



Tsum – ins glückliche Tal

mit lokaler englischsprachender Reiseleitung



Nicht allzu schweres Lodgetrekking in ein abgelegenes Tal mit alter tibetischer Kultur und schönem Bergpanorama

29. September – 19. Oktober 2024



Ideale Reisezeit



Höhepunkte

- **Abwechslungsreiches, nicht allzu schweres Lodgetrekking**
- **Aufenthalt im Tsum Valley – dem glücklichen Tal**
- **Erst seit einigen Jahren für westliche Besucher zugänglich**
- **Ursprüngliche, tibetisch-buddhistische Dörfer und Kultur**
- **Schöne Ausblicke auf über 7000 Meter hohe Schneeberge**

Das einst zu Tibet gehörende Tsum Valley war jahrzehntelang für Ausländer gesperrt und wurde erst 2008 für ausländische Besucher geöffnet. Dadurch blieben die kulturellen und religiösen Traditionen in einzigartiger Weise erhalten. Eine Reise in dieses Tal ist wie eine Reise in vergangene Zeiten. Vieles wird hier noch von Hand gemacht oder mit Hilfe von mächtigen Yaks, denen eine grosse Bedeutung als Lastenträger und bei der Feldarbeit zukommt. Eine spannende Fahrt bringt uns von Kathmandu nach Machha Khola, dem Ausgangspunkt unseres Trekkings. Von hier aus wandern wir auf einer abwechslungsreichen Route in das wenig begangene Tsum Valley, dessen Bevölkerung und Kultur tibetisch geprägt sind. Je höher wir steigen, desto karger wird die Landschaft. Immer wieder haben wieder einmalige Ausblicke auf die Bergketten vom Shringi Himal, Ganesh Himal und Manaslu Himal. Das Tsum Valley ist ein wenig bekanntes Juwel in der Bergwelt Nepals. Ein Besuch ist mehr als lohnend.



Inhalt

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

Weitere Infos

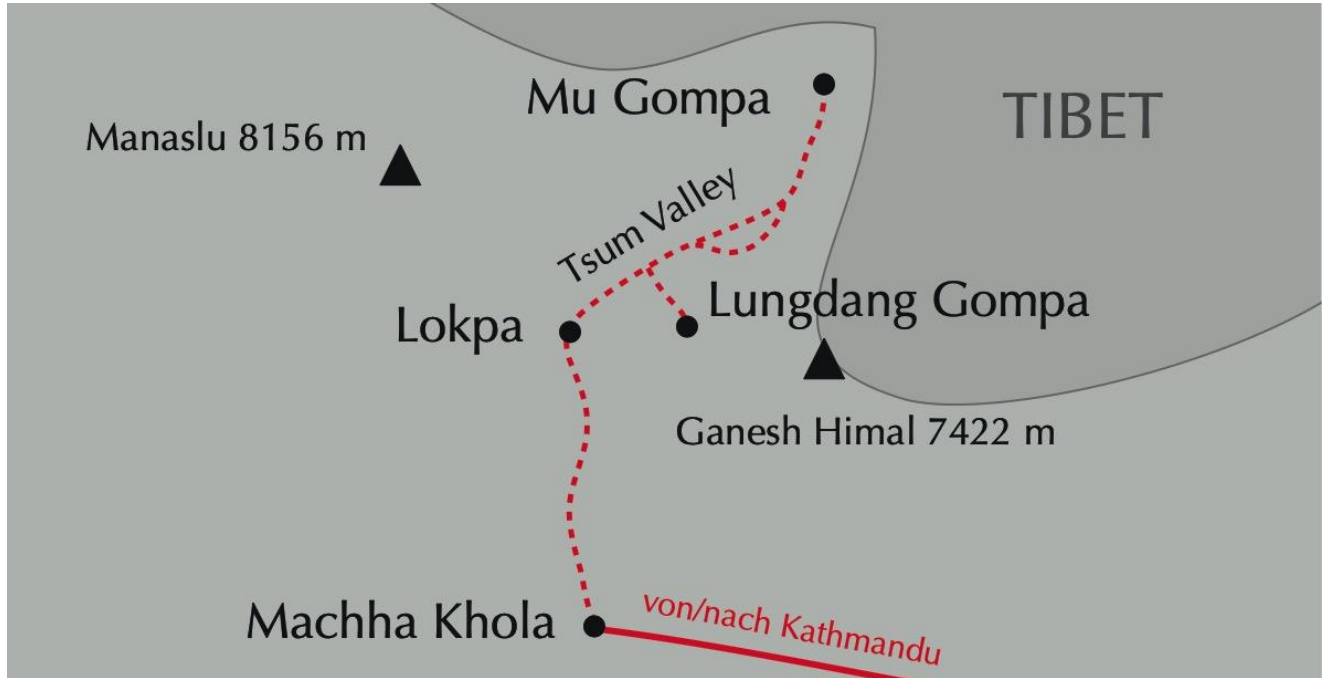
Weitere Infos zur Reise finden Sie in den separaten Reiseinfos und Destinationshinweisen. Zusätzlich geben wir Ihnen Merkblätter ab zu Ausrüstung, Medizinischem und weiterem mehr.

HIMALAYA TOURS

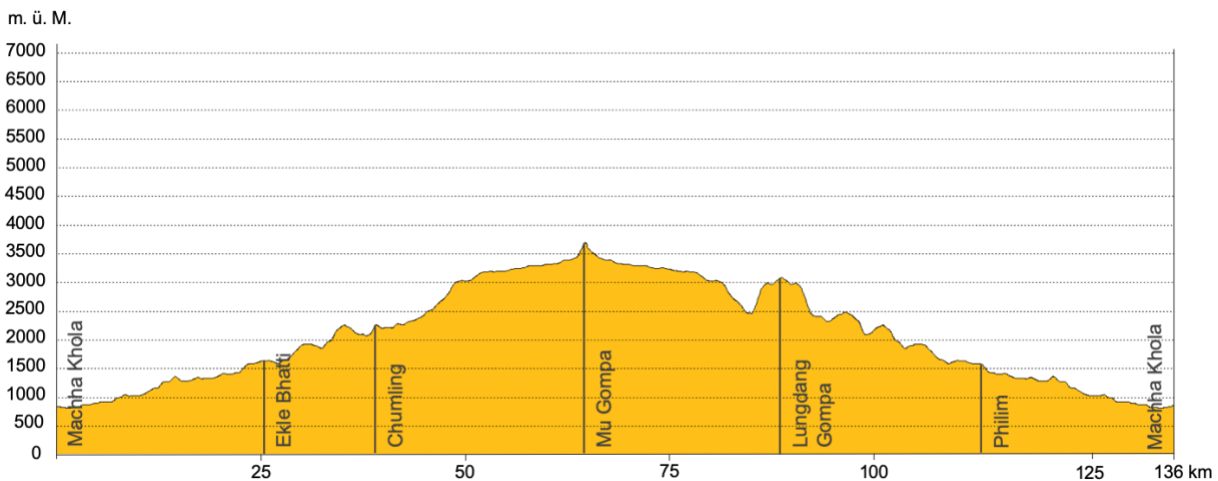


Reiseroute und Höhenprofil

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	136 km	Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	6
Total Höhenmeter Aufstieg	5200 m	Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	3
Total Höhenmeter Abstieg	5200 m	Tage mit 801 – 1200 Höhenmetern Aufstieg	2
		Tage mit über 1200 Höhenmetern Aufstieg	keine

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



Reiseprogramm

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

1. Tag **Aufbruch nach Nepal**

Linienflug nach Kathmandu.

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

2. Tag. **Ankunft in Kathmandu**

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

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

Fahrzeit ½ h, Stadtbummel zu Fuss

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

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

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

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

Fahrzeit 1 h, Stadtbummel zu Fuss

4. Tag **Abwechslungsreiche Fahrt durchs Mittelland**

Eine abwechslungsreiche Fahrt bringt uns vorbei an Dörfern und Terrassenfeldern ins Vorgebirge von Nepal.

Bei guter Sicht sehen wir bereits die Bergketten vom Ganesh Himal und Manaslu Himal. Die Strasse wird immer schlechter und nach einer langen Fahrt erreichen wir Sothi Khola, wo wir in einer Lodge übernachten.

Übernachtung in Lodge in Sothi Khola (730 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 7 – 8 h



5. Tag **Trekkingstart**

Der Bau der Strasse schreitet voran. Deshalb fahren wir noch weiter talaufwärts bis Machha Khola, dem Ausgangspunkt unseres Trekkings. Hier hat es einen kleinen Basar mit einigen Geschäften.

Nicht nur wir, sondern auch unsere lokalen Begleiter freuen sich auf den Trekkingstart. Wir laufen gemächlich los. Auf einem teilweise schmalen Pfad erreichen wir nach rund 1 – 2 Stunden unser heutiges Ziel.

Übernachtung in Lodge in Khorlabesi (950 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 – 3 h, Trekking 1 – 2 h, Aufstieg 100 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 3.5 km

6. Tag **Auf und ab**

Da wir uns in der subtropischen Klimazone befinden, können hier die Tage auch in dieser Jahreszeit sehr warm sein – gut, dass es noch nicht viel bergauf geht. So finden wir langsam in unseren Laufrhythmus.

Nach dem Frühstück laufen wir los und erreichen schon bald Tatopani (übersetzt «heisses Wasser»). In diesem kleinen Dorf gibt es eine heisse Quelle, welche die Einheimischen für die Körper- und Kleiderwäsche benutzen. Hier überqueren wir auf einer Hängebrücke den Fluss Budhi Gandhaki und folgen diesem weiter talaufwärts bis nach Yaruphant. Es ist ein stetiges Auf und Ab, teilweise auf Wegen in luftigen Höhen, die aus den Felsen gehauen wurden.

Übernachtung in Lodge in Yaruphant (1200 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 10 km

7. Tag **Näher an die hohen Berge**

Mit jedem Tag nähern wir uns den eindrücklichen Schneebergen. Heute können wir erstmals den 7187 Meter hohen Shringi Himal erblicken. Wir durchqueren Dörfer und kommen an einer Wassermühle vorbei. Grosse Maultierherden, welche die grossen Dörfer in Richtung des Manaslu versorgen, kreuzen unseren Weg. Ein letztes Mal überqueren wir die Budhi Gandaki auf einer langen Hängebrücke, bevor uns der Weg nach Philim führt, ein Dorf mit einer grossen Unicef-Schule. Nach einer weiteren Stunde erreichen wir unser heutiges Ziel in Ekle Bhatti. Dieser wohlklingende Name bedeutet «einsame Herberge».

Übernachtung in Lodge in Ekle Bhatti (1600 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 550 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 12 km

8. Tag **Ins Tsum Valley**

Die erste Stunde des Morgens bringt uns auf einem spektakulären Weg zu einem tosenden Wasserfall in einer engen Schlucht. Bald verlassen wir die Manaslu-Haupttroute und biegen ostwärts ins Tsum Valley ab. Bergauf durch einen Wald gewinnen wir an Höhe, bis wir nach etwa einer weiteren Stunde Lokpa erreichen, das erste Dorf des Tales. Von hier können wir die schneebedeckten Gipfel des Shringi Himal und Ganesh Himal sehen. Der Weg ist ruhig und wir begegnen nun nur noch wenigen Menschen. Die nächsten Stunden wandern wir bergauf und bergab durch dichte Wälder, bis wir schliesslich in Chumling ankommen. Von hier weg haben wir einen schönen Blick auf das untere Tsum Valley.

Übernachtung in Lodge in Chumling (2400 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 h, Aufstieg 1100 m, Abstieg 300 m, Gehdistanz 14 km

9. Tag **Mani Mauern, Chörten und Gebetsfahnen**

Der heutige Tag beginnt gemütlich, denn wir laufen auf einem mehrheitlich flachen Weg bis nach Domje. In diesem Dorf befindet sich nicht nur eine Klinik für traditionelle tibetische Medizin, sondern auch eine kleine Schule für junge Nonnen. Entlang an einer eindrucksvollen Ansammlung von Chörten führt unser Weg nun steil bergauf. Oben angekommen werden wir belohnt, denn von hier weg schweift unser Blick zum ersten Mal über die Hochebene des oberen Tsum Valley. Das erste Dorf ist Chhokang Paro, das «Haus der religiösen



Praxis». Der Weg führt uns leicht bergauf vorbei an Mani Mauern, Chörten und unzähligen Gebetsfahnen. Dies sind Zeugnisse des gelebten Glaubens der Bevölkerung. Unterwegs begegnen wir immer wieder Einheimischen, die auf den Feldern arbeiten.

Übernachtung in Lodge in Burji (3200 m). (F,M,A)

Trekking 7 – 8 h, Aufstieg 1050 m, Abstieg 250 m, Gehdistanz 15.5 km

10. Tag **Ruhetag und Besuch der Milarepa-Höhle**

Heute bleiben wir im schönen Dorf Burji. Wenn wir Lust haben, besuchen wir das frisch renovierte Nonnenkloster Rachen Gompa. Mit ein bisschen Glück können wir einer Gebetszeremonie der Nonnen beiwohnen. Danach steigen wir hoch nach Phirin Phug. In dieser heiligen Höhle soll der wohl bekannteste tibetische Yogi Milarepa im 11. Jahrhundert meditiert haben. Fürs Nachtessen sind wir bei einer lokalen Familie eingeladen. Dies gibt uns einen schönen Einblick ins Familienleben der Tsumpa.

Übernachtung in Lodge in Burji (3200 m). (F,M,A)

Optionale Wanderung 2 h

11. Tag **Weiter hinein ins Tsum**

Auf angenehm flachem Weg wandern wir weiter nordwärts Richtung tibetischer Grenze. Vorbei an kleinen Dörfern und langen Mani Mauern durchqueren wir die beiden letzten Ortschaften Tsoms, die Dörfer Chhule («Wasserseite») und Nile («Sonnenseite»). Schon bald sehen wir die Mu Gompa in der Ferne. Dies ist ein kleines Kloster auf einer Höhe von 3700 Metern Höhe. Bevor wir unser heutiges Ziel erreichen, müssen wir allerdings noch rund 400 Höhenmeter bewältigen. Aber der Aufstieg lohnt sich!

Übernachtung in Lodge bei Mu Gompa (3700 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 10 km

12. Tag **Idyllischer Bergsee Tso Shong**

In einer kleinen Einbuchtung oberhalb von Mu Gompa befindet sich das Nonnenkloster Dhephu Dronme. Von dort haben wir einen phantastischen Blick auf die tibetischen Berge im Norden und die Gipfel des Ganesh Himal im Süden. Wir wandern weiter bergauf zum idyllisch gelegenen Bergsee Tso Shong, mit dessen Wasser das Nonnenkloster versorgt wird. Am Nachmittag kehren wir zurück nach Mu Gompa.

Übernachtung in Lodge bei Mu Gompa (3700 Meter). (F,M,A)

Optionale Wanderung 5 h

13. Tag **Durch Dörfer und Felder**

Heute treten wir den Rückweg an. Wir wandern bergab und passieren Dörfer sowie Gersten-, Hirse- und Senffelder. Vielleicht sehen wir Bauern beim Pflügen der Felder oder Frauen beim Waschen ihrer Kleider im Fluss. Der Weg nach Chhokang Paro gestaltet sich abwechslungsreich und immer wieder haben wir eine schöne Aussicht auf die schneebedeckten Berge.

Übernachtung in Lodge in Chhokang Paro (3050 m). (F,M,A)

Trekking 6 h, Aufstieg 50 m, Abstieg 700 m, Gehdistanz 10 km

14. Tag **Durch einen Märchenwald nach Gompa Lungdang**

Nach einer kurzen Wanderung durchschreiten wir den Kani. Dies ist das Weg-Tor, das den Abschied vom oberen Tsum markiert. Wir laufen steil abwärts nach Domje und überqueren den Fluss. Danach biegen wir in ein kleines, verstecktes Seitental ab. Wir laufen durch einen «Märchenwald» und gewinnen stetig an Höhe. Immer wieder haben wir spektakuläre Ausblicke auf den Ganesh. Die Gletscher scheinen zum Greifen nah,



wenn wir das auf 3200 Metern Höhe gelegene Nonnenkloster erreichen. Dieses wurde beim Erdbeben im Jahr 2015 stark beschädigt und die Wiederaufbauarbeiten sind allenfalls noch im Gang. Nichtsdestotrotz ist dies ein eindrücklicher Ort.

Übernachtung in Lodge in Gompa Lungdang (3200 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 h, Aufstieg 700 m, Abstieg 550 m, Gehdistanz 8.5 km

15. Tag **Ruhetag oder Wanderung Richtung Ganesh Himal Basislager**

Wer Lust hat, kann heute eine Wanderung talaufwärts machen, vielleicht sogar bis zum Basislager des Ganesh Himal. Von hier weg wurde der höchste Gipfel des Ganesh Himal, der 7422 Meter hohe Ganesh I, im Jahr 1955 von einer schweizerisch-französischen Expedition erstbestiegen. Der Berg markiert die internationale Grenze und direkt dahinter verbirgt sich Tibet. Das Basislager des Ganesh Himal gleicht einem Amphitheater und ist umringt von etlichen 6000 und 7000 Meter hohen Gipfeln.

Wer lieber einen Ruhetag möchte, kann relaxen und die stille Atmosphäre des Klosters geniessen. Die Nonnen sind sehr gastfreundlich und bieten uns gerne an, ihren Alltag hautnah mitzuerleben.

Übernachtung in Lodge in Gompa Lungdang (3200 Meter). (F,M,A)

Optionale Wanderung 6 – 7 h

16. Tag **Hinunter nach Ripchet**

Auch wenn es uns schwerfällt, verabschieden wir uns nach dem Frühstück von diesem schönen Ort und wandern auf dem bekannten Pfad hinunter nach Domje. Ab hier laufen wir auf einem anderen Weg als auf dem Hinweg hinauf zum grossen Dorf Ripchet. Die alte Route nach Tsum führte über diesen Bergkamm.

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

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 150 m, Abstieg 900 m, Gehdistanz 7.5 km

17. Tag **Abschied vom «glücklichen Tal»**

Von Ripchet aus geht es steil bergab und vor Lokpa stossen wir auf die bereits bekannte Hauptroute. Nach Lokpa verlassen wir das «glückliche Tal», wie das Tsum auch genannt wird. Wir wandern weiter bis nach Philim.

Übernachtung in Lodge in Philim (1550 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 h, Aufstieg 350 m, Abstieg 1250 m, Gehdistanz 16.5 km

18. Tag **Ende unseres Trekkings**

Unser letzter Trekkings tag führt uns weiter hinab in tiefere Gefilde und somit wird es immer wärmer und die Vegetation immer üppiger. Hier leben wieder Wasserbüffel anstelle zotteliger Yaks, denen wir im oberen Tsum so zahlreich begegnet sind. Wir treffen aber auch immer wieder Tsumpa an. Viele Bewohner des Tsums machen sich in dieser Jahreszeit auf den Weg nach Kathmandu, wo sie den Winter verbringen wollen. Wir wandern bis Machha Khola, dem Endpunkt unseres Trekkings.

Übernachtung in Lodge in Machha Khola (900 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 h, Aufstieg 250 m, Abstieg 900 m, Gehdistanz 23 km

19. Tag **Zurück nach Kathmandu**

Schweren Herzens verabschieden wir uns von unseren Begleitern, welche uns die letzten zwei Wochen treu begleitet haben. Auf bekannter Strecke fahren wir zurück nach Kathmandu, wo wir unsere Zimmer in einem schönen, zentralen Hotel beziehen und den Luxus einer warmen Dusche und eines richtigen Bettes geniessen.

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

Fahrzeit 9 – 11 h



20. 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. Heute Abend gehen wir aus fürs Abschlussessen. In einem alten Palast geniessen wir nicht nur eines der besten Dal Bhat von Nepal, sondern bewundern auch die traditionellen nepalesischen Tänze. Hinweis: Je nach Flugverbindung fliegen wir allenfalls schon heute Nachmittag/Abend ab. In dem Fall geniessen wir ein schönes Abschlussessen bereits am Vorabend. Übernachtung im Hotel im Kathmandu-Tal (1300 Meter). (F,A)

21. 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

Das Tsum Valley wurde erst vor einigen Jahren für westliche Besucher geöffnet. Hier hat sich eine alte tibetische Kultur bis in die heutige Zeit erhalten. Eine Reise nach Tsum ist wie eine Reise in die Vergangenheit und wir hoffen, dass das noch lange so bleibt.

Anforderungen

- Mittelschweres Trekking (SAC T2 – T3), gute Kondition, 5 Tagesetappen von 3 – 6 Stunden, 6 Tagesetappen von 6 – 8 Stunden.
 - 3 optionale Wanderungen von 2 – 7 Stunden, welche auch ausgelassen werden können.
 - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
 - Überlandfahrten von 7 – 11 Stunden.
-

Unterkünfte

Im Kathmandu-Tal übernachten wir in guten bis sehr guten Mittelklassehotels. WC und Dusche sind im Zimmer. Vor dem Trekking übernachten wir eine Nacht in Sothi Khola in einer Lodge. 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. Duschen sind rar, aber vielfach kann gegen eine zusätzliche Gebühr ein Kessel warmes Wasser zum Waschen des Körpers und der Haare bestellt werden.

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 Trekkingszeit. 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

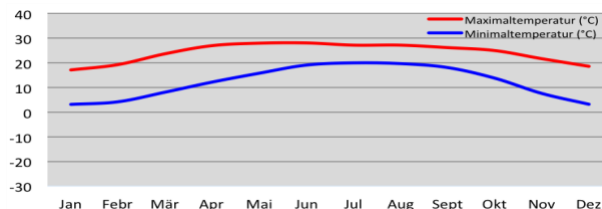
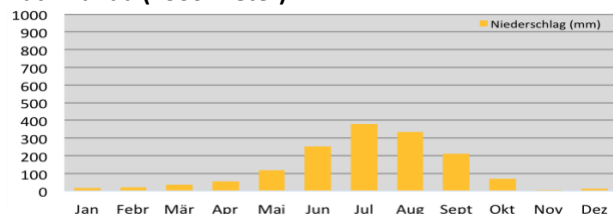
Oktober ist eine ideale Reisezeit mit vielfach stabilem und klarem Wetter. Es ist tagsüber häufig warm, in tieferliegenden Regionen vielleicht sogar heiss. In der Höhe oder in der Nacht kann es auch kühl oder kalt werden mit Temperaturen gegen null Grad. In seltenen Fällen könnte es auch schneien. Dieses Trekking wird generell nur sehr wenig begangen.

Klimaverschiebungen

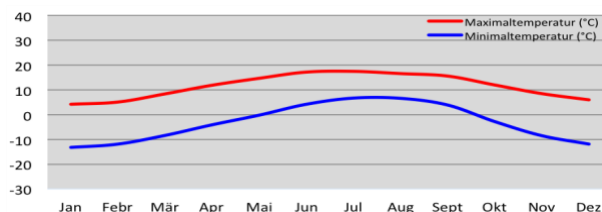
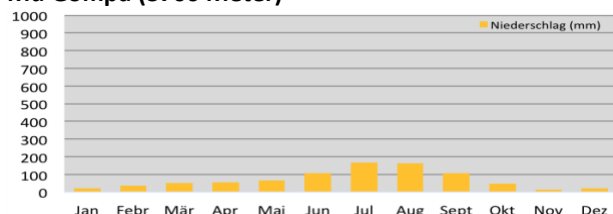
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

Klimadiagramme

Kathmandu (1300 Meter)



Mu Gompa (3700 Meter)





Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Kathmandu retour in Economy-Klasse
 - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
 - Alle Überlandfahrten und Transfers
 - 4 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer im Kathmandu-Tal
 - 15 Übernachtungen in Lodge im Doppelzimmer während des Trekkings
 - Vollpension während der ganzen Reise, in Kathmandu nur Frühstück
 - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
 - Spezialbewilligung für das Tsum Valley
 - Lokale englischsprechende Reiseleitung plus Begleitmannschaft während des Trekkings
-

Für unsere Sicherheit inbegriffen

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

Zusätzliche Leistungen inbegriffen

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

Leistungen nicht inbegriffen

- Trinkgelder (CHF 120 – 180, 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	3800
plus Flug Zürich-Kathmandu retour	ab CHF	750
Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern	ab CHF	4550

Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	200
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	400

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 290**

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

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

Anschlussprogramme

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

Gerne beraten wir Sie persönlich zu unseren Reisen und beantworten Fragen zu Nepal, Ausrüstung, Höhe etc. Kontaktieren Sie uns telefonisch, per Mail oder schriftlich. Es ist auch möglich, einen Termin für einen Besuch in unserem Büro in Parpan zu vereinbaren.

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