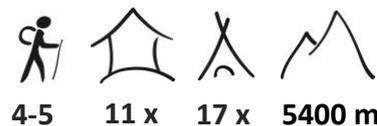


# HIMALAYA TOURS



## Acht Pässe um die Annapurna

mit lokaler englischsprechender Reiseleitung



Sehr spannende und einsame Pionieroute um die Annapurna

**12. Oktober – 10. November 2024**



### Ideale Reisezeit



### Höhepunkte

- **Sehr anspruchsvolles Pioniertrekking**
- **Über acht Pässe zwischen 4500 und 5400 Metern**
- **Abenteuerliche und einsame Route**
- **Tibetische Kultur in Nar und Phu**
- **Blauer und einmalig schöner Tilicho-See**

Unsere lokalen Guides waren in den letzten Jahren auf der Suche nach neuen Routen. Was sie im Annapurna-Gebiet gefunden haben, ist «einfach der Hammer». Alle kamen schwärmend von der Tour zurück. Dieses sehr anspruchsvolle Trekking führt uns über acht Pässe rund um die Annapurna. Die Pässe sind zwischen 4500 und 5400 Meter hoch und einige sind praktisch noch unbegangen. So ist diese Route mit Abstand die einsamste um die Annapurna. Dieses Trekking ist eines der abwechslungsreichsten in ganz Nepal. Viele Tage lang sind wir in einer völlig einsamen Bergwelt unterwegs. Wir kommen aber auch an kleinen Dörfern vorbei. Beispielsweise an hinduistisch geprägten Gurung-Dörfern wie Siklis zu Beginn oder an den tibetisch-stämmigen Dörfern Nar und Phu in der Mitte des Trekkings. Einer der vielen Höhepunkte dieser Reise ist die Übernachtung am einmalig schönen Bergsee Tilicho auf fast 5000 Meter. Für geübte und konditionell starke Trekker ist diese neue Route eines der spannendsten Trekkings im ganzen Himalaya.



## Inhalt

---

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

---

## Weitere Infos

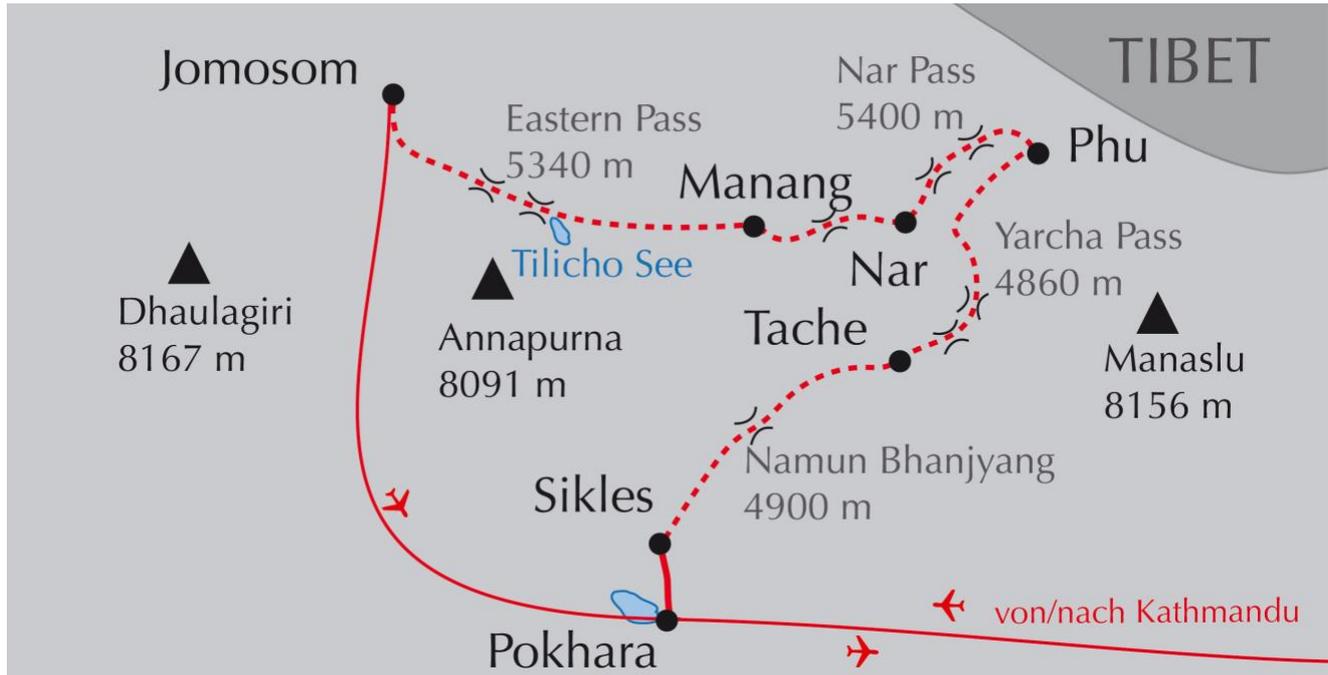
Weitere Infos zur Reise finden Sie in den separaten Reiseinfos und Destinationshinweisen. Zusätzlich geben wir Ihnen Merkblätter ab zu Ausrüstung, Medizinischem und weiterem mehr.

# HIMALAYA TOURS

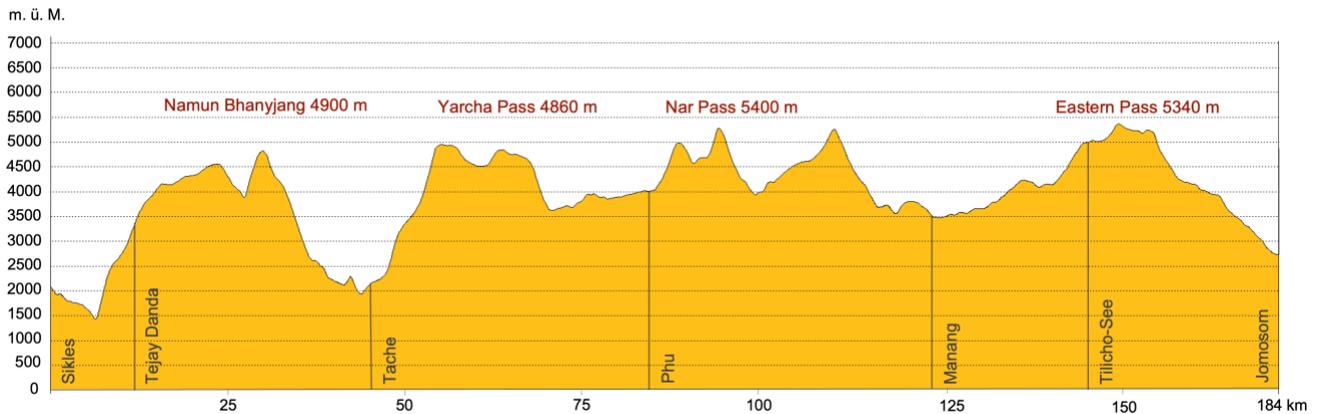


## Reiseroute und Höhenprofil

### 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	184 km	Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	7
Total Höhenmeter Aufstieg	14250 m	Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	9
Total Höhenmeter Abstieg	13600 m	Tage mit 801 – 1200 Höhenmetern Aufstieg	5
		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 **Flug nach Pokhara und weiter nach Sikles**

Heute Morgen fliegen wir nach Pokhara, in die zweitgrösste Stadt in Nepal. Die Fahrt im Auto nach Sikles dauert je nach Strassenverhältnissen um die drei Stunden. Dies ist der Ausgangspunkt unseres Trekkings. Sikles ist ein schönes Dorf, wo vorwiegend Gurung leben. Gurung sind eine der zahlreichen verschiedenen Volksgruppen, welche in Nepal leben. All diese Gruppen haben eigene Traditionen und Bräuche, welche sich sehr von anderen Volksgruppen unterscheiden können. Etliche sprechen auch eine eigene Sprache. Einen «klassischen» Nepali gibt es nicht. Auch die Sherpas sind eine von den vielen verschiedenen Volksgruppen.

Übernachtung im Zelt in Sikles (2000 Meter). (F,M,A)

Flugzeit ½ h, Fahrzeit 3 h

---

### 4. Tag **Unser erster Trekkingtag**

Heute starten wir zusammen mit unserer lokalen Mannschaft unser Trekking. Unsere erste Etappe bringt uns nach Tasa Danda. Einen Teil des Weges sind wir auf den «berühmt-berüchtigten» nepalesischen Treppen unterwegs, welche man in dieser Region auf etlichen Routen findet.

Übernachtung im Zelt in Tasa Danda (2500 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 h, Aufstieg 1100 m, Abstieg 600 m, Gehdistanz 8 km

---

### 5. Tag **Aufwärts**

Wir laufen durch Rhododendron-Wälder und auf alten Pilgerpfaden. Unser heutiges Ziel ist eine Alpwiese, wo wir unsere Zelte aufstellen wollen. Wir sind umgeben von wilder Natur. Es gibt hier keine Dörfer und die Strecke wird nur wenig begangen.

Übernachtung im Zelt auf Alpwiese (3300 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 800 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 5 km

---



## 6. Tag **Spektakulärer Panoramaweg**

Heute haben wir eine spannende Strecke vor uns. Wir überqueren zum ersten Mal die Grenze von 4000 Meter. Während unserem Weg haben wir immer wieder schöne Ausblicke auf die Gipfel Annapurna II und IV sowie auf den Lamjung Himal. Teilweise ist der Weg schmal und ausgesetzt. Wir sind froh, um unsere Schwindelfreiheit und Trittsicherheit.

Übernachtung im Zelt im Bergcamp (3750 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 1250 m, Abstieg 800 m, Gehdistanz 14 km

---

## 7. Tag **In die Höhe**

Die Landschaft wird immer trockener und alpiner. Wir steigen zuerst in ein weites Tal ab und überqueren anschliessend einen namenlosen Pass mit einer Höhe von ca. 4500 Meter. Wir spüren die «dünne» Luft hier oben und schlagen darum ein gemächliches Tempo an. Am Nachmittag erreichen wir einen Platz mit Namen Thuchu. Hier wollen wir während den nächsten zwei Nächten bleiben.

Übernachtung im Zelt in Thuchu (4200 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 550 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 5 km

---

## 8. Tag **Ruhe- und Akklimatisationstag**

Da wir bereits über 4000 Meter hoch sind, macht es Sinn, einen Ruhetag einzuschalten. Der Körper braucht Zeit, um sich an so grosse Höhen zu akklimatisieren. Wir verbringen den Tag im Lager mit süssem Nichtstun. Wer sich aber bereits gut an die Höhe gewöhnt hat, kann eine Wanderung in der schönen Umgebung machen.

Übernachtung im Zelt in Thuchu (4200 Meter). (F,M,A)

---

## 9. Tag **Über den Namun Bhanjyang La Pass (4900 Meter)**

Heute überqueren wir unseren ersten «richtigen» Pass. Dies ist der 4900 Meter hohe Namun Bhanjyang La. Dieser wird auf den meisten Karten mit einer falschen Höhe von 5560 Meter angegeben. Es gibt in Nepal seit einigen Jahren eine gute Auswahl an Trekkingkarten, aber noch sind nicht alle «schweizerisch korrekt». Oben geniessen wir die schöne Aussicht und hängen Gebetsfahnen auf, wie es im Himalaya Brauch ist. Dies gilt als gutes Omen und soll eine sichere Weiterreise bringen. Anschliessend steigen wir ab zu unserem Lagerplatz.

Übernachtung im Zelt im Bergcamp (3800 Meter). (F,M,A)

Trekking 7 – 8 h, Aufstieg 700 m, Abstieg 1100 m, Gehdistanz 6 km

---

## 10. Tag **Hinunter ins Marsyangdi Tal**

Wir steigen hinunter nach Timang, wo wir für einen kurzen Moment zurück in der Zivilisation sind. Wir überqueren hier nämlich die klassische Route der Annapurna-Umrundung. Die Annehmlichkeiten eines kleinen Restaurants mit Kaffee oder Softdrinks am Weg geniessen wir gerne, aber sonst kommt uns das «touristische Treiben» hier komisch vor nach den Tagen in der Einsamkeit.

Wir laufen weiter ins kleine Dorf Tache, wo wir die Nacht verbringen werden.

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

Trekking 6 h, Aufstieg 200 m, Abstieg 1650 m, Gehdistanz 11 km



## 11. Tag **Auf einsamen Pfaden**

Nach Tache verlassen wir bereits wieder das Haupttal und laufen auf einsamen Pfaden, welche nur selten begangen werden. Der Weg ist oft steinig und ruppig und wir sind froh, bereits gut eingelaufen zu sein. Die schöne Aussicht auf die Dörfer Timang, Koto und andere sowie auf die Gipfel des Lamjung Himal und der Annapurna II entschädigen für die Mühen des Aufstiegs. Nach einem anstrengenden Trekkingtag erreichen wir Meja Khola.

Übernachtung im Zelt in Meja Khola (3350 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 h, Aufstieg 1100 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 7 km

---

## 12. Tag **Immer höher**

Wir steigen weiter hoch bis zu unserem nächsten Lagerplatz auf bereits 4500 Meter. Die Einheimischen nennen diesen Platz Kuchumro Phedi.

Übernachtung im Zelt in Kuchumro Phedi (4500 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 h, Aufstieg 1150 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 4.5 km

---

## 13. Tag **Über unseren zweiten Pass, den 4900 Meter hohen Kuchumro Pass**

Heute überqueren wir den zweiten unserer acht hohen Pässe. Von der Passhöhe des Kuchumro Passes haben wir einen phantastischen Blick auf die verschiedenen Gipfel der Annapurna, wie auch auf den 8000er Manaslu im Osten. Wir möchten diesen schönen Ort gar nicht mehr verlassen. Ein Abstieg bringt uns hinunter zu unserem nächsten Lagerplatz nach Namke Phedi.

Übernachtung im Zelt in Namke Phedi (4500 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 h, Aufstieg 550 m, Abstieg 550 m, Gehdistanz 8 km

---

## 14. Tag **Langer Tag über unseren dritten Pass, den 4860 Meter hohen Yarcha Pass**

Heute steht wieder ein anstrengender Tag auf dem Programm. Der Anstieg zum 4860 Meter hohen Yarcha Pass dauert zwar nicht allzu lange, da wir ja bereits auf einer sehr grossen Höhe übernachtet haben. Aber der Weiterweg und Abstieg nach Meta stellt unsere Kondition ziemlich auf die Probe. Erschöpft, aber zufrieden erreichen wir diesen kleinen Ort.

Übernachtung im Zelt in Meta (3550 Meter). (F,M,A)

Trekking 7 – 8 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 1450 m, Gehdistanz 8 km

---

## 15. Tag **Vorbei an Chörten und Mani Mauern**

Immer mehr alte Chörten und Mani Mauern stehen am Wegrand und zeigen, dass wir uns nun in einer rein buddhistischen Region befinden. Der Weg führt spektakulär entlang an Felswänden. Stellenweise wurde er direkt aus den Felsen gehauen. Beim «Phu Gate» haben wir einen tollen Blick auf die drei Dörfer von Phu und auf zwei alte Forts. Eindrucksvoll gelegen, sind diese aber mittlerweile zu Ruinen verfallen.

Heute und morgen werden wir voraussichtlich in einer sehr einfachen Lodge in Phu übernachten.

Übernachtung in Lodge in Phu (4050 Meter). (F,M,A)

Trekking 7 – 8 h, Aufstieg 650 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 15 km



## 16. Tag Ruhetag in Phu

Im malerischen Phu fühlen wir uns ins Mittelalter zurückversetzt. Wir nehmen uns genügend Zeit, um die Dörfer, die Umgebung und das hiesige Leben zu genießen. Vieles erscheint uns sehr tibetisch angehaucht, Tibet ist ja auch nur zwei Tagesmärsche von hier entfernt. Spannend ist ein Besuch des Klosters Tashi Lhakhang Gompa. Aber das vielleicht Interessanteste sind die Bewohner von Phu und ihr traditioneller Lebensstil. Häufig trifft man Leute beim Spinnen von Yak- oder Schafwolle, beim Stampfen von Senfkörnern oder anderen Arbeiten und vielleicht werden wir sogar zu einer Tasse Buttertee eingeladen.

Übernachtung in Lodge in Phu (4050 Meter). (F,M,A)

---

## 17. Tag Über die 5000 Meter Grenze

Nach dem Ruhetag freuen wir uns wieder auf Bewegung. Wir steigen hoch und überqueren unseren vierten Pass, den 5050 Meter hohen Phu Pass. Auch dieser Weg ist völlig einsam und wurde bisher kaum je begangen. Von der Passhöhe her haben wir einen schönen Blick über die wüstenhafte Tibet-ähnliche Landschaft und auf die Schnee- und Eisgipfel, welche diese überragen. Unser Lager stellen wir in Long Kharka auf. Kharka heisst soviel wie Wiese oder Weide.

Hinweis: Die nächsten zwei Lagerplätze haben je nach Jahreszeit teils kein Wasser. Falls dies so ist, dann wandern wir nicht über die zwei Pässe nach Nar, sondern dem Tal entlang über Meta.

Übernachtung im Zelt in Long Kharka (4700 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 1550 m, Abstieg 500 m, Gehdistanz 7 km

---

## 18. Tag Abenteuerlicher Weg über unseren höchsten Pass

Heute ist ein zeitiger Start sinnvoll. Ein abenteuerlicher Weg bringt uns hinauf zum fünften und höchsten Pass unseres Trekkings. Es ist der 5400 Meter hohe Nar Pass. Nach dem Abstieg kommen wir ins Tal des Labse Khola. Hier führt ein Weg vorbei, welcher über den Pass Teri La nach Mustang geht. Wir laufen aber nicht in diese Richtung, sondern talabwärts und stellen unser Lager in Chhuche Kharka auf.

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

Trekking 7 – 8 h, Aufstieg 700 m, Abstieg 1000 m, Gehdistanz 6 km

---

## 19. Tag Nach Nar

Ein steiler Abstieg bringt uns in die Schlucht, welche wir durchqueren. Anschliessend steigen wir auf ins kleine Dorf Nar. Wir sollten Ausschau halten nach Wildtieren. Es gibt hier Blauschafe und auch den seltenen Schneeleoparden. Eine Sichtung eines Schneeleoparden wäre aber eine riesige Überraschung und die Chancen stehen relativ nahe bei Null. Diese scheuen Jäger sieht man, wenn überhaupt, vor allem in den Wintermonaten.

Anschliessend erreichen wir das kleine Dorf Nar mit seinen tibetischen Häusern.

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

Trekking 5 h, Aufstieg 350 m, Abstieg 600 m, Gehdistanz 4 km

---

## 20. Tag Über den 5300 Meter hohen Kang La

Heute haben wir nach dem gestrigen kürzeren Tag wieder eine lange Etappe über unseren sechsten Pass. Von der 5300 Meter hohen Passhöhe des Kang La haben wir einmal mehr eine phantastische Aussicht. Ein langer Abstieg bringt uns in tiefere Gefilde nach Ngawal, wo wir nach einem anstrengenden, aber ausgefüllten Tag müde in unsere Schlafsäcke sinken. Die nächsten Tage werden wir voraussichtlich in Lodges übernachten.

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

Trekking 8 – 9 h, Aufstieg 1150 m, Abstieg 1650 m, Gehdistanz 15 km

---



## 21. Tag Kurze Etappe nach Manang

Nicht allzu früh und nach einem gemütlichen Frühstück machen wir uns auf den Weg nach Manang. Wir wandern auf einem schönen Panoramaweg über dem Talgrund, bevor wir dann ins weite Tal von Manang kommen. In Manang sind wir wieder auf der Hauptroute und geniessen Annehmlichkeiten wie die «German Bakery» mit richtigem Kaffee und Schokoladekuchen. Auch können wir unseren Verwandten oder Bekannten daheim ein Lebenszeichen senden, gibt es doch seit einigen Jahren hier hinten Anschluss ans World Wide Web.

Übernachtung in Lodge in Manang (3500 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 350 m, Abstieg 500 m, Gehdistanz 10.5 km

---

## 22. Tag Aufstieg hinter der Annapurna

Nach dem Trubel in Manang verlassen wir heute die Hauptroute bereits wieder und steigen direkt hinter dem Massiv der verschiedenen Gipfel der Annapurna auf nach Khangsar und weiter zum kleinen Kloster Thare Gompa. Auf dem Weg haben wir immer wieder schöne Panoramablicke auf die nahen Eisriesen.

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

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 450 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 8 km

---

## 23. Tag Zum Tilicho Basecamp

Wir haben zwei verschiedene Routen zur Auswahl. Je nach Routenzustand und Befinden werden wir uns entweder für die kürzere oder die längere entscheiden. Meistens ist die längere Route aufgrund des guten Wegzustandes zu empfehlen. Dieser Weg wurde vor einigen Jahren gebaut und führt über einen 4900 Meter hohen Pass und weiter ins Tilicho Basecamp. Der kürzere Weg führt entlang von steilen Abhängen und kann heikel sein.

Übernachtung in Lodge in Tilicho Basecamp (4150 Meter). (F,M,A)

Trekking je nach Route 3 – 6 h, Aufstieg 350 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 6.5 km

---

## 24. Tag Blauer Tilicho See

Immer aufwärts steigen wir höher und höher und nach 3 Stunden erblicken wir den blauen Tilicho See auf 4900 Meter. Dieser ist einer der höchstgelegenen und eindrucklichsten Seen im ganzen Himalaya. Dieser See liegt in einer hochalpinen, rauen Umgebung und vielfach friert er auch bereits früh im Winterhalbjahr zu.

Unser Lager wird nicht das bequemste unserer Reise sein, aber sicher eines der eindrucksvollsten. Hier sind wir froh über unsere warmen Schlafsäcke und kuscheln uns in der Nacht gemütlich ein.

Übernachtung im Zelt beim Tilicho See (4950 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 800 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 5.5 km

---

## 25. Tag Über die Pässe Nummer Sieben und Acht

Heute überqueren wir unsere zwei letzten Pässe. Der erste ist der 5340 Meter hohe Eastern Pass östlich des Sees. Danach geht der Weg über den tieferen Mesokanto Pass (5100 Meter) und anschliessend steigen wir ab nach Yak Kharka. Dies ist die letzte anstrengende Etappe unserer Route. Da wir aber bis hierhin sehr gut akklimatisiert und eingelaufen sind, bewältigen wir diese Etappe problemlos.

Übernachtung im Zelt in Yak Kharka (4600 Meter). (F,M,A)

Trekking 8 – 9 h, Aufstieg 450 m, Abstieg 800 m, Gehdistanz 10 km



## 26. Tag **Letzter Trekkingtag**

Die heutige Richtung ist vorwiegend abwärts. Wir steigen fast 2000 Höhenmeter ab nach Jomosom mit seinem kleinen Flughafen. Hier übernachten wir in einer Lodge und geniessen den Luxus eines Bettes und einer Dusche. Wir sind froh, unser Ziel erreicht zu haben, aber auch ein bisschen traurig, dass dieses phantastische Trekking bereits sein Ende gefunden hat.

Das gute Gelingen wollen wir heute zusammen mit unserer lokalen Crew gebührend feiern.

Übernachtung in Lodge in Jomosom (2750 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 50 m, Abstieg 1900 m, Gehdistanz 16 km

---

## 27. Tag **Flug nach Pokhara**

Wir fliegen morgens zurück nach Pokhara. Der Nachmittag ist zur freien Verfügung und kann für eine Bootsfahrt oder einen Ausflug zu Fuss oder mit dem Velo genutzt werden. Dies kann vor Ort organisiert und bezahlt werden. Pokhara ist auch ideal zum Einkaufen. Es gibt hier eine grosse Auswahl an verschiedensten Artikeln, es ist aber eine deutlich entspanntere Atmosphäre als in Kathmandu. Und wer sich kulinarisch verwöhnen lassen will, es gibt hier eine sehr grosse Zahl an guten Restaurants, welche alle Arten von Speisen servieren.

**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 Jomosom nach Pokhara. Dies ist eine lange, anstrengende Fahrt von 10 – 12 Stunden.**

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

Flugzeit ½ h

---

## 28. Tag **Pokhara am schönen Phewa-See**

Wir bleiben noch einen weiteren Tag in diesem kleinen Städtchen mit dem grossartigen Blick auf das Annapurna-Massiv. Am Morgen rudern wir mit dem Boot über den Phewa-See und laufen hoch zur Shanti Peace Pagoda. Bei guter Sicht haben wir einen herrlichen Blick auf Annapurna, Dhaulagiri und viele weitere Gipfel.

Am Nachmittag besuchen wir das sehr interessante International Mountain Museum. Hier erfahren wir viel Spannendes über den Himalaya, die 8000er in Nepal und deren Erstbesteigungen.

Hinweis: Dieser Tag ist gleichzeitig auch Reservetag, falls der Flug von Jomosom nach Pokhara 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.

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

Fahrtzeit ½ h, Bootsfahrt ½ h, Wanderung 1 – 2 h

---

## 29. Tag **Flug nach Kathmandu**

Wir geniessen noch einmal den Flug zwischen Pokhara und Kathmandu. Den Rest des Tages haben wir zur freien Verfügung und haben so Zeit, um 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 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 in Pokhara.

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

Flugzeit ½ h, Fahrzeit 1 h



## **30. 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

Sehr anspruchsvolles Trekking über acht Pässe (4500 – 5400 Meter) um die Annapurna. Pioniertrekking durch sehr abgelegene und einsame Regionen und über kaum begangene Pässe. Dies ist eine der spannendsten und abwechslungsreichsten Routen im ganzen Himalaya.

---

### Anforderungen

- Sehr anspruchsvolles Trekking (SAC T3 – T4), sehr gute Kondition, 1 Tagesetappe von 2 – 4 Stunden, 14 Tagesetappen von 4 – 6 Stunden, 7 Tagesetappen von 6 – 9 Stunden.
  - Schwindelfreiheit und gute Trittsicherheit ist erforderlich.
  - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
  - Keine längeren Überlandfahrten.
- 

### Unterkünfte

Im Kathmandu-Tal und in Pokhara übernachten wir in guten bis sehr guten Mittelklassehotels. WC und Dusche sind im Zimmer. Auf dem Trekking übernachten wir während einigen Nächten in einer Lodge (siehe im Detailprogramm). 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.

---

### Zeltübernachtung während des Trekkings

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

---

### 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
- 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

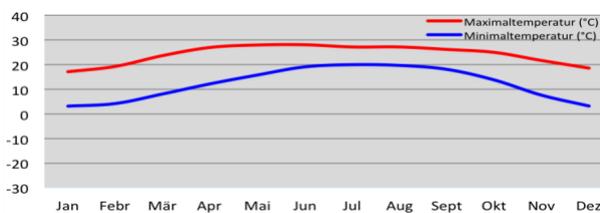
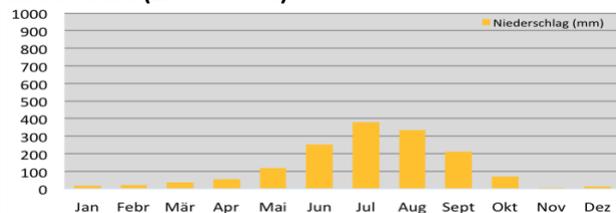
Oktober/November ist eine ideale Reisezeit mit vielfach stabilem und klarem Wetter. Es ist tagsüber häufig warm, in tieferliegenden Regionen vielleicht sogar heiss. In der Höhe oder in der Nacht kann es auch kühl oder kalt werden mit Temperaturen unter null Grad. Bei Wetterumstürzen kann es im Hochgebirge zu jeder Jahreszeit schneien. Oktober ist die touristische Hochsaison, aber dieses Trekking wird grösstenteils nur sehr wenig begangen.

## Klimaverschiebungen

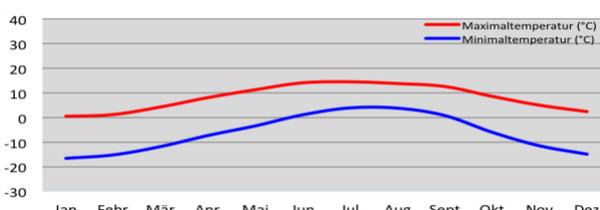
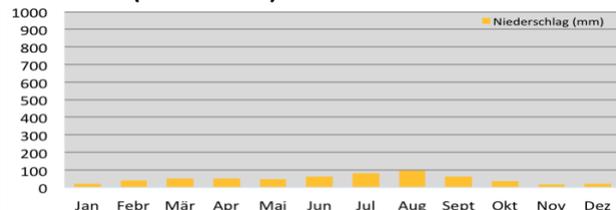
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

## Klimadiagramme

### Kathmandu (1300 Meter)



### Tilicho See (4950 Meter)





## Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

---

### Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Kathmandu retour in Economy-Klasse
  - Flüge Kathmandu-Pokhara retour
  - Flüge Jomosom-Pokhara einfach
  - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
  - Alle Überlandfahrten und Transfers
  - 4 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer im Kathmandu-Tal und in Pokhara
  - 7 Übernachtungen in Lodge im Doppelzimmer während des Trekkings
  - 17 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
  - Spezialbewilligung für Nar und Phu
  - Komfortable Schlafzelte, Ess-, Koch- und WC-Zelt, Klappische und -stühle, Kochutensilien und Geschirr
  - Lokale englischsprechende Reiseleitung plus Begleitmannschaft während des Trekkings
- 

### Für unsere Sicherheit inbegriffen

- Umfangreiche Notfallapotheke
  - Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
  - Sauerstoff-Flasche
  - 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 160 – 240 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	6700
plus Flug Zürich-Kathmandu retour	ab CHF	750
<b>Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern</b>	<b>ab CHF</b>	<b>7450</b>

### Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	200
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 650

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