

# HIMALAYA TOURS



## Lange Traverse durch Nepal

mit lokaler englischsprachender Reiseleitung

Sehr anspruchsvolles Trekking auf teils äusserst selten begangenen Wegen durch Nepal



**14. September – 22. November 2024**



### Ideale Reisezeit



### Höhepunkte

- **Zweimonatiges Pioniertrekking durch die schönsten Regionen Nepals**
- **Unterwegs auf einsamen Wegen**
- **Überquerung von vielen über 5000 Meter hohen Pässen**
- **Der spannendste Abschnitt des Great Himalaya Trail in Nepal**
- **Äusserst abwechslungsreiche Bergwelt**

Dies ist die ultimative Tour für alle Abenteuerlustigen, welche «das Trekking ihres Lebens» unternehmen möchten. Während mehr als zwei Monaten laufen wir auf dem spannendsten Abschnitt des Great Himalaya Trail. Der zweite Teil der Tour ist sehr einsam und wird kaum je begangen. Unser Trekking starten wir mit der Umrundung des formschönen 8000ers Manaslu. Von der tibetisch geprägten Region Nar wandern wir über hohe Pässe und zum 4900 Meter hoch gelegenen Tilicho-See. Dieser gilt für viele Nepalkenner als einer der schönsten Bergseen im Land. Auf einsamen Wegen führt uns unsere Route vom unteren Mustang nach Dolpo und vorbei an einigen der entlegensten Dörfern im ganzen Himalaya.

An den überaus spektakulären Bergweg entlang einer steilen Felswand –hoch über dem stahlblauen Phoksundo-See – werden wir uns wohl unser ganzes Leben lang erinnern. Im oberen Dolpo besuchen wir das mystische «Kristall-Kloster», bevor wir weiter nach Mugu wandern. Diesen Abschnitt sind vor uns noch nicht viele Westler gegangen und vielerorts fühlen wir uns als Pioniere. Nach zwei Monaten «on the trek» erreichen wir den Nationalpark um den Rara-See mit seiner unvergleichlichen Flora und Fauna. Zurück in Kathmandu sind wir uns sicher, dass diese einmalige Trekkingtour kaum mehr zu toppen sein wird.



## Inhalt

---

Reiseroute und Höhenprofil .....	3
Reiseprogramm .....	5
Reiseleitung, Anforderungen und Infos zu Nepal .....	21
Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung .....	23
Klima und Wetter .....	24
Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen .....	25
Gruppengrösse und Kosten .....	26

---

## Weitere Infos

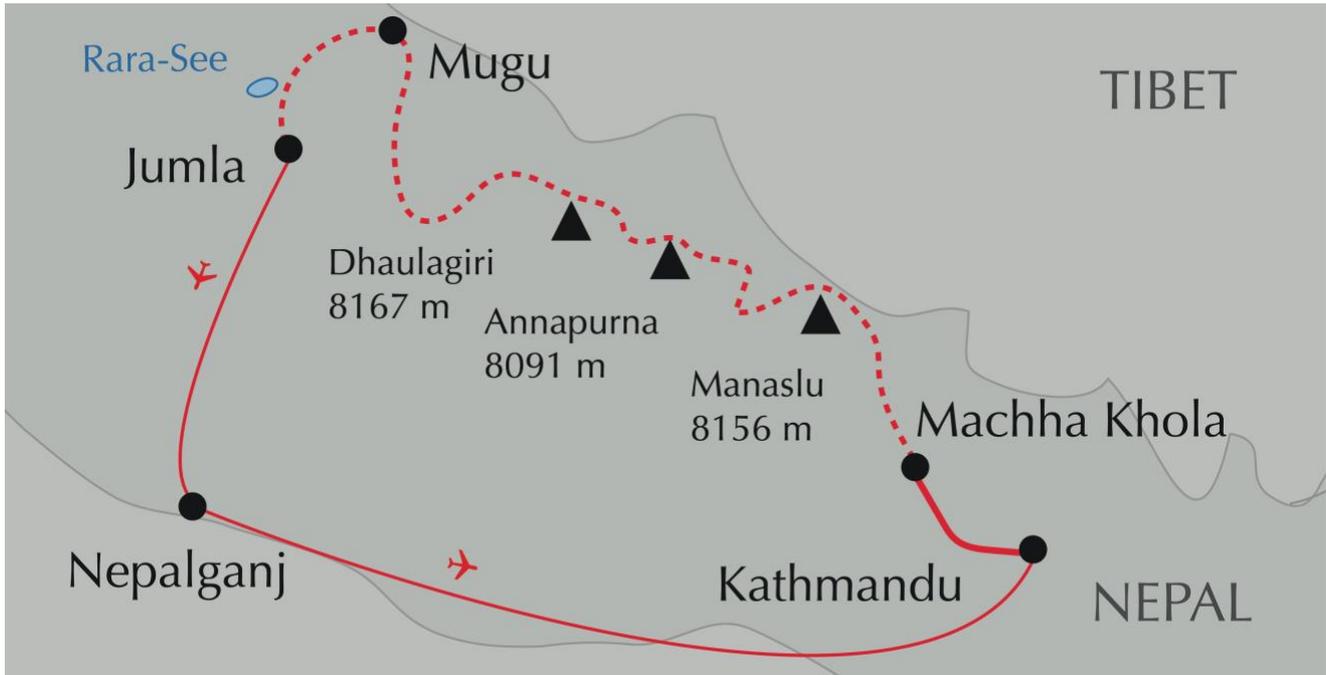
Weitere Infos zur Reise finden Sie in den separaten Reiseinfos und Destinationshinweisen. Zusätzlich geben wir Ihnen Merkblätter ab zu Ausrüstung, Medizinischem und weiterem mehr.

# HIMALAYA TOURS



## Reiseroute und Höhenprofil

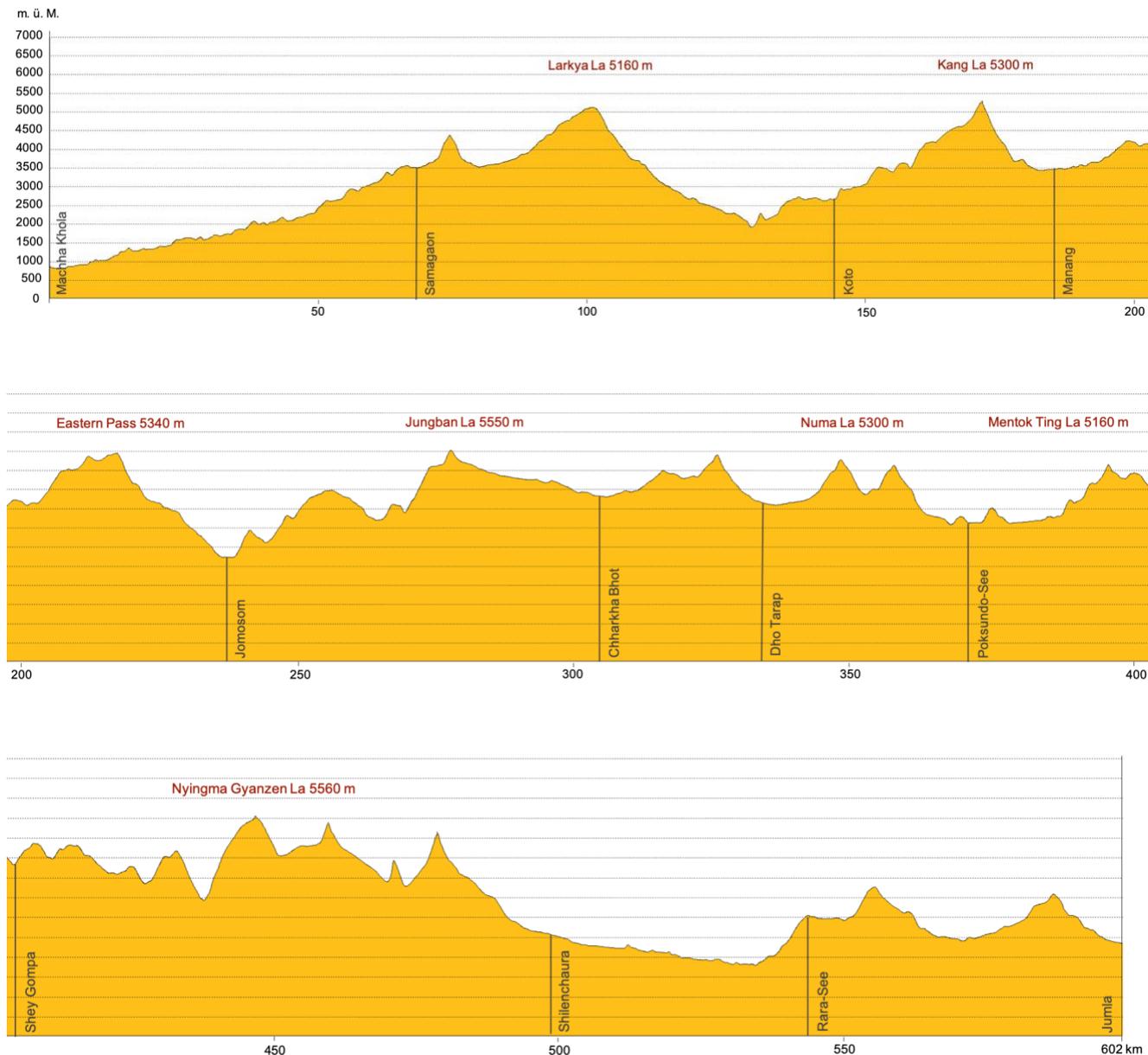
### Reiseroute



# HIMALAYA TOURS



## 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	602.5 km	Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	16
Total Höhenmeter Aufstieg	34250 m	Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	19
Total Höhenmeter Abstieg	32900 m	Tage mit 801 – 1200 Höhenmetern Aufstieg	10
		Tage mit über 1200 Höhenmetern Aufstieg	6

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 **Abwechslungsreiche Fahrt durchs Mittelland**

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

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

Übernachtung in Lodge in Sothi Khola (750 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 7 – 8 h



## 5. Tag **Trekkingstart**

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

Nicht nur wir, sondern auch unsere lokalen Begleiter freuen sich auf den Trekkingstart. Auf einem teilweise schmalen Pfad wandern wir nach Tatopani (übersetzt «heisses Wasser»). In diesem kleinen Dorf gibt es eine heiße Quelle, welche die Einheimischen für die Körper- und Kleiderwäsche benutzen.

Hier überqueren wir auf einer Hängebrücke den Fluss Budhi Gandhaki und folgen diesem weiter talaufwärts, bis zu den Häusern und Feldern von Dobhan.

Übernachtung in Lodge in Dobhan (1100 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 – 3 h, Trekking 3 h, Aufstieg 300 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 9 km

---

## 6. Tag **Im Gurung-Dorf**

Heute haben wir eine kurze Etappe und um die Mittagszeit erreichen wir das schöne Gurung-Dorf Philim. Am Nachmittag haben wir Zeit, das Dorf zu besichtigen und das nepalesische Dorfleben zu geniessen.

Übernachtung in Lodge in Philim (1700 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 750 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 14 km

---

## 7. Tag **Nach Deng**

Wir steigen weiter in die Höhe und überqueren die Grenze von 2000 Metern. Im Bauerndorf Deng übernachten wir. Dieses Dorf ist bekannt für den Anbau von Kartoffeln, Buchweizen, Gerste, Spinat und anderem Gemüse und Getreide. Die Natursteinhäuser mit den Schindeldächern sind sehr sehenswert.

Übernachtung in Lodge in Deng (1850 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 350 m, Gehdistanz 12 km

---

## 8. Tag **Nahe an die tibetische Grenze**

Je weiter wir wandern, desto mehr tibetischem Einfluss begegnen wir. Die Häuser sind nach tibetischer Art gebaut und überall am Weg sehen wir Gebetsfahnen, Chörten und Mani Mauern mit kunstvoll gemeisselten Gebetssteinen. Von unserem Tagesziel Namrung ist die tibetische Grenze nur noch einen Katzensprung entfernt, oder zumindest einen Bergkatzensprung. Es sind hier zwar nur 5 Kilometer Luftlinie bis nach Tibet, dazwischen liegen aber über 6000 Meter hohe Berggipfel.

Übernachtung in Lodge in Namrung (2700 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 1100 m, Abstieg 250 m, Gehdistanz 16.5 km

---

## 9. Tag **Bergpanorama mit Eisgipfeln**

Unser Weg führt uns immer weiter in die Höhe. Wir begegnen immer wieder tibetisch gekleideten Frauen, welche ihre traditionellen Kleider (Chuba) tragen. Heute haben wir eine schöne Aussicht auf einige Eisgipfel und sehen auch – zum ersten Mal – den Manaslu in voller Pracht. Dieser gilt als einer der formschönsten 8000er. Steil steigen die imposanten Grate zum Vor- und Hauptgipfel des Berges auf. Mit 8163 Meter ist er der achthöchste Gipfel unserer Erde. Die schönste Sicht auf den Manaslu haben wir vom Dorf Lho. Wegen seiner steilen Flanken ist der Manaslu berühmt-berüchtigt für seine vielen Lawinenabgänge und eine Besteigung ist deshalb mit hohem Risiko verbunden.

Übernachtung in Lodge in Lhogaon (3150 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 h, Aufstieg 600 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 9 km



## 10. Tag **Ins sagenumwobene Hochtal von Samagaon**

Wir steigen ab in eine Schlucht und überqueren den Fluss auf einer Brücke. Auf dem Plateau von Shyaula geniessen wir ein phantastisches Bergpanorama. Gegen Mittag erreichen wir das bezaubernde Hochtal und den grossen Chörten von Samagaon. Viele Sagen und Geschichten ranken sich um dieses abgelegene, wunderschöne und sehr spezielle Tal.

Den heutigen Tag halten wir bewusst kurz, um uns gut an die grosse Höhe akklimatisieren zu können.

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

Trekking 2 – 3 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 7 km

---

## 11. Tag **Ruhetag in Samagaon oder Wanderung zum Manaslu Base Camp**

Wir bleiben noch einen Tag hier, um uns weiter an die Höhe zu gewöhnen. Schon in wenigen Tagen wollen wir ja den über 5000 Meter hohen Larkya La überqueren. Wer Lust hat, kann ein auf einem Hügel gelegenes kleines Kloster besuchen. Auch das Dorfleben in diesem abgelegenen Dorf ist spannend.

Wer sich bereits gut an die Höhe akklimatisiert hat und «sich ein bisschen bewegen» möchte, kann eine Wanderung zum Birendra See und weiter zum Manaslu Base Camp machen. Hier auf 4400 Metern starten die Expeditionen für die Besteigung des achthöchsten Berges der Welt. Der Manaslu wurde am 9. Mai 1956 von einer japanischen Expedition erstbestiegen.

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

Optionale Wanderung 4 – 5 h, Aufstieg 900 m, Abstieg 900 m, Gehdistanz 12 km

---

## 12. Tag **Entlang von Mani Mauern und vorbei an Chörten**

Wir verlassen Samagaon und steigen weiter bergwärts. Auf der Alp Khermo Kharka passieren wir eine lange Mani Mauer mit vielen gemeisselten Gebetssteinen. Diese, wie auch alle anderen buddhistischen Bauwerke sollten wir im Uhrzeigersinn umlaufen, also links daran vorbei.

Unser Ziel ist das kleine Dorf Samdo. In den ca. 40 sehr einfachen Häuschen leben vor allem tibetische Flüchtlinge, welche nach dem Einmarsch der Chinesen nach Tibet hierher kamen.

Ab hier führt das Tal in östlicher Richtung, nach vier bis fünf Kilometern Marsch, über den 5100 Meter hohen Lajyang La nach Tibet. Über diese Route werden immer wieder chinesische Güter geschmuggelt, besonders populär sind chinesisches Bier und Zigaretten. Wir haben hier also eine Chance «unseren Lastern zu frönen».

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

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 350 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 8.5 km

---

## 13. Tag **In grosse Höhen**

Gut akklimatisiert steigen wir weiter auf in grosse Höhen. Wir überqueren die 4000er Grenze und nach 3 bis 4 Stunden erreichen wir eine kleine Schutzhütte. Dieser Ort heisst Dharamsala, wird von den Einheimischen aber auch Larkya Phedi genannt. Hier übernachten wir auf derselben Höhe wie der Matterhorn Gipfel. Dies ist der Ausgangspunkt für den Aufstieg zum Larkya La, welchen wir am nächsten Tag überqueren wollen.

Übernachtung in Lodge in Dharamsala (4450 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 h, Aufstieg 600 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 6 km

---

## 14. Tag **Über den 5160 Meter hohen Larkya La**

Heute starten wir zeitig, um den über 5000 Meter hohen Pass in Angriff zu nehmen. Über Moränen steigen wir weiter und weiter auf. Stellenweise ist es ein ruppiger, aber nicht allzu steiler Weg. Die Luft wird dünner. Oben auf dem Pass flattern Gebetsfahnen im Wind. Diese tragen die aufgedruckten Gebete zu den Göttern, welche auf den Gipfeln im Himalaya wohnen. Es erwartet uns ein phantastisches Panorama mit imposanten Schnee- und Eiswänden. Bei guter Sicht sehen wir sogar den Gipfel der Annapurna II. Diese ist zwar nicht ganz 8000 Meter hoch, aber mit über 7900 Metern ragt sie trotzdem fast bis in den Himmel.



Danach erwartet uns ein langer Abstieg. Wir übernachten in deutlich tieferen Gefilden in Bimthang. Nach einem langen Trekkings-Tag kuscheln wir uns müde, aber zufrieden in unsere Schlafsäcke.

Übernachtung in Lodge in Bimthang (3700 Meter). (F,M,A)

Trekking 8 – 10 h, Aufstieg 650 m, Abstieg 1400 m, Gehdistanz 15.5 km

---

## 15. Tag Ruhe- und Reservetag

Nach dem langen und anstrengenden Tag gestern haben wir uns heute einen Ruhetag verdient. Wir schlafen aus und nach einem gemütlichen Frühstück geniessen wir das «Dolce far niente» und die Aussicht auf die umliegende Bergwelt.

Dieser Tag ist gleichzeitig ein Reservetag, falls es unterwegs zu Verzögerungen kommen sollte wegen der Wetter- oder Wegverhältnisse oder aus anderen Gründen.

Übernachtung in Lodge in Bimthang (3700 Meter). (F,M,A)

---

## 16. Tag Dem «Milchfluss» entlang

Wir folgen dem «Milchfluss» Dhud Khola auf einer der schönsten Etappen unseres Trekkings. Dies ist eine alte Salzkarawanen-Route. Wir wandern durch schöne Kiefer- und Rhododendronwälder. Unser heutiges Ziel ist das Gurung-Dorf Tilije.

Übernachtung in Lodge in Tilije (2300 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 50 m, Abstieg 1450 m, Gehdistanz 17 km

---

## 17. Tag Auf der klassischen Annapurna Route

Die heutige Etappe bringt uns auf die Route der klassischen Annapurna Umrundung, welcher wir morgen nochmals folgen werden.

Wir kommen an etlichen Dörfern vorbei, bis wir schliesslich den Marsyangdi Fluss überqueren, welcher dem Tal seinen Namen gibt. Ein Schlussaufstieg bringt uns nach Timang, wo wir übernachten werden. Von hier hat man eine schöne Bergsicht und wir geniessen diese bei hoffentlich gutem Wetter ausgiebig.

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

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 900 m, Abstieg 450 m, Gehdistanz 11 km

---

## 18. Tag Kurze Etappe nach Koto

Heute folgen wir weiter dem Marsyangdi-Tal bis nach Koto. Am Nachmittag haben wir Zeit zum Relaxen, bevor es in den nächsten Tagen wieder in die Höhe geht.

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

Trekking 2 h, Aufstieg 150 m, Abstieg 300 m, Gehdistanz 6.5 km

---

## 19. Tag Auf wenig begangenen Wegen in die Höhe

Wir verlassen 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. 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 6 – 7 h, Aufstieg 1300 m, Abstieg 300 m, Gehdistanz 14.5 km



## 20. Tag Weiter ins Dorf Nar

Während einer kurzen Etappe steigen wir zu einem von zwei Hauptorten 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 anstrengende Etappe auszuruhen.

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

Trekking 2 – 3 h, Aufstieg 700 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 5.5 km

## 21. 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 und nicht im 4550 Meter hohen Kangla Phedi übernachten. Das wäre zwar möglich, aber so können wir uns diese hohe Übernachtung und die oftmals dort auftretenden Höhensymptome ersparen. Bei der Akklimatisation sind vor allem die Übernachtungsplätze und deren Höhe ausschlaggebend.

Von der 5300 Meter hohen Passhöhe haben wir eine phantastische Aussicht. Ein langer Abstieg bringt uns in tiefere Gefilde nach Ngawal, wo wir nach einem anstrengenden, aber ausgefüllten Tag müde in unsere Schlafsäcke sinken.

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

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

---

## 22. 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

---

## 23. Tag Ruhetag in Manang

Wir gönnen uns und unserer Mannschaft heute einen Ruhetag. Das schöne Dorf mit dem kleinen See lohnt sich für einen Aufenthalt. Wir haben Zeit, durch Manang zu schlendern oder wir können eines der Klöster in der Umgebung besuchen. Es gibt auch schöne Aussichtspunkte wie den Chongkor View Point, der in einer etwa 45-minütigen Wanderung zu erreichen ist. Langweilig wird es uns in Manang bestimmt nicht.

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

---

## 24. 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. Nach einem nicht allzu langen Tag schlagen wir hier zum ersten Mal unsere Zelte auf.

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

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



## 25. Tag Zum Tilicho Basecamp

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

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

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

---

## 26. 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. 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

---

## 27. Tag Über zwei hohe Pässe

Heute überqueren wir zwei über 5000 Meter hohe Pässe. Der erste ist der Eastern Pass östlich des Sees auf 5340 Metern Höhe. Danach geht der Weg über den tieferen Mesokanto Pass (5100 Meter) und anschliessend steigen wir ab nach Yak Kharka. Dies ist wahrscheinlich eine der anstrengendsten Etappen unserer Route. Bis hierhin werden wir aber bereits sehr 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

---

## 28. Tag Von Yak Kharka nach Jomosom

Die heutige Richtung ist vorwiegend abwärts. Wir steigen fast 2000 Höhenmeter ab in das Haupttal der Kali Gandaki-Schlucht. Ziemlich sicher machen wir Bekanntschaft mit dem starken Wind, der jeden Nachmittag Sand und Staub die Schlucht hoch bläst. Im Dorf Jomosom mit seinem kleinen Flughafen übernachten wir nochmals 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

---

## 29. Tag Ruhetag

Nach den letzten anstrengenden Etappen ist heute ein Ruhetag angesagt. So haben wir Zeit, um unsere Kleider zu waschen, selber eine Dusche zu nehmen oder den kleinen Markt in Jomosom zu erkunden. Hier haben wir auch eine gute Gelegenheit, um unseren Vorrat an Snacks und Zwischenverpflegung wieder aufzufüllen.

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

---

## 30. Tag In die Einsamkeit

Nach dem Trubel im touristischen Jomosom führen uns unsere nächsten Etappen in eine der einsamsten und entlegensten Regionen von Nepal. Wir verlassen das Haupttal der Kali Gandaki in westlicher Richtung und steigen während einigen Stunden auf bis zum schönen Dorf Palep, wo wir unser Zeltcamp aufschlagen.

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

Trekking 4 h, Aufstieg 800 m, Abstieg 250 m, Gehdistanz 8.5 km



## 31. Tag **Anstrengende Etappe**

Eine lange und anstrengende Etappe bringt uns durch eine phantastische Bergwelt. Wir überqueren den 4460 Meter hohen Pass Bhima Lojun La. Unser heutiges Ziel ist Santa. Dies ist ein kleines, ärmliches Dorf. Auf den Dächern türmen sich keine grossen Holzbeigen, wie dies z.B. in Mustang der Fall ist. Holz bedeutet in diesen baumlosen Regionen Reichtum und Wärme in den kalten Wintern.

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

Trekking 9 h, Aufstieg 1250 m, Abstieg 750 m, Gehdistanz 17 km

---

## 32. Tag **Hoch über dem Fluss**

Wir sind froh, über die heutige kürzere Etappe. Der Weg führt uns oftmals hoch über der steilen Schlucht bis zu einem Platz, welchen die Einheimischen Ghalden Ghuldun nennen. An einigen Stellen ist die Strecke recht ausgesetzt und verlangt gute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.

Übernachtung im Zelt in Ghalden Ghuldun (4250 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 850 m, Abstieg 400 m, Gehdistanz 8.5 km

---

## 33. Tag **Über die hohen Pässe Jungben La (5550 m) und Niwas La (5120 m)**

Heute überqueren wir zwei hohe Pässe. Ein steiler Aufstieg bringt uns zum Pass Jungben La. Dieser ist über 5500 Meter hoch und markiert die Grenze zwischen Dolpo und Mustang. Oben hängen wir Gebetsfahnen auf, wie es im Himalaya Brauch ist. Der Wind nimmt die aufgedruckten Gebete mit zu den Gipfeln, auf welchen die Götter wohnen. Dies möge uns Glück für die Weiterreise bringen. Weiter geht es bergab und über den zweiten Pass Niwas La. Dies ist ein unscheinbarer Pass mit einer Höhe von 5120 Metern. Nach einem langen, aber spannenden Tag erreichen wir Nulungsumda.

Hinweis: Dies ist eine lange Etappe. Je nach Wetter, Fitness etc. gestalten wir diese Etappe kürzer und gleichen dies bei den nachfolgenden Etappen wieder aus.

Übernachtung im Zelt in Nulungsumda (5000 Meter). (F,M,A)

Trekking 9 – 11 h, Aufstieg 1350 m, Abstieg 600 m, Gehdistanz 13.5 km

---

## 34. Tag **Gemütliche Etappe**

Nach der langen Etappe von gestern können wir es heute gemütlicher angehen. Unser Weg führt mehrheitlich abwärts durch ein einsames Tal. Vielleicht begegnen wir Hirten und ihren Herden oder treffen eine kleine Karawane, welche Lebensmittel und andere Güter nach Chharkha Bhot transportiert.

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

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 0 m, Abstieg 400 m, Gehdistanz 11 km

---

## 35. Tag **Auf alten Salzkarawanen-Wegen**

Weiter geht es durch eine wilde und einsame Landschaft. In nördlicher Richtung zweigen zwei, drei Mal alte Handelsrouten ab. Diese führen nach Tibet und wurden früher begangen, um Handel zu treiben. Seit dem Einmarsch der Chinesen in Tibet ist dieser Handel aber praktisch zum Erliegen gekommen und ein grosser Teil der alten Routen ist in Vergessenheit geraten. Früher war der Güter- und Salzhandel ein wichtiges Einkommen der Bewohner von Dolpo und Mustang. Am späten Nachmittag erreichen wir das Dorf Chharkha Bhot. Dies ist unser erstes Dorf nach den letzten Etappen durch die einsame Bergwelt.

Übernachtung im Zelt in Chharkha Bhot (4300 Meter). (F,M,A)

Trekking 7 – 8 h, Aufstieg 100 m, Abstieg 400 m, Gehdistanz 11 km



## 36. Tag Ruhetag in altem Dorf

Heute geniessen wir unseren nächsten «freien» Tag. Wir bleiben im schönen Dorf Chharkha Bhot. Der alte Ortsteil gleicht einer mittelalterlichen Festung und die Häuser sind noch näher zusammengebaut als es in Dolpo ohnehin schon üblich ist. Wir fühlen uns um Jahrhunderte zurückversetzt und bewundern die Bewohner, welche hier nicht nur den schönen Sommer, sondern auch den einsamen und bitterkalten Winter verbringen.

Übernachtung im Zelt in Chharkha Bhot (4300 Meter). (F,M,A)

---

## 37. Tag Über den nächsten 5000er

Mittlerweile sind wir sehr gut an die grosse Höhe akklimatisiert und so wird uns unser nächster über 5000 Meter hoher Pass nicht allzu fest ausser Atem bringen. Gemächlich steigen wir der Passhöhe des 5030 Meter hohen Mola La zu. Unser heutiges Lager liegt einige Hundert Höhenmeter höher als Chharkha Bhot und so kuscheln wir uns in der Nacht in unsere (hoffentlich) warmen Schlafsäcke.

Übernachtung im Zelt in Layar Sumna (4800 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 h, Aufstieg 750 m, Abstieg 250 m, Gehdistanz 13.5 km

---

## 38. Tag Durch eine einsame Bergwelt

Wir staunen, wie einsam es in den Bergen von Dolpo sein kann. Wenn wir nicht gerade auf Händler oder Einheimische auf ihrem Weg in die entlegenen Dörfer treffen, sind wir oftmals «mutterseelenallein» unterwegs. So haben wir Zeit, um die phantastische Bergwelt zu bestaunen oder unseren eigenen Gedanken nachzuhängen. In gemütlichem Tempo erreichen wir die Passhöhe des Jhyarkoi La. Auf einer Höhe von 5360 Metern über Meer fühlen wir uns dem Himmel näher und geniessen die schöne Aussicht über die karge und einsame Bergwelt. Nach einer Pause nehmen wir den Abstieg in Angriff und erreichen unser nächstes Camp auf der anderen Seite des Passes.

Übernachtung im Zelt auf der anderen Seite des Passes (4400 Meter). (F,M,A)

Trekking 8 – 9 h, Aufstieg 600 m, Abstieg 1000 m, Gehdistanz 11.5 km

---

## 39. Tag Kurze Etappe

Die heutige Etappe ist bewusst kurz gehalten. So können wir auch allfällige Etappenanpassungen der letzten Tage wieder ausgleichen, falls es zu solchen kommen sollte. Gerade auf sehr langen Trekkingtouren kommt es immer wieder mal vor, dass man wegen des Wetters oder aus anderen Gründen die Etappenlänge unterwegs spontan an die Verhältnisse anpasst. Wir kommen vorbei am kleinen Dorf Marang und erreichen anschliessend Dho Tarap. Dies gilt als eines der grösseren und wichtigen Dörfer in Dolpo.

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

Trekking 3 h, Aufstieg 0 m, Abstieg 300 m, Gehdistanz 6 km

---

## 40. Tag Ruhetag in Dho Tarap

Dho Tarap ist ein spannendes Dorf mit einigen sehenswerten Klöstern in der Umgebung. Je nach Lust verbringen wir einen Tag mit «Dolce far niente», wandern zu den Klöstern in der Umgebung, machen einen Bummel durchs Dorf oder haben Zeit, um unsere sicherlich schon leicht angestaubten Kleider zu waschen. Eventuell sind die Dorfbewohner am Rösten ihrer Gerste. Das geröstete Gerstenmehl heisst Tsampa und wird zusammen mit dem salzigen Buttertee das Hauptnahrungsmittel während des langen Winters sein. Vielleicht haben wir heute auch Gelegenheit, einer Schule in der Umgebung einen Besuch abzustatten.

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



## 41. Tag Vorbei an alten Klöstern

Es gibt nirgends in Dolpo so viele alte Klöster wie in der Region Dho Tarap. Falls wir Lust haben, dann können wir das eine oder andere während unserem Weitermarsch besuchen. In Tokyu verzweigt sich der Weg. Wir wandern ins Tal, welches in nordwestlicher Richtung führt. Der Weg bringt uns bis ins Basislager unseres nächsten Passes.

Übernachtung im Zelt im Basecamp des Numa La (4450 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 8 km

---

## 42. Tag Auf den Spuren der Schneeleoparden

Der Schneeleopard gilt als eines der seltensten Tiere im ganzen Himalaya. Im unteren und oberen Dolpo gibt es einige Exemplare dieser scheuen Raubkatze, welche in Höhenlagen zwischen 3000 und 6000 Metern leben. Eine Sichtung wäre ein grosses Glück und ist eher unwahrscheinlich, aber man weiss nie und hoffen darf man. Einige wenige unserer Reiseteilnehmer hatten in der Vergangenheit bereits dieses grosse Glück und durften einen Schneeleoparden in freier Wildbahn sehen. Aber auch ohne Schneeleoparden ist dieser Tag spannend und attraktiv. Wir überqueren heute den 5300 Meter hohen Pass Numa La.

Übernachtung im Zelt in Pelungtang (4450 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 h, Aufstieg 1000 m, Abstieg 1000 m, Gehdistanz 11.5 km

---

## 43. Tag Über den 5170 Meter hohen Baga La

Langsam, aber sicher wird das Überqueren von über 5000 Meter hohen Pässen zur Routine. Nach einer Wanderung von 2 bis 3 Stunden stehen wir auf unserem nächsten. Dieses Mal ist es der 5170 Meter hohe Baga La. Ein zuerst steiler, dann gemächlicher Abstieg führt uns hoch über dem Fluss talabwärts. Unser heutiges Ziel ist ein Lagerplatz mit dem Namen Baga La Phedi.

Übernachtung im Zelt in Baga La Phedi (4100 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 650 m, Abstieg 1000 m, Gehdistanz 7.5 km

---

## 44. Tag Nach Ringmo

Eine nicht allzu lange Etappe bringt uns heute nach Ringmo. Dieses kleine Dorf liegt am Phoksundo-See. Seit Langem sehen wir wieder einmal richtige Bäume. Es gibt zwei Wege nach Ringmo. Nach Möglichkeit folgen wir dem Höhenweg, welcher den steilen Berghängen entlang führt und uns immer wieder schöne Ausblicke auf die umliegende Landschaft ermöglicht.

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

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 200 m, Abstieg 700 m, Gehdistanz 10 km

---

## 45. Tag Überirdisch schöner Phoksundo-See

Der Phoksundo-See ist der zweitgrösste See in Nepal und einer der schönsten Bergseen im ganzen Himalaya. Links und rechts ragen die Felswände steil aus dem Wasser. Je nach Licht und Tageszeit wechselt der See seine Farbe zwischen türkisblau und stahlblau.

Wir schlafen aus und geniessen einen gemütlichen Morgen. Anschliessend erkunden wir das kleine Dorf Ringmo mit seinen ungefähr 20 Häusern und statten dem kleinen Kloster Thasung Choling Gompa einen Besuch ab. Dies ist ein Bön-Kloster. Bön ist die alte schamanistische Religion im Himalaya, die später vom Buddhismus fast vollständig verdrängt wurde.

Übernachtung im Zelt in Ringmo am Phoksundo-See (3650 Meter). (F,M,A)



## 46. 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 haben wunderschöne Ausblicke auf den See und die umliegende Bergwelt und erreichen nach einigen Stunden das nördliche Ende des Sees. Von hier weg folgen wir dem Phoksundo Khola und erreichen nach 6 – 7 Stunden einen Platz am Fluss, wo wir unser Camp aufstellen.

Übernachtung im Zelt im Tal des Phoksundo Khola (3650 Meter). (F,M,A)

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

---

## 47. Tag **Verschiedene Möglichkeiten**

Für den Weiterweg nach Shey Gompa gibt es verschiedene Möglichkeiten. Die direkte Route führt über den 5350 Meter hohen Nangdalo La.

Eine längere Route führt über den «nur» 5000 Meter hohen Pass Methok Ting La. Wir wählen voraussichtlich diese Route. Wir folgen dem Tal und machen zwei kürzere Etappen bis ins Basecamp des Mentok Ting La.

Übernachtung im Zelt auf dem Weg zum Mentok Ting La (4100 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 600 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 12 km

---

## 48. Tag **Kurze Etappe ins Basecamp des Mentok Ting La**

Wir machen heute eine kurze Etappe, um für den morgigen Tag gut ausgeruht zu sein. Unser Weg führt uns talaufwärts bis ins Basecamp unseres nächsten Passes.

Übernachtung im Zelt im Basecamp des Mentok Ting La (4500 Meter). (F,M,A)

Trekking 2 – 3 h, Aufstieg 400 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 4 km

---

## 49. Tag **Zum Kristallberg**

Wir steigen immer höher und erreichen den knapp 5000 Meter hohen Pass Mentok Ting La. Unser Weiterweg führt uns zu der Route, welche die buddhistischen Pilger für die Umrundung des «Kristallbergs» brauchen. Auch hier gibt es verschiedene Möglichkeiten für den Weiterweg nach Shey. Je nach Wegzustand und Kondition werden wir uns für die kürzere oder längere Variante entscheiden. Die kürzere wird häufig von Yakkarawanen gebraucht, die längere Variante wird von den Pilgern bevorzugt.

Die Kora (Umrundung) des Kristallbergs ist für Anhänger der Bön und für Buddhisten gleichermaßen eine wichtige und heilige Unternehmung. Mit einer Umrundung sammeln die Pilger religiöse Verdienste.

Unterwegs hat es etliche Energieplätze, an denen grosse Meister in vergangenen Zeiten Wundersames vollbracht oder meditiert haben. Einer Legende nach wurde diese Gegend früher von bösen Dämonen und Geistern bewohnt. Nach dem Glauben der Bön wurden diese Dämonen vom Bön-Magier Treton Nyima Sengge bekämpft und besiegt, der auf einem brüllenden Drachen hierhin geflogen ist. Nach dem Glauben der Buddhisten war es der buddhistische Meister Drubtop Sengge Yeshe, der auf einem Schneelöwen hierhin geritten ist.

Die Rituale, Bräuche und Geschichten der Bön und der Buddhisten haben sich im Laufe der Jahrhunderte vermischt. Hier in Dolpo sind viele dieser Geschichten und Legenden noch lebendig. Voller Eindrücke erreichen wir nach einem anstrengenden Tag unser heutiges Ziel Shey Gompa.

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

Trekking 7 – 8 h, Aufstieg 700 m, Abstieg 900 m, Gehdistanz 12 km



## 50. Tag **Ruhetag in Shey Gompa**

Nach den spannenden letzten Tagen haben wir heute einen Ruhetag verdient. Je nach Lust und Laune verbringen wir den Tag mit «Dolce far niente» oder machen Ausflüge in der Umgebung. Spannend sind die zwei Klöster Shey Gompa und die Einsiedelei Tsakang (falls wir diese nicht schon gestern besucht haben, je nach Route).

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

---

## 51. Tag **Auf und Ab nach Taro**

Nach dem Ruhetag gestern steht uns heute eine Etappe bevor, bei der wir einiges an Auf und Ab zu bewältigen haben. Auf einer wenig begangenen Route laufen wir durch eine karge Bergwelt. In diesen Bergregionen leben nicht nur Blauschafe, sondern auch hier soll es einige wenige Exemplare des scheuen Schneeleoparden geben. Aber wie bereits erwähnt, ist die Chance auf eine Sichtung sehr gering. Unser heutiges Ziel ist Taro, ein Sommerweideplatz der Dorfbewohner aus der Umgebung.

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

Trekking 6 h, Aufstieg 950 m, Abstieg 750 m, Gehdistanz 14 km

---

## 52. Tag **Legenden um Bhijer**

Von Taro gibt es einen direkten, steilen Weg nach Bhijer (ca. 2 Stunden). Schöner ist aber der längere Weg vorbei am Dorf Tata. Hier leben ungefähr 15 Familien. Auf dem Weiterweg besuchen wir die Shyamling Gompa. Dieses Bön-Kloster soll um die 900 Jahre alt sein. Anschliessend laufen wir weiter nach Bhijer, welches wir um die Mittagszeit bereits erreichen. Wegen den nachfolgenden, anstrengenden Tagen sind wir froh, uns am Nachmittag noch einmal gut erholen zu können. In Bhijer gibt es eine Amchi-Station (Amchi ist ein Arzt der tibetischen Medizin), der einen sehr guten Ruf in Dolpo hat.

Bhijer ist eines der tiefst gelegenen Dörfer in ganz Dolpo und auf einer Höhe von 3850 Metern kann sogar Weizen angebaut werden. Um die Entstehung des Dorfes rankt sich eine spannende Legende. Ein Mönch soll von Tibet in diese Region gekommen sein. Durstig wie er war, hat er nach Wasser gegraben und aus dem Loch soll ein Bach entsprungen sein. Weiter unten im Tal sah er einen Dämon in Gestalt einer Ratte. Dieser Dämon wollte den Mönch angreifen. Mit einem Pfeil hat er den Dämon erschossen. Der Pfeil wurde so wuchtig geschossen, dass er den Dämon durchdrungen hat und anschliessend im Boden stecken geblieben ist. Aus dem Holz des Pfeiles wuchs ein Aprikosenbaum und dieser soll heute noch im Vorhof des Klosters von Bhijer stehen. Dies ist eine von etlichen Varianten der Legende um die Entstehung von Bhijer, die hier erzählt wird.

Übernachtung im Zelt in Bhijer (3850 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 200 m, Abstieg 850 m, Gehdistanz 9 km

---

## 53. Tag **Das «letzte» Dorf**

Gut akklimatisiert und eingelaufen nehmen wir den anstrengendsten aber auch spannendsten Abschnitt unseres Trekkings in Angriff. Wir steigen 1000 Höhenmeter auf zum 4800 Meter hohen Pass Yambur La. Anschliessend geht es steil hinunter in eine Schlucht. An etlichen Stellen ist der Weg kunstvoll aus den Felswänden herausgemeisselt worden. Wir sind froh um unsere Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Nach einem erneuten schweisstreibenden Aufstieg erreichen wir das einsame Dorf Pho. Dies wird unser «letztes» Dorf sein für die nächsten Tage, während denen wir durch eine völlig einsame und unbesiedelte Gegend wandern werden.

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

Trekking 8 – 9 h, Aufstieg 1650 m, Abstieg 1100 m, Gehdistanz 13.5 km



## 54. Tag Einsame und wilde Bergwelt

Wir verlassen das Dorf Pho und laufen hinein in eine wilde Bergwelt. Dies ist eine der einsamsten Gegenden in ganz Nepal und der Weg wird kaum begangen. Die nächsten Tage verlangen von uns und unserer Crew alles ab und sind sehr abenteuerlich. Ein langer Aufstieg bringt uns auf den höchsten Pass unserer Reise, den 5560 Meter hohen Pass Nyingma Gyanzen La. Dieser Pass gilt auch als einer der schönsten in ganz Nepal, wobei dies natürlich subjektiv ist. Oben angekommen hängen wir unsere Gebetsfahnen auf, wie es Brauch ist in dieser Gegend. Dies soll uns Glück und eine sichere Weiterreise bringen. Nachdem wir die Aussicht genossen haben, steigen wir ab in die Schlucht des Swaksa Khola und erreichen erschöpft, aber zufrieden unseren Lagerplatz in der Region von Phung Kharka. Heute Nacht geniessen wir unsere komfortablen Schlafmatten doppelt und kuscheln uns in unsere Schlafsäcke. Über uns funkeln Tausende von Sternen am klaren Nachthimmel. Übernachtung im Zelt in Phung Kharka (4650 Meter). (F,M,A)  
Trekking 8 – 10 h, Aufstieg 1650 m, Abstieg 1100 m, Gehdistanz 14.5 km

---

## 55. Tag Über den Pass Yala La (5400 Meter)

Unser nächster hoher Pass steht auf dem Programm. Über karge Alpweiden steigen wir hoch Richtung Yala La, der mit 5400 Metern auch deutlich über der 5000er Grenze liegt. Durch unseren Startpunkt auf einer Höhe von 4650 Metern ist dies aber eine nicht allzu anstrengende Etappe. Nach der Überquerung des Passes steigen wir hinunter ins schöne Hochtal von Chyandi Khola. Der imposante Gletscher auf der nördlichen Seite kommt von den über 6000 Metern hohen Gipfeln, die Dolpo von Tibet trennen. Von hier weg wäre es nach Luftlinie «nur ein Katzensprung» nach Tibet, aber auf dem Landweg müsste man ein gut ausgerüsteter Bergsteiger sein. Es gibt aber von anderen Tälern in Dolpo her einfache Übergänge nach Tibet, die auch mit Tragtieren begangen werden können.

Die wenigen Grenzübergänge von Dolpo nach Tibet sind heute zwar offiziell gesperrt, werden aber von den Einheimischen immer wieder mal für «Schmuggeltouren» gebraucht. Früher wurden diese Übergänge von den Einwohnern aus Dolpo überquert, um mit ihren Yaks und Schafen Salz von Tibet nach Dolpo und weiter nach Nepal zu transportieren. Der Spielfilm «Himalaya» von Eric Valli zeigt das Ziehen der Salzkarawanen von Dolpo nach Tibet. Obwohl doch eher «hollywoodmässig» aufgemacht lohnt sich das Anschauen des Films. Der Film wurde mehrheitlich in Dolpo gedreht und zeigt die schöne Bergwelt und gibt Einblick ins Leben und die Kultur der Dolpas (wie die Einwohner von Dolpo genannt werden).

Übernachtung im Zelt in Chyandi Khola (4800 Meter). (F,M,A)  
Trekking 6 h, Aufstieg 750 m, Abstieg 600 m, Gehdistanz 10.5 km

---

## 56. Tag Abenteuerlicher Weg

Wir folgen eine gewisse Zeit dem Bach Chyandi Khola. Der Weg ist schwierig zu finden. Teilweise verläuft er im Bachbett, teilweise aber auch ausgesetzt an den steilen Fels- und Grashängen entlang. An etlichen Stellen ist der Weg zugewachsen und einige Male führt er uns auch durch den Bach oder auf improvisierten Brücken über das Wasser. Die heutige Etappe bringt uns trotz einigem Auf und Ab tiefer und wir kommen unter die Grenze von 4000 Metern. So geniessen wir heute den Anblick von Bäumen und Wäldern in diesen tiefgelegenen Tälern. Die letzten Tage waren wir in sehr kargen Gebieten unterwegs. Unser Lager errichten wir entweder in der Gegend von Takla Khola oder je nach Ankunftszeit laufen wir auch noch ein bisschen höher, um so den morgigen Passanstieg zu verkürzen.

Übernachtung im Zelt in Takla Khola (3800 Meter). (F,M,A)  
Trekking 7 h, Aufstieg 600 m, Abstieg 1600 m, Gehdistanz 10 km



## 57. Tag Über den letzten hohen Pass

Heute wird unsere Kondition noch einmal auf die Probe gestellt. Nach einem langen Anstieg erreichen wir die Passhöhe des 5150 Meter hohen Chyargo La. Nach den engen Tälern von gestern kommen wir hier in ein weites Hochtal. Nach gut 1000 Höhenmetern Abstieg erreichen wir Thajuchaur.

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

Trekking 7 – 8 h, Aufstieg 1400 m, Abstieg 1150 m, Gehdistanz 11.5 km

---

## 58. Tag In tiefere Gefilde

Nach den vielen Tagen in grossen Höhen kommen wir nun in tiefergelegene und somit wärmere Gefilde. Unser heutiges Ziel ist Shilenchaura. Dieser Ort liegt auf einer Höhe von 2950 Metern und am Zusammenfluss der zwei Flüsse Chham Khola und Mugu Khola.

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

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 0 m, Abstieg 1100 m, Gehdistanz 8 km

---

## 59. Tag Optionaler Ausflug nach Mugu

Heute lagern wir noch einmal im selben Camp. Entweder machen wir einen gemütlichen Tag im Lager oder wir können auch einen Ausflug ins Tal des Mugu Khola machen. Knapp 10 Kilometer weiter hinten im Tal liegt das Dorf Mugu, das der Region hier seinen Namen gegeben hat. Mugu liegt an einer alten Pilgerroute zum Berg Kailash in Tibet. Der Weg nach Mugu und zurück ist eine volle Tagesetappe, aber wir können natürlich auch nur ein Teilstück im Tal des Mugu Khola laufen und jederzeit wieder umdrehen, so ganz nach «Lust und Laune».

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

Optionale Wanderung 7 – 8 h, Aufstieg 650 m, Abstieg 650 m, Gehdistanz 35 km

---

## 60. Tag Zurück in die Zivilisation

Die Wege sind wieder deutlich breiter und besser. Nach den vielen Tagen in der Einsamkeit kommen wir nun «zurück in die Zivilisation», wenn auch in eine sehr einfache. Mugu ist eine der ärmsten Regionen in ganz Nepal. Der Bildungsstand in Mugu ist sehr niedrig, über 80 Prozent der Einwohner sind Analphabeten und auch eine medizinische Versorgung ist praktisch nicht existent. Eine lange Etappe bringt uns in die Region von Mangri, wo wir übernachten werden.

Übernachtung im Zelt in Mangri (1950 Meter). (F,M,A)

Trekking 7 – 8 h, Aufstieg 200 m, Abstieg 1200 m, Gehdistanz 26 km

---

## 61. Tag Kleines Städtchen Gamgadhi

Wie auch gestern schon folgen wir dem Fluss Mugu Karnali. Unser heutiges Ziel ist Gamgadhi. Dieses kleine Städtchen ist der Hauptort des Distrikts Mugu. Gamgadhi ist zwar sicherlich nicht einer der schönsten Orte in Nepal, dennoch freuen wir uns über ein bisschen Stadtleben und darauf, im kleinen Basar schmökern zu können. Die Auswahl ist aber doch recht eingeschränkt und unsere Shopping-Tour wird nicht allzu lange dauern.

Übernachtung im Zelt oder in Lodge in Gamgadhi (2100 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 650 m, Abstieg 500 m, Gehdistanz 21 km



## 62. Tag **Zum grössten See von Nepal**

Nachdem wir mit dem Phoksundo-See bereits am zweitgrössten See von Nepal gewesen sind, laufen wir heute zum grössten See von Nepal. Der Rara-See liegt auf einer Höhe von knapp 3000 Metern im gleichnamigen Nationalpark.

Hinweis: Von Gamgadhi ist es auch möglich, in 3 Tagen nach Jumla zu laufen. Falls es zu zeitlichen Verzögerungen in Dolpo kommt, dann sind die nächsten Tage auch unsere «Reservetage». Falls nötig, kürzen wir das vorgesehene Programm und laufen auf direkterem Weg nach Jumla. Da dieses aussergewöhnliche Pioniertrekking durch sehr einsame Gegenden verläuft, haben wir absichtlich genügend Reservetage für Unvorhergesehenes eingebaut.

Übernachtung im Zelt am Rara-See (3000 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 950 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 9 km

---

## 63. Tag **Ruhetag am Rara-See**

Heute geniessen wir den Tag am Rara-See. Wer Lust hat, kann eine Umrundung des Sees in Angriff nehmen, wie dies auch von hinduistischen Pilgern gemacht wird. Aber vielleicht haben wir auch Lust aufs Faulenzen an diesem schönen See.

Übernachtung im Zelt am Rara-See (3000 Meter). (F,M,A)

---

## 64. Tag **Durch den Rara-Nationalpark**

Heute durchqueren wir den Rara-Nationalpark. Mit gut 100 Quadratkilometern ist dies der kleinste Nationalpark in Nepal. An Tieren gibt es Moschushirsche, Schwarzbären, Leoparden, Thar-Wildziegen, Otter, Schakale und einige andere Arten. Vielleicht haben wir Glück und sehen das eine oder andere Exemplar. Dazu ist der Rara-Nationalpark berühmt für die vielen verschiedenen Vogelarten. Besonders bei Zugvögeln ist diese Gegend sehr beliebt.

Unser Weg führt uns dem See entlang und anschliessend steigen wir auf durch schöne Kiefer- und Rhododendronwälder zum Chuchamare Danda auf einer Höhe von 3800 Metern. Unterwegs haben wir immer wieder schöne Ausblicke auf den Nationalpark. Anschliessend steigen wir ab zu unserem Lagerplatz in Ghorosingha.

Übernachtung im Zelt in Ghorosingha (3050 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 850 m, Abstieg 800 m, Gehdistanz 12 km

---

## 65. Tag **Das ehemals grösste Königreich im Himalaya**

Eine kürzere Etappe bringt uns nach Sinja. Dies war einstiger Königssitz von einem der grössten Königreiche im Himalaya. Hier haben die Herrscher des Königreichs der Khas jeweils den Winter verbracht. Diese Könige haben vom 11. bis zum 14. Jahrhundert von hier aus nicht nur Westnepal, sondern auch grosse Teile von Westtibet und Ladakh beherrscht. Während seiner grössten Ausdehnung hat dieses Königreich von Kaschmir im Westen bis nach Pokhara im Osten gereicht.

Die Ruinen des ehemaligen Königspalastes erinnern heute noch an dieses alte, fast vergessene Königreich. Auch vom hinduistischen Kankasundri-Tempel aus dieser Zeit sind nur noch einige Ruinen übrig.

Übernachtung im Zelt in Sinja (2400 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 – 5 h, Aufstieg 50 m, Abstieg 700 m, Gehdistanz 7 km



## 66. Tag Dörfer und Alpweiden

Vorbei an Dörfern und Alpweiden und durch schöne Wälder führt uns der Weg talaufwärts. Unser heutiges Ziel ist die grosse Alpweide Jaljala Chaur kurz vor dem gleichnamigen Pass. Auf dieser grossen Alpweide werden oftmals Pferde in grosser Zahl geweidet. Wir suchen uns auf dieser schönen Alp einen guten Platz für unser letztes Zeltlager.

Übernachtung im Zelt in Jaljala Chaur (3250 Meter). (F,M,A)

Trekking 6 – 7 h, Aufstieg 950 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 13 km

---

## 67. Tag Letzter Trekkingtag

Mit einem weinenden und einem lachenden Auge nehmen wir unseren letzten Trekkingtag in Angriff. Der Anstieg zum 3600 Meter hohen Pass Jaljala La bringt uns nicht allzu sehr zum Keuchen und wir geniessen die Aussicht von unserem letzten Pass. Anschliessend bringt uns ein zu Beginn steiler Abstieg nach Chere Chaur. Nach einer letzten Etappe erreichen wir Jumla. Dieser Ort ist der Endpunkt unseres Trekkings. Heute Abend feiern wir zusammen mit unserer Mannschaft das gute Gelingen unseres abenteuerlichen Trekkings.

Übernachtung im Zelt oder in Lodge in Jumla (2250 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 350 m, Abstieg 1350 m, Gehdistanz 15.5 km

---

## 68. Tag Rückflug nach Kathmandu

Unser Trekking ging trotz der langen Dauer «zu schnell» zu Ende und wir besteigen etwas wehmütig die kleine Maschine, die uns in einer guten halben Stunde 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.

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

Flugzeit 1 ½ h, Fahrzeit ½ h

---

## 69. 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». Aber nicht zu viel essen, denn 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: Dieser Tag ist gleichzeitig auch ein Reservetag, falls der Flug von Jumla nach Nepalganj wegen des Wetters nicht nach Flugplan fliegt. Alle Bergflüge in Nepal werden auf Sicht geflogen und bei Nebel oder schlechtem Wetter können diese kurzfristig ausfallen.**

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

---

## 70. 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 und Infos zu Nepal

---

### Reiseleitung

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

---

### Unser Kommentar zur Reise

Das ultimative Trekking für Abenteuerlustige. Unsere längste und anspruchsvollste Trekkingtour in Nepal. Über viele hohe Pässe durch die einsamsten Regionen von Nepal. Während zweier Monate wandern wir auf dem spannendsten Abschnitt des Great Himalaya Trail.

---

### Anforderungen

- Äusserst anspruchsvolles Trekking (SAC T3 – T5), sehr gute Kondition, 12 Tagesetappen von 2 – 4 Stunden, 29 Tagesetappen von 4 – 7 Stunden und 12 Tagesetappen von 7 – 11 Stunden.
  - Robuste Gesundheit und Durchhaltevermögen in physischer und psychischer Hinsicht, da der Grossteil des Trekkings durch sehr einsame und abgelegene Regionen führt.
  - Schwindelfreiheit und Trittsicherheit, etliche weglose und ruppige Laufstrecken.
  - Sehr einsame und abgelegene Gegend ohne jegliche Infrastruktur. Programmänderungen aufgrund des Wetters, Wegzustandes etc. sind jederzeit möglich, Flexibilität wird von den Teilnehmern erwartet.
  - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
  - Überlandfahrt zum Ausgangspunkt des Trekkings von 7 – 8 Stunden.
- 

### Unterkünfte

Im Kathmandu-Tal übernachten wir in guten bis sehr guten Mittelklassehotels. WC und Dusche sind im Zimmer. Auf dem Trekking übernachten wir während der Wanderung um den Manaslu und in der Region Annapurna in Lodges. 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. In populären Regionen (Everest, Annapurna etc.) ist der Standard in den letzten Jahren höher geworden. Duschen ist in einigen Lodges mittlerweile gegen eine zusätzliche Gebühr möglich. Ansonsten kann gegen eine Gebühr ein Kessel warmes Wasser zum Waschen des Körpers 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 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.

---

### Gewichtslimite fürs Hauptgepäck

In Nepal werden Lasten traditionell von Trägern transportiert. Diese tragen 30 bis 40 Kilogramm für Touristengruppen und bis 80 oder sogar 100 Kilogramm für lokale Transporte. Wir wollen aber unsere Träger nicht «überladen» und limitieren darum das Gewicht des Hauptgepäcks auf 12 Kilogramm pro Person. Jeder Träger trägt zwei Taschen.

---

### Vergünstigte Himalaya Tours-Reisetasche

Unsere Reiseteilnehmer können bei uns eine grosse und robuste Reisetasche zu einem vergünstigten Preis beziehen. Die von Tatonka für uns produzierte Tasche aus Blachenmaterial ist nicht nur fast «unzerstörbar», sondern auch sehr zweckmässig. Die Taschen sind geräumig, da bei einigen Airlines nur ein Gepäckstück eingecheckt werden kann (plus Handgepäck), für ein zweites eingechecktes Gepäckstück (auch bei z.B. 2 Gepäckstücken à 10 kg) wird eine zusätzliche Gebühr verrechnet.

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

---

### Heisse Bettflasche für kalte Nächte

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

---

### Sicherheitsausrüstung

Für unsere Sicherheit haben wir Folgendes mit dabei:

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

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



## Klima und Wetter

### Klima

#### Frühling

(März – Mai)

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

#### Monsun

(Juni – Mitte September)

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

#### Herbst

(Mitte Sept. – Ende Nov.)

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

#### Winter

(Dezember – Februar)

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

### Zu dieser Reise

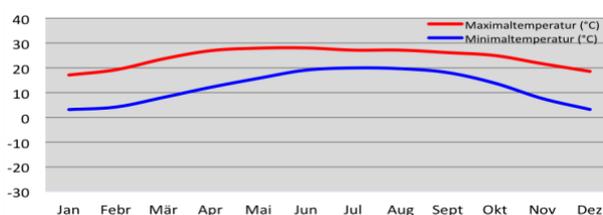
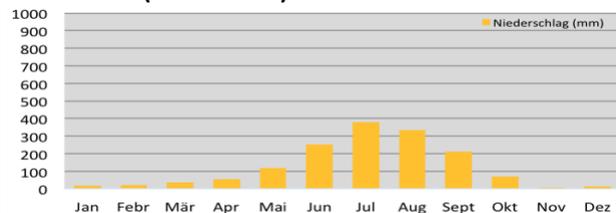
Mitte September bis Ende November ist das ideale Zeitfenster für dieses lange Trekking, mit vielfach stabilem und klarem Wetter. Es ist tagsüber häufig warm, in Kathmandu vielleicht sogar heiss. In der Höhe oder in der Nacht kann es auch kühl oder kalt werden mit Temperaturen unter null Grad. Auf den hohen Pässen muss auch mit Schneefall gerechnet werden.

### Klimaverschiebungen

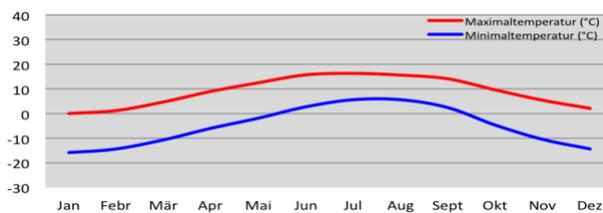
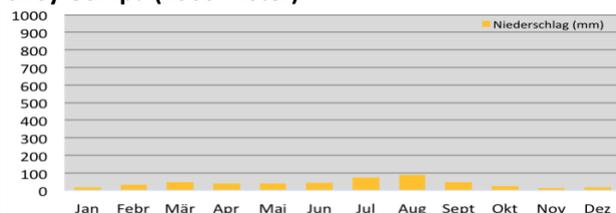
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar 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 Jumla-Nepalgarj-Kathmandu einfach
  - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
  - Alle Überlandfahrten und Transfers
  - 4 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer im Kathmandu-Tal
  - 22 Übernachtungen in Lodge im Doppelzimmer während des Trekkings
  - 42 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
  - Trekkingbewilligungen und Nationalparkgebühren
  - Spezialbewilligungen für Manaslu, Nar, Mustang, Dolpo und Mugu
  - Komfortable Schlafzelte, Ess-, Koch- und WC-Zelt, Klappische und -stühle, Kochutensilien und Geschirr
  - Lokale englischsprechende Reiseleitung plus Begleitmannschaft während des Trekkings
- 

### Für unsere Sicherheit inbegriffen

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

### Zusätzliche Leistungen inbegriffen

- Visum für Nepal (US\$ 125)
  - 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 300 – 450 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	18750
plus Flug Zürich-Kathmandu retour	ab CHF	750
<b>Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern</b>	<b>ab CHF</b>	<b>19500</b>

---

### Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 4 bis 5 Teilnehmern	CHF	2700
pro Person bei 3 Teilnehmern	CHF	6300
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	7400

---

### 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 1500**

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