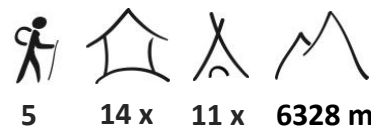


HIMALAYA TOURS



6000er Pass und Seribung Peak (6328 m)

mit lokaler englischsprechender Reiseleitung



Phantastische Route über den 6000 Meter hohen Seribung Pass entlang der tibetischen Grenze

5. Oktober – 31. Oktober 2024



Ideale Reisezeit



Höhepunkte

- Einsame Route von Mustang nach Phu
- Spannende Überquerung des 6000 Meter hohen Passes Seribung La
- Optionale Besteigung des Seribung Peaks (6328 m)
- Alte tibetische Kultur in Mustang und Phu
- Pilgerort heilige Seen von Damodar Kund

Unser Trekking führt uns ins ehemalige Königreich Mustang. Während den ersten Trekkingtagen gehen wir durch eine urtümliche Landschaft mit traditionellen Dörfern. Wir besuchen alte Tempel und sagenumwobene Höhlenkloster. Nach einer guten Akklimatisation verlassen wir das bewohnte Gebiet und wandern viele Tage lang durch eine einsame Hochgebirgsregion an der Grenze zu Tibet. Unser Ziel ist der 6000 Meter hohe Pass Seribung La und wenn wir schon so hoch sind, steigen wir auch gleich noch auf den Seribung Peak (6328 m). Diese Besteigung ist optional und kann auch ausgelassen werden. Von oben geniessen wir ein unvergleichliches Panorama und sind dem Himmel ganz nah. Die Region des Seribung La ist noch nicht lange für westliche Besucher geöffnet. Das Trekking führt uns durch eine überwältigende Bergwelt. Während Tagen gibt es unterwegs kein Dorf am Weg. Nach der Überquerung des Seribung erreichen wir das kleine, tibetisch geprägte Dorf Phu. Hier scheint die Zeit stehengeblieben zu sein.



Inhalt

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

Weitere Infos

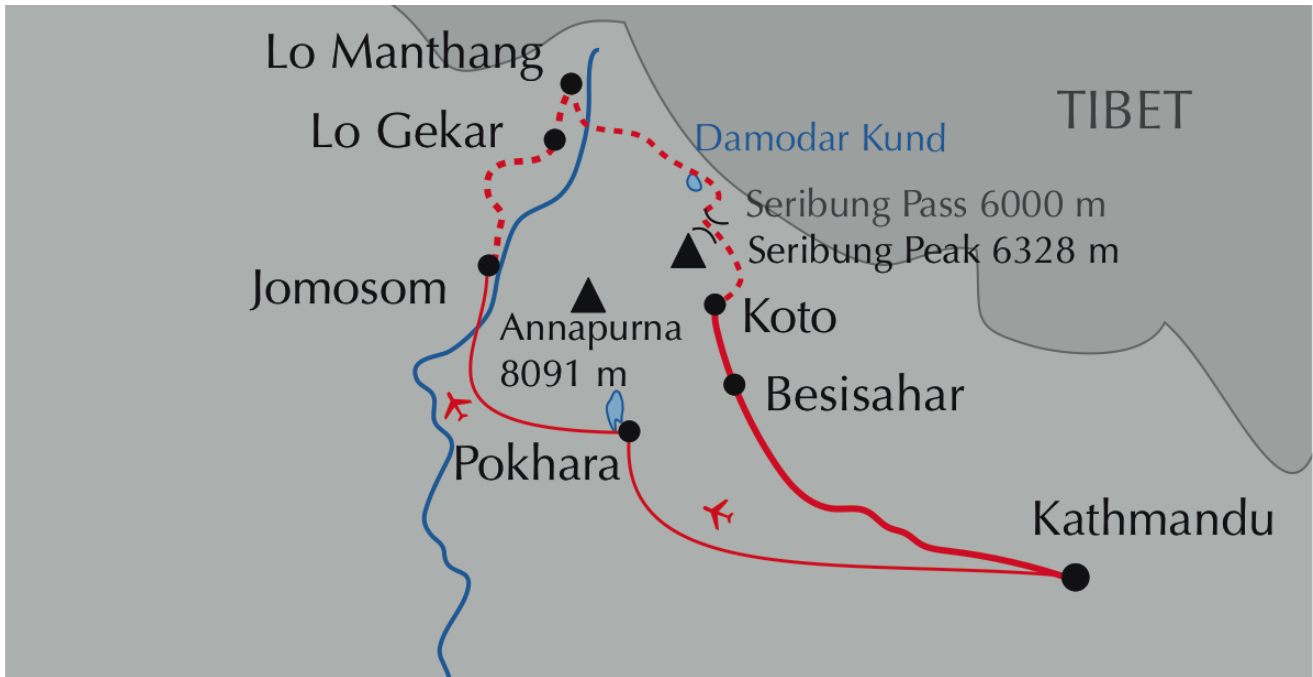
Weitere Infos zur Reise finden Sie in den separaten Reiseinfos und Destinationshinweisen. Zusätzlich geben wir Ihnen Merkblätter ab zu Ausrüstung, Medizinischem und weiterem mehr.

HIMALAYA TOURS

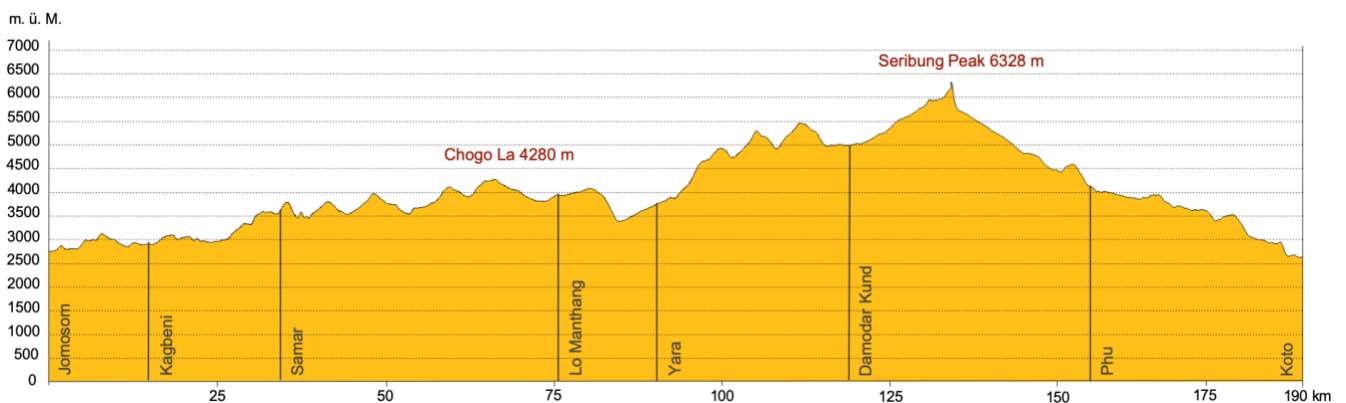


Reiseroute und Höhenprofil

Reiseroute



Höhenprofil



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

Total Gehdistanz	190 km	Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	4
Total Höhenmeter Aufstieg	9350 m	Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	10
Total Höhenmeter Abstieg	9550 m	Tage mit 801 – 1200 Höhenmetern Aufstieg	1
		Tage mit über 1200 Höhenmetern Aufstieg	1

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



Reiseprogramm

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

1. Tag **Aufbruch nach Nepal**

Linienflug nach Kathmandu.

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

2. Tag. **Ankunft in Kathmandu**

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

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

Fahrzeit ½ h, Stadtbummel zu Fuss

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

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

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

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

Fahrzeit 1 h, Stadtbummel zu Fuss

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

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

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

Flugzeit ½ h, Fahrzeit ½ h



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

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

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

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

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

6. Tag **Ins Königreich Mustang**

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

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

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

7. Tag **Spektakulärer Weg**

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

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

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

8. Tag **Pässe und Weitblick**

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

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

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



9. Tag **Ins Herz von Mustang**

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

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

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 700 m, Abstieg 750 m, Gehdistanz 16.5 km

10. Tag **Hauptstadt Lo Manthang**

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

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

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

Optionale Wanderung 2 h

11. Tag **Auf wenig begangenen Wegen**

Nach dem gestrigen Ruhetag haben wir heute eine lange Etappe vor uns. Auf einer aussichtsreichen Höhenroute gelangen wir zu einem Pass (3920 Meter) und steigen auf steilem Pfad zur Schlucht des Kali Gandaki und hinab zum Dorf Dri. Dies ist ein sehr spektakulärer Weg durch eine Felswand. Auf einer Brücke überqueren wir den Fluss und wandern im Seitental des Puyon Khola zum Dorf Yara. In den Schluchten suchen unsere Augen den Boden ab, gibt es doch auch hier viele gut erhaltene Versteinerungen.

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

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

12. Tag **Einsamer Höhlen-Chörten von Luri**

Von Yara her steigen wir während rund zwei Stunden eine Schlucht hinauf bis zur Luri Gompa. Dieses kleine Höhlenkloster klebt wie ein Adlerhorst in der steilen Felswand. Nicht allzu oft verirren sich westliche Besucher an diesen magischen Ort. Wir stellen unser Camp unterhalb des Klosters auf. Von heute weg werden wir in Zelten übernachten.

Übernachtung im Zelt in Luri (4050 Meter). (F,M,A)

Trekking 2 h, Aufstieg 450 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 4.5 km

13. Tag **Auf einsamen Wegen**

Von hier weg wandern wir auf einer nur wenig begangenen Route. Wir überqueren einen namenlosen Pass mit einer Höhe von ungefähr 5000 Metern. Durch die grosse Höhe ist es wichtig, gemütlich zu gehen und sich sorgfältig an die Höhe anzupassen. Unser heutiges Ziel ist Ghuma Thanti. Hier übernachten oftmals Pilger auf ihrem Weg zum heiligen See Damodar Kund.

Übernachtung im Zelt in Ghuma Thanti (4750 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 1100 m, Abstieg 450 m, Gehdistanz 9.5 km



14. Tag **Durch eine eindrückliche Landschaft**

Wir wandern durch eine eindrückliche, wüstenhafte Landschaft. Die tibetische Grenze ist nah und von unserem nächsten Pass (5300 Meter) haben wir einen schönen Blick in Richtung Tibet. Die Gegend wird immer einsamer und wir sind uns sicher, schon bald «am Ende der Welt» angekommen zu sein.

Steil ist der Abstieg in die Schlucht des Namta Khola, wo wir unser heutiges Lager errichten.

Übernachtung im Zelt in Namta Khola (4900 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 550 m, Abstieg 400 m, Gehdistanz 6 km

15. Tag **Zu den heiligen Seen von Damodar Kund**

Vom Lager her steigen wir hoch und überqueren schlussendlich einen weiteren Pass. Es ist eine einsame und phantastische Bergwelt. Unser heutiges Ziel ist dasselbe, wie vieler hinduistischer Pilger und Sadhus. Die heiligen Seen von Damodar Kund gelten als eines der am schwierigsten zu erreichenden Pilgerziele überhaupt im Himalaya. Der grösste der drei Seen (oder besser gesagt Teiche) heisst Dudh Kund und wird als Quelle des Kali Gandaki Flusses angesehen. Ein rituelles Bad in diesem See soll die Pilger von ihren Sünden befreien.

Übernachtung im Zelt bei den Seen von Damodar Kund (4900 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 600 m, Abstieg 600 m, Gehdistanz 10.5 km

16. Tag **Ruhetag in Damodar Kund**

Nach den letzten Tagen in grösseren Höhen machen wir heute einen Ruhetag. Dies ist wichtig für eine gute Akklimatisation für unseren Weiterweg und so geniessen wir die schöne Umgebung und das «Dolce far niente» im Lager.

Übernachtung im Zelt bei den Seen von Damodar Kund (4900 Meter). (F,M,A)

17. Tag **Kurze Etappe ins Basislager**

Die Etappe wird wegen der Höhe bewusst kurz gehalten. Wir steigen das Tal hoch bis zum Basislager des Seribung La. Hier stellen wir auf einer Höhe über 5200 Meter das Lager auf.

Übernachtung im Zelt im Basislager des Seribung La (5250 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 h, Aufstieg 360 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 6 km

18. Tag **In grosse Höhen**

Die Luft wird dünner und die Landschaft immer hochalpiner. Durch eine eindrückliche Gletscherwelt steigen wir teils über Moränen und teils über den Gletscher auf zum Hochlager unweit des Seribung La. Wir hoffen auf schönes und nicht allzu kaltes Wetter und dass unser Schlafsack wirklich so warm ist, wie es uns der Verkäufer versprochen hat... nach dieser Nacht werden wir es wissen.

Übernachtung im Zelt im Hochlager des Seribung La (5800 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 h, Aufstieg 550 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 6 km

19. Tag **6000er Pass und Seribung Peak**

Nach einer kurzen Nacht steigen wir noch bei Dunkelheit im Schein unserer Stirnlampen hoch Richtung Pass. Erschöpft aber glücklich erreichen wir den Seribung La, welcher eine unglaubliche Höhe von knapp über 6000 Metern hat. Wer sich gut fühlt und Lust hat, kann von hier weg die Besteigung des Seribung Peaks in Angriff nehmen. Die anderen machen sich an den Abstieg. Technisch ist der Gipfel nicht schwierig, aber die grosse Höhe wird sich bemerkbar machen und auch die Steilheit des Gipfelanstieges. Der Schneerücken ist über 30 Grad steil. Die phantastische Aussicht vom 6328 Meter hohen Gipfels entschädigt aber reichlich für die Anstrengungen des Aufstieges.



Anschliessend führt uns ein langer Abstieg auf die Ostseite des Passes. Je nach Vorwärtskommen möchten wir unser Lager heute auf einer Höhe von ungefähr 5000 Metern aufstellen. Hier feiern wir die gelungene Passüberquerung und vielleicht sogar einen Gipfelerfolg.

Übernachtung im Zelt auf der Ostseite des Seribung La (5000 Meter). (F,M,A)

Trekking 7 – 8 h nur Passüberquerung. Plus optionale Gipfelbesteigung von zusätzlich 3 – 4 h

Aufstieg 550 m, Abstieg 1350 m, Gehdistanz 13 km

20. Tag **Nach Phu**

Wir steigen in tiefere Gefilde ab und kommen langsam der Zivilisation näher. Unser Ziel ist das malerische Dorf Phu. In einer Höhe von ungefähr 4000 Metern ist es häufig angenehm warm und auch die Luft fühlt sich wieder «dicker» an.

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

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 250 m, Abstieg 1150 m, Gehdistanz 11.5 km

21. Tag **Ruhetag in Phu**

Heute machen wir einen Ruhetag in Phu. Dies ist auch gleichzeitig ein Reservetag, falls es auf dem Weg hierhin zu Verzögerungen kommen sollte.

Im ursprünglichen Dorf Phu fühlen wir uns ins Mittelalter zurückversetzt. Wir nehmen uns genügend Zeit, um die Dörfer, die Umgebung und das hiesige Leben zu geniessen. 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 bei anderen Arbeiten und vielleicht werden wir sogar zu einer Tasse Buttertee eingeladen.

Wer Lust auf eine Wanderung hat, kann Richtung des Basecamps vom Himlung laufen. Dieser über 7000 Meter hohe Gipfel war 2013 Ziel einer grossen Schweizer Expedition zur Erforschung der Höhenkrankheit.

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

22. Tag **Hinunter zur Alp Meta**

Wir verlassen das schöne Dorf Phu und steigen ab nach Kyang und weiter nach Nar Phedi mit dem grossen Chörten. Unser heutiges Ziel ist die Alp Meta.

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

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 250 m, Abstieg 750 m, Gehdistanz 16.5 km

23. Tag **Letzter Trekkingtag**

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

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

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

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 300 m, Abstieg 1300 m, Gehdistanz 14.5 km



24. Tag **Abenteuerliche Fahrt nach Besisahar**

Auf einer holprigen, teils abenteuerlichen Strasse fahren wir in gemütlichem Tempo Richtung Besisahar. Die Strasse wurde in den letzten Jahren gebaut und soll Manang und die anderen Dörfer des Marsyangdi-Tales an das nepalesische Strassennetz anbinden. In Besisahar übernachten wir zum ersten Mal seit langem unter einem festen Dach und beziehen unsere Zimmer in einer einfachen Lodge.

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

Fahrzeit 6 – 7 h

25. Tag **Zurück nach Kathmandu**

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

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

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

Fahrzeit 5 – 6 h

26. Tag. **Letzter Tag in Kathmandu**

Dieser letzte Tag in Kathmandu ist zur freien Verfügung. Wir haben Zeit, im sehr geschäftigen Quartier Thamel unsere letzten Einkäufe zu tätigen, in einem der vielen Restaurants einen «richtigen» Kaffee zu geniessen oder einfach dem Treiben im Markt zuzuschauen. Natürlich können wir auf eigene Faust auch noch die eine oder andere Sehenswürdigkeit besichtigen. Heute Abend führt uns unser lokaler Führer aus fürs Abschlussessen. In einem alten Palast geniessen wir nicht nur eines der besten Dal Bhat von Nepal, sondern bewundern auch die traditionellen nepalesischen Tänze.

Hinweis: Je nach Flugverbindung fliegen wir allenfalls schon heute Nachmittag/Abend ab. In dem Fall wird das Abschlussessen bereits am Vortag sein.

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

27. 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

Einmaliges Trekking über einen 6000 Meter hohen Pass. Wir gehen auf einer einsamen Route von Mustang nach Phu. Archaische und überwältigende Bergwelt. Optionale Besteigung des 6328 Meter hohen Seribung Peak.

Anforderungen

- Sehr anspruchsvolles Trekking (SAC T4 – T5), sehr gute Kondition, 11 Tagesetappen von 2 – 6 Stunden, 5 Tagesetappen von 6 – 8 Stunden, Gipfelbesteigung von 10 – 12 Stunden (kann auch ausgelassen werden).
 - Für den Gipfel wird alpine Erfahrung vorausgesetzt. Steigeisen, Pickel und Klettergurt werden benötigt. Der Seribung Peak gilt als technisch einfacher bis mittlerer 6000er (SAC WS – ZS).
 - Schwindelfreiheit und Trittsicherheit.
 - Sehr einsame Gegend: Flexibilität und Durchhaltevermögen in physischer und psychischer Hinsicht.
 - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
 - Überlandfahrten von 6 – 7 Stunden.
-

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 9 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 während 11 Nächten 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.

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. 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 eingecheckt werden kann (plus Handgepäck), für ein zweites eingechecktes Gepäckstück (auch bei z.B. 2 Gepäckstücken à 10 kg) wird eine zusätzliche Gebühr verrechnet.

CHF 90 anstelle von CHF 169 für die Trekkingtasche (ideal für Trekkings, 110 Liter, 1.95 kg, verstaubare Rückenträger).
CHF 140 anstelle von CHF 239 für die Reisetasche mit Rollen (ideal für Kultur- und Wanderreisen, 80 Liter, 3.90 kg).

Heisse Bettflasche für kalte Nächte

Zelten im Himalaya ist ein einmaliges Erlebnis, aber es kann kalt werden... was gibt es da Schöneres als eine heisse Bettflasche? Wir schenken all unseren Reiseteilnehmern einen faltbaren, ultraleichten Platypus-Beutel. Dieser kann sowohl als Trink- wie auch als Bettflasche genutzt werden. Einfach abends mit heissem Wasser oder Tee füllen lassen, Deckel gut zuschrauben und kontrollieren. Das Wasser oder der Tee kann am nächsten Tag gleich noch als Getränk mitgenommen werden. Gut für uns und gut für die Umwelt.

Sicherheitsausrüstung

Für unsere Sicherheit haben wir Folgendes mit dabei:

- Umfangreiche Notfallapotheke
- Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
- Sauerstoff-Flasche
- Mobile Höhendruckkammer
- Wasserfilter von Katadyn
- Satellitentelefon

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



Klima und Wetter

Klima

Frühling

(März – Mai)

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

Monsun

(Juni – Mitte September)

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

Herbst

(Mitte Sept. – Ende Nov.)

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

Winter

(Dezember – Februar)

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

Zu dieser Reise

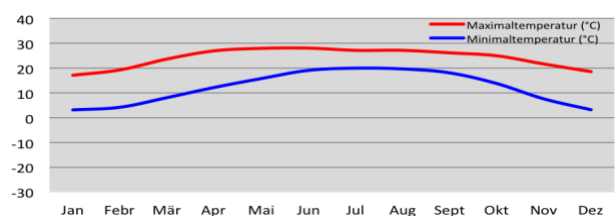
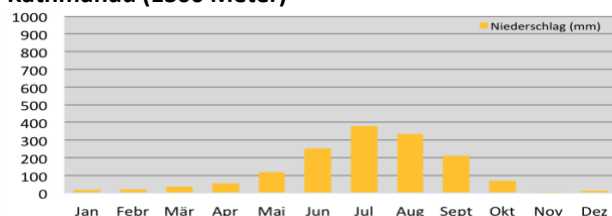
Oktober/November ist eine ideale Reisezeit mit vielfach stabilem und klarem Wetter. Es ist tagsüber häufig angenehm warm, in Kathmandu und Pokhara vielleicht sogar heiss. In der Höhe oder in der Nacht kann es kalt werden mit Temperaturen im Minusbereich. In den Lagern über 5000 Metern kann es bei Wetterumbrüchen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

Klimaverschiebungen

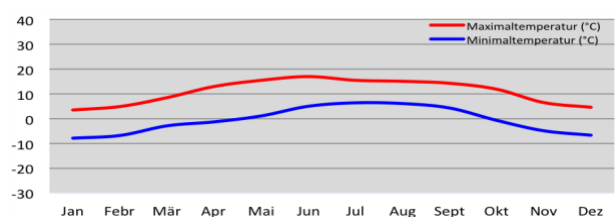
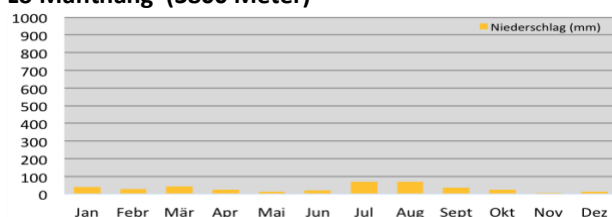
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

Klimadiagramme

Kathmandu (1300 Meter)



Lo Manthang (3800 Meter)



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

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



Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Kathmandu retour in Economy-Klasse
 - Flüge Kathmandu-Pokhara-Jomosom einfach
 - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
 - Alle Überlandfahrten und Transfers
 - 5 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer im Kathmandu-Tal und in Pokhara
 - 9 Übernachtungen in Lodges im Doppelzimmer während des Trekkings
 - 11 Übernachtungen im Doppelzelt während des Trekkings
 - Vollpension während der ganzen Reise, in Kathmandu nur Frühstück
 - Trinkwasser, Tee, Kaffee während dem Essen bei Zeltübernachtungen
 - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
 - Spezialbewilligungen für Mustang und Phu 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 130 – 190 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 690**

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

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

Anschlussprogramme

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

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

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