NEPAL Expedition auf den Himlung Himal (7126 m)

Abgelegene 7000er Besteigung im Grenzgebiet zu Tibet

Inhalt

Programmübersicht, Termine und Preise	2
Unsere Leistungen	3
Schwierigkeitsbewertung	4
Expeditionsleitung	5
Höhenakklimatisierung, Besteigungstaktik	5
Voraussetzung und Vorbereitung	6
Komfortbewertung Basislager und Hochlager	6
Ausführliches Detailprogramm	7
Ausrüstungsliste	11
Länderinformation	12
Wichtige Reiseinformationen, Geld, Visum usw.	14
Buchung und Zahlungsmodalitäten	15

Höhepunkte der Reise

- Besteigung eines beeindruckenden, mäßig anspruchsvollen 7000ers in einer abgelegenen Region Nepals: ein idealer Einstieg ins nepalesische Expeditions- und Höhenbergsteigen.
- Expedition in einer erst seit wenigen Jahren zugänglichen Region nahe der tibetischen Grenze.
- Landschaftlich beeindruckender Anmarsch über das ursprüngliche Naar-Phu-Tal, das auch kulturell Einiges zu bieten hat.
- Expeditionsleitung durch österreichischen Bergführer, unterstützt durch erfahrene nepalesische Climbing Guides.
- Voll eingerichtetes Basislager bietet Komfort und erhöhet Ihre Gipfelchancen!

Programmübersicht

NEPAL

TAG	PROGRAMM
1	Individuelle Ankunft in Kathmandu
2	Kathmandu - letzte Vorbereitungen
	Anfahrt und Zustieg:
3	Fahrt von Kathmandu nach Dharapani
4	Start des Anmarsches - Trek von Dharapani nach Koto
5	Durch enge Schlucht nach Meta
6	Trek von Meta nach Kyang
7	Trek von Kyang nach Phu
8	Akklimatisierungstag in Phu
9	Trek von Phu ins Basislager am Himlung
	10 - 23 Tag - Himlung-Besteigung:
10	Rasttag im Basislager und Sortieren der Ausrüstung
11	Materialtransport über Pangri-Gletscher
12	Aufstieg ins Lager 1 und Übernachtung L1
13	Materialtransport ins Lager 2
14	Abstieg ins Basislager
15	Rasttag
16	Aufstieg ins Lager 1 und Übernachtung L1
17	Aufstieg ins Lager 2 und Übernachtung L2
18	Aufstieg ins Lager 3 und Übernachtung L3
19	Gipfelgang
20	Abstieg ins Basislager
21	Reservetag
22	Reservetag
23	Abbau des Basislagers
	Rückmarsch und Heimreise:
24	Abstieg vom Basislager nach Phu
25	Abstieg nach Naar-Phedi
26	Trek nach Koto und Ende des Abstieges
27	Rückfahrt von Koto über Besi Sahar nach Kathmandu
28	Reservetag / Freier Tag in Kathmandu
29	Heimflug oder Reiseverlängerung

Wissenswertes

- Beste Reisezeit: August - Oktober
- Expeditionsleitung durch österreichischen, staatlich geprüften Bergführer (IVBV/UIAGM)
- Zusätzlich einheimische Climbing Guides
- Ideales Bergziel für Expeditionseinsteiger
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 8 bis maximal 12 Teilnehmern
- Voll eingerichtetes Basislager: geräumige Schlafzelte, Speise- und Aufenthaltszelt
- Teilnehmertreffen im Vorfeld der Tour

Fixtermin und Preis

TERMIN	PREIS AB 8 PERSONEN
02.10. – 30.10.2027	€ 8.900,-

Die Preise gelten ab/bis Kathmandu (exkl. Internationaler Flug)
Gerne bieten wir Ihnen ein Komplettpaket an, inkl. internationalem Flug ab Ihrem Wunschflughafen!

Einzelzimmerzuschlag: € 150,-

Frühbucherrabatt: 3% des Reisepreises bei Buchungen, die spätestens 6 Monate vor Reisebeginn bei uns einlangen.

Expedition mit CLEARSKIES Reiseleitung durch österreichischen Bergführer (IVBV/UIAGM).

Weltweite Aufforstungsprojekte mit CLEARSKIES

Wir pflanzen weltweit Bäume. Diese schützen vor Bodenerosion, schaffen Lebensräume und speichern CO_2.

tree-nation.com

Inklusive Leistungen

Expeditionsleitung und einheimische Mannschaft

- Expeditionsleitung durch österreichischer Berg- und Skiführer (IVBV/UIAGM)
- Unterstützung durch einheimische Climbing Sherpas und Hochträger je nach Gruppengröße
- Maulesel bzw. Träger für den Materialtransport in das Basislager
- *Unsere Mannschaften werden fair und landestypisch bezahlt, gut ausgerüstet und versichert. Wir legen großen Wert auf unsere Mannschaften und das gute Miteinander.*

Expeditionsausrüstung

- Volleingerichtetes Basislager: geräumige Schlafzelte - jeweils 2 Teilnehmer im 3-Personen-Zelt, Aufenthalts- und Speisezelt, Dusch- und WC-Zelte
- Satellitentelefon bzw. Funkverbindung im Basislager
- Wetterbericht
- Hochlagerausrüstung: Hochlagerzelte, Kocher, Gas
- Hochlagerverpflegung
- *Weitere Details unter dem Punkt „Basislager“ (S. 5)*

Unterkunft und Verpflegung

- Gemütliches 3* Hotel in Kathmandu - auf Basis Doppelzimmer inkl. Frühstück
- Anmarsch und Abstieg: Übernachtung in landestypischen Lodges mit Vollpension
- Mahlzeiten vor und nach der Besteigung laut Detailprogramm
- Im Basislager Vollverpflegung (Frühstück, Mittag-, Abendessen) inkludiert

Transporte und Transfers

- Alle Transporte laut Programm in privatem Minibus bzw. Geländewägen
- Flughafentransfers am regulären Ankunft-/Abreisetag

Besteigunspermits

- Alle für die Expedition notwendigen Bewilligungen, Besteigungspermit und Nationalpark-Gebühren

Weltweite Aufforstungsprojekte

- Mit Ihrer Buchung unterstützen Sie weltweite Aufforstungsprojekte im Ausmaß der CO_2-Belastung dieser Reise!

Im Preis nicht enthaltene Kosten

- Internationaler Flug nach Kathmandu, Nepal
  Gerne bieten wir Ihnen ein Gesamtpaket an, inklusive individueller Flugreise ab Ihrem Wunschflughafen!
- Hochträger für persönliche Ausrüstung
- Anfallende (Umbuchungs-)Kosten im Falle einer früheren Abreise
- Anfallende Kosten bei Programmänderungen
- Reiseversicherung – *Sie können eine Reise- und/oder Stornoversicherung (Reiserücktrittsversicherung) über CLEARSKIES abschließen. Gerne beraten wir Sie hierzu persönlich und machen Ihnen ein individuelles Angebot.*
- Getränke, persönliche Ausgaben, Trinkgelder
- Einzelzimmerzuschlag in Kathmandu: € 120,-
  Bei Verfügbarkeit kann ein Zimmer mit einem anderen Teilnehmer bzw. einer anderen Teilnehmerin geteilt werden, in diesem Fall entfällt der Einzelzimmerzuschlag. Diesen Wunsch teilen Sie uns bitte bei Buchung mit.
- Einzelzelt im Basislager gegen Aufpreis
- Alle weiteren Kosten, die nicht unter „Inklusive Leistungen“ aufgezählt sind.

Schwierigkeit: anspruchsvolle Expedition

ALPINTECHNISCH: Anspruchsvoll

Der Himlung ist zwar ein alpintechnisch „ eher leichter“ Siebentausender, mit seiner Höhe von 7100 Metern jedoch ein hoher und deshalb keinesfalls zu unterschätzender Berg. Neben der extremen Höhe gehören ebenfalls niedrige Temperaturen und teilweise hohe Windgeschwindigkeiten zu den Schwierigkeiten am Berg.

Wir besteigen den Himlung von Nordwesten über die Normalroute. Die Besteigung verläuft zum Großteil auf Schnee, Firn und Eis, da das Gipfelmassiv vollständig vergletschert ist. Die Flanke auf den Gipfel weist wenig alpintechnische Schwierigkeiten auf, sollte bei einer Steilheit von 30 bis 35 Grad aber nicht unterschätzt werden. Die letzte Etappe auf den Gipfel mit bis zu über 40 Grad in ausgesetztem Gelände am Norwestgrat stellt die größte Schwierigkeit dar. Hier werden Fixseile verlegt. Die anstrengendste Einzelpassage ist die Querung des Kangri-Gletschers zwischen Basislager und Lager 1, bei der man sich mit entsprechenden Lasten im unwegsamen Moränen-Gelände bewegt. Die komplette Besteigung erfordert höchste Konzentration und eine sehr gute Trittsicherheit im Moränen- und Schottergelände sowie im Eis und Firn mit Steigeisen.

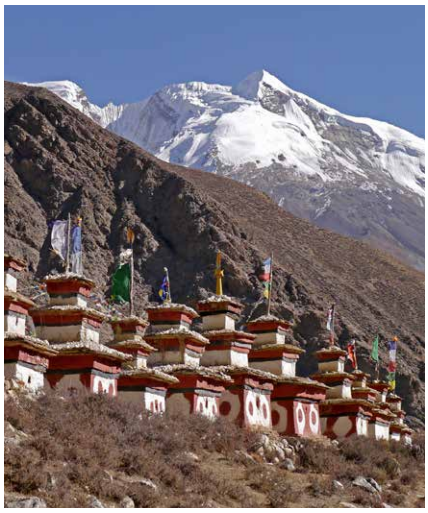
Nachdem wir uns in vergletschertem Gelände bewegen, sind Kenntnisse in der Spaltenbergung notwendig. Wir queren u. a. die Spaltenzone des Pangri-Gletschers, sicheres Gehen am Seil und mit Steigeisen sind hier Grundvoraussetzung.

KONDITIONELL: sehr Anspruchsvoll

Eine sehr gute Kondition und mentale Stärke sind für diese Expedition Voraussetzung. Die große Höhe, die Kälte und die starken Winde verlangen körperlich und geistig einiges ab.

Oftmals wird der nötige Materialtransport für den Aufbau der verschiedenen Hochlager unterschätzt. Das wiederholte Auf und Ab zwischen Basislager und den Hochlagern ist für die Höhenakklimatisierung unerlässlich. Die Anstrengungen in großer Höhe und mit schwerem Rucksack summieren sich dabei aber. Unterstützt werden die Teilnehmer von unserer einheimischen Mannschaft (u. a. Hochträger), die eine gewisse Menge der Lasten übernehmen wird. Dennoch wird den Teilnehmern einiges abverlangt.
Am Gipfeltag bewegen wir uns für einen längeren Zeitraum auf einer Höhe von über 6500 Metern.

Die Akklimatisierungstouren und der Materialtransport zu den jeweiligen Hochlagern sowie der anstrengende Gipfeltag inklusive Überschreitung sind nur mit ausgezeichneter körperlicher Verfassung bzw. Fitness machbar.



Der CLEARSKIES-Dufflebag

Die einzige Trekkingtasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

€ 185,- | € 160,-*

*Sonderpreis für Clearskies Kunden
Preise inkl. 20% MWSt. zzgl. Versand

Expeditionsleitung

Die Reise- und Expeditionsleitung wird von einem **österreichischen, staatlich geprüften Bergführer (IVBV/UIAGM)** übernommen. Unsere Bergführer sind erfahrene Alpinisten, die auf vielen Expeditionen in verschiedenen Ländern und Gebirgen der Welt Erfahrung gesammelt haben. Unser Bergführer wird Ihnen während der gesamten Expedition beratend zur Seite stehen und Ihnen wertvolle Tipps zur Akklimatisierung, zur Besteigungstaktik, zum Wetter usw. geben. Sie werden von der langjährigen Expeditionserfahrung des Expeditionsleiters profitieren!

Naturgemäß kann eine solche Expedition nicht als geführte Tour im Sinne einer klassischen Alpenbesteigung durchgeführt werden. Die Teilnehmer müssen bereit sein, am Berg selbstständig zu agieren und sich eigenständig zu bewegen. Die Besteigung eines über 7000 Meter hohen Berges kann immer nur unter eigener Verantwortung erfolgen!

Zusätzlich zu unserem Expeditionsleiter wird die Gruppe von einem **einheimischen (englischsprachigen) Climbing Sherpa** begleitet und unterstützt. Mit zwei erfahrenen Bergführern können wir eine optimale Betreuung garantieren und flexibel auf etwaige Eventualitäten eingehen.

Der mächtige Kang Guru Himal oberhalb von Meta

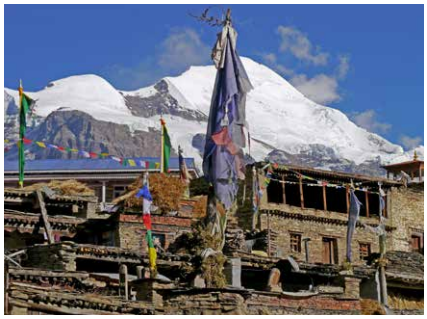
Höhenakklimatisierung und Besteigungstaktik

Die große Höhe des Himlung (7126 m) macht die Höhenakklimatisierung zu einer der größten Herausforderungen dieser Expedition. Der Fortschritt unserer Akklimatisierung wird auch den Ablauf unserer Besteigung bestimmen. Unser erfahrenes Bergführer-Team wird Ihnen bei der Höhenakklimatisierung und der Besteigungstaktik beratend zur Seite stehen.

Die Erstakklimatisierung erfolgt im Zuge des 6-tägigen Anmarsches durch das schöne Tal von Naar und Phu von Dharapani auf ca. 1860 Metern bis ins Basislager des Himlung auf knapp unter 5000 Metern auf der Ostseite des Berges. Ab dem Basislager wechseln sich Aufstiege in die verschiedenen Hochlager (Materialtransport) mit eventuellen Übernachtungen in der Höhe und wichtigen Rasttagen zur Regeneration ab. Ein Beispiel für einen idealen Besteigungsablauf finden Sie in unserem Detailprogramm.

Bitte unterstützen Sie Ihren Körper bei diesem wichtigen Prozess, indem Sie:

- die Reise gesund und ausgeruht antreten,
- in den ersten Tagen der Expedition jegliche unnötigen Anstrengungen vermeiden,
- entsprechend langsam aufsteigen,
- viel Flüssigkeit (Wasser) aufnehmen,
- den Anweisungen und dem Rat unserer Guides vertrauen und folgen!



Das malerische Dorf Phu

Bitte beachten!

Im Basislager werden die Teilnehmer von unserer erfahrenen Küchenmannschaft verpflegt. In den Hochlagern müssen die Teilnehmer selbst kochen und Schnee schmelzen. Die Hochlagerverpflegung wird von CLEARSKIES zur Verfügung gestellt und zum Teil vor Ort in Kathmandu eingekauft. Spezielle Kraftnahrung, Müsliriegel und weiteres müssen die Teilnehmer selbst mitbringen.

Voraussetzung und Vorbereitung

Eine Himlung-Expedition ist ideal für ambitionierte und erfahrene Bergsteiger, die beispielsweise nach einer Elbrus- oder 6000er-Besteigung in Nepal erstmals an einer wahren Höhenexpedition teilnehmen und die Grenze der 7000 Meter überschreiten möchten. Der Himlung Himal wurde erst 1992 durch eine japanische Expedition erstbestiegen und befindet sich in einem abgelegenen, aber sehr schönen Gebiet, was ihn zu einem attraktiven Expeditionsziel macht.
Folgende Voraussetzungen sollten Sie für diese Expedition mitbringen: Sie sind ein erfahrener und selbstständiger Bergsteiger, der es gewöhnt ist, Bergtouren mit bis zu 1800 Höhenmetern zu gehen und auch vor längeren Touren nicht zurückschreckt. Sie bringen Erfahrung mit Steigeisen mit und können eine 40° steile Flanke auch ohne Seilsicherung sicher begehen. Sie betreiben regelmäßig (Ausdauer-)Sport und haben eventuell schon mehrtägige Trekking- bzw. Expeditionserfahrung in Höhen um bzw. über 6000 Metern. In Ihrem Tourenbuch finden sich z.B. Besteigungen des Elbrus, Aconcagua, 6000ern in den Anden oder im Himalaya sowie Westalpentouren.

Am besten können Sie sich mit Ausdauertraining vorbereiten: Regelmäßiges Laufen (Joggen) und lange Bergtouren mit normalem bis schwerem Tagesgepäck bereiten Sie am besten auf diese Tour vor. Wir empfehlen außerdem, vor dieser Expedition einige Hochtouren bzw. Westalpentouren zu unternehmen, um das Gehen mit Steigeisen und Seil zu trainieren. Auch ein Spaltenbergungskurs im Vorfeld der Expedition ist empfehlenswert.

Chörten bei Naar

Komfortbewertung Basislager und Hochlager

Unser **Basislager** am Pangri-Gletscher ist voll eingerichtet und bietet geräumige Schlafzelte (2 Teilnehmer im 3-Personen-Zelt), Aufenthalts- und Speisezelte, sowie Dusch- und WC-Zelte. Solarstrom zum Aufladen von elektronischen Geräten (Fotoapparat) ist vorhanden. Der Materialtransport in das Basislager wird von Trägern übernommen (ca. 40 kg Freigepäck pro Teilnehmer). Im Basislager gibt es Satellitentelefon bzw. Funkverbindung zur Kommunikation.

Während dem Aufenthalt im **Basislager** werden Sie bestens von unserer erfahrenen einheimischen Küchencrew verpflegt und versorgt. Im Basislager ist Vollpension inkludiert, damit Sie sich im Basislager jeweils optimal erholen können.

Die drei verschiedenen **Hochlager** werden von den Teilnehmern mit Hilfe der nepalesischen Crew (Climbing Sherpa, Hochträger je nach Gruppengröße) selbst aufgebaut. Der Transport der Gruppenausrüstung (Hochlagerzelte, Kocher, Gas) wird von Hochträgern übernommen. Teilnehmer müssen ihre persönliche Ausrüstung (insb. Schlafsack, Matte, usw.) im Zuge der Höhenakklimatisierung selbst in die Hochlager tragen. Hochlagerträger zur persönlichen Unterstützung können im Vorfeld auf Wunsch organisiert werden. Die entsprechende Hochlagerausrüstung (Zelte, Kocher, Gas) wird von CLEARSKIES gestellt.

Die **Hochlagerverpflegung** wird von CLEARSKIES unter Berücksichtigung Ihrer persönlichen Wünsche zusammengestellt und großteils in Kathmandu eingekauft. Die Mahlzeiten in den Hochlagern werden von den Teilnehmern selbst zubereitet, es steht jeweils ein Kocher pro Zelt zur Verfügung. Selbstverständlich werden Sie von unserem Bergführerteam unterstützt. Entsprechendes Besteck (Löffel, Gabel, z.B. „Spork“), Tassen, Becher und Schüsseln für die Hochlager müssen von den Teilnehmern selbst gestellt werden!

Spezielle **Kraftnahrung** wie z.B. Müsli- oder Energie-Riegel, Fruchtschnitten, Schoko-Riegel, etc. müssen von den Teilnehmern auf eigene Kosten und selbst eingekauft werden. Ebenfalls empfehlen wir allen Teilnehmern als Abwechslung zur Kost vor Ort einige Leckerbissen aus der Heimat mitzubringen (z.B. Speck, Hartkäse, Salami, Schwarzbrot oder Schüttelbrot u. Ä.).

Vegetarische Verpflegung ist kein Problem, bitte um entsprechenden Hinweis bei Buchung.

Tag 1: Individuelle Ankunft in Kathmandu

Individueller Flug und Ankunft in Kathmandu. Sie werden am Flughafen in Empfang genommen und zu unserem modernen und ruhigen 2-3* Hotel am Rand des belebten Altstadtteiles Thamel gebracht.
Am Abend gemeinsames Abendessen und Besprechung der nächsten Tage.

ÜBERNACHTUNG	Kathmandu - HOTEL
VERPFLEGUNG	A

F: Frühstück M: Mittagessen A: Abendessen

Tag 2: Letzte Vorbereitungen in Kathmandu

An diesem Tag gibt es die Gelegenheit, letzte Erledigungen und Einkäufe in Kathmandu zu tätigen und Organisatorisches zu besprechen, bevor die Expedition beginnt.

ÜBERNACHTUNG	Kathmandu - HOTEL
VERPFLEGUNG	F A

Tag 3: Fahrt von Kathmandu über Besi-Sahar nach Dharapani

Früh starten wir heute in die lange Fahrt zum Ausgangspunkt unserer Expedition. In einem Minibus fahren wir auf der Hauptstraße Richtung Annapurna Massiv. In der kleinen Stadt Dhunche verlassen wir die Hauptstraße und fahren bis in die Ortschaft Besi-Sahar, wo die asphaltierte Straße endet. Nach dem Mittagessen steigen wir in Geländewägen um und fahren bis in das Dorf Dharapani (1860 m), ab dem es am nächsten Tag zu Fuß weitergeht.

FAHRT	10-12 STD
ÜBERNACHTUNG	Dharapani (1860 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 4: Start des Anmarsches: von Dharapani nach Koto

Unsere heutige Etappe führt entlang des Marsyangdi-Fluss durch dichte Nadelwälder. Wir wandern an vielen kleinen Dörfern vorbei, in denen wir den ersten buddhistischen Bauten begegnen. Noch befinden wir uns in einer moderaten Höhenlage, der heutige Tag ist aber sehr wichtig für unsere Höhenakklimatisierung. In der kleinen Siedlung Koto (ca. 2600 m) werden wir in einer Lodge übernachten.

HÖHENMETER AUFSTIEG	850 m
HÖHENMETER ABSTIEG	120 m
GEHZEIT	6 Std
ÜBERNACHTUNG	Koto (2600 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 5: Durch enge Schlucht nach Meta

Gleich in der Früh verlassen wir die viel begangene Hauptroute um das Annapurna-Massiv und betreten das nach wie vor selten besuchte Naar-Phu-Tal. Wir überqueren auf einer langen Hängebrücke den Marsyngdi und wandern im Tal des Naar-Phu Khola bachaufwärts. Nach einem letzten, steilen Anstieg erreichen wir die Hochebene bei Meta, wo wir uns in einer der kleinen, einfachen Lodges einquartieren.

HÖHENMETER AUFSTIEG	950 m
HÖHENMETER ABSTIEG	180 m
GEHZEIT	7-8 Std
ÜBERNACHTUNG	Meta (3560 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 6: Trek von Meta nach Kyang

Unser Weg führt uns an der Abzweigung zum Dorf Naar vorbei, weiter nach Norden. Nach 2 Stunden erreichen wir die kleine Siedlung Chyako. Beeindruckende Ausblicke auf den Pisang Peak (6092 m), den Kang Guru (6990 m), den Lamjung Himal und sogar die Annapurna II (7939 m) begleiten uns. Gegen Mittag erreichen wir die kleine Siedlung Kyang (3840 m), wo wir uns in einer Lodge einquartieren. Am Nachmittag lohnt ein kurzer Ausflug zur besseren Höhenakklimatisierung auf die Moräne östlich der kleinen Siedlung.

HÖHENMETER AUFSTIEG	500 m
HÖHENMETER ABSTIEG	250 m
GEHZEIT	4 -5 Std
ÜBERNACHTUNG	Kyang (3840 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 7: Trek von Kyang nach Phu

Wir wandern heute weiter den Phu Khola hinauf. Am späten Vormittag erreichen wir die auf einem steilen Hang erbaute Siedlung Phu (ca. 4100 m), umgeben von kleinen terrassierten Feldern und einer wahrlich beeindruckenden, einzigartigen Berglandschaft.

HÖHENMETER AUFSTIEG	350 m
HÖHENMETER ABSTIEG	150 m
GEHZEIT	3-4 Std
ÜBERNACHTUNG	Phu (4100 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 8: Akklimatisierungstag in Phu

Wir verbringen einen wichtigen Akklimatisierungstag in Phu und haben die Gelegenheit, das usprüngliche Dorf Phu zu erkunden und die schön gelegene Gompa auf einem Hügel oberhalb des Dorfes zu besichtigen und uns vom örtlichen Lama den Segen für die bevorstehende Besteigung geben lassen..

ÜBERNACHTUNG	Phu (4100 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 9: Aufstieg ins Basislager am Himlung

Am heutigen Tag steigen wir in einer kurzen Etappe entlang des Pangri-Gletschers ins Basislager des Himlung (ca. 5000 m) auf. Am Nachmittag bleibt Zeit für die Einrichtung des Basislagers und eine kurze Erkundung der Umgebung.

HÖHENMETER AUFSTIEG	900 m
GEHZEIT	4-5 Std
ÜBERNACHTUNG	Basislager (5000 m)
VERPFLEGUNG	F M A

Tage 10-23: Höhenakklimatisierung, Hochlageraufbau und Gipfelgang

Die nächsten Tage bewegen wir uns auf der Ostflanke des Himlung Himal. Höhenakklimatisierung, Transport der Ausrüstung bzw. Aufbau der drei Hochlager stehen am Programm. Tage mit Materialtransport und Rasttage in niedrigeren Lagern wechseln sich ab. Das wiederholte Auf und Ab zwischen dem Basislager und den verschiedenen Hochlagern erfordert zwar einiges an Kondition, ermöglicht uns aber eine gute Höhenanpassung und somit auch die Möglichkeit eines Gipfelerfolges.
Vom Basislager ins erste Hochlager bewegen wir uns auf weglosem, anstrengenden Moränengelände. Oberhalb des Lager 1 steigen wir über mäßig steile Firn- und Eisflanken bis max. ca. 40°

Der folgende Programmablauf ist ein Beispiel, wie die Besteigung ablaufen könnte. Dieser Ablauf wird je nach Wetter und Akklimatisierungszustand der Teilnehmer angepasst!

Tag 10: Akklimatisierungstag im Basislager und Sortieren der Ausrüstung

Den ersten Tag im Basislager am Himlung Himal verbringen wir mit Rasten, Vorbereitung und Sortierung der Ausrüstung für die Besteigung. Natürlich gibt es auch die Gelegenheit, die beeindruckende Umgebung zu erkunden.
Das Basislager bietet bescheidenen Komfort: Schlafzelte, ein Speise- und Aufenthaltszelt. Wichtig für unsere Akklimatisierung ist heute in jedem Fall Ruhe, wenig Anstrengung und dem Körper viel Flüssigkeit zuzuführen!

ÜBERNACHTUNG	Basislager (5000 m)
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 11: Materialtransport über den Pangri-Gletscher

Nach dem ersten Akklimatisierungstag im Basislager machen wir heute einen ersten Materialtransport in unser geplantes Lager 1 (ca. 5400 m). Wir queren die mit Schutt bedeckte Zunge des Pangri-Gletschers und steigen durch teils steiles Schrofengelände bis unterhalb der Gletscherzunge auf. Die transportierte Ausrüstung (inkl. Nahrung, Gas, usw.) wird zwischengelagert, im Anschluss steigen wir wiederum in unser Basislager ab.

HÖHENMETER AUFSTIEG	500 m
HÖHENMETER ABSTIEG	500 m
GEHZEIT	4-5 Std
ÜBERNACHTUNG	Basislager (5000 m)
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 12: Aufstieg ins Lager 1 und Übernachtung Lager 1

Heute lassen wir das Basislager hinter uns und steigen mit der gesamten Ausrüstung, die wir in den nächsten Tagen benötigen werden, in unser erstes Hochlager auf 5400 Metern auf. Die Lasten werden auf sämtliche Teilnehmer sowie unsere Guides und Hochträger aufgeteilt. Im Lager 1 angekommen werden die Zelte gemeinsam fertig aufgebaut und wir richten uns für die kommenden Tage ein.

HÖHENMETER AUFSTIEG	500 m
ÜBERNACHTUNG	Lager 1 (5400 m)
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 13: Materialtransport ins Lager 2

Materialtransport zu Lager 2 (6050 m) und Ausrüstungsdepot. Wir betreten den Gletscher, durchqueren eine erste Spaltenzone und müssen mehrere kurze Steilstufen (bis ca. 35°) überwinden, bis wir auf einem Gletscherplateau unser Lager aufbauen.
Abermals verbringen wir einige Zeit auf der neu gewonnenen Höhe, um uns zu akklimatisieren. Danach Abstieg in Lager 1 und nochmalige Übernachtung.

HÖHENMETER AUFSTIEG	650 m
HÖHENMETER ABSTIEG	650 m
ÜBERNACHTUNG	Lager 1 (5400 m)
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 14: Abstieg ins Basislager

Wir steigen ins Basislager ab und nutzen den restlichen Tag zur Erholung.

HÖHENMETER ABSTIEG	500 m
ÜBERNACHTUNG	Basislager (5000 m)
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 15: Rasttag

Den heutigen Tag nutzen wir zur Erholung, um für den bevorstehenden Gipfelgang Kräfte zu sammeln.

ÜBERNACHTUNG	Basislager (5000 m)
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 16: Aufstieg ins Lager 1 und Übernachtung in Lager 1

Aufstieg ins Lager 1 mit der für die kommenden Tage nötige Ausrüstung und Verpflegung.

HÖHENMETER AUFSTIEG	500 m
ÜBERNACHTUNG	Lager 1 (5400 m)
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 17: Aufstieg ins Lager 2 und Übernachtung in Lager 2

Wir bringen unsere Ausrüstung zum Lager 2. Am heutigen Tag verbringen wir erstmals die Nacht in Lager 2 auf 6050 Metern Höhe.

HÖHENMETER AUFSTIEG	650 m
ÜBERNACHTUNG	Lager 2 (6050 m)
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 18: Aufstieg ins Lager 3 und Übernachtung in Lager 3

Je nach Körpergefühl nach der Nacht in Lager 2 und je nach Wetter kann heute weiter in Richtung Lager 3 (6300 m) aufgestiegen werden und somit ein Gipfelgang am kommenden Tag angepeilt werden. Wir überwinden eine ca. 35° steile Flanke, die wir bei Bedarf mit Fixseilen entschärfen, und erreichen den langen Gipfelgrat. Auf einem kleinen Balkon am Beginn des langen Gipfelgrat wird unser drittes Lager errichtet.

HÖHENMETER AUFSTIEG	250 m
ÜBERNACHTUNG	Lager 3 (6300 m)
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 19: Gipfelgang

Bei entsprechender körperlicher Verfassung kann heute ein erster Gipfelgang probiert werden. Über den langen Nordwest-Grat überwinden wir die mit bis zu 45° steilsten Stellen entlang unserer Aufstiegsroute. Je nach Verhältnissen werden Fixseile installiert. Wir brechen deshalb möglichst früh zur Gipfeletappe auf. Unser Bergführer hilft mit seiner Erfahrung, die Hürden zu bewältigen. Das Gipfelpanorama, das uns erwartet, ist überwältigend! Der 8156 Meter hohe Manaslu, die Annapurnas und der Blick ins tibetische Hochland belohnen für die Mühen der vergangenen Tage. Der Abstieg erfolgt über die Lagerkette (inkl. Abbau, je nach Absprache mit den restlichen Teilnehmern) bis in Lager 2 oder 1.

HÖHENMETER AUFSTIEG	900 m
HÖHENMETER ABSTIEG	900 m
ÜBERNACHTUNG	Lager 1 (5400 m)
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 20: Abstieg ins Basislager

Wir steigen ins Basislager ab und können dort eventuell den Gipfelsieg feiern.

HÖHENMETER ABSTIEG	ca. 500 m
GEHZEIT	4-5 Std
ÜBERNACHTUNG	Basislager (5000 m)
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 21-22: Reservetage

Diese zwei Tage stehen uns im Falle von schlechtem Wetter oder sonstigen unvorhersehbaren Ereignissen zur Verfügung. Sie erlauben uns, auf das individuelle Wohlbefinden reagieren zu können, können zwischendurch als Rasttage eingeschoben werden oder einen zweiten Gipfelgang ermöglichen, wenn ein erster Versuch z.B. wetterbedingt abgebrochen werden musste.

ÜBERNACHTUNG	Basislager (5000 m)
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 23: Vorbereitung für den Abbau des Basislagers

Am heutigen Tag machen wir uns für den Abstieg am Folgetag bereit und beginnen, unser Lager abzubrechen.

ÜBERNACHTUNG	Basislager (5000 m)
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 24: Abstieg vom Basislager nach Phu

Am heutigen Tag steigen wir vom Basislager des Himlung nach Phu ab, wo uns in der Lodge eine erste Dusche und ein erstes „richtiges“ Bett erwartet.

HÖHENMETER ABSTIEG	900 m
ÜBERNACHTUNG	Phu (4100 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 25: Abstieg nach Naar-Phedi

Nach dem Frühstück steigen wir heute auf bekanntem Weg am Phu Khola entlang in Richtung Süden ab. Wir wandern an Kyang vorbei und werden in Chyako (ca. 3700 m) Mittagessen. Am Nachmittag überqueren wir auf einer abenteuerlichen Brücke die enge Schlucht des Phu Khola und erreichen Naar-Phedi, wo wir uns in der schönen Gompa-Lodge einquartieren.

HÖHENMETER AUFSTIEG	400 m
HÖHENMETER ABSTIEG	850 m
GEHZEIT	8 Std
ÜBERNACHTUNG	Naar Phedi (3550 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 26: Trek nach Koto und Ende des Abstiegs

Wir steigen bis Koto ab und übernachten vor der Rückfahrt noch einmal in einer Lodge.

HÖHENMETER AUFSTIEG	180 m
HÖHENMETER ABSTIEG	950 m
GEHZEIT	7-8 Std
ÜBERNACHTUNG	Koto (2600 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 27: Rückfahrt von Koto über Besi Sahar nach Kathmandu

Über Besi Sahar treten wir die lange Rückfahrt zurück nach Kathmandu an.

FAHRT	10-12 STD
ÜBERNACHTUNG	Kathmandu - HOTEL
VERPFLEGUNG	F A

Tag 28: Reservetag / Freier Tag in Kathmandu

Der Tag steht zur freien Verfügung, um Kathmandu und seine Sehenswürdigkeiten zu besuchen. Die Einkaufsmöglichkeiten sind sehr gut, es gibt ausgefallene Andenken, Sportartikel und vieles mehr. Ein Besuch der großen Stupa von Bodhnath oder der mittelalterlich anmutenden Königsstadt Bhaktapur, aber auch ein Bummel durch die belebten Gassen der Altstadt von Kathmandu werden diesen Tag wie im Flug vergehen lassen. Bei einem letzten gemeinsamen Abendessen lassen wir die Höhepunkte der vergangenen Tage nochmals aufleben.

ÜBERNACHTUNG	Kathmandu - HOTEL
VERPFLEGUNG	F A

Tag 29: Heimflug oder Weiterreise

Je nach Flugplan Transfer zum Flughafen von Kathmandu und Heimflug.

VERPFLEGUNG	F

Schlafsack/Gepäck

- [ ] Expeditionsdaunenschlafsack Komfortbereich -20° bis -25°C
  Evtl. ein zweiter, leichter Schlafsack (Komfortbereich -10°C) für das Basislager
- [ ] Iso Matten: für die Hochlager empfehlen wir die Kombination einer aufblasbaren Matte (z.B. ThermaRest NeoAir X-Therm) und einer dünnen Iso-Matte (z.B. TermaRest Z-Rest)
- [ ] Expeditionsrucksack (Vol. 60 - 70 Liter)
- [ ] Seesack zum Transportieren der persönlichen Ausrüstung
  z.B. CLEARSKIES Duffle Bag (85 Liter)
- [ ] Kleine Reisetasche/Rucksack
  zur Hinterlegung von Ausrüstung/Kleidung in Kathmandu
- [ ] Wanderstöcke (teleskopisch)

Von CLEARSKIES gestellte Ausrüstung

- [ ] Geräumige 2-Personen-Zelte im Basislager
- [ ] Hochlagerzelte
- [ ] Hochlagerkocher und Treibstoff

Bekleidung

- [ ] Wind- & wasserfester Anorak (Goretex, inkl. Kapuze) und Hose
- [ ] Expeditions-Daunenjacke, evtl. Daunenhose oder PrimaLoft-Hose
- [ ] Warme Bekleidung (z.B. Fleecejacke oder –pullover)
- [ ] Zweckmäßige Wander- und Bergkleidung (u. a. lange Hose)
- [ ] Thermo-Unterwäsche (2 Garnituren)
- [ ] Mütze, Sturmhaube
- [ ] Halstuch oder Schlauchtuch („Buff“)
  als Mundschutz vor Staub und kalter Luft
- [ ] Expeditionsfäustlinge (Daune), Überfäustlinge, Woll- bzw. Walkhandschuhe, Seideninnenhandschuhe
- [ ] Warme Bergsocken, dünne Socken als zweite Schicht
- [ ] Ersatzwäsche nach Bedarf

Schuhe

- [ ] Expeditionsbergschuhe (z.B. La Sportiva Olympus Mons oder Scarpa Phantom 6000 - 8000)
- [ ] Bergschuhe für An- und Abmarsch ins Basislager
- [ ] Freizeitschuhe, optional auch Badeschlappen

Alpintechnische Ausrüstung

- [ ] Steigeisen (mit Antistollplatte)
- [ ] Eispickel (Gletscherpickel, 50 – 60 cm)
- [ ] Klettergurt
- [ ] Karabiner (3 HMS Schraubkarabiner, 2 Schnappkarabiner)
- [ ] 3 Reepschnüre
  Ø 5 mm, 5 m / 2,5 m / 1,5 m
- [ ] Steigklemme (für Fixseile)
- [ ] Abseilgerät (Achter, Tuber...)
- [ ] *2* Eisschrauben, 2 Bandschlingen
- [ ] Helm
  kann von CLEARSKIES vor Ort ausgeliehen werden

Expeditionsausrüstung

Schlafsäcke Mountain Equipment bis -35°C
Expeditionsschuhe Scarpa Phantom 6000 HD
jetzt im **Verleih bei Clearskies**

Teilnehmertreffen!

Vor der Expedition findet ein Teilnehmertreffen statt.
Bei diesem Treffen werden alle wichtigen Infos zu der Expedition und auch zur Ausrüstung besprochen.
Der Termin wird rechtzeitig koordiniert und mitgeteilt.

Der CLEARSKIES-Dufflebag

Die einzige Trekkingtasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

€ 130,- | € 114,-*

*Sonderpreis für Clearskies Kunden
Preise inkl. 20% MWSt. zzgl. Versand

Glacier Expedition

CLEARSKIES empfiehlt Schlafsäcke von

MOUNTAIN EQUIPMENT

jetzt im **Verleih bei Clearskies**

Persönliche Hygiene/Medikamente

- [ ] Persönliche Medikamente und erste Hilfe
- [ ] Impfschutz überprüfen (siehe „Gesundheitsinformation“)
- [ ] Kulturbeutel und Handtuch
- [ ] Klopapier (1 Rolle)
- [ ] Evtl. Handdesinfektionsgel
- [ ] Feuchttücher
- [ ] Wasserentkeimungstabletten (z.B. Micropur, Aqua Mira, o.ä.)

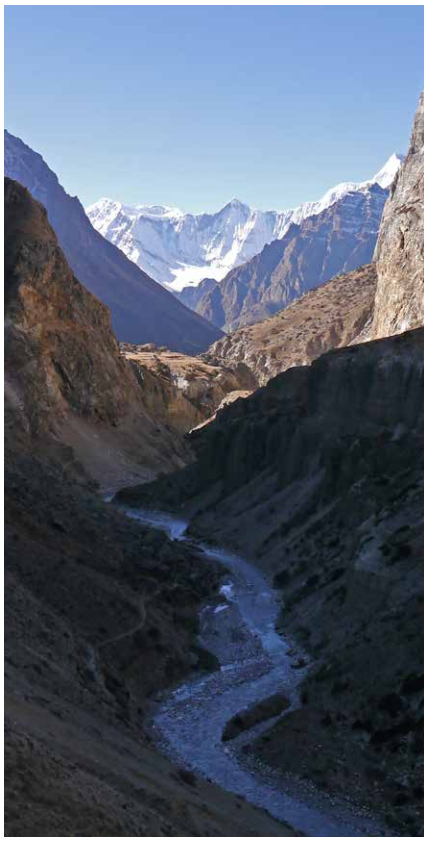
Sonstiges

- [ ] Sonnenschutz (z.B. LSF +50)
- [ ] Sonnenbrille, Sonnenhut
- [ ] Skibrille
- [ ] Stirnlampe
- [ ] Taschenmesser (bitte nicht im Handgepäck!)
- [ ] Sturmzünder, Feuerzeug (keine Piezo-Feuerzeuge)
- [ ] Fotoapparat
- [ ] Speicherkarten für Fotoapparat
- [ ] Ladegeräte, Ladekabel
- [ ] Ersatzbatterien/Akkus, Powerbank (bitte IM Handgepäck!)
- [ ] evtl. Höhenmesser, Kompass
- [ ] 2 Trinkflaschen (je Vol. 1 Liter), Thermosflasche
- [ ] Campingbesteck (Gabel, Messer, Löffel, Becher)
- [ ] Müsliriegel, Nüsse oder ähnliches als Kraftnahrung
- [ ] Optional GPS

Ein paar Tipps

- **Reisegepäck in Kathmandu**
  Sie können während der Trekkingtour in unserem Hotel in Kathmandu eine Reisetasche bzw. sonstiger Gepäck in einem eigenen Gepäckaufbewahrungsraum deponieren.
- **Früchte-, Kräuter- oder Grüner Tee**
  Als Abwechslung zu den vorhandenen Teesorten (Schwarztee, Lemontea, Minztee) in den Lodges
- **Hustenzuckerln**
  Mit zunehmender Höhe wird die Luft sehr trocken und es kann zu Halsbeschwerden kommen.
- **Geschenke für Einheimische**
  Als Gastgeschenke eignen sich erfahrungsgemäß z.B. Taschenmesser, Stirn-/Taschenlampen, warme Kleidung, nicht mehr gebrauchte Anoraks, Fleecejacken, Bergschuhe, usw.
- **Bettelnde Kinder**
  Wir wollen die einheimischen Kinder nicht zu Bettlern erziehen daher bitten wir Sie, weder Süßigkeiten noch Stifte u. dgl. an die Kinder entlang des Treks zu verteilen!

Geografie / Landschaft



Nepal ist eine junge Republik im Schatten des gewaltigen Himalayas. Eingekeilt zwischen den zwei asiatischen Riesen Indien und China bildet Nepal das Herzstück der über 2500 km langen Bergkette des Himalaya: acht der vierzehn Achttausender, darunter der 8850 Meter hohe Mount Everest, krönen das Land. Winzig im Vergleich zu den großen Nachbarn ist Nepal mit ca. 150.000 km² jedoch flächenmäßig fast doppelt so groß wie Österreich.
Nepal ist ein Land der Extreme: von den eisbedeckten Gipfeln geht es über unzählige Höhen- und Vegetationsstufen bis hinunter in die tropischen Niederungen des Terai (ca. 70 m.ü.N.N.) an der Südgrenze zu Indien. Nepal weist nicht nur den größten Höhenunterschied auf, es ist ebenfalls das durchschnittlich höchst gelegene Land der Erde. Obwohl die gewaltigen Bergriesen des Himalaya im Norden zweifelsohne den beeindruckenden Teil Nepals ausmachen, haben sie flächenmäßig mit ca. 17% nur einen relativ geringen Anteil. Südlich schließt sich das mittlere Bergland des vorderen Himalaya mit ca. 66% der Gesamtfläche an, das Tiefland des Terai an der Indischen Grenze, mit ca. 17% Gesamtfläche Nepals, bildet schließlich den fruchtbaren und üppigen Dschungelgürtel des Himalayagebirges.
Hieraus lässt sich schon die Vielfalt an Vegetationsstufen erahnen. Sie reichen von tropischen Regenwäldern, subtropischen Nadelwäldern und gemäßigten Zonen mit Akazien- und Ahornwäldern, bis zu Kiefern, Eichen und Rhododendrenwäldern in den niedrigen Berglagen. Steigt man weiter auf, erreicht man Zonen alpiner Vegetation mit spärlicher Bewaldung und Trockensteppen und schließlich Gebirgs- und Hochgebirgswüsten.
Nahezu jede Trekkingtour in Nepal führt durch verschiedene Vegetationszonen und bietet unvergleichliche Landschaften: von schwülen, üppigen Tälern mit charakteristischen terrassierten Feldern, auf denen Reis, Weizen und Gerste angebaut wird, über alpine Almen mit üppigen Blumenwiesen, bis zu hochalpinen Bergregionen, die von Stein und Eis dominiert werden.
Aus den stark vergletscherten Gebirgszügen fließen zahlreiche Flüsse von Tibet in Richtung Süden nach Indien und münden schließlich in den für Hindus heiligen Ganges. Die wichtigsten Flüsse Nepals sind der Karnali im Westen, der Kali Gandaki in der Zentralregion, dessen gletschergespeiste Fluten zwischen Dhaulagiri (8167m) und Annapurna (8091m) die tiefste Schlucht der Welt gegraben haben, und der Sun Koshi im Osten des Landes.

Klima / Trekkingwetter

In der malerischen Schlucht des Naar-Phu Khola

Auf Grund der geographischen Lage und des dadurch entstehenden Wetters gibt es in Nepal zwei Hauptreisezeiten für Trekking- und Bergtouren.
Die beliebteste Trekkingzeit im nepalesischen Himalaya ist der trockene Herbst von Anfang Oktober bis Mitte Dezember. Die klare, von dem im September endenden Monsun gereinigte und mittlerweile trockene Luft bietet außergewöhnliche Fernsicht und sehr stabile Wetterverhältnisse. In den niedrigen Tallagen um 1000 Meter ist es schwül und warm, subtropische Verhältnisse erwarten Wanderer in diesen Regionen. In höheren Lagen, um 3000 bis 4000 Meter, sind die Tagestemperaturen geradezu ideal für Bergsteiger. Verschwindet die Sonne, wird es allerdings schnell kühl, Nachttemperaturen um, bzw. unter dem Gefrierpunkt sind auf Höhen um 3500 bis 4000 Metern nicht unüblich. Dieser Zeitraum ist auch ideal für Touren bis über 6000 Meter.
Speziell der Zeitraum ab Mitte November bis Mitte Dezember kann als Geheimtipp für Touren in moderaten Höhen bis ca. 5000 Meter bezeichnet werden, da hier in den letzten Jahren üblicherweise extram stabiles Wetter mit angenehmen Temperaturen herrscht. Zusätzlicher Anreiz ist, dass vergleichsweise sehr wenig andere Touristen unterwegs sind.

Ab Mitte Dezember fängt der Winter an. Schneearm, jedoch kalt, wird es nun in den Bergregionen Nepals. Trekkingtouren in niedrigen, bzw. geschützten Lagen sind durchaus machbar und auf Grund der klaren Luft, stabilen Sichtverhältnisse und nicht zuletzt wegen des sehr geringen touristischen Andrangs lohnend.

Anfang März beginnt auch in Nepal der Frühling, der bis Ende Mai eine sehr lohnende Reisesaison ist: warme Temperaturen und aufblühende Vegetation locken viele Trekker an. Wer die unbeschreiblich üppige Farben- und Blütenpracht im Frühling erlebt hat, nimmt auch die etwas diesigere Luft in Kauf. Speziell die faszinierende Rhododendron-Blütte (Baumhohe Alpenrosen) die mit ihrer Blütenpracht von Weiß über zartes Rosa bis ins Dunkelrot leuchten sollte jeder Bergfreund erlebt haben!

Klima / Trekkingwetter (Forts.)

Klosteranlage bei Phu

Die hohen Pässe sind im Frühling üblicherweise frei und passierbar, Schneefälle sind jedoch (wie auch im Herbst) nicht ganz auszuschließen und können die Übergänge erschweren. Der Frühling ist auch die bevorzugte Zeit für Expeditionen auf die ganz hohen Berge im Himalaya.

Anfang Juni fängt mit dem aufkommenden Indischen Monsun die eigentliche zweite, feuchte Jahreszeit in Nepal an. Speziell am Südrand des Himalaya kommt es während der Sommermonate bis Ende September zu intensivem Steigungsregen. Nur in inneren Gebirgstälern, welche im Regenschatten der Hauptkette liegen, z.B. Mustang, lohnt es sich, in dieser Jahreszeit eine Trekkingtour zu unternehmen.

In Kathmandu (ca. 1400 m) erwarten Sie im Frühjahr und Herbst üblicherweise sonnig warme 20 - 25°C. In den Bergen kommen Sie bis über 6000 m. Auch wenn die Temperaturen tagsüber zum Wandern meist angenehm sein werden, kann es auf den hohen Pässen und Gipfeln, sowie nach Sonnenuntergang oder am frühen Morgen, frostig sein. Denken Sie daher beim Packen auch an warme Kleidungsstücke (Handschuhe, Mütze, warme Jacke) und vergessen Sie den Regenschutz nicht.
Unsere Ausrüstungsliste liefert Ihnen gute Tipps für das Reisegepäck.

Klimatabelle Kathmandu (1337 m)

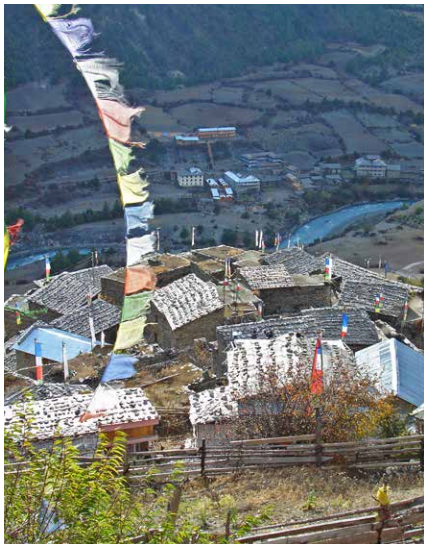
	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
TEMPERATUR MAX. (°C)	16,5	19,0	23,7	26,8	27,7	27,5	27,0	27,2	26,0	24,6	21,3	18,3
TEMPERATUR MIN. (°C)	2,2	3,3	7,5	11,6	15,5	19,0	19,8	19,6	18,0	13,4	6,9	2,1
SONNENSTUNDEN	6,6	7,6	7,9	7,1	7,7	5,9	3,9	4,5	5,4	6,3	7,9	6,2
REGENTAGE	2	2	3	6	10	16	22	20	14	5	1	1
NIEDERSCHLAG (MM)	14	17	33	48	97	227	383	295	196	88	6	12

Gesundheitsinformationen / Impfungen

Stupa von Swayambu Nath / Monkey Temple

Impfungen sind derzeit für Nepal nicht vorgeschrieben. Empfehlenswert sind - wie bei den meisten Fernreisen - Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Typhus, Polio und Hepatitis A u. B. Malariaprophylaxe benötigt man nur im Süden des Landes (Terai), das Kathmandu-Tal sowie die nördlichen, höheren Trekkinggebiete gelten als malariafrei.
Für Aufenthalte im Chitwan Nationalpark wird eine Malaria-Prophylaxe angeraten (wirksamer Insektenschutz, den ganzen Körper abdeckende Kleidung, ev. Insektensprays zum Imprägnieren der Kleidung).

Die kalte und trockene Höhenluft, gepaart mit den oftmals staubigen Wegen und der erhöhten Atemfrequenz in großer Höhe können für die Atemwege sehr belastend sein. Speziell am Anfang der Tour kann es empfehlenswert sein, ein Halstuch oder Schlauchtuch als Atemschutz zu verwenden. Kaum ein Bergwanderer schafft es, ohne Husten („Khumbu-Cough“) eine mehrwöchige Tour zu überstehen.



In die Reiseapotheke gehören jedenfalls Medikamente gegen Durchfall, Breitband-Antibiotika, Husten-Lutschtabletten, ev. Lotion gegen Insekten, und ein gutes, höhentaugliches Sonnenschutzmittel (min. SSF 30+).
Bitte denken Sie auch an Verbandszeug und nehmen Sie Ihr persönliches Erste-Hilfe Set mit.
Beachten Sie bitte, dass die medizinische Versorgung in Nepal dürftig ist und berücksichtigen Sie das bitte bei Ihrem Versicherungsschutz während der Reise.

Bitte lassen Sie sich in jedem Fall von Ihrem Arzt beraten.

Trinkwasser

Trinken Sie nur abgekochtes/desinfiziertes Wasser bzw. Mineralwasser.
In Kathmandu kann Mineralwasser gekauft werden. Achten Sie beim Kauf von Mineralwasser darauf, dass der Verschluss intakt ist. Auf der Trekkingtour empfehlen wir, das Wasser mittels Entkeimungsmittel (z.B. Micropur) zu behandeln.

Wir bitten unsere Teilnehmer auf dem Trek kein Mineralwasser zu kaufen!
Um der zunehmenden Müllproblematik in den Bergregionen Nepals gegenzusteuern, bitten wir unsere Kunden während der Trekkingtour auf den Kauf von Mineralwasser in PET-Flaschen zu verzichten und normales Bach- bzw. Brunnenwasser zu entkeimen... Wir danken für Ihren Beitrag.

Bitte trinken Sie niemals Wasser aus dem Wasserhahn ohne es vorher zu entkeimen (Micropur). Zähneputzen mit unbehandeltem Wasser stellt in der Regel kein Problem dar.

Zeitverschiebung

Die Zeitverschiebung in Nepal beträgt + 4h45´ gegenüber MEZ. Es gibt in Nepal keine Sommerzeit.

Währung

Offizielle Währung in Nepal ist die Nepal-Rupie mit dem derzeitigen Kurs von ca. 1€ = 160,- NPR.

Sprache

Offizielle Landesprache ist Nepali. Es werden außerdem noch über 21 andere Sprachen gesprochen, diese untergliedern sich in weitere zahllose Dialekte.
Mit Englisch kann man sich jedoch fast überall verständigen. Vor allem in Kathmandu ist die Verständigung kein Problem.

Geld

Da Kreditkarten oder Reiseschecks nicht überall akzeptiert werden, sollte man die Reisespesen in US-$ oder Euro mitführen und umwechseln. Beide Währungen werden gleichermaßen akzeptiert und gewechselt.
Bitte beachten Sie, dass Ihre Euro oder Dollar Banknoten nicht beschriftet oder eingerissen sein sollten, da sie sonst unter Umständen in Nepal nicht akzeptiert werden.

Wechseln sollte man am Besten in Kathmandu bei autorisierten Stellen (Banken und Wechselstuben), da hier der Kurs besser ist als zum Beispiel am Flughafen.
Entlang der Trekkingtour kann nur selten und wenn, dann zu schlechteren Kursen Geld gewechselt werden.

Am 15.12.2014 trat das GeoControl Schutzprogramm für Bankomatkarten in Kraft. Für Bargeldbehebung außerhalb Europas muss Ihre Bankomatkarte daher freigeschaltet werden! Bitte nehmen Sie Kontakt mit Ihrer Bank auf und lassen Sie Ihre Bankomatkarte freischalten, wenn Sie diese im Ausland verwenden möchten.

Kreditkarten werden nur in größeren Hotels und Geschäften in Kathmandu akzeptiert. Man kann in Kathmandu mit Kreditkarten und Maestro-Bankomat-Karten Geld abheben, allerdings hat es hier schon öfters Probleme gegeben: z.B. nicht ausgezahlte Beträge, die vom Konto abgebucht wurden... Wir raten daher Bargeld mitzunehmen.

Auf der Trekkingtour benötigt man ebenfalls Kleingeld! Nehmen Sie ein paar kleine Rupienscheine mit (NPR 50/100,-).

Das schöne Dorf Phu

In Phu

Dorfszene in Naar

Buchung und Zahlungsmodalitäten

Visum

Bitte beantragen Sie Ihr Visum vor Ihrer Abreise in Europa beim zuständigen Konsulat. Die Kosten für ein 30-Tage Visum betragen € 50.-. Bitte beachten Sie, dass Ihr Reisepass mindestens 6 Monate nach Rückreisedatum gültig sein sowie mindestens 2 freie Seite beinhalten muss. Bei Buchung erhalten Sie alle nötigen Unterlagen und Informationen für Ihren Visumsantrag.

Bitte lassen Sie uns einen Scan bzw. eine Kopie Ihres Nepal-Visums zukommen. Wir benötigen eine Kopie Ihres Visums, um das Climbing-Permit sowie das Permit für die Region Naar-Phu zu beantragen. Beantragen Sie Ihr Visum daher bitte bald nach Buchung.

Chörten bei der Gompa von Phu

Buchung der Reise

Für eine Buchung dieser Reise bitten wir Sie, das entsprechende Formular auf unserer Webseite auszufüllen. Gerne können Sie auch in unserem Büro anrufen...
Nach Eingang Ihrer Buchung erhalten Sie so rasch wie möglich eine entsprechende Buchungsbestätigung sowie die Rechnung über die Anzahlung der Reise (20%).
Diese Anzahlung ist umgehend zu begleichen.

Sollten Sie Ihre Internationale **Flugreise** ebenfalls über CLEARSKIES buchen, so werden Ihnen die entsprechenden Kosten sofort in Rechnung gestellt.

Ebenso wird eine eventuelle **Reiseversicherung**, die Sie über CLEARSKIES abschließen sofort in Rechnung gestellt.

Die Restzahlung der Reise ist innerhalb von 20 Tagen vor Abreise fällig. Wir senden Ihnen rechtzeitig eine entsprechende Rechnung sowie alle letzten wichtigen Infos vor Ihrer Abreise zu.

Bezahlung

Spesenfreie Banküberweisung: Sie erhalten mit der Rechnung unsere Kontodaten und können die Zahlung spesenfrei durchführen.
Kunden aus der **Schweiz** können unsere CHF-Kontoverbindung in der BTV Staad (Schweiz) spesenfrei nutzen.
Kreditkartenzahlung: Die **Bezahlung Ihrer Reise mit Kreditkarte** ist prinzipiell möglich. Bitte beachten Sie, dass hier teilweise Spesen entstehen können. Bitte kontaktieren Sie uns diesbezüglich telefonisch.

! Wichtige Bemerkung zu den Tagesetappen, Gehzeiten und Höhenmetern!

Wege und Pfade verändern sich, Pisten und Strassen werden gebaut, zum Teil verlegen Erdrutsche ganze Wegabschnitte und neue Pfade müssen angelegt werden. Manch Trekkingguide wird Ihnen einen interessanten Abstecher anbieten oder kennt eine Abkürzung... Wir sind stets bemüht, unsere Daten bzgl. Gehzeiten sowie Höhenmeter im An- und Abstieg anzupassen und so aktuell wie möglich zu halten. Jedoch können wir keine Garantie abgeben, dass unsere Angaben zu 100% korrekt sind.

Unter bestimmten Umständen kann es sein, dass unser Trekkingguide Ihnen vorschlägt, eine Etappe zu kürzen oder zu Verlängern und somit in einer anderen Ortschaft zu übernachten, als von uns geplant. Dies geschieht stets zum Wohl der Gruppe und aller Teilnehmer. Wir bitten Sie, diesbezüglich unseren erfahrenen Guides zu vertrauen.