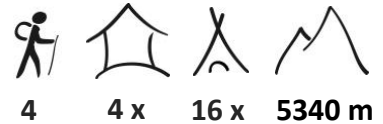


HIMALAYA TOURS



Nar und Phu – Unbekannte Dörfer und Bergsee

mit lokaler englischsprachender Reiseleitung



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

23. Oktober – 13. November 2021



Ideale Reisezeit



Höhepunkte

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

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

HIMALAYA TOURS



Inhalt

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

Weitere Infos

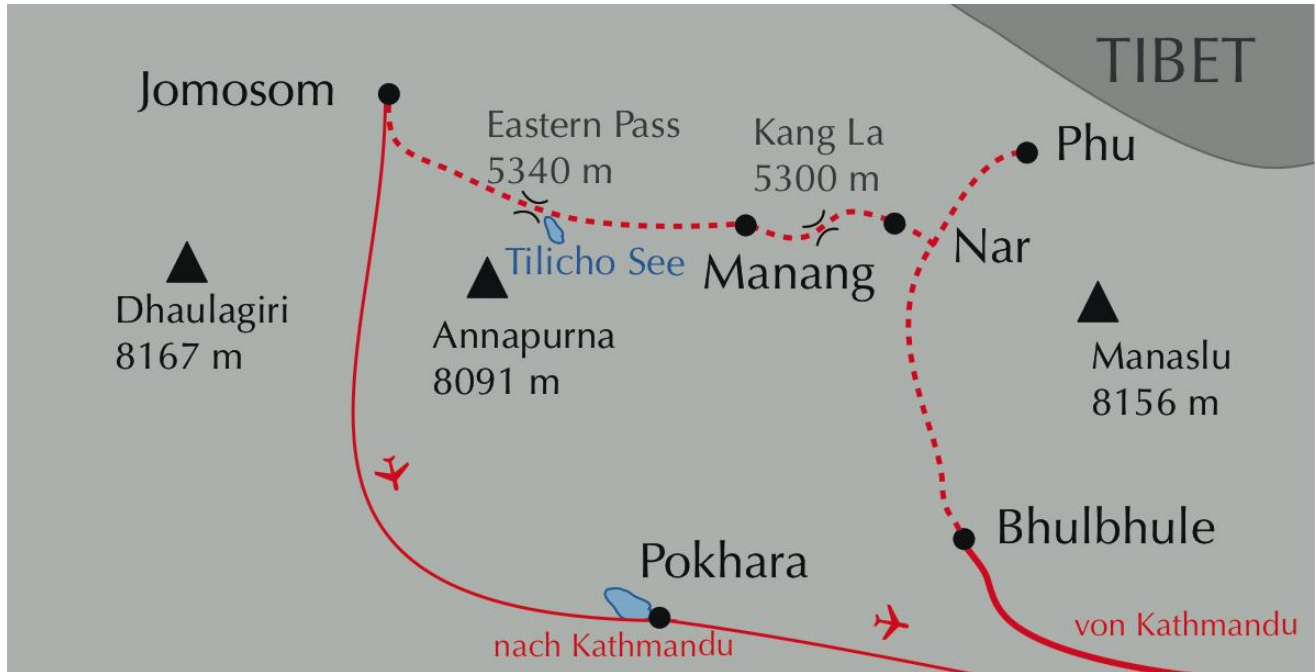
Weitere Infos zur Reise finden Sie in den separaten Reiseinfos und Destinationshinweisen. Zusätzlich geben wir Ihnen Merkblätter ab zu Ausrüstung, Medizinischem und weiterem mehr.

HIMALAYA TOURS



Reiseroute und Höhenprofil

Reiseroute



Höhenprofil



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

Total Gehdistanz	150 km	Tage mit	0 – 400	Höhenmetern Aufstieg	6
Total Höhenmeter Aufstieg	8200 m	Tage mit	401 – 800	Höhenmetern Aufstieg	7
Total Höhenmeter Abstieg	6850 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)

23.10. Aufbruch nach Nepal

Linienflug nach Kathmandu.

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

24.10. 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. Orte wie Bodnath, Bhaktapur oder Patan sind viel entspannter als das Zentrum von Kathmandu und ideal, um unsere Nepalreise zu starten. Auch die Fahrzeiten resp. Verkehrssituation ist hier angenehmer, dazu sind wir nahe an etlichen der «Highlights» im Kathmandu-Tal.

Zudem gibt es hier schöne Unterkünfte.

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

Fahrzeit ½ h

25.10. Durchs «Mittelland» von Nepal

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

Übernachtung im Zelt in Jagat (1300 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 9 – 11 h

26.10. Trekkingstart

Wir laufen auf dem alten Weg entlang dem Marsyangdi-Tal. Das Tal wird immer enger und bald wandern wir durch eine tiefe Schlucht. Hier treffen wir auf Dörfer der Gurung. Diese Volksgruppe ist tibetischer Abstammung, viele Männer haben in der Armee bei den berühmten Gurkha-Regimentern gedient. Zum Einlaufen ist diese erste Etappe nicht allzu lang und der letzte steile Anstieg zu dem schönen Dorf Tal, das unser heutiges Tagesziel ist, lohnt sich.

Übernachtung im Zelt in Tal (1700 Meter). (F,M,A)

Trekking 3 – 4 h, Aufstieg 500 m, Abstieg 100 m, Gehdistanz 8.5 km

27.10. Schöne Bergsicht

Die heutige Etappe bringt uns weiter talaufwärts. Wir kommen an etlichen Dörfern vorbei wie Dahrapani und Bagarchap. Ein Schlusaufstieg bringt uns nach Timang, wo wir übernachten werden. Von hier hat man eine schöne Bergsicht und wir geniessen diese bei guter Sicht ausgiebig.

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

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



28.10. Auf wenig begangenen Wegen

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

Hinweis: Die Zeltplätze in Nar Khola sind sehr rar und nicht in jeder Saison in gutem Zustand. Je nach Situation werden wir heute eventuell auch bereits in Koto übernachten.

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

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

29.10. In die Höhe

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

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

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

30.10. Schöne Etappe

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

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

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

31.10. Vorbei an Chörten und Mani Mauern

Immer mehr alte Chörten und Mani Mauern stehen am Wegrand und zeigen, dass wir uns in einer rein buddhistischen Region befinden. Der Weg führt spektakulär entlang an Felswänden. Stellenweise wurde er direkt aus den Felsen gehauen. Beim «Phu Gate» haben wir einen tollen Blick auf die drei Dörfer von Phu und auf zwei alte Forts. Eindrucksvoll gelegen sind diese aber mittlerweile zu Ruinen verfallen. Unser Camp wird in der Nähe von Phu errichtet.

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

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

1.11. Ruhetag in Phu

Im malerischen Phu fühlen wir uns ins Mittelalter zurückversetzt. Wir nehmen uns genügend Zeit, um die Dörfer, die Umgebung und das hiesige Leben zu geniessen. Vieles erscheint uns sehr tibetisch angehaucht, Tibet ist ja auch nur zwei Tagesmärsche von hier entfernt. Spannend ist ein Besuch des Klosters Tashi Lhakhang Gompa. Aber das vielleicht Interessanteste sind die Bewohner von Phu und ihr traditioneller Lebensstil. Häufig trifft man Leute beim Spinnen von Yak- oder Schafwolle und beim Stampfen von Senfkörnern an. Und vielleicht werden wir sogar zu einer Tasse Buttertee eingeladen.

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

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



2.11. Weiter Richtung Nar

Auf der bereits bekannten Route wandern wir zurück nach Junam. Gut akklimatisiert und mehr abwärts als aufwärts können wir diese Etappe so richtig geniessen. Bei der Abzweigung Richtung Nar überqueren wir auf einer spektakulären Brücke die Schlucht von Nar Khola. Wir bestaunen die alte Brücke, sind aber froh über die neue, die vor einigen Jahren gebaut wurde. Nach einem kurzen Aufstieg erreichen wir einen sehr schönen Zeltplatz mit guter Aussicht.

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

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

3.11. Ins Dorf Nar

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

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

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

4.11. 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 im Zelt in Ngawal (3650 Meter). (F,M,A)

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

5.11. 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 im Zelt oder in Lodge in Manang (3500 Meter). (F,M,A)

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

6.11. 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 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



7.11. 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

8.11. 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

9.11. Über zwei hohe Pässe

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

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

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

10.11. Letzter Trekkingtag

Die heutige Richtung ist vorwiegend abwärts. Wir steigen fast 2000 Höhenmeter ab nach Jomosom mit seinem kleinen Flughafen. Hier übernachten wir in einer Lodge und geniessen den Luxus eines Bettes und einer Dusche.

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

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

11.11. Nach Pokhara am Phewa-See

Heute bringt uns ein kurzer Flug nach Pokhara am Ufer des Phewa Sees mit prächtiger Aussicht auf den Annapurna Himal und den berühmten Machhapuchhre (Fish Tail). Dort entspannen wir uns erst mal in unserem schönen Hotel. Und wer sich kulinarisch verwöhnen lassen will, gibt es hier eine sehr grosse Zahl an guten Restaurants, die alle Arten von Speisen servieren. Am Nachmittag entscheiden wir nach Lust und Laune, was wir unternehmen wollen. Schön ist eine Bootsfahrt kombiniert mit einer Wanderung zur Shanti Peace Pagoda. Bei guter Sicht haben wir von oben eine schöne Aussicht auf Annapurna und Dhaulagiri. Sehenswert ist auch das sehr interessante International Mountain Museum. Hier erfahren wir viel Spannendes über den Himalaya, die 8000er in Nepal und deren Erstbesteigungen.

Hinweis: Alle Bergflüge in Nepal werden auf Sicht geflogen und bei Nebel oder schlechtem Wetter können diese kurzfristig ausfallen. Sollten die Verhältnisse einen Flug nicht zulassen, dann fahren wir unter Umständen auf der Strasse von Pokhara nach Jomosom. Dies ist eine lange, anstrengende Fahrt von 10 – 12 Stunden.

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

Flugzeit ½ h



12.11. Letzter Tag in Nepal

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

Heute Abend gehen wir aus fürs Abschlussessen. In einem alten Palast geniessen wir nicht nur eines der besten Dal Bhat von Nepal, sondern bewundern auch die traditionellen nepalesischen Tänze.

Hinweis: Je nach Flugverbindung fliegen wir allenfalls schon heute Nachmittag/Abend ab. In dem Fall geniessen wir ein schönes Abschlussessen in Pokhara.

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

Flugzeit ½ h

13.11. Zurück in die Schweiz

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

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

Angaben Fahr- und Gehzeiten sowie Höhenangaben

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

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

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



Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten

Reiseleitung

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

Unser Kommentar zur Reise

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

Anforderungen

- Anspruchsvolles Trekking, sehr gute Kondition, 11 Tagesetappen von 3 – 6 Stunden, 2 Tagesetappen von 6 – 7 Stunden, 2 Tagesetappen von 7 – 10 Stunden.
 - Schwindelfreiheit und Trittsicherheit für einige Passagen (vergleichbar mit unseren rot-weiss markierten Bergwegen in steilerem Gelände).
 - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
 - Überlandfahrt zum Ausgangspunkt des Trekkings von 9 – 11 Stunden.
-

Unterkünfte

Im Kathmandu-Tal und in Pokhara übernachten wir in guten bis sehr guten Mittelklassehotels. WC und Dusche sind im Zimmer. Auf dem Trekking übernachten wir eine Nacht in Jomosom, bei schlechtem Wetter evtl. während weniger Nächte auch am Anfang des Trekkings und/oder in Manang in einer Lodge. Diese sind mehrheitlich sehr einfach und bieten keinen grossen Komfort. Das WC ist in der Regel eine Gemeinschaftstoilette, selten ist es auch als «attached bathroom» im Zimmer. Duschen sind rar, aber vielfach kann gegen eine zusätzliche Gebühr ein Kessel warmes Wasser zum Waschen des Körpers und der Haare bestellt werden.

Zeltübernachtung während des Trekkings

Auf dem Trekking übernachten wir in Kuppelzelten von Jack Wolfskin mit zwei seitlichen Eingängen. Gepäck kann im Vorzelt oder auch im Inneren des Zeltales untergebracht werden. Wir haben die meisten erhältlichen Modelle getestet und das ausgewählte Modell ist der beste Kompromiss in punkto Komfort, Windstabilität und Einfachheit im Aufbau. Weiter haben wir ein Ess-, Koch- und Toilettenzelt mit dabei. Klappstühle und Tische sind vorhanden, da das lange Sitzen auf dem Boden für uns Europäer meistens ermüdend ist. Selbstverständlich haben wir auch sämtliches Geschirr, Besteck, Tassen etc. dabei.

Bei diesem Trekking befinden sich einige Zeltplätze innerhalb des Dorfes bei einer Lodge. Da die Komfortstandards dieser Lodges nicht unserer westlichen Vorstellung entsprechen, übernachten wir im Zelt. Meistens werden aber der Essraum und die Toiletten der Lodge von uns mitbenutzt.



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. Die Auswahl an Restaurants in Kathmandu ist sehr gross, wir entscheiden selber, worauf wir gerade Lust und Appetit haben. 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

Auf Wunsch von Reiseteilnehmern, welche die Reisetasche bereits von früheren Reisen her besitzen (die Tasche ist fast «unzerstörbar»), ist diese nicht mehr im Reisepreis enthalten. Die von Tatonka für uns produzierte Tasche aus Blachenmaterial ist nicht nur robust, sondern auch sehr zweckmässig. So möchten wir diese unseren Reiseteilnehmern weiterhin anbieten und dies zu einem sehr günstigen Spezial-Preis. Die Taschen sind geräumig, da bei vielen Airlines nur noch ein Gepäckstück (plus Handgepäck) eingecheckt werden kann, für ein zweites eingechecktes Gepäckstück (auch bei z.B. 2 Gepäckstücken à 10 kg) wird eine zusätzliche Gebühr verrechnet. Diese kann recht hoch sein. CHF 90 anstelle von CHF 169 für die Trekkingtasche (ideal für Trekkings, 110 Liter, 1.95 kg, verstaubare Rückenträger). CHF 140 anstelle von CHF 239 für die Reisetasche mit Rollen (ideal für Kultur- und Wanderreisen, 80 Liter, 3.90 kg).

Heisse Bettflasche für kalte Nächte

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

Sicherheitsausrüstung

Für unsere Sicherheit haben wir Folgendes mit dabei:

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

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



Klima und Wetter

Klima

Frühling

(März – Mai)

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

Monsun

(Juni – Mitte September)

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

Herbst

(Mitte Sept. – Ende Nov.)

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

Winter

(Dezember – Februar)

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

Zu dieser Reise

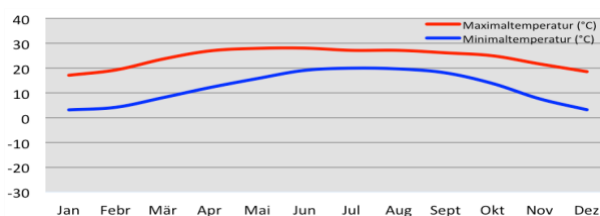
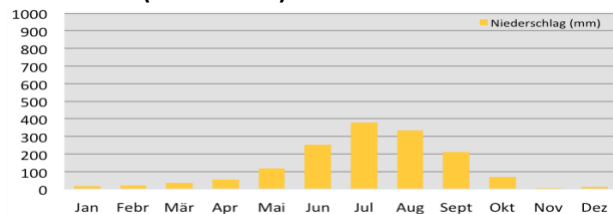
Oktober/November ist eine ideale Reisezeit mit vielfach stabilem und klarem Wetter. Es ist tagsüber häufig warm, in tieferliegenden Regionen vielleicht sogar heiss. In der Höhe oder in der Nacht kann es auch kühl oder kalt werden mit Temperaturen unter null Grad. Bei Wetterumstürzen kann es im Hochgebirge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

Klimaverschiebungen

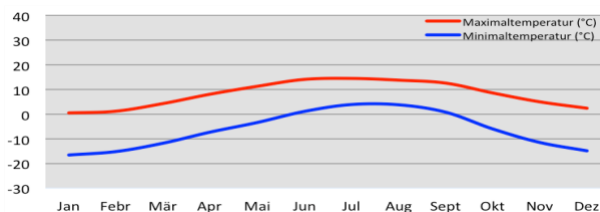
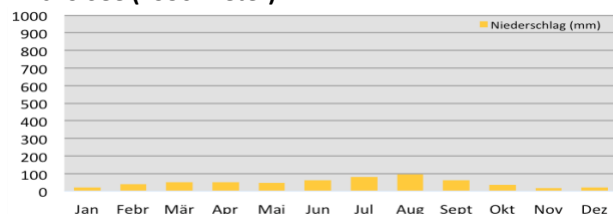
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

Klimadiagramme

Kathmandu (1300 Meter)



Tilicho See (4950 Meter)





Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Kathmandu retour in Economy-Klasse
 - Flüge Jomosom-Pokhara und Pokhara-Kathmandu einfach
 - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
 - Alle Überlandfahrten und Transfers
 - 3 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer im Kathmandu-Tal und in Pokhara
 - 1 Übernachtung in Lodge im Doppelzimmer während des Trekkings
 - 16 Übernachtungen im Doppelzelt während des Trekkings
 - Vollpension während der ganzen Reise, in Kathmandu nur Frühstück
 - Trinkwasser, Tee, Kaffee während dem Essen bei Zeltübernachtungen
 - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
 - Spezialbewilligung für Nar und Phu
 - Komfortable Schlafzelte, Ess-, Koch- und WC-Zelt, Klapptische und -stühle, Kochutensilien und Geschirr
 - Lokale englischsprechende Reiseleitung plus Begleitmannschaft während des Trekkings
-

Für unsere Sicherheit inbegriffen

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

Zusätzliche Leistungen inbegriffen

- Visum für Nepal (US\$ 50, Stand August 2020)
 - Erledigen aller Formalitäten für Nepal
 - Vorbereitungstreffen
 - Landkarte von Nepal
 - Schönes Abschlussessen in Kathmandu
 - Platypus-Beutel als Bett- und Getränkeflasche zu gebrauchen
 - Heisse Bettflasche in kalten Nächten
-

Leistungen nicht inbegriffen

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



Gruppengrösse und Kosten

Gruppengrösse

2 bis 10 Personen

Kosten

pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern	CHF	5690
pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	5960
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	6290

Wichtiger Hinweis: Die Kosten basieren auf einem Flugpreis Zürich-Kathmandu retour von CHF 750. Wie sich die Flugpreise nach der Corona-Krise entwickeln werden, ist schwierig abzuschätzen. Wir verrechnen die effektiven Flugpreise beim Buchungszeitpunkt. Sollen die Flugkosten tiefer sein, dann reduziert sich der Reisepreis um die Differenz und sollten diese höher sein, dann erhöht sich der Reisepreis. Es ist auch möglich, die Flüge selber zu buchen. In dem Fall werden CHF 750 vom Reisepreis abgezogen.

Einzelzimmer und -zelt

Es ist möglich, gegen einen Zuschlag ein Einzelzimmer und -zelt zu buchen. CHF 590

Je nach Reise ist in kleinen Hotels, Gasthäusern, bei lokalen Familien oder im Kloster der Platz sehr häufig eingeschränkt und ein Einzelzimmer kann nicht in jedem Fall garantiert werden. Dies gilt speziell für Lodges in Nepal, wo in der Regel 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