

HIMALAYA TOURS



Nar und Phu – Unbekannte Dörfer und Bergsee

mit lokaler englischsprachender Reiseleitung



Trekking ins tibetisch geprägte Nar und Phu
und sehr spektakuläre Route via Tilicho-See

19. Oktober – 09. November 2024



Ideale Reisezeit



Höhepunkte

- Ursprüngliche und tibetisch geprägte Dörfer Nar und Phu
- Anspruchsvolles und schönes Trekking
- Überquerung von mehreren über 5000 Meter hohen Pässen
- Einmaliges Himalaya-Panorama auf dem Trekking
- Blauer Tilicho-See auf 4900 Metern Höhe

Dieses anspruchsvolle Trekking ist eines der schönsten in Nepal. Wir besuchen die Dörfer Nar und Phu, welche vom «Massentourismus» noch nicht entdeckt wurden. In dieser urtümlichen Landschaft und in den kleinen Dörfern mit der tibetisch-stämmigen Bevölkerung fühlen wir uns um Jahrhunderte zurückversetzt. Überquerung des 5300 Meter hohen Kang La auf einer wenig begangenen Route. Nach dem lebhaften Manang besuchen wir den blauen Tilicho- See. Dieser liegt in einer hochalpinen Umgebung auf 4900 Metern. Die Übernachtung in dieser archaischen Berglandschaft bleibt wohl für immer unvergesslich, wie auch unsere Königsetappe über zwei 5000er-Pässe ins Tal des Kali Gandaki. Jomosom ist der Endpunkt unseres Trekkings. Von hier aus fliegen wir zwischen den beiden 8000ern Dhaulagiri und Annapurna nach Pokhara am malerischen Phewa-See. Dieses Trekking ist ein absolutes Highlight in unserem Programm.



Inhalt

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

Weitere Infos

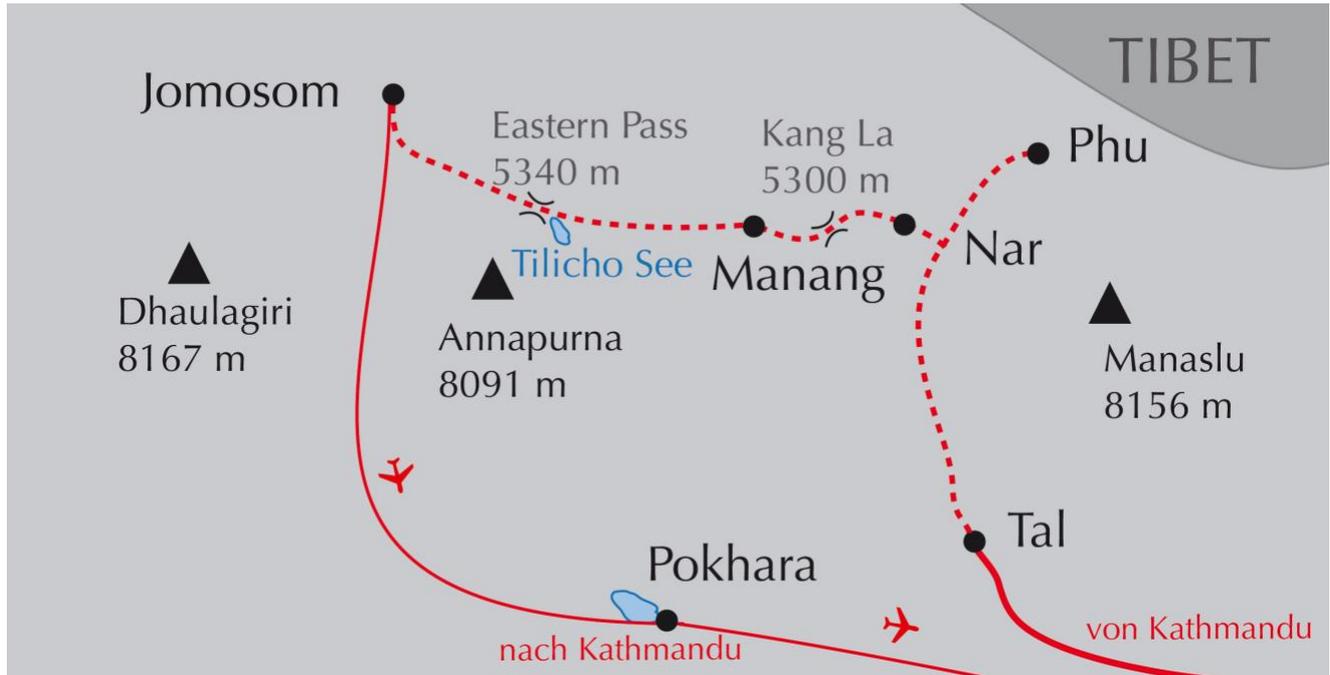
Weitere Infos zur Reise finden Sie in den separaten Reiseinfos und Destinationshinweisen. Zusätzlich geben wir Ihnen Merkblätter ab zu Ausrüstung, Medizinischem und weiterem mehr.

HIMALAYA TOURS



Reiseroute und Höhenprofil

Reiseroute



Höhenprofil



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

Total Gehdistanz	142 km	Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	6
Total Höhenmeter Aufstieg	7700 m	Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	6
Total Höhenmeter Abstieg	6750 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 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 **Durchs «Mittelland» von Nepal**

Eine lange, aber spannende Fahrt bringt uns durch das «Mittelland» von Nepal zum Ausgangspunkt unseres Trekkings. Wir fahren vorbei an Dörfern, fruchtbaren Feldern und durch abwechslungsreiche Landschaften bis nach Besisahar. Von hier aus folgen wir einer nicht allzu guten Strasse entlang dem Marsyangdi-Fluss bis Bhulbhule und weiter nach Tal. Falls die Strassenverhältnisse die Fahrt nach Tal nicht zulassen, dann werden wir vorher übernachten und die nachfolgenden Etappen anpassen.

Übernachtung in Lodge in Tal (1300 Meter). (F,A)

Fahrzeit 10 – 11 h

4. Tag **Trekkingstart**

Heute starten wir unser Trekking. Unsere erste Etappe bringt uns talaufwärts. Wir kommen an etlichen Dörfern vorbei wie Dahrapani und Bagarchap. Ein Schlussumstieg bringt uns nach Timang, wo wir übernachten werden. Von hier hat man eine schöne Bergsicht und wir geniessen diese bei guter Sicht ausgiebig.

Hinweis: Mit unserer Routenführung vermeiden wir die neue Strasse möglichst, aber einige Teilstücke heute und morgen müssen auf der Strasse zurückgelegt werden. Im Sinn einer guten Akklimatisation lohnt sich aber der Trekkingstart in Tal sehr und es empfiehlt sich nicht, bis Koto zu fahren und erst dort zu starten.

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

Trekking 6 h, Aufstieg 1150 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 13 km

5. Tag **Auf wenig begangenen Wegen**

Während der ersten Hälfte folgen wir weiter dem Marsyangdi-Tal bis nach Koto. Hier verlassen wir die Hauptroute der Annapurna-Umrundung und laufen auf deutlich weniger begangenen Wegen Richtung Norden. Der Weg führt uns weiter in ein Tal, das sich aber schon bald zu einer spektakulären Schlucht verengt.

Übernachtung in Lodge in der Schlucht des Nar Khola (3000 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 250 m, Gehdistanz 11.5 km



6. Tag In die Höhe

Heute steigen wir über die Grenze von 3000 Metern. Talabwärts haben wir einen schönen Blick auf die Annapurna II. Unser heutiges Ziel ist die schöne Alp von Meta. Dieser Platz wird teilweise von den Einwohnern von Nar und Phu als Winterweidegrund gebraucht. Vielleicht sehen wir hier einige Yaks.

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

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 800 m, Abstieg 200 m, Gehdistanz 9 km

7. Tag Schöne Etappe

Talaufwärts sehen wir einen grossen Chörten, der den Abzweiger ins Dorf Nar markiert. Die heutige Etappe ist eine der schönsten im Annapurna-Gebiet, mit hellen Felsen, Wacholderbüschen und knorrigen Bäumen am Weg. Wir kommen vorbei an Junam, wo sich teilweise Khampas aus Tibet niedergelassen haben. Unser heutiges Etappenziel ist das verlassene Dorf Kyang.

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

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 200 m, Gehdistanz 9 km

8. Tag Vorbei an Chörten und Mani Mauern

Immer mehr alte Chörten und Mani Mauern stehen am Wegrand und zeigen, dass wir uns 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.

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

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 300 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 7.5 km

9. 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 und beim Stampfen von Senfkörnern an. Und vielleicht werden wir sogar zu einer Tasse Buttertee eingeladen.

Wer Lust auf eine Wanderung hat, kann Richtung Basecamp des über 7000 Meter hohen Himlung laufen und dort das Bergpanorama geniessen.

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

10. Tag Weiter Richtung Nar

Auf der bereits bekannten Route wandern wir zurück nach Junam. Gut akklimatisiert und mehr abwärts als aufwärts können wir diese Etappe so richtig geniessen. Bei der Abzweigung Richtung Nar überqueren wir auf einer spektakulären Brücke die Schlucht von Nar Khola. Wir bestaunen die alte Brücke, sind aber froh über die neue, die vor einigen Jahren gebaut wurde. Nach einem kurzen Aufstieg erreichen wir Nar Phedi. Lodges gibt es hier noch keine, aber nach Möglichkeit übernachteten wir in einem kleinen Kloster.

Hinweis: Der Platz im Kloster ist sehr eingeschränkt. Falls es nicht genügend freie Plätze hat, dann übernachteten wir entweder in Meta oder allenfalls bereits in Nar.

Übernachtung im Kloster in Nar Phedi (3550 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 200 m, Abstieg 750 m, Gehdistanz 15 km



11. Tag **Ins Dorf Nar**

Während einer kurzen Etappe steigen wir zum zweiten Hauptort der Region, dem Dorf Nar, hoch. Auf dem Weg passieren wir das Dorf Tore. Nach 600 Höhenmetern Aufstieg erreichen wir das kleine Nar mit seinen tibetischen Häusern. Am Nachmittag haben wir Zeit, das Dorf zu besichtigen und uns für die morgige Königsetappe auszuruhen.

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

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 750 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 5 km

12. Tag **Über den 5300 Meter hohen Kang La Pass**

Heute ist ein früher Start angesagt. Wir werden den Pass Kang La an einem Tag überqueren. Vielleicht haben wir Glück und sehen beim Aufstieg zum Pass Blauschafe. In der Region hat es einige Herden dieser Wildtiere. Von der 5300 Meter hohen Passhöhe haben wir eine phantastische Aussicht auf die verschiedenen Gipfel des Annapurna-Massivs. Ein langer Abstieg bringt uns in tiefere Gefilde nach Ngawal, wo wir nach einem anstrengenden, aber ausgefüllten Tag müde in unsere Schlafsäcke sinken.

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

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

13. Tag **Kurze Etappe nach Manang**

Nicht allzu früh und nach einem gemütlichen Frühstück machen wir uns auf den Weg. Wir wandern auf einem schönen Panoramaweg über dem Talgrund, bevor wir dann ins weite Tal von Manang kommen. In Manang sind wir zurück in der «Zivilisation» und geniessen Annehmlichkeiten wie die «German Bakery» mit richtigem Kaffee und Schokoladenkuchen. Auch können wir unseren Bekannten daheim per Internet ein Lebenszeichen senden.

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

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

14. 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

15. 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. Der kürzere Weg führt entlang von steilen Abhängen und kann bei schwierigen Wetter- oder Wegverhältnissen heikel sein.

Bei schwierigen Verhältnissen ist die längere Route zu empfehlen. Diese wurde vor einigen Jahren gebaut und führt über einen 4700 Meter hohen Bergrücken und von dort steigt man ab ins Tilicho Basecamp und kann so die steilen Abhänge umgehen.

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

Trekking kurze Variante 2 – 3 h, Aufstieg 350 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 6.5 km

Trekking lange Variante 5 – 6 h, Aufstieg 850 m, Abstieg 550 m, Gehdistanz 9 km



16. Tag **Zum blauen Tilicho See**

Wir steigen immer höher und höher und nach drei Stunden erblicken wir den blauen Tilicho See auf 4900 Meter. Dies ist einer der höchstgelegenen und eindrucklichsten Seen im ganzen Himalaya. Dieser See liegt in einer hochalpinen, rauen Umgebung und vielfach friert er auch bereits im frühen Winterhalbjahr zu. Da es am Tilicho See keine reguläre Lodge gibt, übernachten wir in dieser und der nächsten Nacht im Zelt. Eine zusätzliche kleine Mannschaft wird uns während diesen Zelttagen begleiten. 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

17. Tag **Über zwei hohe Pässe**

Heute überqueren wir zwei über 5000 Meter hohe Pässe. Der erste ist der Eastern Pass östlich des Sees und führt uns zum «Höhepunkt» unserer Tour auf 5340 Meter. Danach geht der Weg über den tieferen Mesokanto Pass (5100 Meter) und anschliessend steigen wir ab nach Yak Kharka. Dies ist wahrscheinlich die anstrengendste Etappe unserer Route. Bis hierhin werden wir aber gut eingelaufen und akklimatisiert sein.

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

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

18. 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.

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

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

19. Tag **Nach Pokhara am Phewa-See**

Heute bringt uns ein kurzer Flug nach Pokhara am Ufer des Phewa Sees mit prächtiger Aussicht auf den Annapurna Himal und den berühmten Machhapuchhre (Fish Tail). Dort entspannen wir uns erst mal in unserem schönen Hotel. Und wer sich kulinarisch verwöhnen lassen will, gibt es hier eine sehr grosse Zahl an guten Restaurants, die alle Arten von Speisen servieren. Den Nachmittag haben wir zur freien Verfügung. Dieser Tag ist gleichzeitig ein Reservetag, falls es unterwegs zu einer Verzögerung kommen sollte.

Hinweis: Alle Bergflüge in Nepal werden auf Sicht geflogen und bei Nebel oder schlechtem Wetter können diese kurzfristig ausfallen. 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 im Hotel in Pokhara (820 Meter). (F,M,A)

Flugzeit ½ h

20. Tag **Phantastisches Panorama von Sarangkot**

Heute Morgen fahren wir nach Sarangkot hoch, um den Sonnenaufgang über der Annapurna zu erleben. Der Name Annapurna gehört der Berggöttin, die auf den hohen Gipfeln ihren Sitz hat. Annapurna bedeutet übersetzt «die Nahrung spendende Göttin». Und so ist «die» Annapurna wie viele andere Gipfel in Nepal weiblich. Anschliessend laufen wir in einer kurzweiligen Wanderung zurück nach Pokhara und stattdem berühmten International Mountain Museum einen Besuch ab. Dieses Museum ist sehr spannend und wir nehmen uns Zeit für den Besuch.

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

Fahrzeit 1 h, Wanderung 4 – 5 h



21. Tag Letzter Tag in Nepal

Wir fliegen zurück nach Kathmandu und haben den Rest des Tages zur freien Verfügung. So haben wir Zeit, um unsere letzten Einkäufe zu tätigen, in einem der vielen Restaurants einen «richtigen» Kaffee zu geniessen oder einfach dem Treiben im Markt zuzuschauen.

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

22. Tag Zurück in die Schweiz

Mit vielen Eindrücken und Erlebnissen im Gepäck fliegen wir zurück in die Schweiz.

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

Angaben Fahr- und Gehzeiten sowie Höhenangaben

Die Zeitangaben sind generell reine Fahr- respektive Gehzeiten. Pausen, Stopps etc. kommen zusätzlich noch hinzu. Die Zeitangaben sind durchschnittliche Erfahrungswerte, können aber je nach Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Kondition der Teilnehmer oder aus anderen Gründen abweichen.

Die Höhenangaben (bei Trekkingreisen) sind satellitengestützt erstellt worden. Diese können abweichen durch Laufen von Alternativrouten, Besteigung von zusätzlichen Aussichtspunkten, witterungs- oder wegbedingten Umwegen und anderem.

Programmänderungen (wegen Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Flugverzögerungen, Anordnungen der Behörden, Wasserstand oder -vorkommen auf der Trekkingroute etc.) bleiben ausdrücklich vorbehalten!



Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten

Reiseleitung

Diese Reise wird von einem lokalen englischsprachenden Führer geleitet. Dieser kennt Land, Leute und Gebräuche und wird für uns auch übersetzen, wenn wir am Weg Kontakt mit Einheimischen haben. Diese sprechen nämlich häufig kein Englisch.

Unser Kommentar zur Reise

Dieses anspruchsvolle Trekking ist für uns eines der schönsten in ganz Nepal. Wir besuchen die tibetisch geprägten und nur wenig besuchten Dörfer Nar und Phu, überqueren einige der schönsten 5000 Meter hohen Pässe in Nepal und laufen auf einer spannenden Route zum wunderschönen Tilicho-See und weiter nach Jomosom. Diese Route ist ein absolutes Highlight in unserem Programm.

Anforderungen

- Anspruchsvolles Trekking (SAC T3 – T4), sehr gute Kondition, 10 Tagesetappen von 3 – 6 Stunden, 2 Tagesetappen von 6 – 7 Stunden, 2 Tagesetappen von 7 – 10 Stunden.
 - Schwindelfreiheit und Trittsicherheit für einige Passagen (vergleichbar mit unseren rot-weiss markierten Bergwegen in steilerem Gelände).
 - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
 - Überlandfahrt zum Ausgangspunkt des Trekkings von 10 – 11 Stunden.
-

Unterkünfte

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

Lodgeübernachtung während des Trekkings

Auf dem Trekking übernachten wir 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 einigen Orten gibt es erst seit kurzem eine Lodge und der Standard hier ist generell deutlich einfacher als in Lodges, welche schon seit vielen Jahren betrieben werden. Duschen ist in einigen Lodges gegen eine zusätzliche Gebühr möglich oder es kann gegen Gebühr ein Kessel warmes Wasser zum Waschen bestellt werden.

Übernachtung im Kloster in Nar Phedi

Während einer Nacht übernachten wir in Nar Phedi in einem kleinen Kloster. Dieses bietet einige sehr einfache Zimmer. Der Platz im Kloster ist sehr eingeschränkt. Falls es nicht genügend freie Plätze hat, dann übernachten wir entweder in Meta oder allenfalls bereits in Nar.

2 x Zeltübernachtung während des Trekkings

Auf dem Trekking übernachten wir während zwei Nächten (am Tilicho See und in der folgenden Nacht) in Kuppelzelten von Jack Wolfskin mit zwei seitlichen Eingängen. Gepäck kann im Vorzelt oder auch im Inneren des Zeltes untergebracht werden. Wir haben die meisten erhältlichen Modelle getestet und das ausgewählte Modell ist der beste Kompromiss in punkto Komfort, Windstabilität und Einfachheit im Aufbau.



Weiter haben wir ein Ess- und Toilettenzelt mit dabei. Klappstühle und Tische sind vorhanden, da das lange Sitzen auf dem Boden für uns Europäer meistens ermüdend ist. Selbstverständlich haben wir auch sämtliches Geschirr, Besteck, Tassen etc. dabei.

Essen und Getränke

In den Hotels und Restaurants haben wir diverse vegetarische Speisen und oftmals auch Gerichte mit Fleisch zur Auswahl. Während des Trekkings werden wir mehrheitlich vegetarisch essen. Es gibt aber auch dort generell verschiedene Gerichte zur Auswahl. Das Mittagessen wird entweder frisch am Rastplatz zubereitet oder als kalter Lunch mitgenommen. Unter Umständen wird auch eine am Morgen zubereitete, warme Mahlzeit in Thermosgefässen mitgeführt oder es gibt eine Lodge am Weg, wo wir die Mahlzeit einnehmen. Während der Reise sind jeweils Frühstück, Mittag- und Abendessen inbegriffen, ausser in Kathmandu. Hier ist nur das Frühstück inbegriffen, da die Auswahl an Restaurants in Kathmandu sehr gross ist und wir so selbst entscheiden können, wo wir was essen möchten.

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 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

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
- 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

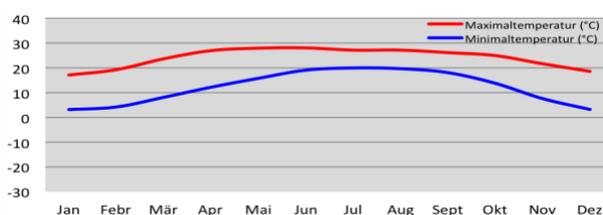
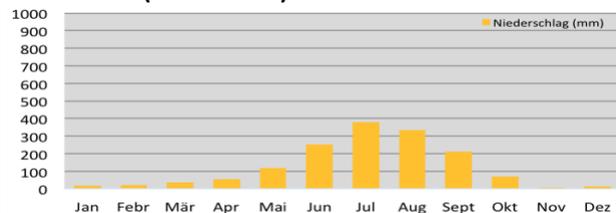
Oktober/November ist eine ideale Reisezeit mit vielfach stabilem und klarem Wetter. Es ist tagsüber häufig warm, in tieferliegenden Regionen vielleicht sogar heiss. In der Höhe oder in der Nacht kann es auch kühl oder kalt werden mit Temperaturen unter null Grad. Bei Wetterumstürzen kann es im Hochgebirge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

Klimaverschiebungen

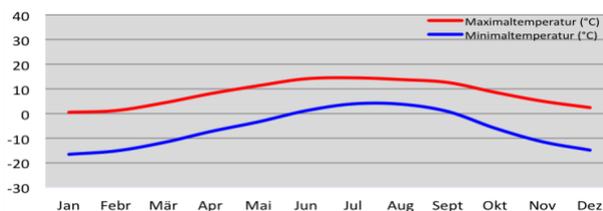
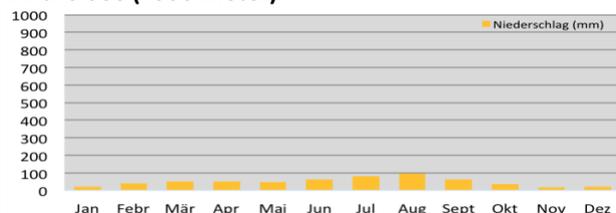
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar 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 Jomosom-Pokhara und Pokhara-Kathmandu einfach
 - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
 - Alle Überlandfahrten und Transfers
 - 4 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer im Kathmandu-Tal und in Pokhara
 - 13 Übernachtung in Lodge im Doppelzimmer während des Trekkings
 - 1 Übernachtung in kleinem Kloster im Doppel- oder allenfalls im Mehrbettzimmer
 - 2 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
 - Mobile Höhendruckkammer
 - Wasserfilter von Katadyn
 - Satellitentelefon
 - 24h-SOS-Telefon von Himalaya Tours in der Schweiz und unserem lokalen Partner vor Ort
-

Zusätzliche Leistungen inbegriffen

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

Leistungen nicht inbegriffen

- Trinkgelder (CHF 120 – 180 pro Person, je nach Anzahl Teilnehmern, bei Kleingruppen evtl. etwas höher)
- Mittag- und Abendessen in Kathmandu
- Getränke in Hotels, Gasthäusern und Lodges



Gruppengrösse und Kosten

Gruppengrösse

2 bis 10 Personen

Kosten

pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern (ohne Flug Zürich-Kathmandu retour)	CHF	4740
plus Flug Zürich-Kathmandu retour	ab CHF	750
Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern	ab CHF	5490

Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	270
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	500

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 390**

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