NEPAL Everest-Höhenwege Trekking

Drei Pässe und vier Panorama-Gipfel im Solu-Khumbu

Blick auf den Mt. Everest vom Kala Patthar

Inhalt

Programmübersicht, Termine und Preise	2
Unsere Leistungen	3
Schwierigkeitsbewertung	4
Höhenakklimatisierung	4
Voraussetzung und Vorbereitung	5
Komfort-Bewertung	5
Ein typischer Trekkingtag im Solu-Khumbu	6
Ausführliches Detailprogramm	7
Ausrüstungsliste	11
Länderinformation	12
Wichtige Reiseinformationen, Geld, usw.	14
Visum, Buchung und Zahlungsmodalitäten	15

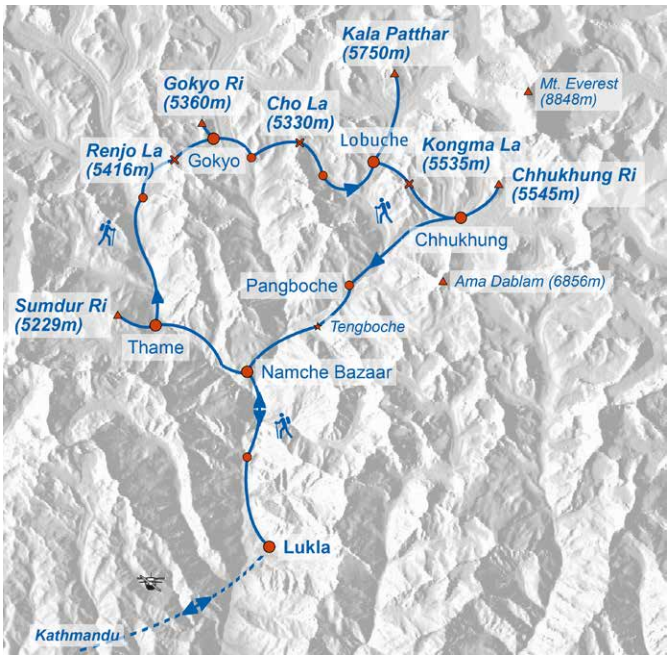
Höhepunkte der Reise

- Sportliche und anspruchsvolle 16-tägige Lodge-Trekkingtour im Everest-Gebiet
- Wir überqueren auf teils sehr abgelegenen Routen die drei hohen Pässe des Khumbu und besteigen die vier schönsten Aussichtsgipfel der Region mit über 5000 m.
- Traumhafte Aussichten auf Mount Everest, Lhotse, Cho Oyu, Ama Dablam und die gesamte Bergwelt des Khumbu Himal.
- Gute Höhenakklimatisierung am Beginn des Trekking um anschließend die sportlichen Gehetappen bewältigen zu können
- Besuch der buddhistischen Klöster von Tengboche, Pangboche und Thame.
- In den Dörfern des Khumbu steht genügend freie Zeit zur Verfügung, um diese auch auf eigene Faust zu erkunden.
- Am Ende der Reise Freizeit zur Besichtigung von Kathmandu und den umliegenden Königsstädten.

Programmübersicht

NEPAL

TAG	PROGRAMM
1	Individuelle Ankunft in Kathmandu
2	Fahrt von Kathmandu nach Ramechap
3	Flug nach Lukla und Start der Trekkingtour
4	Aufstieg nach Namche Bazaar
5	Höhenakklimatisierung in und um Namche Bazaar
6	Trek nach Thame – Höhenakklimatisierung
7	Besteigung des Sumdur Ri (5000 m)
8	Kurze Etappe im Bhote Koshi Tal
9	Über den Renjo La (5416 m) nach Gokyo
10	Der Aussichtsgipfel Gokyo Ri (5360 m)
11	Der Cho La (5330 m), unser zweiter Pass
12	Kurze Etappe nach Lobuche und Rasttag
13	Das Everestpanorama am Kala Patthar (5750 m)
14	Unser dritter Pass: der einsame Kongma La (5535 m)
15	Im Angesicht des Lhotse auf den Chukhung Ri (5545 m)
16	Abstieg nach Pangboche
17	Das Kloster Tengboche und Abstieg nach Namche Bazaar
18	Letzte Etappe nach Lukla
19	Rückflug nach Ramechap und Fahrt nach Kathmandu
20	Freier Tag in Kathmandu und Umgebung
21	Heimflug oder Reiseverlängerung



Fixtermine und Preise

TERMIN	PREIS AB 4 TEILNEHMER
07.03. – 27.03.2027	€ 2.520,-
04.04. – 24.04.2027	€ 2.520,-
17.10. – 06.11.2027	€ 2.590,-
14.11. – 04.12.2027	€ 2.590,-

Kleingruppenzuschlag bei 2 oder 3 Teilnehmer: € 200,- pro Person

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

Einzelzimmerzuschlag: € 150,- (nur Kathmandu)

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

Wissenswertes

- Beste Reisezeit: März bis Mai und Oktober bis Dezember
- 16 Tage Lodge-Trekkingtour mit Übernachtungen in landestypischen Lodges mit Vollverpflegung
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 4 bis maximal 12 Teilnehmern - ab 2 Teilnehmer mit Kleingruppenzuschlag
- Reiseleitung durch nepalesischen, englischsprachigen Bergführer - *von CLEARSKIES geschult und fortgebildet*
- In Kathmandu 3 Übernachtungen in unserem angestammten Hotel

Weltweite Aufforstungsprojekte mit CLEARSKIES

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

tree-nation.com

Inklusive Leistungen

NEPAL

Reiseleitung und einheimische Mannschaft

- Reiseleitung von/bis Kathmandu durch englischsprachigen, nepalesischen Trekkingguide. Unsere Guides werden von CLEARSKIES jährlich geschult und fortgebildet.
- Einheimische Trägermannschaft, ca. 12 kg Freigepäck pro Teilnehmer
- *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.*

Unterkunft und Verpflegung

- Ruhiges 3* Hotel am Rande von Thamel, Kathmandu, auf Basis DZ mit Frühstück
- Weitere Mahlzeiten in Kathmandu laut Detailprogramm. Insbesondere das Willkommensessen und das Abschiedsessen in Kathmandu sind inbegriffen.
- Einfache Pension in Ramechap
- Während dem Trek Übernachtung in landestypischen Lodges (Zweibettzimmer) inkl. Vollpension.

Transporte und Transfers

- Inlandsflüge Ramechap – Lukla – Ramechap
- Alle Transporte und Transfers in Kathmandu laut Reiseprogramm
- Flughafentransfers am regulären Ankunft-/Abreisetag

Permits und Bewilligungen

- Alle notwendigen Nationalparkgebühren und Trekkingpermit (TIMS) laut Reiseprogramm.

Weltweite Aufforstungsprojekte

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

Oberhalb von Chukhung

Kloster von Tengboche

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! Das Visum ist auch bei Ankunft am Flughafen Kathmandu erhältlich.*
- 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
- Anfallende Kosten bei Programmänderungen
- Einzelzimmerzuschlag in Kathmandu: € 150,-
  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.

Der CLEARSKIES-Dufflebag

Die einzige Trekkingtasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

€ 185,- | € 160,-*

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

Schwierigkeit: anspruchsvoll

ALPINTECHNISCH:

Trekking im Solu Khumbu: Mittel

Keine alpinen Schwierigkeiten, sehr gute Trittsicherheit erforderlich. Unsere Tour verläuft großteils auf guten, breiten und schön angelegten Wanderwegen ohne alpintechnischen Schwierigkeiten. Einzelne Passagen auf schmalen und steilen Pfaden müssen z.B. im Aufstieg zum Cho La Pass, am Gokyo Ri oder am Kongma La bewältigt werden. Die Rückseite des Cho La Pass ist vergletschert aber unschwierig. Wir empfehlen während der Trekkingtour die Mitnahme von Steigeisen.

KONDITIONELL: Anspruchsvoll

Aufstiege und Abstiege bis ca. 1400 Höhenmeter am Tag in Höhen um 5000 Meter. Die Gehzeiten können bis zu 10 Stunden am Tag betragen, fallweise auch mehr.
Sehr gute Kondition und Trittsicherheit sind erforderlich und werden vorausgesetzt.

Selbst wenn die verschiedenen Etappen einzeln betrachtet nicht extrem anspruchsvoll erschienen, so summieren sich die Anstrengungen im Verlauf der 16-tägigen Tour.
Nach guter Akklimatisierung verbringen Sie 8 Tage auf Höhen von über 4500 bis 5500 Meter, dies erfordert eine robuste Konstitution und hervorragende körperliche Kondition. Neben der bewährten und sehr guten Höhenakklimatisierung beinhaltet unser Programm auch einzelne kürzere Rastetappen um zu regenerieren. Auch gibt es die Möglichkeit, spontan einzelne Gipfelbesteigungen oder z.B. die Querung des Kongma La auszulassen um dem Körper zusätzliche Erholung zu ermöglichen.

Mt. Everest

Ama Dablam

Höhenakklimatisierung

Im Verlauf dieser Tour verbringen wir 8 Tage auf Höhen von über 4500 Metern und erreichen Höhen bis zu 575 Meter am Kala Patthar.
Die erste Woche unserer Trekkingtour (inkl. Besteigung des Sumdur Ri) dient in erster Linie der langsamen und gut verträglichen Höhenakklimatisierung. In dieser Periode sind unsere Etappen bewusst etwas kürzer gehalten, täglich gibt es die Möglichkeit ein paar Hundert Höhenmeter über die geplante Schlafhöhe aufzusteigen („Schlafüberhöhung“) und so dem Körper die notwendige Höhenakklimatisierung zu ermöglichen. So ist auch das Erreichen des Sumdur Ri Vorgipfels (ca. 5000 Meter) am 5.Tag der Tour nicht für jeden Teilnehmer empfehlenswert.
Mit der Überschreitung des ersten Pass (Renjo La, 5416 Meter) starten wir in den konditionell anspruchsvollen Teil der Tour: nun wechseln fast täglich Passquerungen und Gipfelbesteigungen ab. Wir spulen in großer Höhe die Höhenmeter ab, dies ist nur nach entsprechender Höhenakklimatisierung möglich, wie wir sie in den ersten Tagen der Tour durchführen!

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 befolgen!

Die größte Herausforderung dieser Tour ist es, trotz der Anstrengungen, der Höhe und der Kälte gesund zu bleiben…

Oberhalb von Pangboche

Gokyo mit Cho-Oyu im Hintergrund

Voraussetzung und Vorbereitung

Diese Tour ist ideal für sportliche und ambitionierte Bergsteiger, die im Himalaya bzw. im Schatten des Everest eine umfangreiche, sehr sportliche und konditionell anspruchsvolle Trekkingtour in großer Höhe unternehmen möchten. Sie betreiben regelmäßig Ausdauersport, schrecken vor Tages- und Hochtouren im Alpenraum mit 1500 bis 1800 Höhemeter nicht zurück, haben schon (mehrtägige) Trekkingerfahrung und idealerweise auch schon Erfahrung mit Höhen um 5000 Meter.
Am besten können Sie sich mit Ausdauertraining vorbereiten: regelmäßiges Laufen (Joggen), Radfahren, lange Bergtouren mit normalem Tagesgepäck (ca. 6 bis 10 Kg) bereiten Sie am besten auf diese Tour vor.

Ama Dablam

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.

Namche Bazaar

Komfort: Lodgetrekking

In **Kathmandu** schlafen wir in einem ruhigen, sauberen und vor allem gut gelegenen **Hotel** (Landeskategorie 3*) in dem belebten Altstadtteil Thamel. In kürzester Gehdistanz befinden sich unzählige Restaurants, Bars und viele Geschäfte.
Alle Zimmer bieten ein Badezimmer mit WC und Dusche/Bad. Auf Grund der unsteten Stromversorgung in Kathmandu kommt es zu regelmäßigen Stromunterbrechungen. Unser Hotel hat einen Notfallgenerator. Das Frühstück wird im Hotel, die weiteren gemeinsamen Mahlzeiten in Kathmandu werden in ausgewählten Restaurants eingenommen.

Abstieg vom Gokyo Ri

Auf der **Trekkingtour** wird in **landestypischen Lodges** übernachtet.
Die Lodges bieten einfache, ungeheizte 2-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. Gokyo, Lobuche, Gorak Shep) und entsprechen nicht dem Standard der z.B. in Namche Bazaar gilt.
Einzelzimmer können während der Trekkingtour nicht garantiert werden, bei Bedarf versuchen unsere Guides Einzelzimmer in den Lodges zur Verfügung zu stellen.
In vielen Lodges gibt es die Möglichkeit gegen geringe Gebühr (€ 2-3,-) elektronische Geräte (Fotoapparat, Mobiltelefon...) aufzuladen. Dennoch empfehlen wir die Mitnahme von Zusatzakkus. Internet ist entlang der Trekkingtour in den Lodges per Wlan nahezu durchgehend verfügbar. Die Verbindung selbst kann allerdings sehr langsam sein und manchmal auch ganz ausfallen. Die entsprechenden Zusatzkosten sind in den Lodges zu bezahlen.

Tibetische Kaufleute

Die **Mahlzeiten** auf der Trekkingtour werden in Lodges bzw. in Teahäusern entlang der Strecke (Mittagessen) 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!
Bei bestimmten Etappen (z.B. Passquerungen und Gipfelbesteigungen) wird ein einfaches Lunchpaket eingepackt und entlang der Strecke verzehrt.

Panorama am Renjo La

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

Ein typischer Trekkingtag im Solu-Khumbu

Am morgen gegen 0630 wird aufgestanden und die Tasche gepackt. Das Hauptgepäck, welches von der Trägermannschaft übernommen wird bringen Sie schon fertig gepackt zum Frühstück, das gegen 0700 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 0800 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 und Mittagessen. Je nach Lodge 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 und der restliche Nachmittag steht zur freien Verfügung.
Am Abend, gegen 1900 wird gemeinsam Abend gegessen und in dem gemütlichen Speise- und Aufenthaltsraum der Lodge gemeinsam etwas Zeit verbracht, vor dem es in die Zimmer und 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.

Namche Bazaar

Stupa bei Khumjung

Bhote Koshi Fluss

Am Renjo La

Tag 1: Individuelle Ankunft in Kathmandu

Ankunft am Flughafen Kathmandu. Ein Taxi steht für Sie bereit und bringt Sie zu unserem gemütlichen und ruhigen 3* 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: Fahrt von Kathmandu nach Ramechap

Der heutige Vormittag steht uns zur freien Verfügung für letzte Einkäufe, der Besichtigung einer der vielen Sehenswürdigkeiten in Kathmandu oder auch nur für ein gemütliches Frühstück in Thamel...
Am frühen Nachmittag starten wir in die lange Fahrt in Richtung des kleinen Flugfeldes Ramechap, wo wir uns in einem einfachen Hotel einquartieren.

FAHRT	130 KM - 4 Std
ÜBERNACHTUNG	Ramechap (475 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F A

Tag 3: Flug nach Lukla und Start der Trekkingtour

In aller Früh fliegen wir von Ramechap nach Lukla, dem Ausgangspunkt unserer Trekkingtour. Dort treffen wir auf unsere einheimischen Träger und wandern gemütlich innerhalb ein paar Stunden bis nach Phakding Ma (2610m).

Das Gewichtslimit für den Inlandsflug nach Lukla liegt offiziell bei 10 kg Gepäck + 5 kg Handgepäck pro Person. Im Falle von Übergepäck kann es zu Übergepäckszahlungen (ca. € 1,- pro kg) beim Check-In kommen.
Die (alpintechnische) Ausrüstung für den Island Peak wird separat als Cargo nach Lukla (und weiter nach Chukhung) transportiert und ist nicht Teil dieses Gewichtslimit.

FLUG	1 Std
HÖHENMETER AUFSTIEG	200 m
HÖHENMETER ABSTIEG	350 m
GEHZEIT	2 - 3 Std
ÜBERNACHTUNG	Phakding (2640 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 4: Aufstieg nach Namche Bazaar

Heute betreten wir den Sagarmatha Nationalpark und wandern bis nach Namche Bazaar, der berühmten Hauptstadt der Sherpas. Auf der berühmten, luftigen Hillary-Brücke queren wir den Imja Khola, der darauf folgende steile, südseitige Aufstieg bringt uns erstmals ins Schwitzen.

HÖHENMETER AUFSTIEG	1100 m
HÖHENMETER ABSTIEG	300 m
GEHZEIT	6 Std
ÜBERNACHTUNG	Namche (3440 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 5: Höhenakklimatisierung in und um Namche Bazaar

Von Namche steigen wir auf zum berühmten Everest View Hotel von wo aus wir die ersten freien Blicke entlang des Dudh Koshi Tales auf den Mt. Everest und seine Trabanten werfen können. Zur besseren Höhenakklimatisierung steigen wir auf bis zur Höhle des heiligen Milarepa, hoch über Khumjung gelegen und genießen von diesem Adlernest aus die traumhaften Ausblicke.

HÖHENMETER AUFSTIEG	1000 m
HÖHENMETER ABSTIEG	1000 m
GEHZEIT	6 Std
ÜBERNACHTUNG	Namche (3440 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 6: Trek nach Thame - Höhenakklimatisierung

Von Namche Bazaar aus wandern wir auf gutem und aussichtsreichem Pfad bis nach Thame (3820m), einem sehr ursprünglichen und schön gelegenen Sherpadorf im abgelegenen Tal des Bhote Koshi.
Ein Besuch des schönen Klosters von Thame, eines der ältesten und wichtigsten Klöster des Khumbu, außerordentlich schön unter den felsdurchzogenen Hängen des Sumdur Ri gelegen, steht am Tagesprogramm.

HÖHENMETER AUFSTIEG	600 m
HÖHENMETER ABSTIEG	0 m
GEHZEIT	4 Std
ÜBERNACHTUNG	Thame (3820 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 7: Der Sumdur Ri (5000 m)

Die wahrscheinlich anstrengendste Besteigung der Tour steht heute am Programm, da wir uns noch in der Akklimatisierungsphase befinden: zeitig brechen wir von Thame auf und steigen auf sehr gut angelegtem Pfad bis auf den 5000 Meter hohen Vorgipfel des Sumdur Ri (5229m) der hoch über dem Dorf und dem Kloster thront.

HÖHENMETER AUFSTIEG	1200 m
HÖHENMETER ABSTIEG	1200 m
GEHZEIT	7 - 9 Std
ÜBERNACHTUNG	Thame (3820 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 7: Der Sumdur Ri (5000 m) (Forts.)

Wer den heutigen Gipfel erreicht wird mit guten Blicken auf die beeindruckende Bergwelt des Khumbu belohnt, vor allem der mächtige Cho-Oyu, dessen Schnee- und Eiswände das westliche Bhote Koshi Tal beherrschen wird Sie begeistern. Diese Besteigung dient in erster Linie der Höhenakklimatisierung vor unserem ersten Pass, ein Gipfelsieg ist heute nur zweitrangig, wenn auch lohnend.

Tag 8: Kurze Etappe im Bhote-Koshi Tal

Eine kurze Rastetappe bringt uns über Marulung nach Langden (4200m), wo wir in der letzten Lodge vor dem Renjo La, unserem ersten Pass übernachten.

HÖHENMETER AUFSTIEG	650 m
HÖHENMETER ABSTIEG	125 m
GEHZEIT	3 - 4 Std
ÜBERNACHTUNG	Lungden (4200 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 9: Über den Renjo La (5416 m) nach Gokyo

Heute erwartet uns die erste Herausforderung unserer Tour: der abgelegene und spektakuläre Renjo La (5416m). Gut 1100 Höhenmeter im Aufstieg bewältigen wir heute bis wir die felsige und zerklüftete Passhöhe erreichen. Reicht die dünne Luft nicht aus, so beraubt uns die Aussicht auf Mt. Everest, Lhotse und Nuptse-Wand endgültig unseres letzten Atem. Das Panorama vom Renjo La gehört zu den besten, welches das Khumbu zu bieten hat. Noch haben wir einen langen Abstieg bis zur Hochalm von Gokyo (4790m) zu bewältigen, wo uns unsere Lodge erwartet.

HÖHENMETER AUFSTIEG	1120 m
HÖHENMETER ABSTIEG	720 m
GEHZEIT	7 - 9 Std
ÜBERNACHTUNG	Gokyo (4790 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 10: Der Aussichtsgipfel Gokyo Ri (5360 m)

Heute erwartet uns ein weiterer Höhepunkt: die Besteigung des einfachen aber lohnenden Gokyo-Ri (5360m), dem Hausberg von Gokyo. Wir genießen das Traumhafte Panorama am Vormittag, von Cho-Oyu im Westen bis zum Makalu im Osten. Anschließend steigen wir nach Gokyo ab, wo uns ein verdientes Mittagsessen erwartet.
Am Nachmittag wandern wir noch bis nach Thagnak (4700m), auf der östlichen Seite des mächtigen Ngozumpa Gletschers gelegen, unser Basislager für die Überquerung des Cho La, unserer nächsten Passhöhe.

HÖHENMETER AUFSTIEG	700 m
HÖHENMETER ABSTIEG	850 m
GEHZEIT	6 Std
ÜBERNACHTUNG	Thagnak (4700 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 11: Der Cho La (5330 m), unser zweiter Pass

Früh starten wir heute, da uns wieder eine lange Etappe erwartet. Ist der Cho La zwar einfacher und kürzer als der Renjo La, sollte die Distanz nicht unterschätzt werden und auch das einfache Eis- und Schneefeld auf der östlichen Seite des Passes kann bei schlechtem Wetter tückisch sein.
Der steile Aufstieg im Geröll verlangt uns trotz mittlerweile optimaler Akklimatation einiges ab und wir sind froh, endlich die Passhöhe des Cho La (5330m) zu erreichen. Hier stärken wir uns an einem mitgebrachten Picknick, vor dem ebenfalls langen Abstieg bis zur Hochalm von Dzonglha (4830m), wo wir wieder auf die ersten Lodges treffen.

HÖHENMETER AUFSTIEG	800 m
HÖHENMETER ABSTIEG	650 m
GEHZEIT	7 - 9 Std
ÜBERNACHTUNG	Dzonglha (4830 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 12: Kurze Etappe nach Lobuche und Rasttag

Eine kurze Rastetappe führt uns oberhalb des schönen Chola Tsho (Moränensee) auf aussichtsreichem Höhenweg bis Lobuche (4910m), das wir nach knappen 3 Stunden erreichen.

HÖHENMETER AUFSTIEG	250 m
HÖHENMETER ABSTIEG	150 m
GEHZEIT	2 - 3 Std
ÜBERNACHTUNG	Lobuche (4910 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 13: Das Everestpanorama am Kala Patthar (5750m)

Der mächtige Khumbu Gletscher weist uns den Weg nach Gorak Shep, am Fuße des Kala Patthar (5750m). „Der schwarze Stein“ ist unser heutiges Ziel und der dritte Gipfel unserer Tour. Auch heute ist wieder ein sehr früher Start nötig, denn der Weg ist lang.
Das beeindruckende Panorama mit einem zum greifen nahen Mt. Everest belohnt alle unsere Mühen und lässt auch den langen Rückweg zur Lodge in Lobuche fast wie im Fluge vergehen.

HÖHENMETER AUFSTIEG	1100 m
HÖHENMETER ABSTIEG	1100 m
GEHZEIT	7 - 9 Std
ÜBERNACHTUNG	Lobuche (4910 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 14: Unser dritter Pass: der einsame Kongma La (5535 m)

Der Aufstieg zu unserem dritten Pass beginnt mit der Querung des Khumbu Gletschers. Der Aufstieg auf den Kongma La (5535m) ist unschwierig, doch auch hier ist Ausdauer im losen Geröll und Trittsicherheit an der Passhöhe gefragt.
Die einsame Passhöhe bietet unbeschreibliche Blicke auf die imposante Nuptse-Lhotse Wand, welche sich zum greifen Nahe 4000 Meter senkrecht in die Höhe zieht.
Während dem langen Abstieg zur kleinen Lodgesiedlung von Chukhung (4730m) genießen wir die Blicke auf die sich uns eröffnende Bergwelt von der Nuptsewand und den Makalu bis zu den imposanten Nordabhängen der Ama Dablam.

HÖHENMETER AUFSTIEG	900 m
HÖHENMETER ABSTIEG	1100 m
GEHZEIT	7 - 9 Std
ÜBERNACHTUNG	Chukhung (4730 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 15: Im Angesicht des Lhotse auf den Chukhung Ri (5545m)

Nach einem gemütlichen Frühstück besteigen wir heute unseren vierten und letzten 5000er Gipfel, den 5546 Meter hohen Chukhung Ri, Hausberg der Lodgesiedlung Chukhung. Der Weg führt nördlich unserer Lodge direkt aufsteigend, erst sanft, dann stellenweise auch etwas steiler und steininger, auf einen Sattel. Hier stehen unzählige große und kleine Steinmänner. Wir wandern die letzten Meter weiter auf den kleinen, felsigen Gipfel des Chukhung Ri (5546 m). Von hier aus haben wir einen weiten, imposanten Ausblick auf die umliegende Bergwelt, nicht zuletzt die schöne Ama Dablam und dessen Nordseite ziehen unsere Blicke auf sich. Besonders beeindruckend: die mächte Fels- und Eiswand des Lhotse, die fast 3000 Meter senkrecht und zum Greifen nahe über unsere Köpfe emporragt.
Nach einer aussichtsreichen Gipfelrast wandern wir am selben Weg nach Chukhung zurück und verbringen eine zweite Nacht in unserer Lodge.

HÖHENMETER AUFSTIEG	850 m
HÖHENMETER ABSTIEG	850 m
GEHZEIT	4-5 Std
ÜBERNACHTUNG	Chukhung (4730 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 16: Abstieg nach Pangboche

Nach dem gestrigen, letzten Höhepunkt unserer Tour treten wir den langen Abstieg durch das Khumbu an. Heute steigen wir gemütlich entlang des Dudh Koshi über Dingboche bis nach Pangboche (3930m) ab, wo wir am Nachmittag die kleine örtliche Gompa besichtigen können, mit über 600 Jahren das älteste Kloster des Khumbu.

HÖHENMETER AUFSTIEG	100 m
HÖHENMETER ABSTIEG	800 m
GEHZEIT	4 - 6 Std
ÜBERNACHTUNG	Pangboche (3930 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 17: Über das Kloster von Tengboche zurück nach Namche Bazaar

Gemütliche Wanderung durch märchenhaften Rhododendrenwald bis zum Kloster von Tengboche, dem größten und wichtigsten Kloster der Region, welches wir auch besichtigen werden.
Nach dem interessanten Besuch geht es über breite Pfade zurück in die Zivilisation von Namche Bazaar. Hier erwarten uns die beliebten Bäckereien mit frischen Süssspeisen und gutem Kaffee.

HÖHENMETER AUFSTIEG	550 m
HÖHENMETER ABSTIEG	850 m
GEHZEIT	5 - 6 Std
ÜBERNACHTUNG	Namche (3440) m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 18: Letzte Etappe nach Lukla

Auf dem breiten uns schon bekannten Pfad geht es von Namche Bazaar zurück bis Lukla (2840 m), wo wir am späten Nachmittag ankommen und zufrieden unsere Trekkingtour beenden.
In Lukla übernachten wir ein letztes Mal in einer Lodge.

HÖHENMETER AUFSTIEG	700 m
HÖHENMETER ABSTIEG	1200 m
GEHZEIT	6 - 8 Std
ÜBERNACHTUNG	Lukla (2860 m) - LODGE
VERPFLEGUNG	F M A

Tag 19: Rückflug nach Ramechap und Fahrt nach Kathmandu

Am Vormittag, wenn es das Wetter zulässt, fliegen wir von Lukla binnen 20 Minuten zum kleinen Flugfeld Ramechap zurück.
Hier wartet schon unser Minibus und über kleine Straßen geht es innerhalb von 4 bis 5 Stunden zurück nach Kathmandu, wo wir wiederum unser Hotel in der Altstadt beziehen. Der restliche Nachmittag und Abend stehen zur freien Verfügung.

FAHRT	130 KM - 5 Std
ÜBERNACHTUNG	Kathmandu - HOTEL
VERPFLEGUNG	F

Tag 20: Freier Tag in Kathmandu und Umgebung

ÜBERNACHTUNG	Kathmandu - HOTEL
VERPFLEGUNG	F A

Der Tag steht zur freien Verfügung um Kathmandu und die umliegenden Sehenswürdigkeiten zu besuchen. Die Einkaufsmöglichkeiten sind sehr gut: ausgefallene Andenken, Sportartikel und vieles mehr.
Die große Stupa von Bodhnath und der Besuch von weiteren Sehenswürdigkeiten wie 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.

Tag 21: Heimflug oder Reiseverlängerung

VERPFLEGUNG	F

Je nach Flugverbindung Transfer zum Flughafen von Kathmandu und Heimreise.

Bitte beachten!

Die An- und Rückreise zu unseren Touren im Everest-Gebiet erfolgt über den Inlandsflughafen Lukla. Wetterbedingt kann es hier zu Verspätungen und Ausfällen der Flüge kommen. Dies liegt außerhalb unseres Einflussbereiches. CLEARSKIES ist jedoch in solchen Situationen für Sie per Email oder Telefon erreichbar und ist bemüht, die beste Lösung für Sie zu finden und zu organisieren. Entstehende Zusatzkosten bzw. Umbuchungskosten der internationalen Flüge gehen zu Lasten der Teilnehmer, diese werden von CLEARSKIES so gering wie möglich gehalten.

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.

Ausrüstungsliste

Schlafsack/Gepäck

- ☐ Schlafsack mit Komfortbereich -8°C bis -12°C
- ☐ Tagesrucksack (Vol. 30 - 40 Liter)
- ☐ 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)

Schuhe

- ☐ Bergschuhe mit fester Profilsohle (knöchelhoch), min. Kat. B/C
- ☐ Evtl. Grödeln bzw. Leichtsteigeisen (u. U. empfehlenswert für die Passquerung)
  z.B. Snowline Spikes – auch bei CLEARSKIES erhältlich
- ☐ Turnschuhe oder andere Freizeitschuhe bzw. Badeschlappen

Bekleidung

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

! 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.

Persönliche Hygiene/Medikamente

- ☐ Persönliche Medikamente und erste Hilfe
- ☐ Impfschutz überprüfen (siehe „Gesundheitsinformation“)
- ☐ Kulturbeutel und Handtuch
- ☐ Klopapier (1 Rolle)
- ☐ Evtl. Handdesinfektionsgel
- ☐ Feuchttücher
- ☐ Wasserentkeimungstabletten (z.B. geringe Menge Micropur)

Sonstiges

- ☐ Sonnenschutz
  LSF +50
- ☐ Sonnenbrille, Sonnenhut
- ☐ Stirnlampe
- ☐ Taschenmesser – *bitte nicht im Handgepäck!*
- ☐ Fotoapparat
- ☐ Speicherkarten für Fotoapparat
- ☐ Ladegerät
  in vielen Lodges können Akkus gegen eine geringe Gebühr aufgeladen werden
- ☐ Ersatzbatterien/Akkus, Powerbank - *bitte IM Handgepäck!*
- ☐ Evtl. Höhenmesser, Kompass
- ☐ 1-2 Trinkflaschen (je Vol. 1 Liter), ev. Thermosflasche
- ☐ Müsliriegel, Nüsse oder ähnliches als Kraftfutter

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.

Am einsamen Kongma La

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.

In Khumjung

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.

Am Renjo La

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.)

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.

Blick auf den Sumdur Ri

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.

Im Schatten der Lhotse Wand

Namche Bazaar

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,-).

Das Basislager am Everest

Gokyo

Aufstieg zum Sumdur Ri

Bei Gorak Shep

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 € 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.

Yak Karawane vor Ama Dablam

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.

Ama Dablam

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.

Gokyo See mit Everest im Hintergrund