NEPAL Annapurna Umrundung mit Besteigung des Chulu Far-East (6059 m)

Auf abgelegenen Pfaden um das Annapurna-Massiv und auf den Chulu Far-East

Chörten markieren den Eingang des Dorfes Naar

Inhalt

Programmübersicht, Termine und Preise	2
Unsere Leistungen	3
Schwierigkeitsbewertung	4
Höhenakklimatisierung	4
Voraussetzung und Vorbereitung	5
Komfort-Bewertung	5
Ein typischer Trekkingtag im Annapurna-Massiv	6
Ausführliches Detailprogramm	7
Ausrüstungsliste	12
Länderinformation	14
Wichtige Reiseinformationen, Geld, usw.	16
Visum, Buchung und Zahlungsmodalitäten	17

Höhepunkte der Reise

- Start des Trek im selten besuchten und ursprünglichen Tal von Naar und Phu, dessen Bewohner tibetische Kultur und Traditionen hochhalten.
- Die karge Berglandschaft im Naar-Phu Tal besticht durch ihre Erdfarben und beeindruckenden Fels- und Gesteinsformationen.
- Nach der Überschreitung des Kang-La Pass Besteigung des 6059 Meter hohen Chulu Far-East, einer einzigartigen Aussichtskanzel mit 360° Ausblick vom Annpurna-Massiv im Süden bis zum kargen tibetischen Hochplateau im Norden.
- Vorbei am Tilicho-See, der durch seine eindrucksvolle Lage an der steilen Tilicho-Wand mit unzähligen Hängegletschern beeindruckt.
- Einsame Route über die zwei hohen Pässe Eastern La (5340 m) und Mesokanto La (5121 m) nach Jomsom.
- Freizeit in Kathmandu und in der entspannten Stadt Pokhara, am schönen Phewa-See gelegen.
- Durch die besondere Wegführung nur 2 Tage Trekking auf der klassischen Route der Annapurna-Umrundung.

Programmübersicht

NEPAL

TAG	PROGRAMM
1	Individuelle Ankunft in Kathmandu
2	Kathmandu und seine Sehenswürdigkeiten
3	Fahrt von Kathmandu über Besi-Sahar nach Dharapani
4	Start der Trekkingtour: von Dharapani nach Koto
5	Durch die lange Schlucht des Naar Phu Khola nach Meta
6	Aussichtsreicher Weg nach Kyang
7	Durch enge, felsige Schlucht nach Phu
8	Abstieg zum Kloster Naar Phedi
9	Aufstieg zum ursprünglichen Dorf Naar
10	Der Hausberg von Naar - Höhenakklimatisierung
11	Von Naar über den Kang La Pass nach Ngawal
12	Kurze Etappe nach Yak Karkha
13	Aufstieg ins Basislager des Chulu Far-East
14	Aufstieg ins Hochlager am Chulu Far-East
15	Gipfelgang am Chulu Far-East
16	Abstieg nach Manang
17	Durch Mondlandschaft zum Tilicho Basecamp
18	Der blaue Tilicho See
19	Über den Eastern La und den Mesokhanto La
20	Abstieg nach Jomsom und Ende der Trekkingtour
21	Flug von Jomsom nach Pokhara und Freizeit
22	Freizeit in Pokhara
23	Flug von Pokhara nach Kathmandu
24	Heimflug oder Reiseverlängerung

Wissenswertes

- Beste Reisezeit: März bis Mai und Oktober bis Dezember
- 17 Tage Trekkingtour mit Übernachtungen in landestypischen Lodges oder Zelten mit Vollverpflegung
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 4 bis maximal 12 Teilnehmern
- Kleingruppen (2-3 Teilnehmer) werden mit Kleingruppenzuschlag durchgeführt.
- Reiseleitung durch nepalesischen, englischsprachigen Bergführer - *von CLEARSKIES geschult und fortgebildet*
- Ab 8 Teilnehmern: CLEARSKIES Reiseleitung durch zusätzlichen österreichischen Bergführer (IVBV/UIAGM)

Individuelle Termine - Private Gruppen!

Diese Reise kann individuell zu Ihrem Wunschtermin organisiert und durchgeführt werden. Je nach Größe Ihrer Gruppe wird der Preis angepasst. Kontaktieren Sie uns!

Fixtermine und Preise

TERMIN		PREIS AB 4 TEILNEHMER
20.03. – 12.04.2025		€ 4.640,-
09.10. – 01.11.2025		€ 4.570,-
06.11. – 29.11.2025		€ 4.570,-

Kleingruppenzuschlag bei 2 oder 3 Teilnehmer: € 300,- pro Person

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

Einzelzimmerzuschlag: € 180,- (Kathmandu und Pokhara)
Einzelzeltzuschlag auf Wunsch: € 150,-

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

Alle Touren mit CLEARSKIES Reiseleitung durch österreichischen Bergführer (IVBV/UIAGM) ab 8 Teilnehmern.
Bei 2 bis 7 TN Durchführung mit einheimischen Bergführer.

Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES

CLEARSKIES kompensiert die CO_2-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.

CO2 NEUTRAL

Inklusive Leistungen

Reiseleitung und einheimische Mannschaft

- Ab 8 Teilnehmern Reiseleitung durch ortskundigen österreichischen Bergführer (IVBV/UIAGM) von CLEARSKIES
- Reiseleitung von/bis Kathmandu durch englischsprachigen nepalesischen Trekkingguide. Unsere Guides werden von CLEARSKIES jährlich geschult und fortgebildet.
- Am Chulu Far-East nepalesische Climbing-Guides, je nach Gruppengröße. *Sollte der Trekkingguide auch ausgebildeter Climbing Guide sein, führt er die Besteigung des Chulu Far-East und es kommt kein zusätzlicher Climbing Guide dazu.*
- Trägermannschaft, ca. 12 kg Freigepäck pro Teilnehmer (ausg. Alpinausrüstung).
- *Unsere Mannschaften werden fair und landestypisch bezahlt, gut ausgerüstet und versichert. Wir legen großen Wert auf unsere Mannschaften und das gute Miteinander im Laufe einer Reise.*

In der beeindruckenden Schlucht nach Meta

Unterkunft und Verpflegung

- Ruhige 2-3*Hotels in Kathmandu und Pokhara, auf Basis Doppelzimmer mit Frühstück
- Weitere Mahlzeiten in Kathmandu und Pokhara laut Detailprogramm. Insbesondere das Willkommensessen und das Abschiedsessen in Kathmandu sind inbegriffen.
- Während dem Trek Übernachtung in landestypischen Lodges (Zwei- bzw. Dreibettzimmer) inkl. Vollpension bzw. in geräumigen 2-Personen-Zelten von CLEARSKIES (siehe Detailprogramm).

Karge Landschaften im Aufstieg nach Phu

Transporte und Transfers

- Fahrt Kathmandu – Besi Sahar – Dharapani im privaten Minibus/Geländewagen
- Inlandsflüge Jomsom – Pokhara und Pokhara – Kathmandu
- Alle Transporte und Transfers in Kathmandu laut Reiseprogramm, insbesondere die individuellen Flughafentransfers bei Ankunft und Abreise.

Im Hintergrund die imposante Annapurna II

Permits und Bewilligungen

- Alle notwendigen Nationalparkgebühren und Trekkingpermit (TIMS) laut Reiseprogramm.
- Spezialpermit für die Region Naar-Phu
- Besteigunspermit Chulu Far-East

CO_2 - Kompensation

- CLEARSKIES kompensiert die anfallenden CO_2-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.

Im Preis nicht enthaltene Kosten

- Internationaler Flug nach Nepal - *gerne bieten wir Ihnen ein Gesamtpaket an, inklusive individueller Flugreise ab Ihrem Wunschflughafen!*
- Visum (ca. € 50,-) – *Sie erhalten von uns alle notwendigen Unterlagen zur einfachen Beantragung des Visums!*
- Evtl. Reiseversicherung - *gerne machen wir Ihnen ein Angebot.*
- Getränke (z.B. in den Lodges)
- Persönliche Ausgaben, Trinkgelder
- Evtl. anfallende Kosten bei Programmänderungen
- Einzelzimmerzuschlag in Kathmandu und Pokhara: € 180,-
  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 bei Buchung mit.
  Bitte beachten Sie: Während der Trekkingtour können wir keine Einzelzimmer in den Lodges garantieren, bei Bedarf versuchen unsere Guides Einzelzimmer in den Lodges zur Verfügung zu stellen.
- Alle weiteren Kosten die nicht unter „Inklusive Leistungen“ aufgezählt sind.

Enge Schlucht nach Phu

Schwierigkeit: mittel bis anspruchsvoll

ALPINTECHNISCH:

Trekking im Annapurna-Massiv: Mittel

Keine alpinen Schwierigkeiten, sehr gute Trittsicherheit erforderlich. Unsere Tour verläuft großteils auf guten, schön angelegten Wanderwegen ohne alpintechnischen Schwierigkeiten. Einzelne Passagen auf schmalen und steilen Pfaden bzw. im steileren Geröll müssen z.B. im Abstieg vom Kang La Pass und am Tilicho See (Eastern La Pass, Mesokhanto La Pass) bewältigt werden.

Besteigung Chulur Far-East: Anspruchsvoll

Die größte alpine Schwierigkeit am Chulu Far-East besteht im vergletscherten und ausgesetzten Gipfelgrat, der mit Fixseilen abgesichert wird, die von unserem Team gelegt werden. Entlang der Fixseile kann mit Hilfe einer Steigklemme (Jumard) aufgestiegen werden. Am Gipfelgrat können die Verhältnisse von Firn bis Blankeis variieren. Hinzu kommt die Querung einiger großer Gletscherspalten.
Gute Steigeisentechnik und ein sicherer Umgang mit dem Pickel auf Flanken bis zu 40° Steilheit wird vorausgesetzt.

KONDITIONELL: Anspruchsvoll

Aufstiege bis ca. 1200 Höhenmeter und Abstiege bis maximal 1600 Höhenmeter am Tag in Höhen um und über 5000 Metern. Die Gehzeiten können bis zu 10 Stunden am Tag betragen, fallweise auch mehr. Sehr gute Kondition ist erforderlich und wird vorausgesetzt.

Selbst wenn die verschiedenen Etappen einzeln betrachtet nicht extrem anspruchsvoll erscheinen, so summieren sich die Anstrengungen im Verlauf der 17-tägigen Tour. Nach anfänglicher Akklimatisierung verbringen Sie viele Tage auf Höhen von über 4000 Metern. Diese Tage, sowie die vielen aufeinanderfolgenden Auf- und Abstiege im Verlauf der gesamten Tour (Auf- und Abstieg im Naar-Phu Tal, Querung des Kang La Pass und Abstieg nach Ngawal, Aufstieg zum Chulu und Abstieg nach Manang, zuletzt Aufstieg zum Tilicho See und Abstieg nach Jomsom), erfordern eine hervorragende körperliche Kondition.

Neben der bewährten und guten Höhenakklimatisierung mit teils kürzeren Tagesetappen im Aufstieg (inklusive Schlafüberhöhung sowie Akklimatisierungsausflüge) beinhaltet unser Programm auch einzelne kürzere Rastetappen, um zu regenerieren. Ein Reservetag für die Besteigung des Chulu Far-East ist eingeplant, dieser Tag kann bei Bedarf sowohl als Rasttag vor als auch nach der Besteigung genutzt werden. Es gibt auch die Möglichkeit, den Gipfeltag am Chulu Far-East auszulassen, um dem Körper vor der anstrengenden Querung am Tilicho-See zusätzliche Erholung zu ermöglichen.

Schattenspiele auf dem Weg nach Phu

Die kleine Siedlung Julu

Blick auf Phu

Höhenakklimatisierung

Im Verlauf dieser Tour verbringen wir einige Tage auf Höhen von über 4000 Metern, queren 3 Pässe mit mehr als 5000 Metern und erreichen Höhen bis zu 6059 Meter am Chulu Far-East. Die größten Schlafhöhen erreichen wir im Basislager am Chulu Far East auf ca. 4850 Metern sowie am Tilicho See auf ca. 4950 Metern. Eine derart anspruchsvolle Tour ist nur mit entsprechend guter Höhenakklimatisierung möglich und sinnvoll.

Die erste Woche unserer Trekkingtour im wunderschönen Naar-Phu Tal dient der langsamen und gut verträglichen Höhenakklimatisierung. Bei diesem Abschnitt sind unsere Aufstiegsetappen bewusst etwas kürzer gehalten, täglich gibt es die Möglichkeit, ein paar Hundert Höhenmeter über die geplante Schlafhöhe aufzusteigen („Schlafüberhöhung“) und so dem Körper die für die Höhenakklimatisierung notwendigen Höhenimpulse zu liefern. Auch planen wir einen Akklimatisierungsausflug auf den Hausberg von Naar, bei dem wir Höhen von bis zu ca. 4800 Metern erreichen werden, eine ideale Vorbereitung auf die Querung des Kang La Pass am darauffolgenden 11. Tag der Tour.

Mit der Überschreitung des ersten Passes starten wir in den konditionell anspruchsvollen Teil der Tour.

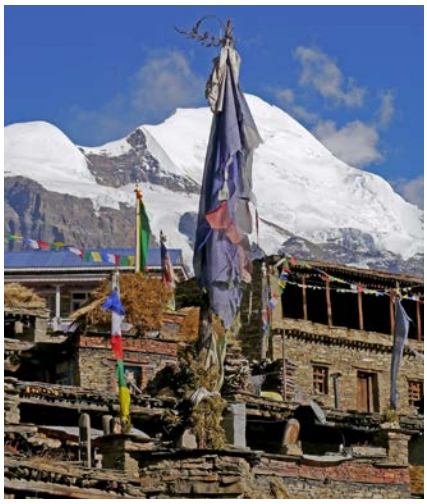
Höhenakklimatisierung (Forts.)

Die am Pass erreichte Höhe von 5306 Metern bereitet uns auf die Besteigung des Chulu Far-East (6059 m) und die Überschreitung zwei weiterer hoher Pässe vor.

Eine nachhaltige Höhenakklimatisierung ist nur dann möglich, wenn man am Anfang der Tour konsequent mit seinen Kraftreserven haushaltet, seinen Körper schont und entsprechend vor Überanstrengung aber auch vor Kälte, Wind und Wetter schützt.
Bitte unterstützen Sie Ihren Körper bei der Höhenakklimatisierung, indem Sie:

- die Reise gesund und ausgeruht antreten
- in den ersten Tagen der Tour jegliche unnötigen Anstrengungen vermeiden
- entsprechend langsam gehen, vor allem im Aufstieg
- viel Flüssigkeit (Wasser) aufnehmen
- den Anweisungen und dem Rat unserer Guides (nepalesisch oder österreichisch) vertrauen und folgen!

Die größte Herausforderung dieser Tour ist es, trotz der Anstrengungen, der Höhe und der Kälte gesund zu bleiben, um die vielen Höhepunkte dieser Reise zu erreichen und genießen zu können



Dorf Naar und der Kang Guru

Voraussetzung und Vorbereitung

Diese Tour ist ideal für sportliche und ambitionierte Bergsteiger, die im Himalaya die magische Grenze von 6000 Metern überschreiten wollen. Sie betreiben regelmäßig Ausdauersport, schrecken vor Tages- und Hochtouren im Alpenraum mit 1500 bis 1800 Höhemetern nicht zurück, haben schon mehrtägige Trekkingerfahrung im Himalaya und idealerweise auch schon Erfahrung mit Höhen um 5000 Meter. Sie bringen hochalpine (Gletscher-)Erfahrung mit und haben schon Touren mit Steigeisen absolviert.

Am besten können Sie sich mit Ausdauertraining vorbereiten: regelmäßiges Laufen (Joggen), Radfahren und lange Bergtouren mit normalem Tagesgepäck (ca. 6 bis 10 Kg) bereiten Sie am besten auf diese Tour vor.

Wir empfehlen außerdem, im Vorfeld der Reise einige Hochtouren zu unternehmen, um einen routinierten Umgang mit Steigeisen zu gewährleisten und Gletschererfahrung zu sammeln bzw. aufzufrischen. Auch Hochtourenkurse eignen sich gut, um die Sicherheit im alpinen Gelände und am Gletscher vor der Reise zu trainieren.

Bäuerin in Naar

Kulturschock Nepal

Bitte beachten Sie, dass Nepal eines der ärmsten Länder der Welt ist! Die gesamte Infrastruktur des Landes kann nicht mit Europa verglichen werden. Auch gibt es starke kulturelle Unterschiede, die bei einer erstmaligen Reise nach Nepal durchaus überraschend bzw. fordernd sein können. Wir erwarten von unseren Mitreisenden Offenheit und Toleranz gegenüber der fremden Kultur und den Religionen Nepals und auch entsprechende Gelassenheit, falls Zustände und (zeitliche) Abläufe in Nepal nicht den europäischen Vorstellungen entsprechen bzw. nachvollziehbar sind.

Blick auf den Kang Guru

Komfort: Lodge- und Zelttrekking

★★★☆☆

In **Kathmandu** und **Pokhara** schlafen wir in ruhigen, sauberen und vor allem gut gelegenen **Hotels** (Landeskategorie 2-3*). In kürzester Gehdistanz befinden sich Restaurants, Bars und viele Geschäfte. Das Frühstück wird im Hotel, die weiteren gemeinsamen Mahlzeiten werden in ausgewählten Restaurants eingenommen.
In beiden Städten bleibt Zeit, auf eigene Faust die Umgebung zu erkunden und sich nach Souvenirs umzusehen.

Auf der **Trekkingtour** wird in **landestypischen Lodges** und **geräumigen Zelten von CLEARSKIES** (2 Teilnehmer im 3-Personen-Zelt) übernachtet, Einzelzelte können bei Bedarf gegen Aufpreis organisiert werden.

Komfort: Lodgetrekking (Forts.)

Die Lodges bieten einfache, ungeheizte 2- und 3-Bett Zimmer. Ein entsprechender Schlafsack (siehe Ausrüstungsliste) wird benötigt. In den meisten Lodges gibt es die Möglichkeit einer warmen Dusche (gegen geringe Gebühr von € 2–3,-). WC (Hocktoilette) und Waschgelegenheiten (Brunnen bzw. Wasserschlauch im Freien) entsprechen meist nicht dem westlichen Standard. Prinzipiell gilt: je höher wir im Laufe der Tour kommen, umso einfacher sind die Bedingungen in den Lodges (z.B. Kyang, Phu, Tilicho BC) und entsprechen nicht dem Standard, der z. B. in Manang oder Jomsom gilt.
Einzelzimmer können während der Trekkingtour nicht garantiert werden. Auf Grund der geringen Anzahl an Zimmern in der Region Naar-Phu muss ab und an eventuell auch in 3-Bett Zimmern übernachtet werden. Unsere Guides versuchen ihr Bestes, in den Lodges auch Einzelzimmer zur Verfügung zu stellen und Komfort für unsere Gäste zu gewährleisten.

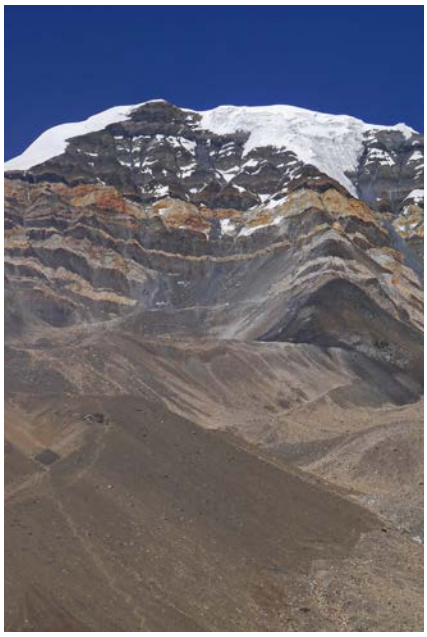
Die **Mahlzeiten** auf der Trekkingtour werden in Lodges eingenommen. Auf der Speisekarte stehen hauptsächlich vegetarische Gerichte auf Basis von Reis, Nudeln oder Kartoffeln in verschiedensten Variationen. Das Essen ist an den westlichen Gaumen angepasst und meist schmackhaft, sättigend und hygienisch zubereitet.
Auf Grund der nichtexistenten Kühlkette ist der Konsum von Fleisch nicht unproblematisch, wir raten daher davon ab!

In vielen Lodges gibt es die Möglichkeit, gegen geringe Gebühr (€ 2-3,-) elektronische Geräte (Fotoapparat, Mobiltelefon...) aufzuladen. Dennoch empfehlen wir die Mitnahme von Zusatzakkus.

Im Verlauf der Tour übernachten wir ab und an auch in **Zelten**. Zusätzlich zu den Schlafzelten haben wir ein entsprechendes Mannschaftszelt inkl. Tische und Stühle, ein Kochzelt sowie ein Toilettenzelt mit dabei.

Eine eigene Küchenmannschaft inkl. Koch kümmert sich hervorragend um unser Wohl! Bei bestimmten Etappen (z.B. Passquerungen und Gipfelbesteigungen) wird ein einfaches Lunchpaket eingepackt und entlang der Strecke verzehrt.

Snacks, Schokolade, Riegel usw. sind nicht inkludiert und müssen von den Teilnehmern selbst mitgebracht bzw. können zum Teil vor Ort gekauft werden.


Die charakteristischen Felsbänder am Chulu

Sonnenaufgang an der Annapurna II

Ein typischer Trekkingtag im Annapurna-Massiv

Am morgen gegen 6 Uhr 30 wird aufgestanden und die Tasche gepackt. Das Hauptgepäck, welches von der Trägermannschaft übernommen wird, bringen Sie schon fertig gepackt zum Frühstück, das gegen 7 Uhr serviert wird. So kann sich unsere kleine Trägermannschaft – üblicherweise übernimmt jeder Träger 2 Taschen mit jeweils 10 – 12 Kg – bei längeren Etappen jetzt schon auf den Weg machen.
Die Gruppe startet nach dem Frühstück so gegen 8 Uhr in die Tagesetappe. Am Vormittag planen wir 3 bis 4 Stunden Gehzeit, mit kurzen Trink- und Fotopausen unterbrochen, auch um die gewaltige Landschaft zu genießen. Sind spezielle Besichtigungen (z.B. Klöster u.ä.) oder ein Gipfel eingeplant haben wir entsprechend Zeit für den Besuch, eine entsprechende Rast usw.
Zu Mittag werden wir zumeist in einer kleinen Lodge entlang unseres Weges einkehren oder ein Lunchpaket verzehren. Je nachdem kann dies 1 Stunde oder auch etwas länger dauern.
Am Nachmittag wandern wir wiederum 3 bis 4 Stunden bis zu unserer nächsten Übernachtungsmöglichkeit. Hier wartet schon unser Reisegepäck, die Zimmer werden verteilt, bzw. das Zeltlager aufgebaut.
Am Abend, gegen 19 Uhr, wird gemeinsam Abend gegessen und in dem gemütlichen Speise- und Aufenthaltsraum der Lodge oder im Gemeinschaftszelt gemeinsam etwas Zeit verbracht, bevor es in die Schlafsäcke geht...

Je nach Tagesetappe und Gegebenheiten kann dieser Zeitplan natürlich abweichen, insbesondere bei den Passquerungen und Gipfelbesteigungen muss oftmals früher gestartet werden.

Das Dorf Naar

Am Weg zum Tilicho Basislager

Tag 1: Individuelle Ankunft in Kathmandu

Ankunft am Flughafen Kathmandu. Ein Taxi steht für Sie bereit und bringt Sie zu unserem gemütlichen und ruhigen 2* Hotel am Rand des belebten Altstadtteiles Thamel.
Sie werden von unserem Bergführer begrüßt und erhalten die letzten wichtigen Informationen, bei dem anschließenden gemeinsamen Abendessen lernt sich die Gruppe besser kennen.

ÜBERNACHTUNG	Kathmandu - HOTEL
VERPFLEGUNG	A

F: Frühstück M: Mittagessen A: Abendessen

Tag 2: Kathmandu und seine Sehenswürdigkeiten

Nach einem gemütlichen Frühstück starten wir am Vormittag unsere Besichtigungstour der interessantesten Sehenswürdigkeiten von Kathmandu (UNESCO-Weltkulturerbe). Wir beginnen mit der großen Stupa von Bouddha Nath, seit über Tausend Jahren Ziel buddhistischer Pilger aus Indien und Tibet.
Anschließend besuchen wir die ausgedehnte Tempelanlage von Pashupati Nath, eines der wichtigsten hinduistischen Heiligtümer. Hier werden religiöse Feste gefeiert und hier finden die rituellen Leichenverbrennungen statt.
Zum Abschluss besuchen wir den Durbar-Platz von Kathmandu, mit dem alten Königspalast, dem Tempel der Kumari und vielen weiteren schönen Pagoden und Tempeln.

ÜBERNACHTUNG	Kathmandu - HOTEL
VERPFLEGUNG	F A

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

Heute starten wir früh in die lange und auch anstrengende Fahrt zum Ausgangspunkt unserer Trekkingtour. In einem Minibus fahren wir auf der Hauptstraße nach Westen in Richtung des Annapurna Massivs. 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 auf abenteuerlicher Piste, teils hoch über dem reißenden Marsyangdi-Fluss, bis in das Dorf Dharapani (1860 m), von wo aus wir am nächsten Tag zu Fuß in unsere Trekkingtour starten werden.

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

Tag 4: Start der Trekkingtour: von Dharapani nach Koto

Unsere heutige Etappe führt entlang des Marsyangdi-Fluss, teils auf der in den letzten Jahren erbauten Schotterstraße, teils auf schmalen Pfaden durch dichte Nadelwälder. Wir wandern an vielen kleinen Dörfern vorbei, in denen wir den ersten buddhistischen Bauten begegnen und genießen die erste Etappe in der unvergleichlichen Berglandschaft Nepals. 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), an der Einmündung des Naar-Phu Khola (Bach) in den Marsyngdi, werden wir in einer Lodge übernachten.

HÖHENMETER AUFSTIEG	950 m
HÖHENMETER ABSTIEG	150 m
GEHZEIT	6 Std
ÜBERNACHTUNG	Koto (2600 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 5: Durch die lange Schlucht des Naar Phu Khola 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 engen, tief eingeschnittenen Tal des Naar-Phu Khola bachaufwärts. Die beeindruckende Schlucht führt durch die Abhänge des 6981 Meter hohen Kanguru im Osten und des 6091 Meter hohen Pisang Peak westlich von uns, im Süden blitzen ab und an die eisbedeckten Gipfelregionen des Lamjung Himals zu uns herab.
Im Zuge der heutigen, langen Etappe müssen wir immer wieder auf Hängebrücken die Talseite wechseln. Auch kommen wir an mehreren Felsstürzen vorbei, bei denen wir einige zusätzliche Höhenmeter im Auf- und Abstieg bewältigen müssen. Nach einem letzten, steilen Anstieg erreichen wir die kleine Hochebene bei Meta, wo wir uns in einer der kleinen, einfachen Lodges einquartieren.

HÖHENMETER AUFSTIEG	1150 m
HÖHENMETER ABSTIEG	180 m
GEHZEIT	7-8 Std
ÜBERNACHTUNG	Meta (3560 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 6: Aussichtsreicher Weg nach Kyang

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

Im Laufe der heutigen Tagesetappe vollzieht sich der Vegetationswechsel von der üppigen alpinen Vegetation am unteren Naar Phu Khola zu einer kargen, gebirgswüstenähnlichen Vegetation, die hauptsächlich aus uralten, verkrüppelten Wachholderbäumen und schattenseitig auch aus kleinen Birkenwäldern besteht. 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.
Unser Weg führt uns an der Abzweigung zum Dorf Naar vorbei, weiter nach Norden. Wir wandern in einem breiten Tal und müssen im Zuge der Tagesetappe mehrere alte Moränen queren. Nach 2 Stunden erreichen wir die kleine Siedlung Chyako. Auch hier sieht man verfallene Häuser und kleine Festungen: Überreste der tibetischen Freiheitskämpfer (Khampas), die sich zwischen 1960 und 1975 in diese Gegend nahe der Tibetischen Grenze zurückzogen, um von hier aus Angriffe in das benachbarte Tibet zu führen.
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 („Schlafüberhöhung“) auf die Moräne östlich der kleinen Siedlung.

Bitte beachten Sie: *die Lodgesiedlung Kyang besteht aus 2 Lodges, die nur begrenzt Platz bieten. Sollten mehrere Gruppen zeitgleich unterwegs sein, kann es notwendig sein, die Nacht in einer Lodge in Chyako (3800 m) zu verbringen. Dies wird spontan von unserem nepalesischen Bergführer entschieden.*

Tag 7: Durch enge, felsige Schlucht nach Phu

HÖHENMETER AUFSTIEG	600 m
HÖHENMETER ABSTIEG	300 m
GEHZEIT	4 Std
ÜBERNACHTUNG	Phu (4100 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Wir wandern heute weiter den Phu Khola hinauf, der hinter Kyang eine tiefe Schlucht in den Felsen gegraben hat. Kaum vorstellbar, dass uns in dieser abgelegenen Region des Himalayas eine Siedlung erwartet!
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.
Am Nachmittag haben wir Zeit, die große Klosteranlage zu besichtigen, die sich oberhalb des Dorfes bis zu einem Hügelgipfel zieht. Auch ein Besuch des beeindruckenden Dorfes ist Pflicht: wir haben die Möglichkeit das einfache Dorfleben, welches sich großteils in den engen Gassen abspielt, zu beobachten und auch mit den Einwohnern zu kommunizieren. Nach wie vor erreichen nur wenig Touristen dieses ursprüngliche und abgelegene Dorf, entsprechend unverfälscht sind hier Traditionen und Lebensstil.

Tag 8: Abstieg zum Kloster Naar Phedi

HÖHENMETER AUFSTIEG	500 m
HÖHENMETER ABSTIEG	1050 m
GEHZEIT	8 Std
ÜBERNACHTUNG	Naar Phedi (3550 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Nach dem Frühstück steigen wir heute auf bekanntem Weg am Phu Khola entlang in Richtung Süden ab. Obwohl wir die Strecke in den vergangenen 2 Tagen schon einmal gewandert sind, sind sowohl unsere Blickrichtung wie auch die Sonneneinstrahlung anders, somit entdecken wir diese wunderbare Landschaft aus einem neuen Blickwinkel.
Wir wandern an Kyang vorbei und werden in Chyako (ca. 3700 m) Mittagessen.
Am Nachmittag überqueren wir auf einer kleinen, abenteuerlichen Brücke die enge Schlucht des Phu Khola und erreichen die neu erbaute Gompa von Naar Phedi, wo wir uns in der schönen Gompa-Lodge einquartieren.

Tag 9: Aufstieg zum ursprünglichen Dorf Naar

Nach einem Besuch der neu erbauten Gompa steigen wir auf in das große Dorf Naar. Anfänglich geht es steil bergauf, bis wir große Mani-Mauern (Gebets-Steine) und Chörten erreichen, die das nahe Dorf Naar ankündigen. Umgeben von üppigen, terrassierten Feldern liegt das schöne Dorf auf einem abgeflachten Bergrücken. Die Ausblicke auf die Nordseite des Pisang Peak und auf den eisbedeckten Kang Guru begleiten uns auch heute wieder.
Am Nachmittag haben wir Zeit, auf eigene Faust das weitläufige Dorf zu erkunden. Naar ist im Vergleich zu Phu größer und in offener Umgebung erbaut. Auch die Einwohner sind hier etwas offener im Bezug auf Touristen, die Einblicke in das faszinierende Dorfleben sind einzigartig!

HÖHENMETER AUFSTIEG	600 m
GEHZEIT	3 - 4 Std
ÜBERNACHTUNG	Naar (4110 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 10: Der Hausberg von Naar - Höhenakklimatisierung

Zur besseren Höhenakklimatisierung vor der am nächsten Tag anstehenden Passquerung besteigen wir an diesem Tag den Hausberg von Naar. Auf schmalen Pfadspuren lassen wir die Siedlung hinter uns und besteigen den Bergrücken im Westen des Dorfes. Je mehr wir an Höhe gewinnen, umso mehr öffnet sich unser Blick auf die umliegende Bergwelt. Bei 4800 Metern erreichen wir unseren (Vor-)Gipfel. Hier haben wir Zeit, unser mitgebrachtes Mittagessen zu verzehren und vor allem das einmalige Panorama zu bewundern.
Im Südwesten erblicken wir unseren vor uns liegenden Weg über den Kang La, im Osten thront der 6981 Meter hohe Kang Guru, dahinter der 8163 Meter hohe Manaslu und natürlich unzählige eis- und schneebedeckte Sechs- und Siebentausender.
Wir steigen auf gleichem Weg wieder nach Naar ab.

HÖHENMETER AUFSTIEG	700 m
HÖHENMETER ABSTIEG	700 m
GEHZEIT	6 Std
ÜBERNACHTUNG	Naar (4110 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 11: Von Naar über den Kang La Pass nach Ngawal

Sehr zeitig starten wir in eine der landschaftlich schönsten, aber auch längsten Etappen unserer Tour. Wir verlassen Naar und steigen in Richtung Westen über breite Almwiesen gemächlich an. Nach eineinhalb Stunden passieren wir eine kleine Steinhütte (Kang La Phedi), wo wir eine kurze Pause einlegen.
Nun wird unser Pfad etwas steiler und wir steigen auf schmalem, gutem Pfad über Moränenhänge und Geröll in die zunehmend wilde und raue Bergwelt auf. Knapp vor der Passhöhe passieren wir einen kleinen Eissee, von hier aus erblicken wir schon die enge, mit Gebehtsfahnen geschmückte Felsscharte. Bald darauf stehen wir auf der 5306 Meter hohen Passhöhe des Kang-La.
Hier öffnet sich schlagartig ein gewaltiges Panorama: die gesamte Bergkette der Annapurnas, vom Lamjung Himal im Osten über die Annapurna II, IV, III bis zur 8091 Meter hohen Annapurna I breitet sich vor uns aus! Tief zu unseren Füßen das obere Tal des Marsyangdi Khola, in dessen Richtung wir am selben Tag noch absteigen werden.
Nach einer ausgiebigen Rast steigen wir, anfänglich in steilem Schotter, bis nach Ngawal (3660 m) ab, wo wir auf die klassische Annapurna-Runde treffen. Nach einer sehr langen Etappe quartieren wir uns – müde aber zufrieden – wiederum in einer Lodge ein.

HÖHENMETER AUFSTIEG	1150 m
HÖHENMETER ABSTIEG	1600 m
GEHZEIT	10 - 12 Std
ÜBERNACHTUNG	Ngawal (3660 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 12: Kurze Etappe nach Yak Karkha

Nach der langen Passquerung vom Vortag erwartet uns heute eine kurze Etappe, für die Teilnehmer und für unsere Mannschaft eine gute Gelegenheit, Kraft für die kommenden Anstrengungen zu schöpfen. Von Ngawal steigen wir nach Norden auf, bis wir oberhalb der kleinen Siedlung Julu die Hochalm Yak Karkha erreichen.
Mit Blick auf die beiden mächtigen Chulu-Wasserfälle bauen wir das erste Zeltlager unserer Tour auf. Am Nachmittag bleibt Zeit, die Ausrüstung für den Chulu Far East zu kontrollieren und vorzubereiten.

HÖHENMETER AUFSTIEG	350 m
HÖHENMETER ABSTIEG	50 m
GEHZEIT	2 Std
ÜBERNACHTUNG	Yak Kharka (4020 m) - ZELT
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 13: Aufstieg ins Basislager des Chulu-Far-East

Wir setzen unseren Aufstieg ins Basislager fort. Hinter Yak Karkha steilt der Weg auf und führt in vielen Kehren über einen langen Berghang, in dem oftmals Blauschafe (Bharal, Ziegenart) zu beobachten sind. Linkerhand begleiten uns die beiden Wasserfälle, am Himmel kreisen die Mönchsgeier.

Nach dem schweißtreibenden Anstieg erreichen wir das kleine Basislager des Chulu Far-East, im Schoß des Berges gelegen. Unser Basislager (4860 m) bauen wir zwischen 2 großen Moränen auf, mit schönem Blick auf die Nordseite des Berges. Von hier aus können wir den langen, kupierten Eisgrat beobachten, dem auch wir bis zum Gipfel folgen werden.
Am Nachmittag haben wir Zeit für ein Fixseiltraining, bei dem wir die Handhabung der Steigklemmen nochmals über können und bereiten uns auf die kommende Besteigung vor.

HÖHENMETER AUFSTIEG	900 m
HÖHENMETER ABSTIEG	0 m
GEHZEIT	3 - 4 Std
ÜBERNACHTUNG	Basislager (4860 m) - ZELT
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 14: Aufstieg ins Hochlager am Chulu Far East

Heute haben wir eine kurze Etappe vor uns, können also gemütlich starten. Nach dem Frühstück wird unsere Ausrüstung für den morgigen Gipfelgang hergerichtet und unsere Rücksäcke gepackt.
Am frühen Nachmittag steigen wir von unserem Basislager auf gutem, schmalem Pfad zu dem Hochlager auf. Der Weg führt ansteigend über die ausgedehnten Seitenmoränen nach Nordosten, bis wir nach einer langen, flachen Querung nach ca. eineinhalb Stunden das Hochlager am Chulu Far East (ca. 5300 m) erreichen. Hier quartieren wir uns für die kurze Nacht ein. Ein frühes Abendessen und bald sind wir in den Schlafsäcken, um so viel Schlaf wie möglich vor dem morgigen Tag zu bekommen.

HÖHENMETER AUFSTIEG	450 m
GEHZEIT	2 Std
ÜBERNACHTUNG	Hochlager (5300 m) - ZELT
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 15: Gipfelgang am Chulu-Far-East

Früh werden wir heute von unserem Küchenteam aus dem Schlaf gerissen - die heute Gipfeletappe auf den Chulu Far-East erfordert einen sehr zeitigen Start. Nach einem raschen Frühstück verlassen wir im Schein unserer Stirnlampen das Hochlager und steigen durch eine steile Schotterrinne unschwierig aber zunehmend anstrengend bis in den breiten Gletschersattel zwischen Chulu East und Far-East (ca. 5600 m).
Im Sattel ziehen wir unsere Klettergurte und Steigeisen an und betreten den anfänglich spaltenreichen Gletscher. Nun steigen wir nach Norden hin auf, über mäßig steile Schnee- und Eisfelder, bis wir den scharfen, oftmals überwechteten Gipfelgrat erreichen, dem wir bis zum Gipfel folgen.
Von dieser Aussichtskanzel werden wir mit einem 360° Panorama belohnt: von den Annapurnas über den Tilicho-Peak bis zum Manaslu (8163 m) reicht unser Blick im Norden über den kargen Damodar-Himal bis in die Hochebenen Tibets.
Abstieg am gleichen Weg bis ins Basislager, wo uns ein stärkendes Mittagessen erwartet. Noch sind unsere Mühen nicht am Ende, da wir vom Basislager noch bis zur kleinen Alm Chulu (ca. 3700 m) abstiegen. Hier ist es verhältnismäßig warm und auch die dicke Luft ist ein Segen.

HÖHENMETER AUFSTIEG	850 m
HÖHENMETER ABSTIEG	2400 m
GEHZEIT	10 - 12 Std
ÜBERNACHTUNG	Chulu (3700 m) - ZELT
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 16: Abstieg nach Manang

Nach dem gestrigen Gipfelgang erwartet uns eine gemütliche Wanderung von der Alm Chulu über das Dorf Braga bis nach Manang (3540 m), der größten Siedlung im oberen Marsyangdi-Tal. Hier quartieren wir uns in einer der gemütlichen und stattlichen Lodges ein.

HÖHENMETER AUFSTIEG	100 m
HÖHENMETER ABSTIEG	250 m
GEHZEIT	3-4 Std
ÜBERNACHTUNG	Manang (3540 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 17: Durch Mondlandschaft zum Tilicho Basecamp

Nach einer Übernachtung in Manang, unserem Berührungspunkt mit der überlaufenen klassischen Annapurna-Umrundung, folgen wir dem Marsyangdi Khola nach Westen in Richtung Tilicho See. Die klassische Annapurna-Umrundung führt von Manang nach Nordwesten, am Thorung Khola entlang in Richtung des viel begangenen Thorung La. Rasch lassen wir die vielen anderen Trekker hinter uns und bewegen uns wiederum in einsamerer Berglandschaft.
Nachdem wir den Fluss auf einer Hängebrücke überquert haben, steigen wir auf zum schönen Dorf Khangsar und weiter bis zu dem kleinen Kloster, das oberhalb des Dorfes thront. Der Weiterweg führt am Hang entlang durch unwirkliche Mondlandschaft, bis wir auf ca. 4150 Metern das Tilicho Basislager erreichen. Hier übernachten wir in einer der drei großen, aber einfachen Lodges.

HÖHENMETER AUFSTIEG	900 m
HÖHENMETER ABSTIEG	300 m
GEHZEIT	7 Std
ÜBERNACHTUNG	Tilicho BC (4150 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 18: Der blaue Tilicho See

Der aufsteigende Pfad führt weiter nach Westen, über eine endlos erscheinende Moräne. Auf gutem Pfad steigen wir in vielen Kehren auf, bis wir endlich vor uns den langgezogenen, türkisblauen Tilicho See erblicken. Beeindruckend liegt der See inmitten der unwirklichen Berglandschaft: im Süden die langezogene, eis- und felsdurchsetzte, nahezu senkrechte Flanke des Tilicho Peak (7134 m), im Norden die Hochgebirgswüste, durch die unsere weitere Route führt. Nach den obligaten „Gipfel“-Bildern wandern wir bis auf die Ostseite des Sees, wo wir auf ca. 4900 Metern unser Zeltlager errichten.

HÖHENMETER AUFSTIEG	900 m
HÖHENMETER ABSTIEG	100 m
GEHZEIT	4 - 5 Std
ÜBERNACHTUNG	Tilicho Khola (4900 m) - ZELT
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 19: Über den Eastern La (5340m) und den Mesokhanto La (5121m)

Heute erwartet uns nochmals eine Etappe der Superlative. In der beeindruckenden, unvergleichlichen Berglandschaft des Tilicho und des Annapurna Massivs steigen wir von unserem Lager am Tilicho See in einer Schleife nach Nordosten bis zum Eastern Pass (5340 m) auf. Von hier folgen wir einem seichten Tal bis zum Nordende des Tilicho Sees. Es folgt ein zweiter, gemächlicher Anstieg bis zum Mesokhanto La (5121 m). Hier erwartet uns ein gewaltiger Ausblick auf den Dhaulagiri (8167m). Bald schon müssen wir absteigen und die vergletscherten Regionen des Annapurna Massivs verlassen. Die ersten Meter des Abstieges können bei Schnee schwierig sein und eventuell das Verlegen von Fixseilen notwendig machen.
Wir steigen bis Yak Kharka (ca. 4100 m) ab und bauen ein letztes Zeltlager auf.

HÖHENMETER AUFSTIEG	450 m
HÖHENMETER ABSTIEG	1250 m
GEHZEIT	8 - 9 Std
ÜBERNACHTUNG	Yak Kharka (4020 m) - ZELT
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 20: Abstieg nach Jomsom und Ende der Trekkingtour

Ein langer Abstieg, den Dhaulagiri ständig im Blickfeld, führt uns heute bis in das große Dorf Jomsom, wo wir unsere Tour beenden. Heute Abend wird mit unserer nepalesischen Mannschaft gefeiert, am Folgetag heißt es Abschied nehmen von unseren mittlerweile vertrauten Freunden.

HÖHENMETER AUFSTIEG	0 m
HÖHENMETER ABSTIEG	1400 m
GEHZEIT	5 Std
ÜBERNACHTUNG	Jomsom (2743 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 21: Flug von Jomsom nach Pokhara und Freizeit

Bei gutem Wetter fliegen wir heute zeitig mit einer kleinen Maschine von Jomsom über das tiefe Kali-Gandaki-Tal nach Pokhara, der zweitgrößten Stadt Nepals. Hier beziehen wir ein gemütliches Hotel in der Nähe des Seeufers. Der restliche Tag steht zur freien Verfügung, um die entspannte Atmosphäre von Pokhara zu genießen. Am Seeufer gibt es unzählige Restaurants, gemütliche Gastgärten, aber auch sehr gute Möglichkeiten, Andenken, Souvenirs und Sonstiges einzukaufen.

FLUG	20 Min
ÜBERNACHTUNG	Pokhara - HOTEL
VERPFLEGUNG	F

Tag 22: Freier Tag in Pokhara

Dieser Tag steht uns zur freien Verfügung, um Pokhara und die umliegenden Sehenswürdigkeiten zu entdecken. Je nach Lust und Laune gibt es hier viele Möglichkeiten: Einkaufen von Andenken, ein Ruderbootausflug auf dem schönen See „Phewa Tal“ und/oder ein Ausflug zur schön gelegenen „World Peace Pagoda“ auf dem gegenüberliegenden Seeufer sind nur einige der Möglichkeiten, die uns zur Auswahl stehen.

ÜBERNACHTUNG	Pokhara - HOTEL
VERPFLEGUNG	F A

Tag 23: Flug von Pokhara nach Kathmandu

Nach dem Frühstück geht es zum überschaubaren Flughafen von Pokhara und mit einer kleinen Maschine innerhalb einer halben Stunde zurück nach Kathmandu. Hier beziehen wir wieder unser gemütliches Hotel und der Nachmittag steht allen zur freien Verfügung. Am Abend beenden wir bei einem gemeinsamen Abendessen die erlebnisreiche Reise.

FLUG	30 Min
ÜBERNACHTUNG	Kathmandu - HOTEL
VERPFLEGUNG	F A

Tag 24: Heimflug oder Reiseverlängerung

Je nach Flugverbindung Transfer zum Flughafen von Kathmandu und Heimreise.

VERPFLEGUNG	F

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.

Schlafsack/Gepäck

- ☐ Schlafsack mit Komfortbereich mindestens -15°C
- ☐ Schlafmatte (z. B. ThermaRest)
- ☐ Tagesrucksack (Vol. 40 - 50 Liter)
  z.B. Gregory Alpinisto 35
- ☐ Seesack oder Rucksack zum Transportieren der persönlichen Ausrüstung (Träger)
  z.B. CLEARSKIES Duffle Bag (85 Liter)
- ☐ Kleine Tasche/Reisetasche
  Kann im Hotel in Kathmandu deponiert werden
- ☐ Wanderstöcke (teleskopisch)

Alpinisto 35 L

CLEARSKIES empfiehlt Rucksäcke von

GREGORY
eu.gregorypacks.com

Alle Rucksäcke können über Clearskies bestellt werden!

Schuhe

- ☐ Warme, steigeisenfeste Bergschuhe mit fester Profilsohle (knöchelhoch), ev. 6000er-Schuh
  z.B. La Sportiva Nepal Extrem, Scarpa Phantom Guide o.Ä.
- ☐ Leichter Trekkingschuh - auch als Freizeitschuh
  viele Tagesetappen können mit einem leichten Trekkingschuhe gegangen werden. Die schweren Bergschuhe werden bei den Pass- und Gipfeletappen benötigt.

Bekleidung

- ☐ Regen- und windfester Anorak (Goretex)
- ☐ Regenschutz: Rucksackhülle, Regenschirm, evtl. Regenponcho oder Überhose
- ☐ Warme Bekleidung (z.B. Fleecejacke oder –pullover)
- ☐ Daunenanorak und/oder PrimaLoft
- ☐ Zweckmäßige Wander- und Bergkleidung
  u. A. lange Tourenhose
- ☐ Evtl. Gamaschen
- ☐ Thermo-Unterwäsche
- ☐ Mütze, Handschuhe, Sturmhaube
- ☐ Halstuch oder Schlauchtuch („Buff“)
  auch als Mundschutz vor Staub und kalter Luft

Alpintechnische Ausrüstung

- ☐ Steigeisen (mit Antistollplatte)
- ☐ Gletscherpickel (50-60 cm)
- ☐ Klettergurt
- ☐ Karabiner (3 Schraubkarabiner, 2 Schnappkarabiner)
- ☐ Steigklemme (für Fixseile)
- ☐ Abseilgerät (Achter, Tuber,...)
- ☐ 2 Reepschnüre
  Ø 5 mm, 180 cm und 360 cm
- ☐ Optional Eisschrauben, Bandschlingen
- ☐ Evtl. Helm
  kann von CLEARSKIES vor Ort ausgeliehen werden

Bitte beachten!

Der Großteil der alpintechnischen Ausrüstung (Pickel, Gurt, Steigklemme...) sowie die Schlafmatte wird von unserer Zeltcrew separat von Kathmandu nach Ngawal bzw. ins Chulu Basislager gebracht.
Diese Ausrüstung (ca. 3 Kg) fällt somit nicht unter das Gewichtslimit von 12 Kg.

CLEARSKIES empfiehlt Trekkingbekleidung von

sherpa
www.sherpaadventuregear.com

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
  LSF +30 oder stärker
- [ ] Sonnenbrille, Sonnenhut
- [ ] Stirnlampe
- [ ] Taschenmesser - *bitte nicht im Handgepäck!*
- [ ] Fotoapparat
- [ ] Speicherkarten für Fotoapparat, Ersatzbatterien, Ersatzakkus
- [ ] Ladegerät
  in vielen Lodges können Akkus gegen eine geringe Gebühr aufgeladen werden
- [ ] Evtl. Höhenmesser, Kompass
  z.B. CASIO ProTrek PRG 650 (Solarbetrieb, Höhenmesser, Kompass, usw.)
- [ ] 1-2 Trinkflaschen (je Vol. 1 Liter), ev. Thermosflasche
- [ ] Ersatzbatterien
- [ ] Müsliriegel, Nüsse oder ähnliches als Kraftfutter

Bitte beachten!

Pro Teilnehmer werden auf der Trekkingtour ca. 12 kg von der Mannschaft (Träger) übernommen.

Erfahrungsgemäß haben viele Teilnehmer zu viel Austrüstung (die nicht gebraucht wird) dabei! Bitte versuchen Sie, Ihre Ausrüstung auf ein Minimum zu reduzieren.

Sonnenaufgang am Dhaulagiri

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
- **HustenzuckerIn**
  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**
  Bei dieser Tour sind wir in einem nach wie vor sehr ursprünglichen und unverdorbenem Gebiet Nepal unterwegs!
  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!

Der CLEARSKIES-Dufflebag

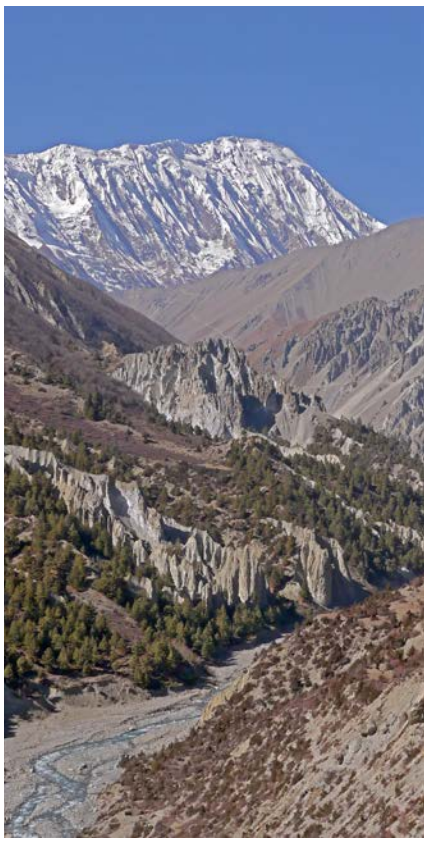
Die einzige Trekkingtasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

€ 130,- | € 114,-*

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

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.



Von Manang zum Tilicho See

Klima / Trekkingwetter

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!

Aufstieg zum Kang La

Blick zurück nach Manang

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.

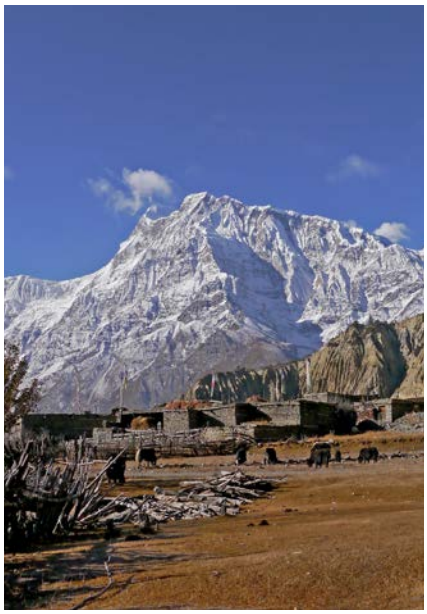
Anfang Juni fängt mit dem aufkommenden Indischen Monsun die eigentliche zweite, feuchte Jahreszeit in Nepal an. Speziell am Südrand des Himalaya kommt es während der Sommermonate bis Ende September zu intensivem Steigungsregen. Nur in inneren Gebirgstälern, welche im Regenschatten der Hauptkette liegen,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



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 in Nepal 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.
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. In den Lodges kann abgekochtes Wasser erstanden werden, dass i.d.R. problemlos getrunken werden kann.
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.

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.

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€ = 140,- NPR.

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,-).

Gipfelgrat am Chulu Far-East

Wolkenstimmung am Tilicho See

Sonnenaufgangsstimmung am Chulu

Am Kang La Pass

Visum

Das Visum für die Einreise nach Nepal beantragen Sie am besten vor Ihrer Abreise in Europa beim zuständigen Konsulat. Die Kosten für ein 30 Tage Visum betragen € 45.- (bei Postversand € 50,-). Bitte beachten Sie, dass Ihr Reisepass mindestens 6 Monate nach Rückreisedatum gültig sein sowie mindestens 2 freie Seiten 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 die speziellen Permits für diese Tour zu beantragen. Beantragen Sie Ihr Visum daher bitte rechtzeitig vor Ihrer Reise.

Morgenstimmung im Chulu Basislager

Buchung und Zahlungsmodalitäten

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.

Das obere Tal des Marsyangdi

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.

Dorfleben in Naar