

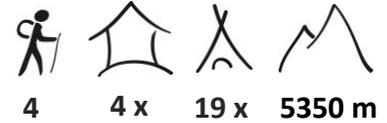
# HIMALAYA TOURS



## Phantastisches Trekking in Dolpo

mit Schweizer Reiseleitung

Auf den Spuren der Schneeleoparden durch das Untere und Obere Dolpo



**14. September – 08. Oktober 2024**



### Ideale Reisezeit



### Höhepunkte

- **Dreiwöchiges Zelttrekking durch Dolpo**
- **Mystisches Kristall-Kloster Shey Gompa**
- **Türkisblauer Phoksundo-See**
- **Ursprüngliche tibetische Kultur und alte Bön-Klöster**
- **Über 5000 Meter hohe Pässe**

Im Land von Peter Matthiesens berühmtem Roman sind wir «Auf den Spuren des Schneeleoparden» unterwegs. Wir wandern durch steile Schluchten, karge Hochwüsten und fruchtbare Täler zum legendären Kristall-Kloster Shey Gompa und zum türkisblauen Phoksundo-See. Unser Trekking führt uns in einer grossen Runde über 5000 Meter hohe Pässe durch das Untere und Obere Dolpo.

Dolpo gehört zu den abgelegensten Gebieten im Himalaya und überrascht mit seiner tibetischen Kultur und Bevölkerung und einsamen Klöstern, die dem tibetisch-lamaistischen Buddhismus oder der Bön-Religion angehören. Wir wandern auf anspruchsvollen und wenig begangenen Wegen, durch tiefe Schluchten und über hohe Pässe. Unterwegs kommen wir an einigen der abgelegensten Dörfer in Nepal vorbei, wo wir bei persönlichen Kontakten Einblicke ins oftmals harte Leben der Dolpas gewinnen. Dieses anspruchsvolle Trekking bringt uns in eine der ursprünglichsten Regionen von ganz Nepal.



## 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

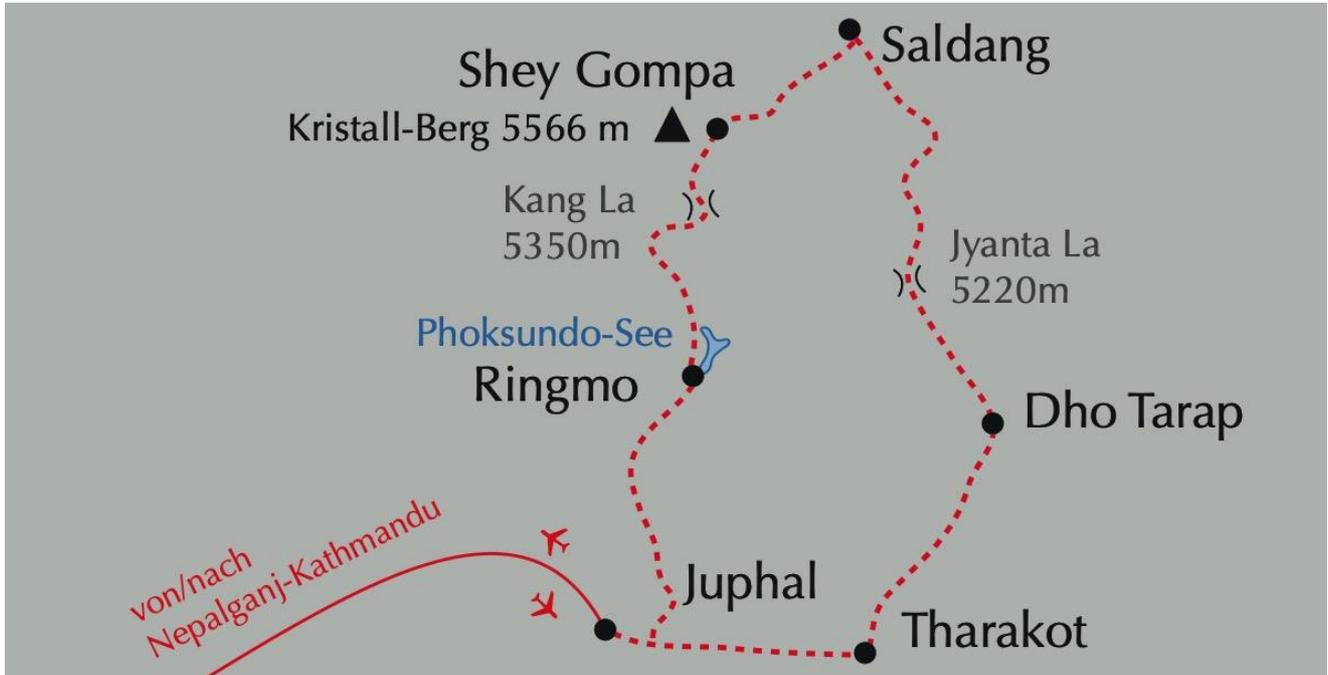
Weitere Infos zur Reise finden Sie in den separaten Reiseinfos und Destinationshinweisen. Zusätzlich geben wir Ihnen Merkblätter ab zu Ausrüstung, Medizinischem und weiterem mehr.

# 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	205 km	Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	8
Total Höhenmeter Aufstieg	7850 m	Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	7
Total Höhenmeter Abstieg	7850 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 **Alte Königsstadt Bhaktapur und Flug nach Nepalganj**

Nach dem langen Flug vom Vortag, machen wir heute einen gemütlichen Tagesstart. Wir besichtigen eine der alten Königsstädte im Kathmandu-Tal. 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. Am Nachmittag fliegen wir nach Nepalganj.

Hinweis: Falls an diesem Tag nur Vormittagsflüge nach Nepalganj gehen sollten, dann verzichten wir auf die Besichtigung von Bhaktapur.

Übernachtung im Hotel in Nepalganj (150 Meter). (F,A)

Flugzeit 1 h, Fahrzeit 1 h, Stadtbummel zu Fuss

---

### 4. Tag **Weiterflug nach Juphal und Start des Trekkings**

Heute hoffen wir auf schönes Wetter. Der Flug ins Untere Dolpo ist ein Sichtflug und findet nur bei guten Wetterverhältnissen statt. In Juphal auf knapp 2500 Meter treffen wir unsere Begleitmannschaft. Nach einer herzlichen Begrüssung und dem Verteilen der Lasten starten wir unser Trekking. Unser heutiges Ziel ist Dunai, der Hauptort dieses Distrikts.

Hinweis: Sollte der Flug auf einen späteren Tag verschoben werden, dann wird das Trekkingprogramm angepasst. Es sind bewusst genügend Reservetage auf der Route eingerechnet.

Übernachtung im Zelt in Dunai (2150 Meter). (F,M,A)

Flugzeit ¾ h, Trekking 3 h, Aufstieg 150 m, Abstieg 450 m, Gehdistanz 9.5 km



## 5. Tag **Im Tal des Barbung Khola**

Während den nächsten Tagen gewöhnen wir uns an den ruhigen und gleichmässigen Rhythmus des Wanderns in grösserer Höhe. Dem Lauf des Barbung Khola (Khola = Fluss) folgend erreichen wir einen gemütlichen Mittagsplatz, wo wir eine ausgiebige Pause geniessen, bevor wir zum Camp bei Tharakot aufsteigen.

Übernachtung im Zelt in Tharakot (2450 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 h, Aufstieg 350 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 15 km

---

## 6. Tag **Immer aufwärts**

Drei Tage lang folgen wir dem Tharap Khola flussaufwärts. Wir überqueren den Fluss bei Laisicap. Es folgt ein steiler Aufstieg durch einen schönen Wald, bis wir das direkt am Fluss liegende Lager Laina Odar erreichen.

Übernachtung im Zelt in Laina Odar (3300 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 h, Aufstieg 1050 m, Abstieg 200 m, Gehdistanz 12.5 km

---

## 7. Tag **Durch spektakuläre Schluchten**

Wir verlassen das Camp und steigen in Serpentinaen steil hinauf zum höchsten Punkt, auf dem Gebetsfahnen flattern. Das Tal des Tarap Khola wird enger, wir wandern durch spektakuläre tiefe Schluchtabschnitte und über Anhöhen, bis wir den Lagerplatz Nawarpani (Pibuk) unter einem Felsüberhang erreichen.

Übernachtung im Zelt in Nawarpani (3650 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 h, Aufstieg 600 m, Abstieg 250 m, Gehdistanz 12.5 km

---

## 8. Tag **Schönes Dorf Dho Tarap**

Wir steigen dem Tarap Khola entlang weiter aufwärts durch eine grandiose Schlucht. Beim Stupa von Ghyamgar verlassen wir die enge Klamm und folgen dem Weg flussaufwärts mit herrlichen Ausblicken nach Dho Tarap, wo wir das Lager in der Nähe des Dorfes aufschlagen.

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

Trekking 7 h, Aufstieg 750 m, Abstieg 300 m, Gehdistanz 20 km

---

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

In Dho Tarap befinden wir uns bereits im tibetisch geprägten Kulturkreis und können in der Umgebung die ersten Gompas (Klöster) besuchen oder den freundlichen Dolpas (Leute von Dolpo) bei der (Feld)arbeit zuschauen oder sogar selber mit Hand anlegen. Es besteht auch die Möglichkeit, einen Aussichtsberg zu besteigen. Hoch und runter dauert ungefähr 2 bis 3 Stunden.

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

Optionale Wanderung 3 h

---

## 10. Tag **Weites Tal, schöne Weiler und kleine Klöster**

Der Weg führt uns weiter ins Obere Dolpo. Wir ziehen durch ein weites Tal mit verstreuten Siedlungen und kleinen Klöstern bis nach Tokyu und weiter in Richtung des Lagers bei Murjung.

Hinweis: Dolpo ist eine der entlegensten Regionen in ganz Nepal und nicht am nepalesischen Strassennetz angehängt und trotzdem trifft man hie und da auf neu gebaute Schotterpisten. Dies sind Pisten, welche von der tibetischen Seite her gebaut werden. Wir legen unsere Route so, dass wir diese möglichst vermeiden können.

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

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 12 km



## 11. Tag Über den ersten Fünftausender Pass

Der dreistündige Aufstieg zum Jyanta (Bhanyang) La verläuft kontinuierlich und bietet eine schöne Aussicht auf die Gipfel der Dolpo-Region. Mit ein wenig Glück können wir unterwegs Blauschafe beobachten, bevor wir die Passhöhe erreichen, wo sich der Blick auf den Dhaulagiri und die Berge Tibets öffnet. Hier stehen wir auf einer Höhe von über 5200 Metern und sind dem Himmel nah. Unser Weg führt uns zuerst steil, dann flacher durch verschiedene Seitentäler entlang des Sarung Khola bis zum Camp beim Hirtenlager von Samdo.

Übernachtung im Zelt in der Nähe von Samdo (4600 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 650 m, Abstieg 650 m, Gehdistanz 9 km

---

## 12. Tag Manisteine und Chörten

Durch kleine Seitentäler entlang des Sarung Khola geht es mit Bachquerungen weiter nach Rakyo. Es folgt ein kurzer, steiler Anstieg. Anschliessend schreiten wir durch ein fruchtbares Tal mit kleinen Weilern und Dörfern, die den kulturellen Einfluss des nahen Tibet spüren lassen. Manisteine und Chörten stehen an unserem Weg nach Chagaon/Namdo.

Übernachtung im Zelt in Chagaon/Namdo (4050 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 100 m, Abstieg 650 m, Gehdistanz 15.5 km

---

## 13. Tag Zum «Hauptort» Saldang

Heute haben wir eine kurze Etappe vor uns. Nach einem gemütlichen Morgenessen nehmen wir diese in Angriff und erreichen nach 3 – 4 Stunden das Dorf Saldang. Dieses gilt als Hauptort des Oberen Dolpo. Hier machen wir einen Rundgang durch das interessante Dorf. Vielleicht können wir die grosse Saldang Gompa mit dem tibetischen Ärztehaus besuchen.

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

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 100 m, Abstieg 350 m, Gehdistanz 9 km

---

## 14. Tag Auf und ab

Ab Saldang besteigen wir eine mit Gebetsfahnen geschmückte Passage und wandern über einen weitläufigen Höhenzug. Der Abstieg führt über geröllige Serpentinaen abwärts nach Namgung oder Luri Gompa, das am Fuss eindrucksvoller Felsen liegt. Hier errichten wir das Camp. Am Nachmittag besuchen wir das Kloster von Ringpoche Sherap Sangpo (auch bekannt aus dem Film «Dolpo Tulku - Heimkehr in den Himalaya»).

Übernachtung im Zelt in Namgung oder Luri Gompa (4450 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 750 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 7 km

---

## 15. Tag Über einen hohen Pass

Auf dem Weg nach Shey Gompa überqueren wir einen weiteren Fünftausender-Pass, den Sela La (5090 m). Wir wandern den von Geröll versehenen Flusstälern entlang hoch auf die Passhöhe, wo unvermittelt der weisse, über 6600 Meter hohe Berg Kanjirowa imposant in die Höhe ragt. Der Abstieg führt durch ein Tal mit Wacholder nach Shey Gompa. Dort schlagen wir am schönen Flüsschen nahe dem Kloster unser Camp auf.

Übernachtung im Zelt in Shey Gompa (4300 Meter). (F,M,A)

Trekking 7 h, Aufstieg 650 m, Abstieg 800 m, Gehdistanz 12.5 km

---



## 16. Tag **Legendäres Kristall-Kloster Shey**

Ein ganzer Tag steht uns zur Verfügung, um Shey und sein berühmtes Kristall-Kloster zu erforschen. Wer Lust hat, kann einen Ausflug zum Kristall-Berg zu unternehmen. Das Bergkloster Tsakang liegt dort malerisch in einem Seitental in einer Felswand. Wir kehren zurück ins Camp und können den Rest des Tages relaxen, morgen liegt ein anspruchsvoller Tag vor uns.

Übernachtung im Zelt in Shey Gompa (4300 Meter). (F,M,A)

Optionales Trekking 2 – 3 h

---

## 17. Tag **Anstrengender Pass**

Heute erwartet uns ein anstrengender Tag und wir brechen früh auf. Der Weg führt uns durch ein schönes Hochtal vorbei an einem Wasserfall und in mehreren Steilstufen zu einem Hochplateau auf 5000 Metern Höhe. Das letzte steile Stück durch Schiefergeröll kostet nochmals Energie und endlich stehen wir auf dem Kang-La (5350 m), wo uns ein gewaltiger Rundblick nach Tibet und auf die Berge des Dolpo für die Strapazen belohnt. Ein langer Abstieg führt uns in tiefere Gefilde, wo wir auf einer Höhe von 4400 Metern unser Lager aufstellen.

Übernachtung im Zelt im Pass Camp (4400 Meter). (F,M,A)

Trekking 7 – 8 h, Aufstieg 1050 m, Abstieg 950 m, Gehdistanz 10 km

---

## 18. Tag **Zum Phoksundo Khola Camp**

Der Abstieg durch eine steile, enge Schlucht erfordert Trittsicherheit und Balance, um die teils wackeligen Blöcke und Steine im Tuk Kyaksa-Tal gut zu meistern und die Bachläufe auf den kleinen Brücken und Steinen zu überqueren. Nach der Kargheit im Norden überrascht uns das mit Birken und Föhren bewachsene Tal des Phoksundo Khola. Immer weiter steigen wir ab bis zum Phoksundo Khola Camp.

Übernachtung in Phoksundo Khola (3650 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 50 m, Abstieg 800 m, Gehdistanz 10.5 km

---

## 19. Tag **Phantastischer Weg durch steile Felswände**

Die heutige Etappe ist eine der spektakulärsten auf unserem Trekking und auch einer der eindrucklichsten Wegabschnitte in ganz Nepal. Wir laufen auf einem schmalen Weg durch die steile Felswand westlich des Phoksundo-Sees. Dieser Weg wurde von Hand aus der steilen Felswand herausgehauen und ist an einigen Stellen luftig und ausgesetzt. Wir erreichen um die Mittageszeit die Ortschaft Ringmo.

Übernachtung im Zelt am Phoksundo-See (3600 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 450 m, Gehdistanz 7 km

---

## 20. Tag **Imposanter Wasserfall**

Heute geht es mehrheitlich bergab. Ein Gegenanstieg bringt uns zu einem Aussichtspunkt auf den imposanten 200 Meter hohen Wasserfall des Phoksundo-Khola. Weiter wandern wir hinunter durch Siedlungen und Terrassenfelder dem Flusslauf entlang hinunter nach Rechi.

Übernachtung im Zelt in Rechi (2950 Meter). (F,M,A)

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

---

## 21. Tag **Abstieg durch das Tal des Suli Khola**

Durch wunderschöne Mischwälder folgen wir dem rauschenden Fluss abwärts. Unterwegs säumen Mais- und Getreidekulturen den Weg und im Herbst ernten die Einwohner hier auch Chilischoten und Tomaten.

Übernachtung im Zelt in Dunai (2150 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 200 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 23.5 km



## 22. Tag **Der Kreis schliesst sich in Juphal**

Ein letzter, kürzerer Trekkingtag bringt uns hinab nach Ruggad. Auf bekannter Route wandern wir zurück nach Juphal, dem Ausgangspunkt unseres Trekkings vor drei Wochen.

Abends feiern wir mit unserer lokalen Mannschaft das gute Gelingen unseres Trekkings.

Übernachtung im Zelt in Juphal (2450 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 450 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 9.5 km

---

## 23. Tag **Rückflug nach Nepalganj und weiter nach Kathmandu**

Wir hoffen auf gutes Wetter und besteigen die kleine Maschine, die uns nach Nepalganj fliegt. Dort nehmen wir einen Anschlussflug nach Kathmandu. Vom Treiben in Kathmandu sind wir nach der langen Zeit in den Bergen fast überfordert, aber dafür geniessen wir die Annehmlichkeiten der Zivilisation wie eine warme Dusche, einen feinen Kaffee und ein richtiges Bett. 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: Auch der Flug von Juphal nach Nepalganj findet nur bei guter Sicht statt. Der folgende Tag in Kathmandu ist ein Reservetag, falls der Flug wegen der Sicht- oder Wetterbedingungen auf den nächsten Tag verschoben werden sollte.

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

Flugzeit 1 ¾ h, Fahrzeit ½ h

---

## 24. Tag **Freier Tag in Kathmandu**

Heute geniessen wir einen freien Tag in Kathmandu und haben Zeit, um unsere Kleider waschen zu lassen, gemütlich einen Kaffee zu trinken oder uns durch die Speisekarten der vielen guten Restaurants in Kathmandu zu «futtern». Unweit von unserem Hotel sind viele Geschäfte zu finden, falls wir noch unsere letzten Einkäufe erledigen möchten.

Hinweis: Je nach Flugverbindung fliegen wir allenfalls schon heute Nachmittag/Abend ab.

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

---

## 25. 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 Irma Emmenegger geleitet. Sie hat schon etliche Himalaya-Reisen gemacht und ist sehr reiseerfahren. Irma ist ausgebildete Pflegefachfrau mit einem Flair für Naturmedizin, so sind wir bei kleineren und grösseren Blessuren bestens versorgt. Ihre bodenständige Art, ihre unerschütterliche Ruhe und ihr sehr sympathisches Wesen machen sie zu einer idealen Reiseleiterin.



### Unser Kommentar zur Reise

Abenteuerliche Trekkingreise in das abgelegene Gebiet des Oberen Dolpos. Das Land der Dolpa (Einwohner Dolpos) ist geprägt von hohen Pässen und weiten, fast menschenleeren Landschaften an der Grenze zu Tibet. Unterwegs begegnen wir Yak-Karawanen, besuchen einsame Dörfer und mystische Klöster wie die legendäre Shey-Gompa. Spektakulärer Weg entlang des sagenhaften, türkisblauen Phoksundo-Sees, dem zweitgrössten See Nepals.

---

### Anforderungen

- Anspruchsvolles Trekking (SAC T3 – T4), sehr gute Kondition, 10 Tagesetappen von 3 – 6 Stunden, 7 Tagesetappen von 6 – 8 Stunden.
  - Schwindelfreiheit und Trittsicherheit.
  - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
  - Keine längeren Überlandfahrten.
- 

### Unterkünfte

Im Kathmandu-Tal übernachten wir in guten bis sehr guten Mittelklassehotels. In Nepalganj haben wir ein einfaches Hotel. WC und Dusche sind im Zimmer.

Auf dem Trekking übernachten wir eventuell während weniger Nächte in einer Lodge. Diese sind mehrheitlich sehr einfach und bieten keinen grossen Komfort. Das WC ist in der Regel eine Gemeinschaftstoilette, selten ist es auch als «attached bathroom» im Zimmer. Duschen sind rar, aber vielfach kann gegen eine zusätzliche Gebühr ein Kessel warmes Wasser zum Waschen des Körpers und der Haare bestellt werden.

---

### Zeltübernachtung während des Trekkings

Auf dem Trekking übernachten wir in Kuppelzelten von Jack Wolfskin mit zwei seitlichen Eingängen. Gepäck kann im Vorzelt oder auch im Inneren des 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.

---

### Vergünstigte Himalaya Tours-Reisetasche

Unsere Reisetilnehmer 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 Reisetilnehmern 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

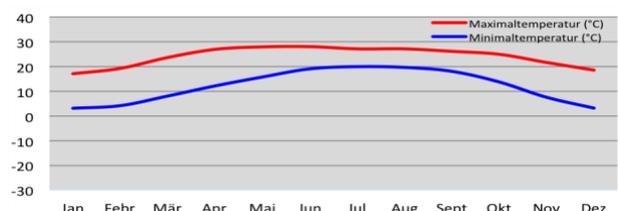
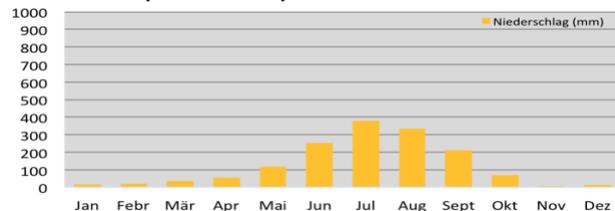
Ende September/Oktober ist eine ideale Reisezeit mit vielfach stabilem und klarem Wetter. Es ist tagsüber häufig warm, in Kathmandu und Nepalganj vielleicht sogar heiss. In der Höhe oder in der Nacht kann es auch kühl oder kalt werden mit Temperaturen unter null Grad. In den Lagern über 4000 Metern kann es bei Wetterumbrüchen sehr kalt werden (deutlich unter null Grad). In seltenen Fällen könnte es auch mal schneien. Dolpo ist eine trockene Gegend mit generell nur wenig Niederschlag.

### Klimaverschiebungen

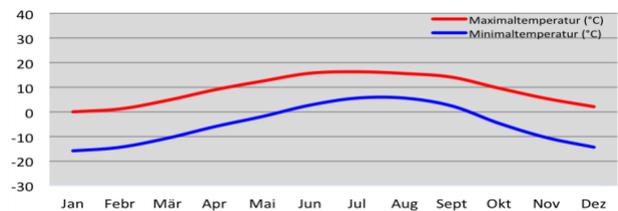
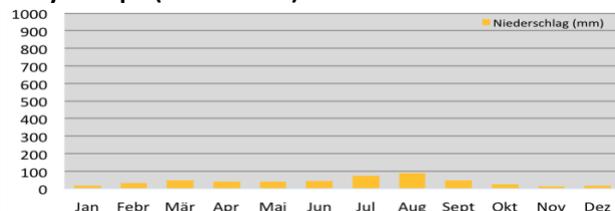
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

### Klimadiagramme

#### Kathmandu (1300 Meter)



#### Shey Gompa (4300 Meter)





## Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

---

### Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Kathmandu retour in Economy-Klasse
  - Flüge Kathmandu-Nepalgarj-Juphal retour
  - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
  - Alle Überlandfahrten und Transfers
  - 4 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer im Kathmandu-Tal und in Nepalgarj
  - 19 Übernachtungen im Doppelzelt während des Trekkings (evtl. wenige Nächte auch in einfacher Lodge)
  - Vollpension während der ganzen Reise, in Kathmandu nur Frühstück
  - Trinkwasser, Tee, Kaffee während dem Essen bei Zeltübernachtungen
  - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
  - Spezialbewilligungen für Dolpo
  - Komfortable Schlafzelte, Ess-, Koch- und WC-Zelt, Klapptische und -stühle, Kochutensilien und Geschirr
  - Schweizer Reiseleitung und lokaler englischsprechender Führer plus Begleitmannschaft während des Trekkings
- 

### Für unsere Sicherheit inbegriffen

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

### Zusätzliche Leistungen inbegriffen

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

### Leistungen nicht inbegriffen

- Trinkgelder (CHF 150 – 200 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

Diese Reise wird ab 8 Personen mit Schweizer Reiseleitung durchgeführt, die maximale Gruppengrösse sind 10 Personen.

### Kosten

pro Person bei 2 bis 10 Teilnehmern (ohne Flug Zürich-Kathmandu retour)

CHF 6800

plus Flug Zürich-Kathmandu retour

ab CHF 750

**Total pro Person bei 2 bis 10 Teilnehmern**

**ab CHF 7550**

### 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 630

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.

### Durchführung der Reise mit weniger als 8 Personen

Sollte die erforderliche Minimumteilnehmerzahl von 8 Personen nicht zustande kommen, kann die Reise auch mit weniger Teilnehmern (Minimum 2 Personen) durchgeführt werden. In diesem Fall wird die Reise mit lokaler englischsprachender Reiseleitung anstelle einer Schweizer Reiseleitung durchgeführt. Der Reisepreis bleibt sich gleich, wir verrechnen keinen Kleingruppenzuschlag. Der Reiseteilnehmer kann frei entscheiden, ob er dieses Angebot der Kleingruppe mit lokaler englischsprachender Reiseleitung annehmen möchte oder lieber kostenfrei vom Vertrag zurücktritt. In dem Fall wird der volle Reisepreis zurückerstattet.



## **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