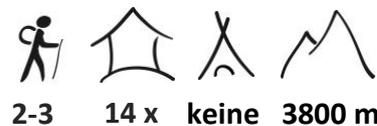


# HIMALAYA TOURS



## Lodgetrekking zwischen Annapurna und Dhaulagiri

mit lokaler englischsprechender Reiseleitung



2-3 14 x keine 3800 m

Lodgetrekking mit Panoramablicken auf Annapurna und Dhaulagiri

**26. Oktober – 10. November 2024**



### Ideale Reisezeit



### Höhepunkte

- **Zwei kurze, einfache und sehr abwechslungsreiche Trekkings**
- **Ursprüngliche Wälder, kleine Dörfer und schönes Panorama**
- **Tibetische Kultur, Landschaft und Dörfer hinter der Annapurna**
- **Kali Gandaki-Schlucht zwischen Annapurna und Dhaulagiri**
- **Heisse Quellen in Tatopani**

Dies ist eine sehr abwechslungsreiche Reise und ideal, um in kurzer Zeit einen guten Einblick in die Vielfalt Nepals zu bekommen oder zum ersten Mal «Trekkingluft» zu schnuppern. Unser Lodgetrekking führt auf einfachen Wegen durch ursprüngliche Wälder, vorbei an Reisterrassen und zu kleinen Dörfern. Vom Poon Hill geniessen wir eine phantastische Aussicht auf die 8000er Annapurna und Dhaulagiri. Unser Weiterweg bringt uns nach Tatopani (tato = heiss, pani = Wasser). Hier geniessen wir ein wohltuendes Bad in den heissen Quellen.

Weiter geht es durch die Kali Gandaki-Schlucht. Diese gilt als eine der tiefsten Schluchten der Welt, links steht der 8000er Dhaulagiri und rechts die Annapurna. Auf der Rückseite der Annapurna tauchen wir ein in die tibetische Kultur mit ihren ursprünglichen Dörfern, buddhistischen Klöstern und den heiligsten Plätzen im nepalesischen Himalaya. Auch die Landschaft und das Klima ändern sich hinter der Annapurna schlagartig. Hier findet sich eine beeindruckende Hochwüste mit nur wenig Niederschlag. Auf keiner anderen Route erleben wir in so kurzer Zeit eine so grosse Vielfalt!



## Inhalt

---

Reiseroute und Höhenprofil .....	3
Reiseprogramm .....	4
Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten .....	8
Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung .....	9
Klima und Wetter .....	10
Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen .....	11
Gruppengrösse und Kosten .....	12

---

## Weitere Infos

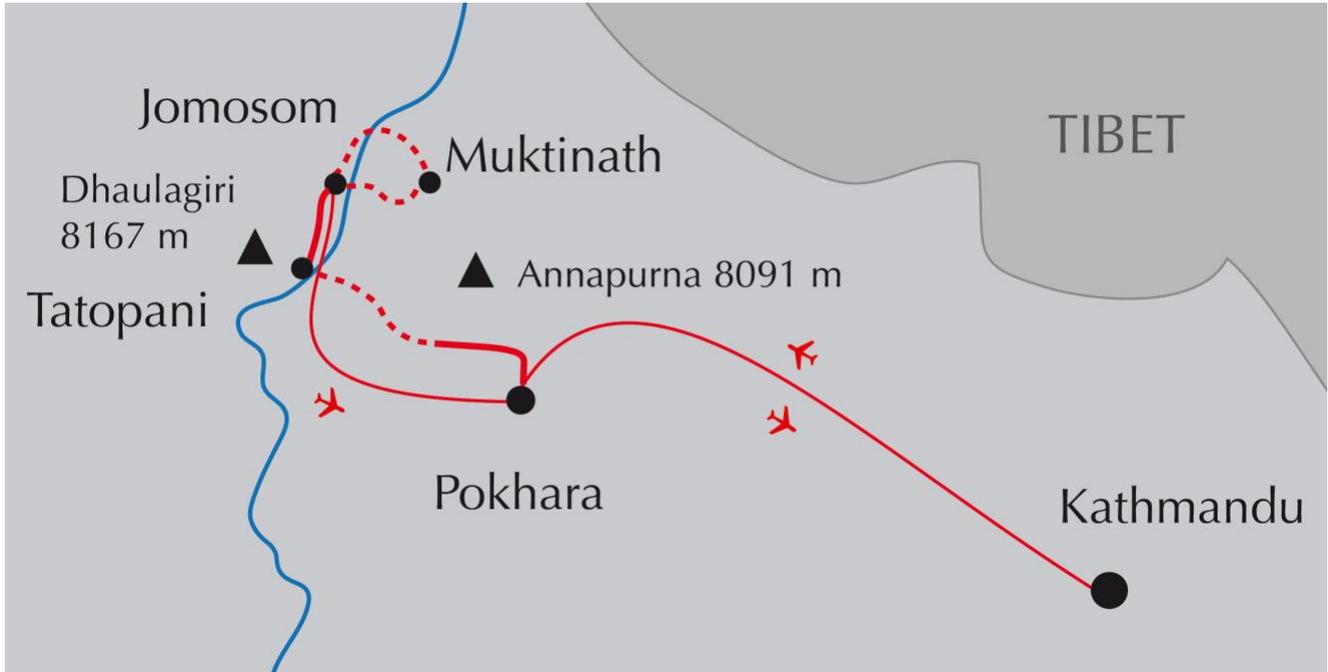
Weitere Infos zur Reise finden Sie in den separaten Reiseinfos und Destinationshinweisen. Zusätzlich geben wir Ihnen Merkblätter ab zu Ausrüstung, Medizinischem und weiterem mehr.

# HIMALAYA TOURS



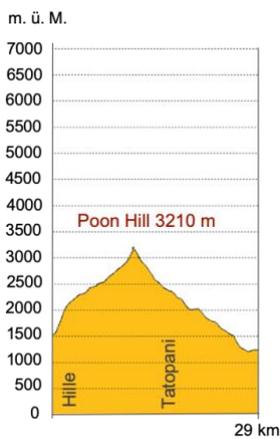
## Reiseroute und Höhenprofil

### Reiseroute

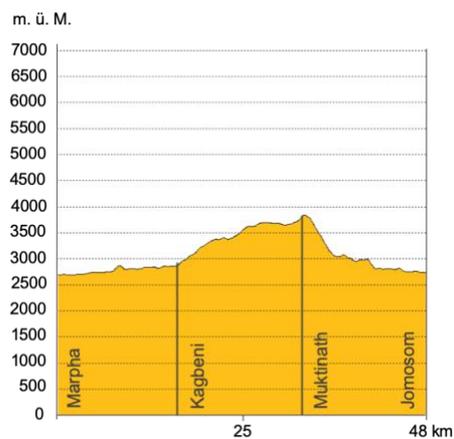


### Höhenprofil

#### 1. Trekkingteil Poon Hill



#### 2. Trekkingteil Muktinath



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	77 km	Tage mit 0 – 400 Höhenmetern Aufstieg	4
Total Höhenmeter Aufstieg	3450 m	Tage mit 401 – 800 Höhenmetern Aufstieg	1
Total Höhenmeter Abstieg	3600 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 **Pokhara am schönen Phewa See**

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

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

Flugzeit ½ h

---

### 4. Tag **Trekkingstart**

Eine gut dreistündige Fahrt bringt uns von Pokhara nach Tikhedhunga, von wo aus wir unser Trekking starten. Wir wandern auf einem guten Weg und zwischendurch immer wieder auf den berühmten nepalesischen Treppen. Nach 2 Stunden erreichen wir unser heutiges Ziel Ullery.

Übernachtung in Lodge in Ullery (1950 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 3 h, Trekking 2 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 2 km

---

### 5. Tag **Immer aufwärts durch Rhododendron- und Eichenwälder**

Unser Weg kennt heute vor allem eine Richtung, nämlich aufwärts. Der Weg führt uns durch prächtige Rhododendron- und Eichenwälder. Nach einer anstrengenden Etappe erreichen wir am Nachmittag den Ort Ghorepani, was übersetzt soviel wie «Pferde Wasser resp. Wasserstelle für Pferde» bedeutet. Hier war früher eine bekannte Wasserstelle, wo die Pferde- und Maultierkarawanen Halt gemacht haben. Heute ist Ghorepani ein Dorf voller Lodges und Läden.

Übernachtung in Lodge in Ghorepani (2900 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 – 6 h, Aufstieg 950 m, Abstieg 0 m, Gehdistanz 8 km



## 6. Tag **Poon Hill – Phantastisches Bergpanorama**

Heute lohnt sich ein früher Start vor dem Morgenessen, um bereits vor Sonnenaufgang den Poon Hill zu erreichen. Der kurze, steile Aufstieg dauert ungefähr eine Stunde. Der Poon Hill gilt als einer der schönsten Aussichtspunkte vor der Annapurna und den Sonnenaufgang sowie das phantastische Bergpanorama werden wir nicht mehr vergessen. Der Name Annapurna gehört der Berggöttin, die auf den hohen Gipfeln ihren Sitz hat. Annapurna bedeutet übersetzt «die Nahrung spendende Göttin». Und so ist «die» Annapurna wie viele andere Gipfel in Nepal weiblich. Vom Poon Hill aus haben wir auch einen sehr schönen Blick auf einen weiteren 8000er, den Dhaulagiri im Nordwesten. Wir können uns Zeit lassen mit dem Geniessen der Aussicht. Anschliessend wandern wir zurück nach Ghorepani und steigen auf der anderen Bergseite ab bis wir am Nachmittag das Dorf Sikha erreichen. Vor dem Bau der Strasse durch die Schlucht des Kali Gandaki war dies eine oft begangene Strecke, heute trifft man hier nur noch wenige westliche Trekker an.

Übernachtung in Lodge in Sikha (1900 Meter). (F,M,A)

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 300 m, Abstieg 1300 m, Gehdistanz 10 km

---

## 7. Tag **Die heissen Quellen von Tatopani**

Immer tiefer steigen wir ab in die Schlucht der Kali Gandaki bis wir um die Mittagszeit herum den Ort Tatopani erreichen. Der Name Tatopani bedeutet soviel wie heisse Quellen (tato = heiss, pani = Wasser). Nach den Anstrengungen der letzten Trekkingtage kommt uns dies wie gerufen und im warmen Wasser entspannen wir uns und geniessen den Nachmittag.

Übernachtung in Lodge in Tatopani (1200 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 50 m, Abstieg 750 m, Gehdistanz 9 km

---

## 8. Tag **Äpfel in Marpha**

Mit einem Taxi oder Bus fahren wir von Tatopani her talaufwärts bis ins Dorf Marpha. Dieser Ort ist weitherum bekannt für seine feinen Äpfel. Ein Teil der Ernte wird jeweils zu Apfelschnitzen gedörrt oder zu Schnaps weiterverarbeitet. Wir übernachten in der Umgebung von Marpha in einer Lodge.

Übernachtung in Lodge in Marpha (2650 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 3 – 4 h

---

## 9. Tag **Auf die Rückseite vom Annapurna Massiv**

Auf der gegenüberliegenden Flussseite wandern wir talaufwärts bis nach Jomosom. Dieser kleine Ort ist das Zentrum vom unteren Mustang und neben vielen Läden, Lodges und Restaurants gibt es hier auch einen kleinen Flughafen. Von Jomosom führt uns unser Weg nach Kagbeni, dem Tor zum oberen Mustang. Wir merken anhand der Gebetsfahnen und Chörten, dass wir in einer buddhistischen Region angekommen sind. Dies ist ein sehr spannender Wechsel, haben wir doch während den letzten Trekkingtage vor allem hinduistische Familien angetroffen.

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

Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 300 m, Abstieg 150 m, Gehdistanz 15.5 km

---

## 10. Tag **Hoch geht's**

Heute wandern wir auf einem wenig begangenen Weg hoch zum Pilgerort Muktinath. Wir haben den ganzen Tag Zeit, um die 1000 Höhenmeter zu überwinden und werden wegen der grossen Höhe in einem gemütlichen Tempo unterwegs sein. In Muktinath geniessen wir bei guter Sicht die schöne Abendstimmung, wenn die Sonne hinter der Bergkette des Dhaulagiri verschwindet.

Übernachtung in Lodge in Muktinath (3750 Meter). (F,M,A)

Trekking 4 – 6 h, Aufstieg 1000 m, Abstieg 50 m, Gehdistanz 13 km



## 11. Tag Heiliges Wasser und heiliges Feuer

Heute erleben wir einen Tag bezüglich der Religionen wie er nicht abwechslungsreicher sein könnte. Wir besuchen die Tempelanlagen von Muktinath, welche von Hindus und Buddhisten verehrt werden. Die Hindus pilgern zum heiligen Wasser des Krishna Gandaki, das aus 108 bronzenen Wasserspeiern sprudelt. Die Buddhisten huldigen dem ewigen, heiligen Feuer in der nahen Gompa, welches von einer Erdgasquelle gespiesen wird. Am Nachmittag sitzen wir gemütlich auf einer Sonnenterrasse und geniessen die grandiose Bergwelt. Wer Lust hat, kann eine Wanderung zu Klöstern und Dörfern in der Umgebung machen. Übernachtung in Lodge in Muktinath (3750 Meter). (F,M,A)

---

## 12. Tag Alte Religion der Bön

Auf einem nicht vielen Leuten bekannten, aber sehr spannenden Weg wandern wir von Muktinath nach Lupra. Hier steht gut versteckt ein Kloster der Bön Religion. Dies ist die alte Religion von Tibet, welche später vom Buddhismus verdrängt wurde. Nur an wenigen Orten im Himalaya wird die Bön Religion, mit ihren teils rituellen und schamanistischen Elementen, noch praktiziert. Anschliessend kehren wir zurück nach Jomosom. Auf dem letzten Wegstück machen wir ziemlich sicher Bekanntschaft mit dem starken Wind, welcher jeden Nachmittag Sand und Staub die Kali Gandaki Schlucht hoch bläst. Übernachtung in Lodge in Jomosom (2750 Meter). (F,M,A)  
Trekking 5 – 6 h, Aufstieg 350 m, Abstieg 1350 m, Gehdistanz 19.5 km

---

## 13. Tag Flug zwischen Annapurna und Dhaulagiri

Wir fliegen morgens zurück nach Pokhara. Der Nachmittag ist zur freien Verfügung und kann für eine Bootsfahrt oder einen Ausflug zu Fuss oder mit dem Velo genutzt werden. Dies kann vor Ort organisiert und bezahlt werden. Pokhara ist auch ideal zum Einkaufen. Es gibt hier eine grosse Auswahl an verschiedensten Artikeln, es ist aber eine deutlich entspanntere Atmosphäre als in Kathmandu. Und wer sich kulinarisch verwöhnen lassen will, es gibt hier eine sehr grosse Zahl an guten Restaurants, welche alle Arten von Speisen servieren. Übernachtung im Hotel in Pokhara (820 Meter). (F,M,A)  
Flugzeit ½ h

---

## 14. Tag Ruhetag in Pokhara

Wir bleiben noch einen weiteren Tag in diesem kleinen Städtchen mit dem grossartigen Blick auf das Annapurna-Massiv. Es gibt in Pokhara viele lohnende Ausflugsziele. Schön ist eine Bootsfahrt kombiniert mit einer Wanderung zur Shanti Peace Pagoda. Von oben haben wir eine schöne Aussicht auf Annapurna und Dhaulagiri. **Hinweis: Dieser Tag ist gleichzeitig auch Reservetag, falls der Flug von Jomosom nach Pokhara wegen des Wetters nicht nach Flugplan fliegt. Alle Bergflüge in Nepal werden auf Sicht geflogen und bei Nebel oder schlechtem Wetter können diese kurzfristig ausfallen.** Übernachtung im Hotel in Pokhara (820 Meter). (F,M,A)



## 15. Tag **Flug nach Kathmandu**

Wir fliegen heute zurück nach Kathmandu, wo wir das wichtigste hinduistische Heiligtum in Nepal, den Tempel von Pashupatinath besuchen. Dies ist Zielort für viele Pilger und Sadhus. Diese Asketen türmen ihre teils meterlangen Haare auf dem Kopf auf wie ihr Vorbild, der Hindugott Shiva.

Der Rest des Nachmittags steht zur freien Verfügung. Wir haben Zeit, im sehr geschäftigen Quartier Thamel unsere letzten Einkäufe zu tätigen, in einem der vielen Restaurants einen «richtigen» Kaffee zu geniessen oder einfach dem Treiben im Markt zuzuschauen. Heute Abend führt uns unser lokaler Führer aus fürs Abschlussessen. In einem alten Palast geniessen wir nicht nur eines der besten Dal Bhat von Nepal, sondern bewundern auch die traditionellen, nepalesischen Tänze.

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

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

Flugzeit ½ h, Fahrzeit 1 h

---

## 16. Tag **Zurück in die Schweiz**

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

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

---

## **Angaben Fahr- und Gehzeiten sowie Höhenangaben**

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

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

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



## Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten

---

### Reiseleitung

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

---

### Unser Kommentar zur Reise

Einfaches Trekking. Durch dichte Wälder, vorbei an kleinen Dörfern und hinauf zu einem der schönsten Aussichtspunkte vor der Annapurna. Tibetische Kultur mit ursprünglichen Dörfern und buddhistischen Klöstern auf der Rückseite der Annapurna. Abwechslungsreicher geht es nicht mehr!

---

### Anforderungen

- Mittleres Trekking (SAC T1 – T2), gute Kondition, 1 Tagesetappe von 2 Stunden, 1 Tagesetappe von 3 – 4 Stunden, 5 Tagesetappen von 4 – 6 Stunden.
  - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
  - Überlandfahrten von 1 – 4 Stunden.
- 

### Unterkünfte

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

---

### Lodgeübernachtung während des Trekkings

Auf dem Trekking übernachten wir in Lodges. Diese sind mehrheitlich einfach und bieten wenig Komfort. Das WC ist in der Regel eine Gemeinschaftstoilette, selten als «attached bathroom» im Zimmer. In populären Regionen (Everest, Annapurna etc.) ist der Standard in den letzten Jahren höher geworden. Duschen ist in einigen Lodges gegen eine zusätzliche Gebühr möglich oder es kann gegen Gebühr ein Kessel warmes Wasser zum Waschen bestellt werden.

---

### 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 essen wir in einer Lodge am Weg oder es wird als kalter Lunch mitgenommen. Während der Reise sind jeweils Frühstück, Mittag- und Abendessen inbegriffen, ausser in Kathmandu. Hier ist nur das Frühstück inbegriffen, da die Auswahl an Restaurants in Kathmandu sehr gross ist und wir so selbst entscheiden können, wo wir was essen möchten.

Getränke sind nicht inbegriffen. In den Restaurants in Kathmandu sind diese verhältnismässig günstig (ab CHF 1 für ein Softdrink oder einen Liter Mineral). In den Lodges sind Getränke wie auch das Essen und alle anderen Sachen teurer, da alles zu Fuss oder mit Tragtieren dorthin transportiert werden muss. Die Preise richten sich vor allem danach, wie viele Tage Fussmarsch die Lodge von der nächsten Strasse entfernt liegt. So ist die Spannweite der Preise da recht gross, von nicht viel mehr als in Kathmandu bis zum fünf- oder sechsfachen Preis.



## Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung

---

### Persönliche Ausrüstung

Wir geben Ihnen eine Ausrüstungsliste ab, welche eine Übersicht über die notwendigen Ausrüstungsgegenstände gibt. Selbstverständlich kann sie ergänzt werden. Meistens kommt man mit weniger Material aus als ursprünglich geplant. Bei Trekkings und Reisen mit Übernachtungen in Lodges bringen Sie Ihren eigenen Schlafsack mit.

---

### Gewichtslimite fürs Hauptgepäck

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

---

### Vergünstigte Himalaya Tours-Reisetasche

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

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

---

### Heisse Bettflasche für kalte Nächte

Die Schlafräume in den Lodges sind generell nicht geheizt und es kann kalt werden... was gibt es da Schöneres als eine heisse Bettflasche? Wir schenken all unseren Reiseteilnehmern einen faltbaren, ultraleichten Platypus-Beutel. Dieser kann sowohl als Trink- wie auch als Bettflasche genutzt werden. Einfach abends mit heissem Wasser oder Tee füllen lassen, Deckel gut zuschrauben und kontrollieren. Die heisse Füllung wird übrigens von uns offeriert. Das Wasser oder der Tee kann am nächsten Tag gleich noch als Getränk mitgenommen werden. Gut für uns und gut für die Umwelt.

---

### Sicherheitsausrüstung

Für unsere Sicherheit haben wir Folgendes mit dabei:

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

**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

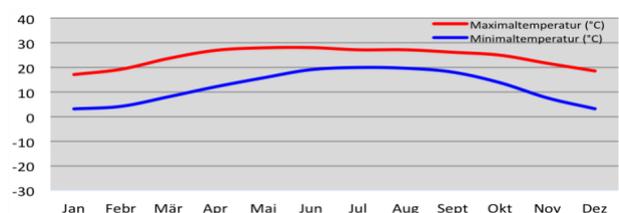
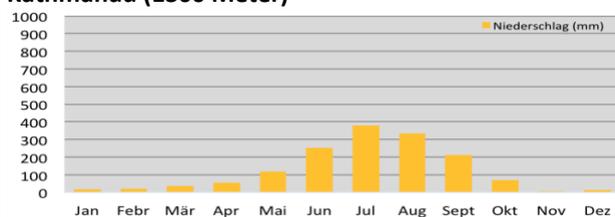
November ist eine ideale Reisezeit mit vielfach stabilem und klarem Wetter und guter Fernsicht. Es ist tagsüber häufig warm. In der Höhe (über 3000 Meter) oder in der Nacht kann es auch kühl oder kalt werden mit Temperaturen unter null Grad. Bei Wetterumstürzen ist auch Schneefall möglich (in Muktinath).

### Klimaverschiebungen

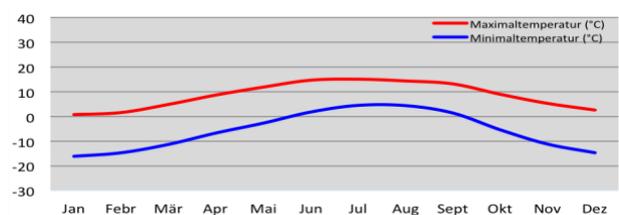
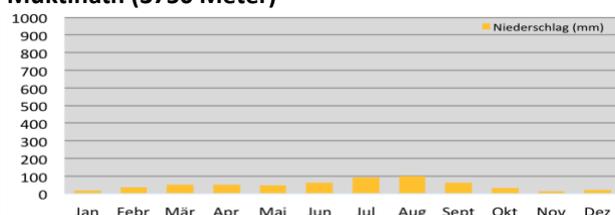
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

### Klimadiagramme

#### Kathmandu (1300 Meter)



#### Muktinath (3750 Meter)





## Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

---

### Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Kathmandu retour in Economy-Klasse
  - Flüge Kathmandu-Pokhara retour und Jomosom-Pokhara einfach
  - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
  - Alle Überlandfahrten und Transfers
  - 5 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer im Kathmandu-Tal und in Pokhara
  - 9 Übernachtungen in Lodges im Doppelzimmer während des Trekkings
  - Vollpension während der ganzen Reise, in Kathmandu nur Frühstück
  - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
  - Lokale englischsprechende Reiseleitung plus Begleitmannschaft während des Trekkings
- 

### Für unsere Sicherheit inbegriffen

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

### Zusätzliche Leistungen inbegriffen

- Visum für Nepal (US\$ 30)
  - 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 80 – 120 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	3000
plus Flug Zürich-Kathmandu retour	ab CHF	750
<b>Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern</b>	<b>ab CHF</b>	<b>3750</b>

---

### Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	200
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	500

---

### Flug Zürich-Kathmandu retour

Die Flugpreise schwanken momentan stark und können je nach Airline, Saison und Nachfrage sehr unterschiedlich sein. Zum Zeitpunkt Ihrer Buchung werden wir Ihnen verschiedene Flugvarianten unterbreiten und Sie haben die freie Wahl, mit welchem Flug Sie fliegen möchten. Übrigens, es ist auch gut möglich, die Flüge selbst zu buchen.

In den letzten Jahren gab es die günstigsten Flüge ab CHF 750 (mit Qatar, Turkish und anderen Airlines), in Hochsaisonzeiten lagen die Kosten oftmals im Bereich von CHF 950 – 1250. Bei kurzfristigen Buchungen von wenigen Wochen oder Monaten vor Abreise können die Flugpreise aber auch deutlich höher steigen. Wir verrechnen den effektiven Flugpreis zum Buchungszeitpunkt.

**Wichtig: Ob Sie einen «günstigen» oder «teuren» Flug haben, können Sie selbst massgeblich beeinflussen. Es gilt generell, je früher ein Flug gebucht wird, desto günstiger ist dieser. So lohnt es sich sehr, die Reise resp. den Flug frühzeitig zu buchen. Bei den meisten Airlines kann man Flüge maximal 11 – 12 Monate im Voraus buchen.**

---

### Einzelzimmer

Es ist möglich, gegen einen Zuschlag ein Einzelzimmer zu buchen. **CHF 350**

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

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

---

### Anschlussprogramme

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

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

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