

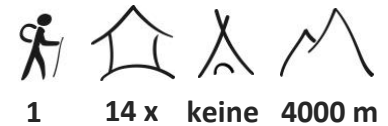
# HIMALAYA TOURS



## Sikkim – 100 % Bio

mit lokaler englischsprechender Reiseleitung

Spannende Reise durch das «zu 100 % biologische» Sikkim



**19. Oktober – 3. November 2024**



## Ideale Reisezeit



## Höhepunkte

- Spannende Reise durchs «biologische» Sikkim
- Übernachtung bei lokalen Familien
- Schöner Einblick ins Leben und die Kultur
- Abwechslungsreiche Natur und Landschaft
- Tsomgo-See auf 4000 Metern Höhe an der Grenze zu Tibet

Das kleine ehemalige Königreich Sikkim liegt zwischen Nepal, Bhutan und Tibet und gehört heute zu Indien. Die Region reicht von heißen, subtropischen Lagen von 300 Metern bis zu eisigen Höhen von über 8000 Metern. Auf kleinstem Raum findet sich hier eine beeindruckende Biodiversität. Viele Einwohner sind in der Landwirtschaft tätig. Vor 15 Jahren hatte der kleine indische Bundesstaat die visionäre Idee, die Landwirtschaft in ganz Sikkim auf Bio umzustellen. Heute verzichten 66'000 Kleinbauern auf jeglichen Einsatz von Pestiziden und Kunstdünger. Sikkim ist mit diesem einzigartigen Projekt zum Leuchtturm-Beispiel für viele andere Länder und Regionen geworden.

Auf unserer Rundreise stehen die schöne Natur, landschaftliche Höhepunkte und das Leben der Einheimischen im Vordergrund. Wir haben die Möglichkeit, bei einer lokalen Familie zu übernachten und erhalten so einen schönen Einblick ins Dorf- und Familienleben in Sikkim. Dazu besuchen wir auch die schönsten Klöster und ältesten Tempel in dieser auch kulturell sehr spannenden Region.



## Inhalt

---

Reiseroute.....	3
Reiseprogramm .....	4
Reiseleitung, Anforderungen, Unterkünfte und Mahlzeiten .....	9
Ausrüstung und Sicherheitsausrüstung.....	10
Klima und Wetter .....	11
Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen.....	12
Gruppengrösse und Kosten .....	13

---

## 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.

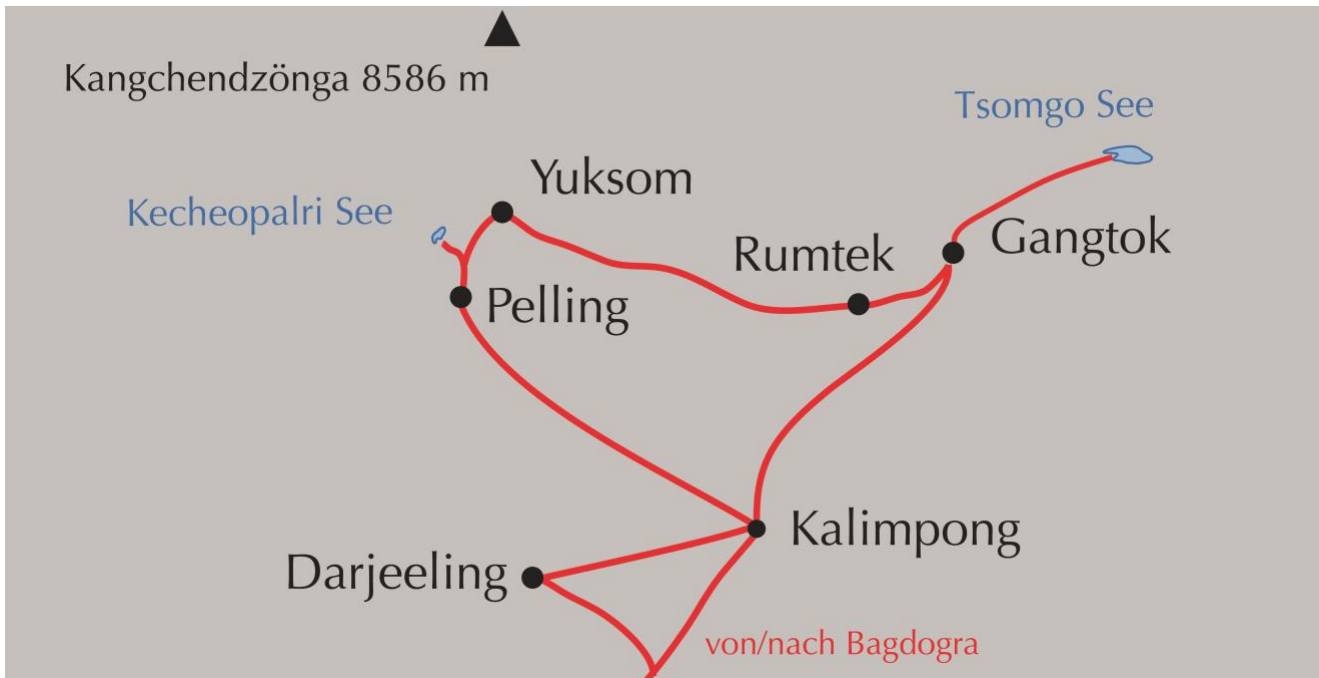
# HIMALAYA TOURS



## Reiseroute

---

### Reiseroute





## Reiseprogramm

(Enthaltene Mahlzeiten F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)

---

### 1. Tag **Flug nach Delhi**

Flug nach Delhi, in die Hauptstadt Indiens. Nach der Ankunft Passkontrolle und Gepäckentgegennahme. Am Ausgang wartet unser lokaler Partner mit einem Schild beschriftet mit Himalaya Tours. Er organisiert den Transfer zum Hotel oder für den Weiterflug.

Hinweis: Je nach Flugverbindung und Ankunftszeit in Delhi übernachten wir hier in einem Hotel oder fliegen weiter nach Bagdogra und übernachten in Shiliguri.

Übernachtung im Hotel in Delhi.

Gesamte Flugzeit 8 – 11 Stunden. Dies entweder mit einem Direktflug oder mit zwei Teilflügen mit einmal Umsteigen.

---

### 2. Tag **Flug dem Himalaya entlang**

Heute fliegen wir dem Himalaya entlang nach Bagdogra. Bei schönem Wetter sehen wir die 8000er Dhaulagiri, Annapurna, Everest und Kangchendzönga.

Unsere Fahrt nach Sikkim führt zuerst durch das Flachland, wir durchqueren dann ein dichtes Waldgebiet und überqueren den Fluss Tista, dessen Ursprung im Grenzgebiet zu Tibet in Nordsikkim liegt. Es folgt eine abwechslungsreiche Fahrt vorbei an terrassierten Reisfeldern und saftig-grünen, subtropischen Wäldern. Wir passieren winzige Weiler, geschäftige Orte und menschenleere, nur von Affengemeinschaften bewohnte Dschungel, bis wir die am Hang gebaute Stadt Gangtok erreichen. Es ist dies die Hauptstadt von Sikkim.

Übernachtung im Hotel in Gangtok (1650 Meter). (F,M,A)

Flugzeit 2 ½ h, Fahrzeit 5 h

---

### 3. Tag **Gangtok – Hauptstadt von Sikkim**

Nach der langen Reise gehen wir den heutigen Tag gemütlich an. Zu Fuss machen wir uns auf zum Bazar von Gangtok. Wir geniessen das Treiben und vielleicht schliessen wir sogar den einen oder anderen Handel ab. Im Institut für Tibetologie gibt es eine der schönsten Sammlungen buddhistischer Literatur, sowie eine grosse Anzahl von Thangkas, Bronzefiguren und Kultgegenständen. Von da geht es weiter zum Do-Drul Chörten.

Im Cottage Industries Institute wird traditionelles Handwerk gelehrt. Hier sind auch traditionelle Holzschnitzereien, Textilien und Bambusartikel erhältlich.

Übernachtung im Hotel in Gangtok (1650 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 1 h, Wanderung 1 ½ h

---

### 4. Tag **Ausflug zum Tsomgo-See**

Heute machen wir einen Ausflug zum Tsomgo-See. In einer rund zweistündigen Fahrt erreichen wir den heiligen Tsomgo-See «Quelle des Wassers», der nur 5 Kilometer Luftlinie von der tibetischen Grenze auf dem Weg zum Pass Nathula liegt. Während der kurvenreichen Fahrt durchqueren wir verschiedene Vegetationszonen von saftig-grün über karg-alpin. In alten Zeiten sollen hier buddhistische Mönche aufgrund der Farbgebung des Wassers die Zukunft gedeutet haben. Ist der Gletschersee erreicht, bietet sich die



Gelegenheit einen Yak-Ritt dem Seeufer entlang auszuprobieren (nicht inbegriffen, kann vor Ort bezahlt werden) oder auf einen nah gelegenen Bergkamm bis auf knapp 4000 Meter aufzusteigen (45 – 60 Minuten pro Weg). Der Aufstieg wird bei gutem Wetter mit einer prächtigen Panoramasicht auf den Kangchendzönga (8543 m), Sitz des Schutzgottes von Sikkim und auf das Grenzgebiet zu Tibet belohnt. Es werden gutes und festes Schuhwerk, warme Kleidung und evtl. Wanderstöcke benötigt.

Gegen Abend fahren wir zurück nach Gangtok und weiter auf die gegenüberliegende Talseite nach Rumtek. Hier übernachten wir in einer Unterkunft, welche sehr grossen Wert auf Ökologie legt. Im grossen Garten erfahren wir sicherlich das eine oder andere Spannende zur Ökologie in Sikkim.

Übernachtung im Hotel in Rumtek (1350 Meter) (F,M,A)

Fahrzeit 4 – 5 h, optionale Wanderung 1 ½ – 3 h

---

## 5. Tag **Ureinwohner, Schamanen und Öko-Landwirtschaft**

Heute erleben wir einen spannenden und sehr abwechslungsreichen Tag und erhalten einen tiefen Einblick ins Leben auf dem Lande in Sikkim. Nach dem Frühstück unternehmen wir eine Wanderung auf schmalen Pfaden über terrassierte Reisfelder zu einer kleinen Ureinwohner-Siedlung. In einem auf Stelzen gebauten Haus sind wir beim Dorfschamanen eingeladen. Hier dürfen wir eine Zeremonie miterleben und geniessen es, zusammen einen Tee zu trinken.

Die Dorfbewohner leben zum Teil von der Landwirtschaft und da werden wir Spannendes über die Feldarbeit und den Ackerbau erfahren. Es ist eindrücklich zu sehen, mit was für einfachen Mitteln im Himalaya teils noch gearbeitet wird. Auch ist vieles nach wie vor noch Handarbeit.

Am Nachmittag besichtigen wir das Kloster «Lingdum Zurman Kharwang». Im Innern des farbenprächtigen Komplexes erzählen die Wandmalereien von wichtigen Ereignissen im Leben des Buddhas. Das weltoffene Kloster unterhält auch eine aktive Mönchsschule. Oft kann man die jungen Mönche beim Auswendiglernen des tibetischen Alphabets oder beim Rezitieren von Mantras (kraftvollen Gebeten) antreffen.

Übernachtung im Hotel in Rumtek (1350 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 1 h, Wanderung 1 – 2 h

---

## 6. Tag **Altes Kloster, grüner Teegarten und zu Gast bei einer einheimischen Familie**

Von 1959 bis 1981 lebte hier seine Heiligkeit, der 16. Karmapa, Oberhaupt des Kagyu-Ordens des Tibetischen Buddhismus. Nachdem er aufgrund der chinesischen Invasion in Tibet nach Sikkim geflohen war, erhielt er vom König von Sikkim Asyl, Land und Unterstützung im Bau des neuen Klosters von Rumtek. Sein Heimatkloster in Tsurphu in Tibet diente als Vorlage. Das Kloster war zu Lebzeiten des 16. Karmapas ein wichtiger Pilgerort für tibetische Buddhisten. Der Karmapa ist in der tibetisch-buddhistischen Welt eine der wichtigsten Reinkarnationen und Oberhaupt der Karma Kagyu-Schule. Diese ist eine der vier Hauptrichtungen des tibetischen Buddhismus. Folgt man der mit Gebetsfahnen gesäumten Strasse, kommt man zum ursprünglichen alten Kloster von Rumtek aus dem Jahr 1734. Es strahlt eine wunderbare Ruhe aus und liegt auf einem Berggrat mit phantastischer Aussicht auf die Hügel und Felder von Martam. Ein kleiner Schrein in einem Nebenraum ist dem Beschützer der Kagyu-Schule, dem Mahakala gewidmet. Wegen seiner starken Wirkung ist die Figur jedoch verhüllt.

Anschliessend führt uns eine abwechslungsreiche Fahrt zuerst zu den grössten Teegärten Sikkims. Der Teegarten Temi ist für seinen hervorragenden, biologisch angebauten Tee bekannt und gilt unter Kennern als Geheimtipp. Am Abend erreichen wir ein typisches Bhutia-Dorf. Hier sind wir zu Gast im Hause einer Familie und tauchen so ein in die Kultur der ursprünglich aus Tibet stammenden Bhutia-Sikkimesen. Den Abend lassen wir mit einem traditionellen Bhutia-Abendessen in der einfachen Küche unserer Gastfamilie und anschliessend am Lagerfeuer bei einer kleinen kulturellen Darbietung ausklingen. Natürlich darf dabei ein «Chang», ein selbstgebrautes Bier aus Hirse nicht fehlen.

Übernachtung im einfachen Familienhaus in Kewzing (1550 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 4 – 5 h, Wanderung 1 – 2 h



## 7. Tag **Wanderung durch die Felder**

Eine schöne Wanderung bringt uns vorbei an kleinen Dörfern und über Felder. Wir staunen, wie fruchtbar Sikkim ist und was hier alles angebaut werden kann. Der Fussmarsch dauert in etwa zwei Stunden. Unser Ziel ist die heilige Höhle von Khangdusangpo, welche seit vielen Jahrhunderten als Meditationshöhle gebraucht wurde. Anschliessend bringt uns unser Fahrzeug nach Tashiding. Neben dem lokalen Kloster stehen mehrere Chörten. Man sagt, dass schon allein das Sehen dieser Chörten alle Sünden reinigt. Probieren können wir dies ja! Schön sind auch die Gebetsmauern mit den kunstvoll in Stein gemeisselten Mantras. Der Steinmetz, der all die Kunstwerke erarbeitet hat, ist leider vor ein paar Jahren verstorben.

Yuksom ist heute nur noch ein Dorf, war aber einst die Hauptstadt von Sikkim. Von hier weg startet das populärste Trekking von Sikkim, welches auf den fast 5000 Meter hohen Pass Goecha La nahe beim 8000er Kangchendzönga führt. Ganz so hoch hinauf gehen wir nicht, auch wenn der Weg zum Dubdi Kloster auf einer schönen Wanderung steil bergauf führt. Dubdi ist das älteste Kloster von Sikkim, welches 1701 gebaut wurde. Übernachtung im Gasthaus in Yuksom (1750 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 3 h, Wanderung 2 h

---

## 8. Tag **Sikkimesische Bio-Landwirtschaft**

Heute haben wir eine längere Wanderung vor und laufen direkt nach dem Frühstück los. Es gibt viel zu sehen in den Gärten rund um die einfachen Häuser, zwischen welchen wir bergauf gehen. Im Frühling ist die Blütezeit und im Herbst die Erntezeit des Schwarzen Kardamom. Die 1 bis 2 Meter hohen Pflanzen sind in ganz Sikkim weit verbreitet und bringen den lokalen Bauern ein wichtiges Einkommen. In grossen Steinöfen werden die geernteten Kapsel Früchte traditionsgemäss über dem offenen Feuer getrocknet und das Gewürz erhält so seinen rauchigen Geschmack.

Unser Weg führt uns während gut 2 Stunden bergauf zu einem kleinen Dorf. Hier sind wir bei einer lokalen Familie zu einem traditionellen Mittagessen eingeladen. Anschliessend zeigt uns die Familie die terrassierten Plantagen an den steilen Hängen rund ums Haus. Interessant, was da alles angebaut wird. Neben viel Gemüse auch Wurzeln und Pflanzen, welche zur Herstellung von Medizin gebraucht wird. Die komplette Landwirtschaft in Sikkim ist biologisch und so wurde Sikkim Anfang 2016 zum «Organic State» erklärt. Kunstdünger, Pestizide oder Gentechnik sind per Gesetz verboten.

Übernachtung im Gasthaus in Yuksom (1750 Meter). (F,M,A)

Wanderung 4 – 5 h

---

## 9. Tag **Heiliger Wunschsee Khecheopalri**

Wir besuchen heute Morgen den Krönungsort des ersten Königs von Sikkim. Ein kleiner Tempel und eine riesige Stupa künden den Ort der Reichsgründung an. Wir machen einen Spaziergang zum Norbugang Chörten, an dem die Krönung des 1. Königs im Jahr 1642 stattfand. Unter einer gigantischen Zeder (*Cypressus cashmeriana*) steht der steinerne Thron, auf dem Chogyal Phuntsok Namgyal von drei Lamas aus Tibet zum König von Sikkim gekrönt wurde. Lhatshun Chempo verlieh dem König seinen Stammmamen, Namgyal - das war der Beginn der Namgyal-Dynastie.

Auf unserem Weiterweg nach Pelling machen wir eine schöne Wanderung, mehrheitlich bergauf zum heiligen, wunscherfüllenden Khecheopalri-See. Es geht vorbei an kleinen Dörfern, Terrassenfeldern und Plantagen, wo Kardamom angebaut wird.

Ursprünglicher Name des Sees war Kha-Chot-Palri, was übersetzt soviel heisst wie der «Himmel des Guru Padmasambhava». Der kleine, sagenumwobene See ist sowohl Buddhisten wie auch Hindus heilig.

Vom Endpunkt her fahren wir weiter durch eine abwechslungsreiche Landschaft mit terrassierten Reisfeldern und abgelegenen Siedlungen zu einem sikkimesischen Gasthaus unterhalb von Pelling.

Übernachtung im Gasthaus unterhalb von Pelling (1700 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 3 – 4 h, Wanderung 4 h



## 10. Tag **Bergpanorama und Riesen-Statue**

Bei schönem Wetter lohnt es sich heute früh aufzustehen und bereits vor dem Frühstück zum Nyingma-Kloster Sanga Chöling zu fahren. Wir geniessen von da nochmals eine sagenhaft schöne Aussicht zum Kangchendzönga und zu weiteren schneebedeckten Berggipfeln.

Zu Fuss erreichen wir vom Kloster her die im Herbst 2018 fertig gestellte Chenrezig-Statue. Der neu gebaute Komplex umfasst weiter einen Skywalk und im Innern der Statue eine Galerie. Mit einer Höhe von 41 Metern ist es die höchste der insgesamt drei grossen Statuen in Sikkim.

Nach dem Frühstück im Gasthaus statten wir dem bekannten Kloster Pemayangtse aus dem 18. Jahrhundert mit seiner einmalig geschnitzten Holz-Skulptur einen Besuch ab. Das Kloster war zu Königszeiten in die königliche Regierung eingebunden und spielte eine wichtige Rolle. Das Kloster Pemayangtse wird auch «Perfect Sublime Lotus» genannt, was «der allumfassende, vollkommene Lotus» bedeutet. Vom Kloster wandern wir zu den Ruinen der vormaligen königlichen Festung Rabdentse  
Übernachtung im Gasthaus unterhalb von Pelling (1700 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 h, Wanderung 2 h

---

## 11. Tag **Durch den Dschungel**

Unsere heutige Wanderung führt uns durch einen dschungelähnlichen Wald. Wir kommen zu einem Dorf, welches von der Volksgruppe der Gurung bewohnt wird. Diese ist eine Volksgruppe, welche auch an etlichen Orten in Nepal zu finden ist. Die Region ist als sehr fruchtbar bekannt. Unsere Fahrt geht zum Dorf Dentam das unweit der Grenze zu Nepal liegt. Hier machen wir Halt bei einer Käserei. Besichtigungen sind nicht möglich aber wir können uns mit Amul-Lassies oder Gauda-Käse eindecken, sofern der Käserei-Laden geöffnet hat. Wir fahren weiter, vorbei an Dörfern, welche hauptsächlich von nepalesischen Volksgruppen bewohnt sind. Bei der Ortschaft Rinchenpong führt eine Naturstrasse den letzten Kilometer zu unserer Unterkunft, einem typischen Bhutia-Farmhouse.

Übernachtung in einfacher Farmhouse-Lodge in Rinchenpong (1600 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 h, Wanderung 2 – 3 h

---

## 12. Tag **Wanderung zu abgelegenen Tempeln**

Heute entdecken wir die ländliche Umgebung von Rinchenpong zu Fuss. Wir wandern zuerst durch einen Eichenwald auf einen nahegelegenen Hügel, wo sich ein einsames Kloster befindet und geniessen mit etwas Wetterglück auf 1900 Metern eine schöne Panoramasicht auf die umliegende Bergwelt und das Kangchendzönga-Massiv mit den Bergriesen Pandim, Kabru und Narsing. Später entdecken wir die einsamen Weiler mit ihren traditionellen Lepcha-Häusern und erleben die ländliche naturnahe Lebensweise der Kleinbauern. Abends haben wir die Möglichkeit im Dorfkloster den Abendzeremonien und Abendgebeten beizuwohnen.

Übernachtung in einfacher Farmhouse-Lodge in Rinchenpong (1600 Meter). (F,M,A)

Wanderung 4 – 6 h

---

## 13. Tag **Weiter nach Darjeeling**

Von Rinchenpong geht unsere Reise weiter in die Region Darjeeling im Bundestaat Westbengalen.

Auf einer abwechslungsreichen Fahrt verlassen wir Sikkim und fahren zur «Teestadt» Darjeeling.

Übernachtung im Hotel in Darjeeling (2100 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 4 – 5 h



## 14. Tag «Toy Train» und «Darjeeling Tee»

Bei gutem Wetter machen wir uns früh am Morgen auf zum «Tiger Hill» (2590 m). Wir geniessen einen spektakulären Sonnenaufgang und eine phantastische Fernsicht bis zum Massiv des Kangchendzönga, dem dritthöchsten Berg der Welt. Bei schönem Wetter sieht man bis zum Mount Everest.

Anschliessend fahren wir mit dem berühmten «Toy Train», welcher vor über 120 Jahren gebaut wurde. Die Fahrt in dieser Schmalspurbahn ist ein spannendes Erlebnis. Nach dem Mittagessen besuchen wir eine Teeplantage für welche Darjeeling so berühmt ist. Die Haupterntezeit ist März bis Oktober. Je nach dem ist im November noch reduzierter Betrieb, während den Wintermonaten wird kein Tee gepflückt.

Übernachtung im Hotel in Darjeeling (2100 Meter). (F,M,A)

Fahrzeit 2 – 3 h, Fahrzeit Toy Train 2 h

---

## 15. Tag Zurück nach Delhi

Heute Morgen fahren wir nach Bagdogra, wo sich unser Kreis schliesst. Von hier fliegen wir zurück nach Delhi, wo wir in einem Hotel ein Tageszimmer zur Verfügung haben. Wir haben die Gelegenheit uns für den Rückflug frisch zu machen und im Hotel zu essen.

Am Nachmittag/Abend (je nach Flugverbindung) fahren wir zum Flughafen, wo wir das Check-In für unseren Rückflug in die Schweiz erledigen.

Tageszimmer im Hotel in Delhi. (F,M,A)

Flugzeit 2 ½ h, Fahrzeit 3 – 4 h

---

## 16. Tag Zurück in die Schweiz

Flug von Delhi nach Zürich. Mit vielen Eindrücken und Erlebnissen im Gepäck sind wir zurück.

Gesamte Flugzeit 8 – 11 Stunden. Dies entweder mit einem Direktflug oder mit zwei Teilflügen 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 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

Bei dieser Reise werden auch die grössten Himalaya-Kenner noch Unbekanntes entdecken. Wir staunen ob der sehr vielfältigen Landschaft und Natur. Während Übernachtungen bei einheimischen Familien erhalten wir einen schönen Einblick ins Dorf- und Familienleben.

---

### Anforderungen

- Einfache Reise mit Tageswanderungen von 1 – 6 Stunden. Alle Wanderungen sind fakultativ und können auch ausgelassen werden.
  - Die Wanderungen sind einfach bis mittelschwer (analog rot-weiss markierten Bergwegen), bei schlechter Witterung kann es auch rutschig sein, gute Wanderschuhe werden empfohlen.
  - Auf den Wanderungen tragen wir unseren Tagesrucksack selbst.
  - Einfühlungsvermögen, Flexibilität und keine Berührungsängste bei einfachen Verhältnissen.
  - Überlandfahrten von 1 – 5 Stunden.
- 

### Unterkünfte

In Delhi, Gangtok, Rumtek und Darjeeling übernachten wir in einem guten Gasthaus oder Mittelklassehotel. An anderen Orten in Indien sind die Unterkünfte deutlich einfacher. Wir logieren in kleinen Hotels oder einfachen Gasthäusern. WC und Dusche sind in der Regel im Zimmer (in Ausnahmefällen auf der Etage).

Während einigen Nächten sind wir in sehr einfachen Lodges oder Familienhäusern. Hier können wir keinen Komfort erwarten, dafür viel authentisches Leben.

---

### Übernachtungen bei lokalen Familien

Bei Übernachtungen bei lokalen Familien dürfen wir keinen Luxus erwarten. Das Bett ist einfach, die Toilette ist ausserhalb des Zimmers und einen Ofen zum Heizen gibt es nur in der Küche. Die Mahlzeiten werden von der lokalen Familie zubereitet und wir haben so die Gelegenheit, wirklich einheimisches Essen zu geniessen.

Unsere Ansprüche an Komfort sollten eher bescheiden sein, aber dafür haben wir einen Einblick ins Leben einer einheimischen Familie, wie er den meisten Reisenden leider verwehrt bleibt.

---

### Essen und Getränke

In den Hotels und Restaurants haben wir diverse vegetarische Speisen und oftmals auch Gerichte mit Fleisch zur Auswahl. Während den Wanderungen wird das Mittagessen in der Regel als kalter Lunch mitgenommen.

Getränke in den Hotels und Restaurants sind nicht inbegriffen (ausser Frühstücksgetränke). Für die Wanderungen kann teilweise gegen Bezahlung abgekochtes Wasser oder Tee abgefüllt werden.

---



## 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. Für Übernachtungen bei lokalen Familien ist es von Vorteil, den eigenen Schlafsack mitzunehmen. Decken sind vorhanden, diese werden aber nicht regelmässig gewaschen.

---

### Vergünstigte Himalaya Tours-Reisetasche

Unsere ReisetTeilnehmer 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 bei lokalen Familien sind generell nicht geheizt und es kann kalt werden... was gibt es da Schöneres als eine heisse Bettflasche? Wir schenken all unseren ReisetTeilnehmern 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

Hinweis: Satellitentelefone sind in Indien nicht erlaubt, deshalb haben wir keins dabei. Unsere Reiseleitung besitzt aber eine einheimische SIM-Karte für das Handy (die Schweizer SIM Karten funktionieren in den meisten Regionen Indiens) und je nach Region besteht eine Netzabdeckung (generell nicht auf Trekkings).

**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 Reise- und Trekkingsaison.

#### Monsun

(Juni – Mitte September)

Viel Niederschlag und Wolken. Üppige Vegetation. Wegen des Monsuns kann es aber bei Fahrten in diese Gebiete zu Verzögerungen wegen Erdbeben etc. kommen.

#### Herbst

(Mitte Sept. – Ende Nov.)

Ideale Reise- und Trekkingszeit. Vielfach klares und trockenes Wetter mit nicht allzu heissen Temperaturen im Flachland, angenehmen Temperaturen in mittleren Höhen von 3000 bis 4000 Metern und kühlen oder kalten Temperaturen in grösseren Höhen.

#### Winter

(Dezember – Februar)

Oftmals klares und stabiles Wetter. In tieferen Lagen nicht allzu kalt und vielfach angenehme Temperaturen bei Sonnenschein. Gute Zeit für Kultur- und Wanderreisen oder Trekkings in tieferen Lagen. Über 3000 bis 4000 Metern können die Pässe wegen Schnee blockiert sein.

### Zu dieser Reise

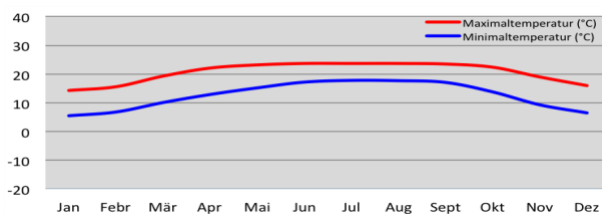
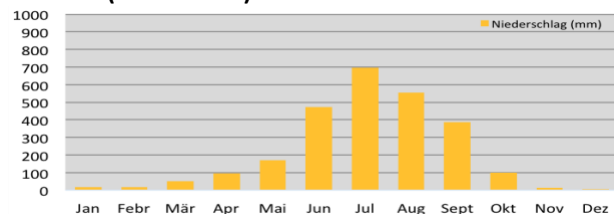
Oktober/November ist eine schöne Zeit mit tagsüber häufig angenehmen Temperaturen. In höheren Lagen (über 3500 Meter) kann es tagsüber kühl werden und in der Nacht kann die Temperatur unter null Grad fallen. Bei Wetterumstürzen kann es auch tagsüber kalt sein und sogar schneien. Die Fernsicht ist vielfach sehr gut im Herbst.

### Klimaverschiebungen

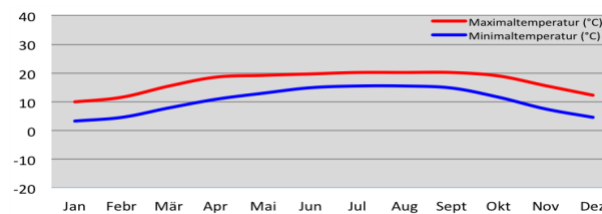
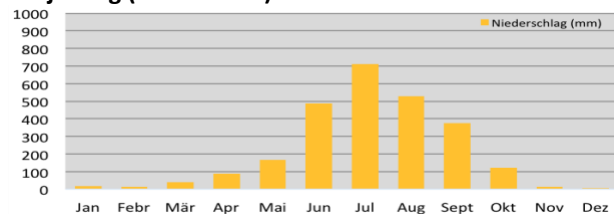
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar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

### Klimadiagramme

#### Rumtek (1550 Meter)



#### Darjeeling (2100 Meter)





## Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

---

### Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Delhi retour in Economy-Klasse
  - Flüge Delhi-Bagdogra retour in Economy-Klasse
  - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
  - Alle Überlandfahrten und Transfers plus Zugfahrt
  - 11 Übernachtungen im Hotel/Gasthaus im Doppelzimmer
  - 2 Übernachtungen in einfacher Farmhouse-Lodge in Sikkim
  - 1 Übernachtung in einfachem Familienhaus in Sikkim
  - 1 Tageszimmer in Delhi bei der Rückreise
  - Frühstück, Mittag- und Abendessen während der Reise, in Delhi nur Frühstück
  - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
  - Spezialbewilligung für Sikkim
  - Lokale englischsprechende Reiseleitung
- 

### Für unsere Sicherheit inbegriffen

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

### Zusätzliche Leistungen inbegriffen

- E-Visum für Indien plus Einholung
  - Erledigen aller Formalitäten für Indien
  - Vorbereitungstreffen
  - Landkarte von Sikkim
  - 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 Delhi
- Getränke in Restaurants, Hotels und Gasthäusern



## Gruppengrösse und Kosten

---

### Gruppengrösse

2 bis 10 Personen

---

### Kosten

pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern (ohne Flug Zürich-Delhi retour)	CHF	3940
plus Flug Zürich-Delhi retour	ab CHF	750
<b>Total pro Person bei 6 bis 10 Teilnehmern</b>	<b>ab CHF</b>	<b>4690</b>

### Zuschlag Kleingruppe

pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	210
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	630

### Flug Zürich-Delhi 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 Etihad und anderen Airlines), in Hochsaisonzeiten resp. mit Airlines wie Swiss (momentan der einzige Direktflug für Zürich-Delhi) 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 650**

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. Dieser Umstand ist im Einzelzimmer-Zuschlag berücksichtigt und berechtigt nicht zu einer Preisreduktion.

Falls Sie ein Doppelzimmer wünschen, aber kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner gefunden werden kann, erhalten Sie ein Einzelzimmer. 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. Auf unserer Webseite finden Sie entsprechende Vorschläge, gerne beraten wir Sie persönlich per Mail oder telefonisch. Eine Verlängerung muss spätestens bei der definitiven Buchung bekanntgegeben werden.

Gerne beraten wir Sie persönlich zu unseren Reisen und beantworten Fragen zu Indien, 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