg ist aber nicht ganz ungefährlich und kann nur von schwindelfreien und trittsicheren Leuten gemacht werden.

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

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 700 m, Abstieg 450 m, Gehdistanz 13 km



## 9. Tag **Ins Herz von Mustang**

Eine spektakuläre Route bringt uns durch die Felswand hinter Dhakmar in die Höhe. Wir laufen weiter nach Lo Gekar, hier steht eines der ältesten, buddhistischen Klöster im ganzen Himalaya. Dieses Kloster soll sogar älter als das legendäre Kloster Samye in Tibet sein. Über einige kleine Pässe wandern wir auf wenig begangenen Wegen Richtung Lo Manthang. Von der letzten Anhöhe aus haben wir einen wunderschönen Blick auf diese alte Königsstadt. Umgeben von einer mittelalterlichen Festungsmauer liegt dieses Städtchen inmitten von Feldern. Die weissen und roten Gebäude leuchten schon von weitem. Übernachtung in Lodge in Lo Manthang (3800 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 h, Aufstieg 700 m, Abstieg 750 m, Gehdistanz 16.5 km

---

## 10. Tag **Hauptstadt Lo Manthang**

Am Vormittag besichtigen wir Lo Manthang. In dieser alten Königsstadt mit den engen, verwinkelten Gassen gibt es viel zu entdecken. Unter anderem einige sehenswerte Klöster und den alten Königspalast.

Falls wir am Nachmittag Lust auf Bewegung haben, dann wandern wir auf die zwei Hügel nördlich von Lo Manthang, auf deren Kuppen sich alte Ruinen befinden (Khachö Dzong). Von oben haben wir einen einmaligen Ausblick. Selbstverständlich können wir auch dem «Dolce far niente» fröhnen oder einen Washtag einlegen.

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

Optionale Wanderung 2 h

---

## 11. Tag **Auf wenig begangenen Wegen**

Beginn des Rückmarsches über die wenig begangene Ostroute. Auf einer aussichtsreichen Höhenroute gelangen wir zu einem Pass (3920 Meter) und steigen auf steilem Pfad zur Schlucht des Kali Gandaki und hinab zum Dorf Dhi. Dies ist ein sehr spektakulärer Weg durch eine Felswand. Auf einer Brücke überqueren wir den Fluss und wandern im Seitental des Puyung Khola zum Dorf Yara. In den Schluchten suchen unsere Augen den Boden ab, gibt es doch auch hier viele Versteinerungen.

Übernachtung in Lodge in Yara (3650 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 550 m, Abstieg 700 m, Gehdistanz 15 km

---

## 12. Tag **Hochplateau und Blick auf Dhaulagiri**

Der Weiterweg führt uns über ein Hochplateau mit phantastischem Blick auf den Dhaulagiri und hinab zum Ghechung Khola. Wir überqueren den Bach auf einer Hängebrücke. Ein anstrengender Aufstieg zum nächsten Pass (3900 Meter) steht uns bevor, gefolgt von einem langen Abstieg ins Dorf Tangye.

Hier steht die grösste Chörten-Gruppe von Mustang. Vor allem im weichen Abendlicht sind diese buddhistischen Reliquienschreine sehr fotogen.

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

Trekking 6 h, Aufstieg 650 m, Abstieg 900 m, Gehdistanz 15 km

---

## 13. Tag **In die Einsamkeit**

Wir verlassen das abgelegene Dorf Tangye und damit auch die Zivilisation für die nächsten paar Tage. Auf einer einsamen Route laufen wir nach Yak Kharka, wo wir unser Lager für die Nacht auf einer Höhe von über 4000 Metern aufstellen. Von hier weg werden wir im eigenen Zeltcamp übernachten.

Übernachtung im Zelt in Yak Kharka (4100 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 750 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 5 km



## 14. Tag **Schöne Bergsicht**

Heute haben wir einen langen Tag mit viel Auf und Ab vor uns. Langsam verändert sich die wüstenhafte Landschaft, die wir von Mustang her gewohnt sind und nimmt mehr und mehr alpinen Charakter an. Unterwegs hat es nun viele Wacholderbüsche. Bevor wir zum heutigen Camp absteigen, können wir von einer Anhöhe aus den Weiterweg zum Teri La bereits erahnen.

Übernachtung im Zelt in Dhakrung Khola (4300 Meter). (F,M,A)

Trekking 7 – 8 h, Aufstieg 1000 m, Abstieg 800 m, Gehdistanz 14 km

---

## 15. Tag **Ins Basecamp vom Teri La**

Nach einem steilen Aufstieg führt der Weg weit oberhalb des Tales entlang, teils durch unwegsames Gelände und Geröllfelder. Wir gewinnen weiter an Höhe und erreichen nach einer anstrengenden Etappe das Basislager des Teri La.

Übernachtung im Zelt im Basecamp des Teri La (4650 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 5 km

---

## 16. Tag **Immer höher**

Ein weiterer steiler Aufstieg bringt uns auf einen 5000 Meter hohen Pass. Danach führt der Weg weiter über schmale Pfade und steile Hänge weit oberhalb des Tales. Schliesslich erreichen wir unser letztes Lager vor der Passüberquerung des Teri La.

Übernachtung im Zelt im Highcamp des Teri La (5000 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 450 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 5 km

---

## 17. Tag **Über den 5595 Meter hohen Pass Teri La**

Heute starten wir früh. Zwei bis drei Stunden dauert der Aufstieg hoch zum Teri La. Dieser Pass ist unglaubliche 5595 Meter hoch. Oben angekommen hängen wir Gebetsfahnen im Wind auf, wie es Brauch ist im Himalaya. Dies soll Glück und eine sichere Weiterreise bringen. Vom Pass her geniessen wir die Aussicht auf die umliegende Bergwelt. Nachdem wir das Bergpanorama ausgiebig genossen haben, steigen wir vom Teri La ab ins Tal.

Übernachtung im Zelt im Camp nach dem Teri La (4800 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 h, Aufstieg 600 m, Abstieg 800 m, Gehdistanz 7.5 km

---

## 18. Tag **Einsame Täler und Schluchten**

Unser Weiterweg führt uns während den nächsten zwei Tagen durch einsame Täler und Schluchten. Wir steigen durch ein weites Hochtal in die Schlucht des Labse Khola ab. Dieser Schlucht werden wir während den nächsten Tagen folgen. Mit etwas Glück sehen wir unterwegs Blauschafe oder Yaks.

Je nach Vorwärtskommen stellen wir heute unser Lager ein bisschen früher oder später auf.

Übernachtung im Zelt in Labse Khola oder tiefer (4300 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 150 m, Abstieg 650 m, Gehdistanz 11 km

---

## 19. Tag **Zurück in die Zivilisation**

Die heutige Etappe bringt einiges an Auf und Ab und wir wandern entlang der Schlucht des Labse Khola. Nach einem letzten steilen Anstieg erreichen wir heute Nachmittag schliesslich das kleine Dorf Nar und sind sozusagen zurück in der Zivilisation, wenn auch in einer sehr einfachen Form von Zivilisation. Trotzdem freuen wir uns, hier nach den einsamen Tagen wieder auf Leute zu treffen und geniessen das Dorfleben.

Übernachtung im Zelt in Nar (4150 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 300 m, Abstieg 450 m, Gehdistanz 8.5 km



## 20. Tag **Hinunter zur Alp Meta**

Nach den anstrengenden letzten Etappen machen wir heute einen gemütlichen Morgen und freuen uns auf die kürzere Etappe. Wir verlassen nach einem ausgiebigen Frühstück das schöne Dorf Nar und steigen ab nach Nar Phedi mit dem grossen Chörten. Unser heutiges Ziel ist die Alp Meta.

Übernachtung im Zelt in Meta (3600 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 150 m, Abstieg 700 m, Gehdistanz 5.5 km

---

## 21. Tag **Letzter Trekkingtag**

Mit einem lachenden und einem weinenden Auge nehmen wir unseren letzten Trekkingtag in Angriff. Wir haben während den letzten Wochen viel Spannendes erlebt und denken beim Abstieg gerne daran zurück. Wir sind aber auch froh, diese anspruchsvolle Tour gemeistert zu haben und freuen uns auf die Annehmlichkeiten der Zivilisation, wie eine warme Dusche, einen Kaffee oder ein kühles Bier. Am Nachmittag erreichen wir nach 1000 Höhenmeter Abstieg den Ort Koto.

Heute Abend feiern wir zusammen mit unserer Mannschaft das gute Gelingen unserer Tour. Während den letzten Wochen sind wir zu einem guten Team zusammengewachsen und haben einander gut kennengelernt.

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

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 300 m, Abstieg 13000 m, Gehdistanz 14.5 km

---

## 22. Tag **Abenteuerliche Fahrt nach Besisahar**

Auf einer holprigen, teils abenteuerlichen Strasse fahren wir in gemütlichem Tempo Richtung Besisahar. Die Strasse wurde in den letzten Jahren gebaut und soll Manang und die anderen Dörfer des Marsyangdi-Tales an das nepalesische Strassennetz anbinden.

Übernachtung in Lodge in Besisahar (800 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 6 – 7 h

---

## 23. Tag **Zurück nach Kathmandu**

Wir fahren heute zurück nach Kathmandu und damit schliesst sich unser Kreis.

In Kathmandu geniessen wir unser schönes Hotel und das «richtige» Bett. Aber wir wissen, dass wir nicht zum letzten Mal die grandiose Bergwelt von Nepal besucht haben.

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

Fahrzeit 5 – 6 h

---

## 24. Tag **Letzter Tag in Kathmandu**

Dieser letzte Tag ist zur freien Verfügung. Wir haben Zeit, im sehr geschäftigen Quartier Thamel unsere letzten Einkäufe zu tätigen, in einem der vielen Restaurants einen «richtigen» Kaffee zu geniessen oder einfach dem Treiben im Markt zuzuschauen. Natürlich können wir auf eigene Faust auch noch die eine oder andere Sehenswürdigkeit besichtigen. Heute Abend führt uns unser lokaler Führer 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 wird das Abschlussessen bereits am Vortag sein.

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

Fahrzeit ½ h



## **25. 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

Dieses spannende Trekking ins Königreich Mustang gehört zu den schönsten Routen in Nepal. Neben der grandiosen Landschaft und den alten Klöstern und Dörfern wird uns vor allem die Herzlichkeit der Bewohner Mustangs beeindrucken. Auf einsamen Wegen verlassen wir Mustang und wandern durch alpine Landschaften fernab der Zivilisation über den 5595 Meter hohen Pass Teri La nach Nar. Abwechslungsreicher geht es kaum.

---

### Anforderungen

- Anspruchsvolles Trekking (SAC T3 – T4), sehr gute Kondition, 10 Tagesetappen von 3 – 6 Stunden, 4 Tagesetappen von 6 – 7 Stunden, 2 Tagesetappen von 7 – 8 Stunden.
  - Schwindelfreiheit und Trittsicherheit.
  - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
  - Überlandfahrten von 5 – 7 Stunden.
- 

### Unterkünfte

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

---

### Lodgeübernachtung während des Trekkings

Auf dem Trekking übernachten wir während 10 Nächten 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.

---

### Zeltübernachtung während des Trekkings

Auf dem Trekking übernachten wir während 8 Nächten in Kuppelzelten von Jack Wolfskin mit zwei seitlichen Eingängen. Gepäck kann im Vorzelt oder auch im Inneren des Zeltes 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- 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.



## **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 Schlafmatte 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
- Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
- Sauerstoff-Flasche
- Mobile Höhendruckkammer
- Wasserfilter von Katadyn
- Satellitentelefon

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



## Klima und Wetter

### Klima

#### Frühling

(März – Mai)

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

#### Monsun

(Juni – Mitte September)

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

#### Herbst

(Mitte Sept. – Ende Nov.)

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

#### Winter

(Dezember – Februar)

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

## Zu dieser Reise

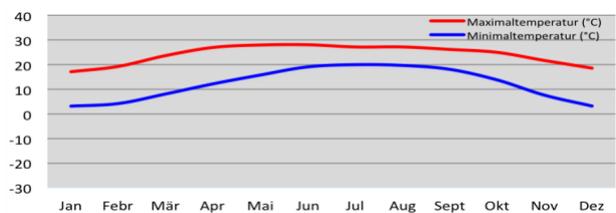
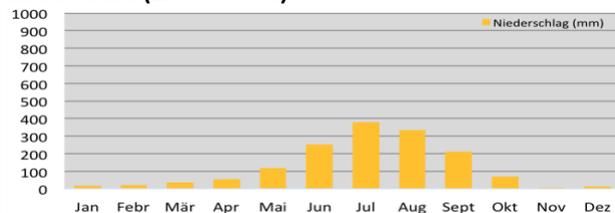
Oktober ist eine ideale Reisezeit mit vielfach stabilem und klarem Wetter. Es ist tagsüber häufig angenehm warm, in Kathmandu und Pokhara vielleicht sogar heiss. In der Höhe oder in der Nacht kann es kalt werden mit Temperaturen im Minusbereich. In den Lagern über 5000 Metern kann es bei Wetterumbrüchen sehr kalt werden (-15 Grad und tiefer). Bei Wetterumstürzen kann es auch schneien.

## Klimaverschiebungen

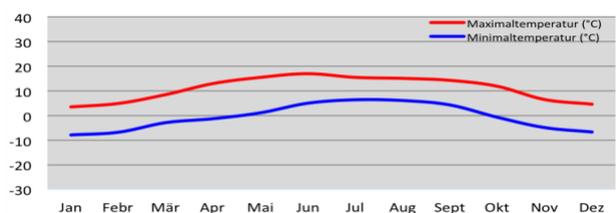
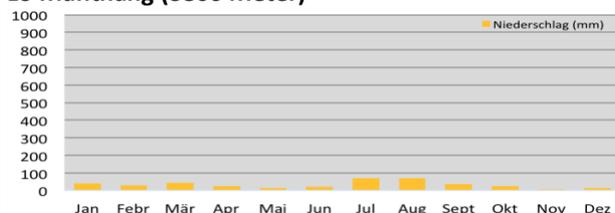
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

## Klimadiagramme

### Kathmandu (1300 Meter)



### Lo Manthang (3800 Meter)



Gemäss Statistik gibt es in Mustang nur wenig Niederschlag, in den letzten Jahren war die Menge aber teilweise höher.

Die Sonne in Mustang kann sehr intensiv sein, an heissen Sommertagen kann die Temperatur bis auf über 30°C ansteigen.



## Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

---

### Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Kathmandu retour in Economy-Klasse
  - Flüge Kathmandu-Pokhara-Jomosom einfach
  - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
  - Alle Überlandfahrten und Transfers
  - 5 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer im Kathmandu-Tal und in Pokhara
  - 10 Übernachtungen in Lodges im Doppelzimmer während des Trekkings
  - 8 Übernachtungen im Doppelzelt während des Trekkings
  - Vollpension während der ganzen Reise, in Kathmandu nur Frühstück
  - Trinkwasser, Tee, Kaffee während dem Essen bei Zeltübernachtungen
  - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
  - Spezialbewilligungen für Mustang und Nar
  - Komfortable Schlafzelte, Ess-, Koch- und WC-Zelt, Klapptische 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
  - 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

---

### Kosten

|   |               |             |
|---|---------------|-------------|
| pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern (ohne Flug Zürich-Kathmandu retour) | CHF           | 5240        |
| plus Flug Zürich-Kathmandu retour                                       | ab CHF        | 750         |
| <b>Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern</b>                        | <b>ab CHF</b> | <b>5990</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 und -zelt

Es ist möglich, gegen einen Zuschlag ein Einzelzimmer und -zelt zu buchen. **CHF 690**

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