

HIMALAYA TOURS



Mera Peak (6460 m) und Amphu Lapcha Pass

mit lokaler englischsprechender Reiseleitung



Unsere anspruchsvollste Trekkingtour in Nepal durch eine phantastische Berg- und Gletscherwelt

28. September – 19. Oktober 2024



Ideale Reisezeit



Höhepunkte

- Hochalpine Route mit Expeditions-Charakter
- Besteigung des 6460 Meter hohen Mera Peak
- Grandioses Panorama und einsame Bergwelt
- Super spannende Rundtour mit Überschreitung des Passes Amphu Lapcha
- Unsere anspruchsvollste Tour in Nepal

Dies ist unsere anspruchsvollste Tour in Nepal und hat deutlichen Expeditions-Charakter. Wir starten in Lukla und wandern via Namche Bazar durchs Khumbu. Hier übernachten wir in Lodges und machen bewusst kurze Etappen, um uns ideal an die Höhe zu akklimatisieren. Nach Chukung verlassen wir die bekannten Wege und trekken für viele Tage durch eine sehr einsame, grandiose Bergwelt.

Die technisch schwierigste Stelle ist die Überschreitung des 5845 Meter hohen Passes Amphu Lapcha. Unsere Sherpas werden die heiklen Stellen mit Fixseilen absichern. Die folgenden Tage durchqueren wir eine phantastische Berg- und Gletscherwelt, bis wir das Basecamp des Mera Peak erreichen.

Ideal akklimatisiert stehen die Chancen auf eine erfolgreiche Besteigung des 6460 Meter hohen Mera Peaks sehr gut. Von oben genießen wir eine unbeschreibliche Aussicht über die unendlich vielen 6000er, 7000er und 8000er. Unsere Runde endet in Lukla und ein schöner Flug bringt uns zurück nach Kathmandu.

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. Die Route über den Amphu Lapcha-Pass wird aber nur wenig begangen.



Inhalt

Reiseroute und Höhenprofil	3
Reiseprogramm	4
Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten	9
Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung	11
Klima und Wetter	12
Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen	13
Gruppengrösse und Kosten	14

Weitere Infos

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

HIMALAYA TOURS



Reiseroute und Höhenprofil

Reiseroute



Höhenprofil



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

Total Gehdistanz	135 km	Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	6
Total Höhenmeter Aufstieg	9200 m	Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	4
Total Höhenmeter Abstieg	9200 m	Tage mit 801 – 1200 Höhenmetern Aufstieg	5
		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 **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.

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 Phakding (2600 Meter). (F,M,A)

Flugzeit ¾ h, Trekking 3 h, Aufstieg 150 m, Abstieg 400 m, Gehdistanz 8 km

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

Heute betreten wir den Sagarmatha National Park, der ein Weltnaturerbe der Unesco ist.

Wir überqueren eine der fotogenen Hängebrücken, die 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, den Hauptort im Sherpa-Gebiet.

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

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 950 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 10 km



5. 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)

6. Tag **Zum berühmten Kloster Tengboche**

Wir schnüren unsere Schuhe und wandern einem schönen Weg entlang, der uns phantastische Ausblicke auf die Berge Ama Dablam, Thamserku und Kangtega gewährt. 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. Dies ist eine Wildziegen Art, 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 oder Deboche (3850 Meter). (F,M,A)

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

7. Tag **Aufstieg Richtung Basecamp der Ama Dablam**

Wir sind schon fast auf 4000 Meter. Für eine gute Akklimatisation ist es ideal, am Tag hochzusteigen und in der Nacht tiefer zu übernachten. Und das wollen wir heute machen. Wir steigen hoch Richtung Basecamp der Ama Dablam, einer der schönsten Berge im gesamten Himalaya. Der Name bedeutet «Mutter und ihre Halskette». 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 Aufstiegs. Wenn wir uns gut fühlen, dann steigen wir bis ins eigentliche Basecamp auf 4500 Meter. Die heutige Wanderung kann aber auch ausgelassen oder abgekürzt werden, denn anschliessend steigen wir wieder ab ins tiefer gelegene Pangboche, wo wir die Nacht verbringen.

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

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 950 m, Abstieg 850 m, Gehdistanz 14 km

8. Tag **Kurze Etappe nach Dingboche**

Wir wandern nach Dingboche, ein kleines Dorf inmitten hoher Berge.

Übernachtung in Lodge in Dingboche (4350 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 450 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 7 km

9. Tag **Ruhetag inmitten hoher Berge**

Noch einmal machen wir einen Ruhetag, um uns gut für die folgenden anstrengenden Etappen zu akklimatisieren. Je nach Lust und Laune verbringen wir diesen Tag auf einer Sonnenterrasse und geniessen das «dolce far niente» und die grandiose Bergwelt oder machen eine Wanderung in der Umgebung.

Übernachtung in Lodge in Dingboche (4350 Meter). (F,M,A)



10. Tag Aufwärts

Wir wandern weiter hoch nach Chukung. Diesen Ort auf 4740 Meter erreichen wir nach ungefähr zwei Stunden. Wer sich gut akklimatisiert fühlt, kann den 5550 Meter hohen Aussichtspunkt Chukung Ri besteigen. Dies ist ein Trekkinggipfel ohne technische Schwierigkeiten, aber mit einer sehr schönen Aussicht auf die umliegenden Berge. Die Besteigung wird uns zeigen, wie gut wir uns bereits an die Höhe gewöhnt haben. Wir übernachten das letzte Mal in einer Lodge. Ab morgen sind wir in einer einsamen Berg- und Gletscherwelt unterwegs, wo nur noch wenige Leute unterwegs sind.

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

Trekking bis Chukung 2 h, Besteigung Chukung Ri ab/bis Chukung 4 – 5 h

Aufstieg 1200 m, Abstieg 800 m, Gehdistanz 10 km

11. Tag Ins Basislager des Amphu Lapcha

Wir steigen vorbei am See Imja Tsho und dem bekannten und vielbegangenen 6000er Island Peak. Hier verlassen wir die gängige Route und es wird nun schlagartig ruhig auf dem Weg. Wir geniessen die Stille der imposanten Gletscherwelt und schlagen unser Lager am Fuss des Passes Amphu Lapcha auf.

Die Überquerung dieses Passes wird der anspruchsvollste Teil unserer Tour und unsere Sherpas werden bereits heute Fixseile an den schwierigen Stellen anbringen. Dies ist nicht nur für uns, sondern auch für die Träger eine grosse Hilfe.

Übernachtung im Zelt im Basislager des Amphu Lapcha (5100 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 350 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 6 km

12. Tag Überquerung des Passes Amphu Lapcha (5845 m)

Heute starten wir zeitig. Unser Führer weist uns den Weg durch die verschiedenen Steilaufschwünge hoch zum Amphu Lapcha Pass. Wir sind froh um die verlegten Fixseile an den schwierigsten Stellen. Nach einigen Stunden Anstrengung erreichen wir erschöpft, aber glücklich die Passhöhe. Von hier oben haben wir eine atemberaubende Aussicht und die Gewissheit, dass die technisch schwierigste Stelle unseres Trekkings gemeistert ist.

Anschliessend laufen wir weiter und stellen unser Lager bei den Panch Pokhari Seen auf. Müde, aber zufrieden kuscheln wir uns am Abend in unsere warmen Schlafsäcke.

Übernachtung im Zelt in Panch Pokhari (5500 Meter). (F,M,A)

Trekking 7 – 10 h, Aufstieg 750 m, Abstieg 350 m, Gehdistanz 8 km

13. Tag Grandiose Eis- und Gletscherwelt

Unsere heutige Etappe führt uns durch eine grandiose Eis- und Gletscherwelt. Wir sind beeindruckt von der Abgeschiedenheit und der Hochgebirgslandschaft des Hunku-Tales. Nach der gestrigen anstrengenden Etappe sind dieser und die folgenden Tage kürzer und einfacher. Unser heutiges Ziel ist Setho Pokhari.

Übernachtung im Zelt in Setho Pokhari (5100 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 100 m, Abstieg 500 m, Gehdistanz 8 km

14. Tag Kürzere Etappe

Heute braucht es keinen allzu frühen Tagesstart. Nach einem gemütlichen Frühstück wandern wir talabwärts bis zur Abzweigung Richtung des Passes Mera La. Hier in Kongme Dingma verbringen wir die Nacht.

Übernachtung im Zelt in Kongme Dingma (4800 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 h, Aufstieg 250 m, Abstieg 550 m, Gehdistanz 8 km



15. Tag Hoch ins Highcamp

Unser Weg bringt uns hoch auf den über 5400 Meter hohen Pass Mera La. Von der Passhöhe weg steigen wir weiter bis ins Highcamp, wo wir auf einer Höhe von fast 5800 Metern übernachten werden. Von hier weg wollen wir am nächsten Morgen den Höhepunkt der Tour, den 6460 Meter hohen Mera Peak, zu besteigen. Übernachtung im Zelt im Basecamp des Mera Peak (5800 Meter). (F,M,A)
Trekking 7 – 8 h, Aufstieg 1150 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 6.5 km

16. Tag Besteigung des Mera Peak (6460 m)

Wir starten zeitig für unseren Gipfeltag. Gut akklimatisiert nach unseren bisherigen Etappen stehen die Chancen auf eine erfolgreiche Besteigung gut. Je nach Verhältnissen dauert der Aufstieg 5 – 7 Stunden. Vom höchsten Punkt her haben wir einen herrlichen Rundblick über die unendlich vielen Gipfel in der Region Khumbu.
Nachdem wir diesen Ausblick reichlich genossen haben, machen wir uns an den Abstieg. Vom Mera La steigen wir gleich noch ein Stück weiter ab und übernachten im tiefer gelegenen Khare. Ab hier übernachten wir wieder in Lodges. In den letzten Jahren wurden auf der Route zwischen Lukla und dem Mera La einige Lodges gebaut.
Übernachtung in Lodge in Khare (4900 Meter). (F,M,A)
Besteigung 9 – 12 h, Aufstieg 700 m, Abstieg 1600 m, Gehdistanz 9 km

17. Tag In tiefere Gefilde

Nach den vielen Tagen in grosser Höhe steigen wir heute in tiefere Gefilde ab.
Wir übernachten deutlich unter der 4000er-Grenze in Kote.
Übernachtung in Lodge in Kote (3600 Meter). (F,M,A)
Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 100 m, Abstieg 1400 m, Gehdistanz 13.5 km

18. Tag Noch einmal hoch

Einen letzten Pass gilt es noch zu überqueren, bevor wir zurück in Lukla sind. Die Überquerung werden wir am nächsten Tag machen, aber heute steigen wir bereits ins Basislager des Passes hoch.
Diesen Ort nennen die Einheimischen Zatrabuk oder Thuli Kharka.
Übernachtung in Lodge in Zatrabuk (4300 Meter). (F,M,A)
Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 950 m, Abstieg 250 m, Gehdistanz 7 km

19. Tag Über den 4610 Meter hohen Pass Zatrawa La

Allzu viele Höhenmeter müssen wir nicht bewältigen bis wir auf der Passhöhe des Zatrawa La stehen. Von diesem 4610 Meter hohen Pass geniessen wir noch einmal einen schönen Ausblick.
Danach folgt ein langer Abstieg von fast 1800 Höhenmetern nach Lukla. Nach ca. 7 Stunden erreichen wir den kleinen Ort und hier schliesst sich unser Kreis. Wir denken zurück an die vielen Erlebnisse unterwegs und wissen, dass unsere Tour kaum mehr zu überbieten sein wird. Am Abend feiern wir mit unserer lokalen Crew das gute Gelingen dieses anspruchsvollen Trekkings.
Übernachtung in Lodge in Lukla (2850 Meter). (F,M,A)
Trekking 7 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 1850 m, Gehdistanz 10 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 Hindu-Heiligtum Pashupatinath

Heute Morgen besichtigen wir das wichtigste hinduistische Heiligtum in Nepal, den Tempel von Pashupatinath. Dies ist Zielort für viele Pilger und Sadhus. Diese Asketen türmen ihre teils meterlangen Haare auf dem Kopf auf wie ihr Vorbild, der Hindugott Shiva.

Der Nachmittag 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.

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: 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 1 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 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

Unsere anspruchsvollste Tour in ganz Nepal. Hochalpine Route mit Expeditions-Charakter durch eine einsame und spektakuläre Berg- und Gletscherwelt. Die Route bietet eine ideale Akklimatisation und somit sehr gute Chancen auf eine erfolgreiche Besteigung des 6460 Meter hohen Mera Peak. Ein Muss für alle Alpinisten!

Anforderungen

- Unser anspruchsvollstes Trekking (SAC T4 – T6), sehr gute Kondition, 8 Tagesetappen von 3 – 6 Stunden, 6 Tagesetappen von 6 – 10 Stunden, Gipfelbesteigung von 9 – 12 Stunden.
 - Für die Gipfel- und die Passüberquerung wird alpine Erfahrung vorausgesetzt. Die Überquerung des Amphu Lapcha ist je nach Verhältnissen schwierig (SAC WS – ZS), der Mera Peak gilt als mittelschwerer Gipfel (SAC WS). Steigeisen, Pickel, Klettergurt und Helm werden benötigt.
 - Sehr gute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind unbedingt erforderlich.
 - Robuste Gesundheit und physisches sowie psychisches Durchhaltevermögen.
 - 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 während des ersten und des letzten Teils des Trekkings in Lodges. Diese sind mehrheitlich sehr einfach und bieten keinen grossen Komfort. Das WC ist in der Regel eine Gemeinschaftstoilette, selten ist es auch 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 mittlerweile gegen eine zusätzliche Gebühr möglich. Ansonsten kann gegen eine Gebühr ein Kessel warmes Wasser zum Waschen des Körpers bestellt werden.

Zeltübernachtung während des Trekkings

Auf dem Trekking 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. An den Orten mit Zeltübernachtung stehen während der Trekkingsaison einfache, fixe Zeltcamps. Wir werden die dortige Infrastruktur wie Ess-, Koch- und Toilettenzelt wie Klappstühle und -tische benutzen. Die Schlafzelte tragen wir selbst mit, um einerseits eine gute Qualität und das «eigene» Schlafzelt während des Trekkings garantieren zu können.



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. Für die Gipfelbesteigung bringen Sie zusätzlich noch Ihre eigene Bergausrüstung (Klettergurt, Pickel, Steigeisen, 2 Schraubkarabiner, 1 Bandschlinge zur Selbstsicherung und Helm) mit. Wir haben vor Ort einige Sets an Bergausrüstung im Lager, welche gemietet werden können. Es hat, solange der Vorrat reicht. Mehr Infos zum Mieten der Bergausrüstung finden Sie auf unserer Website: www.himalayatours.ch/bergausruestung

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, dies ohne die Bergausrüstung (Klettergurt, Pickel, Steigeisen, Helm). Die Bergausrüstung wird zusätzlich transportiert und fällt nicht unter die Gewichtslimite. 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 eingchecked werden kann (plus Handgepäck), für ein zweites eingcheckedes 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

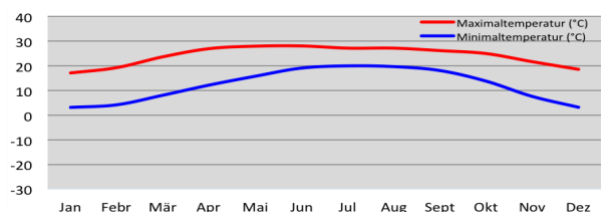
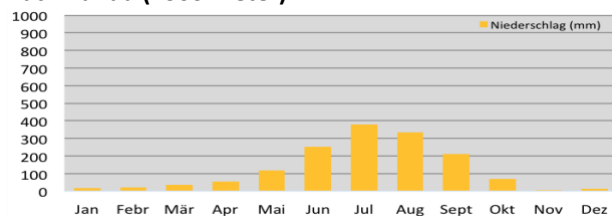
Oktober ist eine ideale Reisezeit mit vielfach stabilem und klarem Wetter. Es ist tagsüber häufig angenehm. In der Höhe oder in der Nacht kann es auch kühl oder kalt werden mit Temperaturen unter null Grad. In den Lagern um 5000 Metern kann es bei Wetterumbrüchen sehr kalt werden (-15 Grad und tiefer). Bei Wetterumstürzen kann es im Hochgebirge zu jeder Jahreszeit schneien.

Klimaverschiebungen

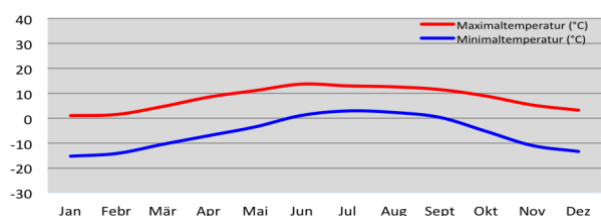
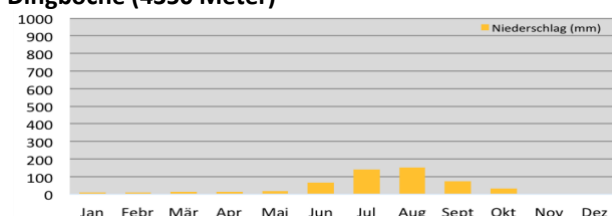
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

Klimadiagramme

Kathmandu (1300 Meter)



Dingboche (4350 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
 - 3 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer im Kathmandu-Tal
 - 12 Übernachtungen in Lodge im Doppelzimmer während des Trekkings
 - 5 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
 - Trekkingbewilligungen und Gipfelpermit
 - 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 150 – 250 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	6200
plus Flug Zürich-Kathmandu retour	ab CHF	750
Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern	ab CHF	6950

Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	500
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	1000

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 620**

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