

Mauleselkarawane am Phoksundo See

Inhalt

Programmübersicht, Termine und Preise	2
Unsere Leistungen	3
Schwierigkeitsbewertung	4
Höhenakklimatisierung	4
Voraussetzung und Vorbereitung	4
Komfort-Bewertung	5
Ein typischer Trekkingtag in Nepal	5
Ausführliches Detailprogramm	6
Ausrüstungsliste	9
Länderinformation	10
Wichtige Reiseinformationen, Geld, usw.	12
Visum, Buchung und Zahlungsmodalitäten	13

Höhepunkte der Reise

- Langes, einsames Trekking durch das abgelegene Obere Dolpo im selten bereisten Westen von Nepal
- Einzigartige Route durch das obere Dolpo bis zu den Toren des Mustang im Norden der Annapurnas - eines der letzten, abgelegenen Abenteuer in Nepal!
- Dolpo ist Tibet in Nepal: weite, karge Gebirgszüge, tiefe Schluchten und kleine, ursprüngliche Siedlungen umgeben von vergletscherten Bergen!
- Wir erleben die Höhepunkte Shey-Gompa, das spirituelle Herz des Dolpo und den wundervollen, blauen Phoksundo-See
- Unsere Route führt in das Herz des Dolpo und in kleine, entlegene Ortschaften die ihren authentischen Charakter bewahrt haben.
- Besuch vieler kleiner Dörfer und der einzigartigen tibetisch-buddhistischen Klöster
- Grandiose Ausblicke auf die beeindruckende Bergwelt des nepalesischen Himalaya mit Annapurna- und Dhaulagiri-Massiv

TAG	PROGRAMM
1	Individuelle Ankunft in Kathmandu
2	Flug nach Nepalgunj und Freizeit
3	Flug nach Juphal & Start des Trek nach Sangta (2500 m)
4	Von Sangta nach Rechi (3010 m)
5	Nach Ringmo am Phoksundo See (3630 m)
6	Akklimatisierungstag am Phoksundo See
7	Der Höhenweg am Phoksundo See
8	Ins Kang La Basislager (4720 m)
9	Über den Kang La (5362 m) nach Shey Gompa (4330 m)
10	Shey Gompa, das spirituelle Herz des Dolpo
11	Über den Sela La (5112 m) nach Namgung (4400 m)
12	Nach Saldang (4060 m)
13	Über Yangsher Gompa (3930 m) nach Nisalgaon (3900 m)
14	Nach Musigaon (4200 m)
15	Über den Musi La (5075 m) nach Shimen (3920 m)
16	Über den Shimen La (4360 m) nach Khoma (4240 m)
17	Über den Khoma La (4580 m) nach Chagaon (4140 m)
18	Ins Hochlager des Jyanta La (4600 m)
19	Über den Jyanta La (5124 m) nach Tokyu (4250 m)
20	Kurze Wanderung nach Dho Tarap (4080 m)
21	Ins Basislager des Jharykoi La (4970 m)
22	Über den Jharykoi La (5450 m) nach Kharka (4800 m)
23	Über den Mola La (5030 m) nach Charkha Bot (4300 m)
24	Lange Etappe ins Basislager des Niwar La (4050 m)
25	Über den Niwar La (5151 m) nach Sangda Phedi (4000 m)
26	Ende der Trekkingtour in Sangda und Fahrt nach Marpha
27	Rückfahrt von Marpha nach Pokhara
28	Freier Tag in Pokhara / Reservetag
29	Rückflug nach Kathmandu und Freizeit
30	Heimflug oder Reiseverlängerung



Wissenswertes

- Beste Reisezeit: Mai bis Ende September
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 4 bis maximal 10 Teilnehmern
- Reiseleitung durch nepalesischen, englischsprachigen Bergführer - von **CLEARSKIES** geschult und fortgebildet
- 24 Tage Zelt-Trekkingtour mit Übernachtungen in geräumigen Zelten mit Vollverpflegung
- In Kathmandu 2 Übernachtungen im gemütlichen Hotel
- In Pokhara 2 Übernachtungen im Hotel am Phewa See

! Bitte beachten!

Alle notwendigen Permits, insbesondere das Permit für das Obere Dolpo (USD 650,-) sind im Reisepreis inkludiert!

Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES

CLEARSKIES kompensiert die CO₂-Emissionen dieser Reise inklusive der Inlandsflüge.



Fixtermine und Preise

TERMIN	PREIS AB 6 TEILNEHMER
08.05. – 06.06.2026	€ 6.260,-
14.08. – 12.09.2026	€ 6.260,-

Kleingruppenzuschlag bei 4 oder 5 Teilnehmern: € 330,- 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, Nepalgunj und Pokhara)
Einzelzelt auf Wunsch: € 150,-

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



Reiseleitung und einheimische Mannschaft

- Reiseleitung von/bis Kathmandu durch englischsprachigen nepalesischen Bergführer. *Unsere Bergführer werden von CLEARSKIES jährlich geschult und fortgebildet.*
- Einheimischer Koch und Trägermannschaft, ca. 15 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
- Übernachtungen in Nepalgunj und Pokhara in sauberen Hotels (2-3*) in guter Lage
- Während dem Trek Übernachtungen in geräumigen Zelten von CLEARSKIES (2 Teilnehmer im 3-Mann Zelt) inkl. Vollpension und warme Getränke
- 1 Übernachtung in landestypischer Lodge in Marpha auf Basis Doppelzimmer
- Weitere Mahlzeiten vor und nach dem Trek laut Detailprogramm. Insbesondere das Willkommensessen und das Abschiedsessen in Kathmandu sind inbegriffen.

Transporte und Transfers

- Alle Transporte und Transfers laut Reiseprogramm, insbesondere die individuellen Flughafentransfers bei Ankunft und Abreise.
- Inlandsflüge Kathmandu - Nepalgunj - Jupal und Pokhara - Kathmandu

Permits und Bewilligungen

- Alle notwendigen Nationalparkgebühren, Trekkingpermit (TIMS) **insbesondere das teure Sonderpermit für das Obere Dolpo (USD 650,-)**

CO₂ - Kompensation

- CLEARSKIES kompensiert die anfallenden CO₂-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 für Nepal: ca. € 50,-
Sie erhalten von uns alle notwendigen Unterlagen zur einfachen Beantragung des Visums (e-Visum)!
- 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, Nepalgunj 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.
- Einzelzelt auf Wunsch: € 150,-
- Alle weiteren Kosten die nicht unter „Inklusive Leistungen“ aufgezählt sind.



Ankunft bei Shey Gomba



Am Höhenweg über dem Phoksundo See



Ringmo Gomba am Phoksundo See



Einsame Stupa bei Tokyu, Dho Tarap

ALPINTECHNISCH: mittel



Keine alpinen Schwierigkeiten, gute Trittsicherheit erforderlich. Unsere Tour verläuft großteils auf guten Wanderwegen sowie kleineren alpinen Steigen ohne alpine Schwierigkeiten. Einzelne Passagen auf schmalen und steilen Pfaden müssen stellenweise bewältigt werden. Auch kurze weglose Passagen können vorkommen.

KONDITIONELL: anspruchsvoll



Aufstiege bis max. 1300 Höhenmeter am Tag, meist weniger. Abstiege bis max. 1800 Höhenmeter am Tag, meist weniger. Die Gehzeiten können bis zu 9-10 Stunden am Tag betragen, die meisten Etappen der Tour sind kürzer. Lange, anspruchsvollere Etappen mit teils auch großen Gehdistanzen wechseln mit kürzeren Etappen ab, im Zuge derer man regenerieren kann.

Wesentliche Faktoren sind die lange Dauer der Trekkingtour (24 Tage Zelt-Trekking) und die durchgehend große Höhenlage zwischen 3500 bis 5000 Meter mit mehreren Nächten in großen Höhen. Sehr gute Kondition und körperliche Verfassung sind erforderlich und werden vorausgesetzt.



Der CLEARSKIES-Duffelbag

Die einzige Trekkingtasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

€ 130,- | € 114,-*

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

Höhenakklimatisierung

Im Zuge dieser langen Tour verbringen wir fast 3 Wochen kontinuierlich in großen Höhen zwischen 3900 und bis über 5000 Meter. Den höchsten Punkt der Tour erreichen wir am Ende des Trekking bei der Querung des Jharykoi La (5450 m, 22. Reisetag). Im gesamten Verlauf der Tour sind viele über 5000 Meter hohe Pässe zu queren. Der erste hohe Pass (Kang La, 5362 m) wird am 7. Tag des Trekking passiert. Bis zu diesem Zeitpunkt haben wir die Möglichkeit einer guten Höhenakklimatisierung, mit einem Rasttag in Ringmo am Phoksundo See (ca. 3600 m) sowie einem graduellen Aufstieg in die Höhe. Dennoch geht diese Höhenakklimatisierung relativ rasch. Teilnehmer sind in den ersten Tagen des Trekking dazu aufgerufen, die Anstrengungen auf das notwendige Minimum zu reduzieren, um den Körper bei der Höhenakklimatisierung zu unterstützen.

Nach dem Kang La Pass wechseln sich die Etappen mit Passquerungen und teils kürzeren Etappen zur Regeneration ab. Erst am Ende der Tour, im östlichen Dolpo und am Weg in Richtung Mustang, bewegen wir uns fast kontinuierlich auf Höhen um 4500 bis 5000 Meter. Zu diesem Zeitpunkt sind wir allerdings gut an die Höhe akklimatisiert.

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

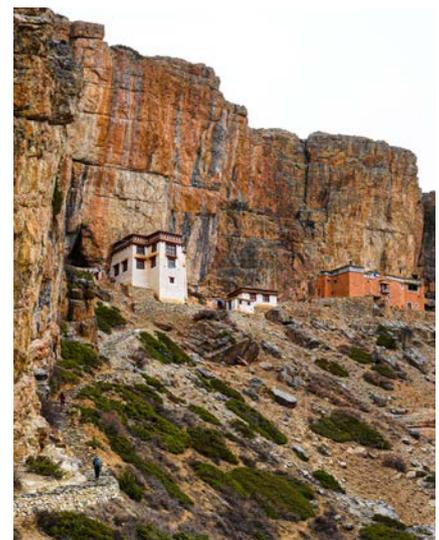
- die Reise gesund und ausgeruht antreten,
- in den Tagen vor Shey Gomba unnötige Anstrengungen vermeiden,
- entsprechend langsam gehen, vor allem im Aufstieg,
- viel Flüssigkeit (Wasser) aufnehmen,
- den Anweisungen und dem Rat unserer Guides (nepalesisch oder österreichisch) vertrauen und folgen!

Voraussetzung und Vorbereitung

Diese Tour ist ideal für abenteuerlustige und trainierte Bergwanderer, die im Alpenraum gewöhnt sind, Tagestouren mit 1400 bis 1600 Höhemeter zu gehen und auch vor längeren Touren mit 1800 Höhenmetern nicht zurückschrecken. Sie betreiben regelmäßig (Ausdauer-)Sport, haben schon mehrtägige Trekkingenerfahrung mit Zelt im Himalaya (oder vergleichbaren Regionen) und ebenfalls Erfahrung mit Höhen um und über 5000 Metern.



Bei Charkha Bhot im östlichen Dolpo



Aufstieg zur Tsakhang Gompa bei Shey

Bitte beachten Sie auch die insgesamt Länge der Trekkingtour - 24 Tage, die allgemeine Höhenlage im gesamten Verlauf der Tour sowie die schwierigen Umstände eines Zelttreks mit dem damit verbundenen Komfortverzicht und den damit einhergehenden Temperatur-Verhältnissen. All dies zehrt an den Kräften und summiert sich mit den täglichen Anstrengungen auf! Eine robuste Kondition ist von Nöten.

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

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 Umstände und (zeitliche) Abläufe in Nepal nicht den europäischen Vorstellungen entsprechen, bzw. schwer nachvollziehbar sind.

Komfort: Zelttrekking



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 unständigen Stromversorgung in Kathmandu kann es zu Stromunterbrechungen kommen. Unser Hotel hat einen Notfallgenerator. Das Frühstück wird im Hotel, die weiteren gemeinsamen Mahlzeiten in Kathmandu werden in ausgewählten Restaurants eingenommen.

Auch in **Nepalgunj** und in **Pokhara**, schlafen wir in ruhigen und gut gelegenen Mittelklasse-Hotel (2-3*). Jedes Zimmer ist mit Dusche und Bad ausgestattet.

Auf der **Trekkingtour** wird in **geräumigen Zelten von CLEARSKIES** übernachtet. Die doppelwandigen Kuppelzelte werden von CLEARSKIES zur Verfügung gestellt, 2 Teilnehmer übernachten in einem 3-Personen-Zelt (Einzelzelte gegen Aufpreis). Die Zelte bieten genügend Platz für 2 Teilnehmer sowie deren Gepäck, das in den Apsiden verstaut werden kann. Ein entsprechender Schlafsack, sowie eine Schlafmatte (siehe Ausrüstungsliste), werden benötigt. Neben den Schlafzelten für die Teilnehmer haben wir ein Gruppenzelt, ein Klozelt und natürlich auch Zelte für unsere einheimische Mannschaft mit dabei. Wir legen Wert darauf, dass alle Teilnehmer beim Aufbau und Abbau der Zeltlager mithelfen und unsere nepalesische Mannschaft unterstützen.

Bitte beachten: Bei kleinen Gruppen (2-3 Teilnehmer) wird die Ausrüstung (Tische/Stühle) auf ein Minimum reduziert, um Logistik und Kosten gering zu halten.

In den Zeltlagern kümmert sich unsere eigene Küchenmannschaft inkl. Koch hervorragend um unser Wohl! Die **Mahlzeiten auf der Trekkingtour** werden im Speisezelt 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. Das nepalesische Nationalgericht Dal Bhat (Reis mit Linsensuppe und Gemüsecurry) darf nicht fehlen und wird regelmäßig serviert. Auf Grund der nichtexistenten Kühlkette ist der Konsum von Fleisch nicht unproblematisch, wir raten daher davon ab!

Als Mittagessen wird oftmals ein einfaches Lunchpaket eingepackt und während der Tagesetappe verzehrt. In der Regel wird das Essen bei einem Zelttrekking als wesentlich besser empfunden, als bei einem vergleichbaren Lodgetrekking. Lassen Sie sich überraschen...

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



Das breite Tal des oberen Kali-Gandaki



In Ringmo



Morgenstimmung in Dho Tarap



Am Jyanta La (5124 m)

Ein typischer Trekkingtag im Dolpo

Am Morgen gegen 6 Uhr 30 wird aufgestanden und die Taschen gepackt. Das Hauptgepäck, welches von der Trägermannschaft übernommen wird, bringen Sie schon fertig gepackt zum Frühstück, das gegen 7 Uhr serviert wird.

Während dem Frühstück können wir die Schlafzelte noch etwas aufdrehen lassen, vor dem wir gemeinsam die Zelte abbauen und verpacken. So können sich auch unsere Begleiter auf das Wesentliche konzentrieren und sich in der Früh so rasch wie möglich auf den Weg machen. Die Gruppe startet nach dem Frühstück so gegen 8 Uhr in die Tagesetappe.

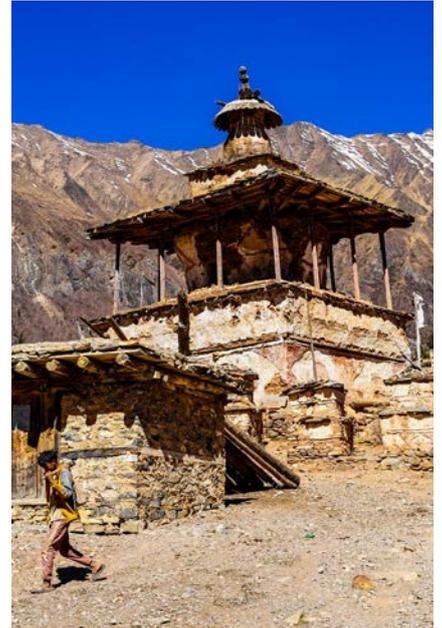
Am Vormittag planen wir 3 bis 4 Stunden Gehzeit, mit kurzen Trink- und Fotopausen unterbrochen, auch um die gewaltige Landschaft zu genießen. Zu Mittag werden wir zumeist ein Lunchpaket verzehren.

Am Nachmittag wandern wir wiederum 2 bis 3 Stunden bis zu unserem nächsten Zeltlager. Hier wartet schon unser Reisegepäck, das Zeltlager wird gemeinsam aufgebaut.

Am Abend, gegen 19 Uhr, wird gemeinsam Abend gegessen und im Gemeinschaftszelt gemeinsam etwas Zeit verbracht, bevor es in die Schlafsäcke geht...

Je nach Tagesetappe und Gegebenheiten kann dieser Zeitplan natürlich abweichen. So kommt es vor, dass wir bei kurzen Etappen direkt bis zum nächsten Lagerplatz wandern und dort ein gekochtes Mittagessen bekommen. In diesen Fällen steht der restliche Tag zumeist zur freien Verfügung um die Umgebung bzw. die Ortschaft, in der wir übernachten, auf eigene Faust zu entdecken.

***Bitte beachten:** Wir erwarten von unseren Teilnehmern Mithilfe beim Lager- und Zeltaufbau und Abbau. Die Zelte sind einfach und rasch auf- und abzubauen und im Team mit Unterstützung unserer nepalesischen Mannschaft funktioniert der Lageraufbau reibungslos und schnell. Im Zuge einer solch langen Trekkingtour entwickelt sich dann meistens ein sehr wertvolles Gemeinschaftsgefühl mit unserer lokalen Begleitmannschaft, auch ohne gemeinsamer Sprache.*



Stupa in Ringmogaon



Phoksundo See und Ringmo Gompa



Tag 1: Individuelle Ankunft in Kathmandu

Ankunft in Kathmandu am Nachmittag. Ein Taxi steht für Sie bereit und bringt Sie zu unserem gemütlichen und ruhigen 2* Hotel am Rand des belebten Altstadtteiles Thamel. Am späten Nachmittag werden Sie von unserem nepalesischem 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: Flug nach Nepalgunj und Freizeit

Am Vormittag Transfer zum Flughafen und Flug nach Nepalgunj im Südwesten von Nepal. Der Flug entlang des Himalaya Hauptkamms nach Westen ist bei guter Sicht und richtiger Seitenwahl im Flugzeug ein unvergessliches Erlebnis, da wir an vielen berühmten Bergmassiven Nepals entlangfliegen: Ganesh Himal, Manaslu, Annapurna und dem Dhaulagiri Massif.

Nepalgunj liegt im Tiefland nahe der indischen Grenze. Die große Stadt weist einen starken indischen Charakter auf: laut, hektisch und auch etwas chaotisch. Wir beziehen gegen Mittag unser Hotel und haben Zeit zum relaxen bzw. auch auf eigenen Faust die Stadt zu besichtigen, um die eingetümliche Atmosphäre zu erleben.

✈️	FLUG	1,5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Nepalgunj (150 m) - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F A

Tag 3: Flug nach Juphal und Start des Trek nach Sangta (2500 m)

Am frühen Morgen fliegen wir von Nepalgunj nach Norden über den Himalaya Hauptkamm bis zum kleinen Flugfeld Juphal, dem Tor zum Dolpo. Am kleinen Flugfeld treffen wir auf unsere Trägermannschaft, rasch sind die Lasten aufgeteilt und wir können in unser Trekking starten.

Unsere heutige Etappe fängt mit einem Abstieg von Juphal bis ins Flussbett des Thuli Bheri Nadi. Bei der Ortschaft Sulighat verlassen wir die bereits gebaute Piste nach Dunai und steigen nach Norden in einem engen Flusstal in Richtung Phoksundo See auf. In der kleinen Ortschaft Sangta bauen wir in der Schlucht des Suligad das erste Zeltlager unserer Tour auf.

✈️	FLUG	40 Min
⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	600 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	6000 m
🕒	GEHZEIT	7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Sangta (2480 m) - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 4: Von Sangta nach Rechi (3010 m)

Auch heute wandern wir mit einigem Auf und Ab am munteren Suli Gad entlang, der hier mittlerweile auch Phoksundo Khola genannt wird. Unser Wanderpfad führt über einige Hängebrücken und oftmals müssen wir in der stellenweise engen Schlucht auf- und absteigen. In Nepal werden diese schweißtreibenden Etappen liebevoll als „Nepali-flat“ bezeichnet. Mit jedem Schritt wird die Landschaft lieblicher und auch alpiner. Am Nachmittag erreichen wir den Zeltplatz von Rechi und bauen unser nächstes Lager auf.

⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	800 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	250 m
🕒	GEHZEIT	7-8 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Rechi (3010 m) - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 5: Nach Ringmo am Phoksundo See (3630 m)

Bald lassen wir heute die engeren Bereiche der Schlucht des Phoksundo Khola hinter uns. Das Tal öffnet sich und wir blicken auf die hohe Steilstufe, die es heute noch zu überwinden gilt. Vor über 30.000 Jahren hat ein riesiger Felssturz den Phoksundo Bach aufgestaut und den herrlichen Phoksundo See gebildet, das heutige Wahrzeichen des Shey-Phoksundo Nationalpark.

Unser Pfad steigt an der Westseite des riesigen Bergsturzes an und mit jedem Schritt öffnet sich die Landschaft des unteren Dolpo, in dem wir uns noch befinden.

Am frühen Vormittag erreichen wir die Ortschaft Ringmo, am südlichen Ende des stahlblauen Phoksundo See gelegen. Ringmogaon ist für uns auch das Tor in das obere Dolpo. Auf Grund der mittlerweile großen Höhe von 3600 Metern verbringen wir in Ringmo einen wichtigen Rasttag, der uns auch eine bessere Höhenakklimatisierung ermöglichen wird.

⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	800 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	120 m
🕒	GEHZEIT	5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Ringmo (3630 m) - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 6: Akklimatisierungstag am Phoksundo See (3630 m)

Ganz im Zeichen des Phoksundo See verbringen wir den heutigen Akklimatisierungstag bei Ringmo. Nach Ringmo werden wir weiter aufsteigen in Richtung unseres ersten hohen Passes und somit ist eine gute Höhenakklimatisierung für den weiteren Verlauf unserer Tour unerlässlich.

Der große, blaue Phoksundo See ist eines der Wahrzeichen des Dolpo. Eingebettet in beeindruckender Berglandschaft leuchtet der blaue See mit dem Himmel um die Wette. Die Ortschaft Ringmo ist seit jeher ein wichtiger Knotenpunkt für Händler-Karawanen am Weg von und nach Norden und in Richtung Tibet.

Wir haben den ganzen Tag zur Verfügung um die Landschaft um Ringmo sowie den faszinierenden See zu genießen. Natürlich werden wir auch die Ortschaft Ringmogaon erkunden. Eine Wanderung zur Gompa von Ringmo am Südöstlichen Ufer des großen See sollte ebenfalls am Programm stehen.

Oftmals können wir die vielen Pferde- und Yak-Karawanen beobachten, die auf einem abenteuerlichen Pfad an der Westseite des Phoksundo-See in Richtung Norden ziehen. Auch wir werden morgen auf diesem alten Karawanenweg unsere Route ins obere Dolpo fortsetzen.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Ringmo (3630 m) - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 7: Der Höhenweg am Phoksundo See

Wir verlassen Ringmo und wandern an der Westseite des Phoksundo See auf dem spektakulären Karawanenweg am See entlang nach Norden. Der Weg führt über und stellenweise regelrecht durch die senkrechten Felswände, die in den See abfallen. Die beeindruckenden Ausblicke entlang dieser Strecke gehören zu den Höhepunkten unsere Trekkingreise.

Am nördlichen Ende des Sees steigen wir wieder bis zum Seeufer ab und legen eine gemütliche Mittagspause ein. Am Nachmittag wandern wir nochmals zwei Stunden im breiten Bachbett des Phoksundo Khola bis zu unserem nächsten Lager und verbringen nach einem spektakulären Tag die Nacht in unseren Zelten.

⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	650 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	550 m
🕒	GEHZEIT	6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Tholudungha (3700 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 8: Ins Kang-La Basislager (4720 m)

Nach dem Frühstück wandern wir noch ein Stück am Phoksundo Khola weiter, bis wir die enge Schlucht erreichen, die in Richtung Nordosten zum Kang La aufsteigt, mit 5362 Meter Höhe der erste hohe Pass unserer Tour. Auf Grund der großen Höhe ist langsames Gehen und die Vermeidung überflüssiger Anstrengung höchstes Gebot. Im engen Bergtal bauen wir unterhalb des Kang La unser Basislager (4720 m) auf und bereiten uns auf einen zeitigen Start vor.

⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	1300 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	300 m
🕒	GEHZEIT	6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Kangla BC (4720 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 9: Über den Kang La (5362 m) nach Shey Gompa (4330 m)

Spätestens heute macht sich unsere bisherige Höhenakklimatisierung bezahlt! Nach einem zeitigen Frühstück starten wir in die erste Passquerung der Trekkingtour. Langsam steigen wir entlang des Karawanenpfades über Geröll und stellenweise Schotter bis zur Passhöhe des Kang La (5362 m) auf. Auf der Passhöhe erwarten uns buddhistische Gebetsfahnen und ein weites Panorama über die umliegenden Bergkämme im Herzen des Shey-Phoksundo Nationalpark. Wir haben Zeit zu rasten und das Panorama zu bestaunen.

Bald schon müssen wir weiter und den langen Abstieg bis nach Shey Gompa bewältigen. Wir wandern an der Ostflanke des Kristallberges entlang, dem heiligsten Berg des Dolpo. Im Zuge des alle zwölf Jahre stattfindendem buddhistischen Shey-Festivals wird der heilige Berg von buddhistischen Pilgern im Rahmen einer Kora umrundet.

Am Nachmittag erreichen wir die kleine Gompa von Shey, das spirituelle Herz der gesamten Region und einzigartiger Kraftplatz inmitten der weiten Natur des abgelegenen oberen Dolpo. Wir bauen für die kommenden zwei Nächte unser Zeltlager in einer schönen Wiese in der unmittelbaren Umgebung zum Kloster auf.

⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	700 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	1050 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Shey Gompa (4350 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 10: Shey Gompa, das spirituelle Herz des Dolpo

Wir verbringen bei Shey Gompa einen verdienten Rasttag nach der gestrigen Etappe, die vor allem auf Grund der großen Höhe anspruchsvoll war. Wir besichtigen die zweistöckige, rot angemalte Gompa von Shey. Shey Gompa bedeutet „Kristall Kloster“. Die Gompa wurde im 11. Jahrhundert erbaut, zum Dank an den Sieg gegen Böse Geister findet seit dem 13. Jahrhundert alle 12 Jahre das buddhistische Shey-Festival und die Kora um den heiligen Kristall-Berg statt.

Wir besichtigen das Kloster und haben auch Zeit die einmalige Umgebung zu erkunden. Faszinierend ist ebenfalls das unter einem Felsen erbaute Tsakhang-Kloster, das wir im Zuge einer ca. 3-stündigen Wanderung besuchen können.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Shey Gompa (4330 m) - Zelt
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 11: Über des Sela La (5112 m) nach Namgung (4400 m)

Wir lassen Shey Gompa hinter uns und wandern nach Osten bzw. Nordosten weiter. Wir überqueren heute den 5112 Meter hohe Sela La und steigen bis zur Ortschaft Namgung ab. Nach dem langen, landschaftlich schönen Anstieg erreichen wir gegen Mittag den breiten Sattel des Sela La, von wo aus wir einen weiten Blick nach Norden bis zur tibetischen Grenze am Horizont haben. Wir bestaunen die weite, karge Berglandschaft mit ihren weitverzweigten Tälern und vereinzelt schneebedeckten Gipfeln.

Ein guter Pfad führt hinab zu unserem nächsten Lagerplatz in Namgung, wo wir in der Nähe vereinzelter Höfe unser Lager aufbauen.

⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	800 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	750 m
🕒	GEHZEIT	7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Namgung (4400 m) - Zelt
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 12: Nach Saldang (4060 m)

Auf einer neu erbauten, kaum befahrenen Piste wandern wir am Vormittag nach Saldang, einer der größten und wichtigsten Ortschaften im oberen Dolpo. Die weit verstreute Ortschaft Saldang liegt oberhalb des Laufes des Nagon Khola und besticht durch die urtümliche Architektur und den vielen terrassierten Feldern. Am Nachmittag haben wir Zeit die Ortschaft auf eigene Faust zu erkunden und die Bergbauern der Dolpa Pa bei ihrer harten Feldarbeit zu beobachten.

⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	100 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	450 m
🕒	GEHZEIT	3 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Saldang (4060 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 13: Über Yangsher Gompa (3930 m) nach Nisalgaon (3900 m)

Wir steigen von Saldang durch karge Landschaft in die Schlucht das Nagon Khola und folgen dem Bachlauf nach Norden. Bei der Einmündung in den Panjyang Khola verlassen wir den Flusslauf und wandern nach Osten weiter. Ein Aufstieg führt uns bis zur großen Yangsher Gompa. Wir besuchen die schöne Klosteranlage, von der wir auch einen weiten Blick über das Tal des Panjyang Khola und der umliegenden beeindruckenden Bergketten haben.

Von Yangsher Gompa erreichen wir nach einer knappen Stunde unser Lager im kleinen Dorf Nisalgaon. In einem geschützten Innenhof bauen wir unser Lager auf. Das schöne Dorf thront über dem Fluss und ist umgeben von vielen terrassierten Feldern, in denen wir die harte Arbeit der Bauern beobachten können.

⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	550 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	750 m
🕒	GEHZEIT	7-8 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Nisalgaon (3900 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 14: Nach Musigaon (4200 m)

Auf gutem Weg geht es heute weiter nach Osten ins Seitental des Musi Khola bis in das kleine, abgelegene Dorf Musi, dem nördlichsten Punkt unserer Trekkingtour. Der Weg führt uns heute tief in die beeindruckende, karge Bergwelt des oberen Dolpo. Nur wenig Trekker kommen bis in diese nördlichsten und abgelegenen Regionen des Dolpo, entsprechend neugierig sind die lokalen Bewohner und freuen sich über unseren Besuch. In Musigaon bauen wir unser Lager auf und bereiten uns auf die morgige Passquerung vor.

⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	600 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	300 m
🕒	GEHZEIT	5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Musigaon (4200 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 15: Über den Musi La (5075 m) nach Shimen (3920 m)

Unsere Wanderrichtung dreht sich langsam nach Süden. Ein guter Pfad führt uns von Musigaon durch karge Gebirgswelt bis auf den 5075 Meter hohen Musi La. Am späten Vormittag erreichen wir die Passhöhe und bestaunen die Aussicht auf die umliegenden Bergketten. Hier sind wir wahrlich im Herzen des oberen Dolpo!

Der anfänglich steile Abstieg führt uns in das Tal des Ghurbuk Khola, dem wir bis nach Shimen Gaon folgen. In Shimen (ca. 3900 m) bauen wir nach einem langen Bergtag in beeindruckender Umgebung unser nächstes Lager auf.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	900 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1200 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Shimen (3920 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 16: Über den Shimen La (4360 m) nach Khoma (4240 m)

Auf einer neu erbauten Piste verlassen wir heute früh die Haupttrekkingroute im Tal des Panjyang Khola und steigen nach Südwesten auf den 4360 Meter hohen Shimen La. Von der Passhöhe steigen wir zum Koran Khola ab und bauen unser Lager in Khoma auf, wo wir die kommende Nacht verbringen. Das Dorf Khoma liegt abseits der Hauptrouten und hat trotz der in den letzten Jahren neu erbauten Piste seine Ursprünglichkeit nicht verloren. Unser Lager wird am Dorfplatz neben der Schule aufgebaut und wir sind eine seltene Attraktion für die Schulkinder.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	620 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	300 m
🕒	GEHZEIT	4-5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Khoma (4190 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 17: Über den Khoma La (4650 m) nach Chagaon (4140 m)

Von Khoma steigen wir in Richtung Südwesten zum Khoma La (4650 m) auf. Von der Passhöhe öffnet sich uns der Blick nach Westen. Nach der Gipfelrast steigen wir auf kleinem Pfad ab bis wir wiederum den rauschenden Nagon Khola erreichen. In der Ortschaft Chagaon (4140 m), ein paar Kilometer südlich von Saldang, bauen wir oberhalb des Baches unser Zeltlager auf. Das kleine Dorf liegt in der engen Schlucht des Nagon Khola und besticht durch die Ursprünglichkeit seiner Architektur und der vielen kleinen terrassierten Felder.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	600 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	700 m
🕒	GEHZEIT	5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Chagaon (4140 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 18: Ins Hochlager des Jyanta La (4600 m)

Heute erwartet uns eine längere Wanderung entlang des rauschenden Nagon Khola, an dem wir flussaufwärts nach Süden wandern. Auch heute wieder passieren wir vereinzelt kleine Weiler. Bei Darsumna Dhobhan verlassen wir den Nagon Khola und steigen in ein Seitental in Richtung unseres nächsten Pass auf. Hinter der Hochalm Samdo bauen wir auf 4830 Meter Höhe unser Hochlager auf und bereiten uns auf die morgige Etappe über den Jyanta La vor.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	950 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	160 m
🕒	GEHZEIT	8 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Jyanta La HC (4830 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 19: Über den Jyanta La (5124 m) nach Tokyu (4250 m)

Eine schöne Etappe führt uns heute weiter nach Süden. Nach einem zeitigen Frühstück steigen wir auf den Jyanta La auf. Rasch erreichen wir die 5124 Meter hohe Passhöhe. Mittlerweile perfekt an die Höhe akklimatisiert stellt diese Höhe keine wesentliche Herausforderung mehr für uns dar. Dieser wichtige Passübergang verbindet das obere mit dem unteren Dolpo, somit ist der Pass oftmals begangen und auch entsprechend mit vielen Gebetsfahnen und Chörten geschmückt.

Bei gutem Wetter und entsprechender fernsicht können wir vom Pass aus das breite Massiv des Dhaulagiri (8167 m) und seiner westlichen Trabanten bestaunen.

Nach der Rast am Pass starten wir in den langen Abstieg entlang des Jyanta Khola. Auch hier wurde mittlerweile eine Piste gebaut, die jedoch nur selten von Motorrädern befahren wird. Wir steigen durch das schöne, karge Tal des Jyanta Khola bis wir die ersten Weiler und Höfe von Tokyu erreichen. Oftmals können wir im Verlauf des Abstieges auch Blauschafe beobachten.

Im Tal von Dho Tarap wohnen fast 2000 Menschen, was eine der größten Siedlungen im Dolpo darstellt. In Tokyu am oberen Ende des Tales bauen wir auf einer schönen Wiese unser Lager auf und haben auch noch Zeit, den kleinen Weiler zu besuchen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	300 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	900 m
🕒	GEHZEIT	5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Tokyu (4250 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 20: Kurze Wanderung nach Dho Tarap (4080 m)

Nach einem gemütlichen Frühstück wandern wir heute durch das Tal, bis wir das Dorf Dho Tarap selbst erreichen. Hier bauen wir schon am Vormittag unser Lager auf.

Dho ist die Hauptortschaft und administrativer Sitz der Region. Wir haben Zeit die Gegend auf eigene Faust zu erkunden, die Bauern bei ihrer harten Feldarbeit zu beobachten und auch Kontakt mit den freundlichen Dolpa-Pa aufzunehmen.

Aber auch die Rast sollte heute nicht zu kurz kommen, da uns noch einige anspruchsvolle Tage bei unserer Durchquerung des Dolpo bis ins westlich gelegene Mustang erwarten.

↓	HÖHENMETER ABSTIEG	150 m
🕒	GEHZEIT	1,5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Dho Tarap (4080 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 21: Ins Basislager des Jharykoi La (4970 m)

Wir lassen das schöne und fruchtbare Tal von Dho Tarap und die letzten Höfe langsam hinter uns und steigen nach Osten hin auf. Unser kleiner Pfad führt am Tahari Khola entlang in die karge Bergwelt. Wir wandern durch eine enges, felsiges Bergtal mit beeindruckenden Fels- und Steinformationen. Am Nachmittag erreichen wir das Hochlager unterhalb des Jharykoi La (4950 m), wo wir unser Lager für die Nacht aufbauen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	900 m
🕒	GEHZEIT	5-6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Jharykoi La BC (4950 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 22: Über den Jharykoi La (5450 m) nach Kharka (4800 m)

Wir werden uns in den kommenden Tagen weiterhin in den sehr hohen Regionen des östlichen Dolpo bewegen. Von unserem Lager aus steigen wir über steile Serpentinaen in teils losem Geröll auf den 5450 Meter hohen Jharykoi La Pass, dem höchsten Pass unserer gesamten Trekkingtour. Von der Passhöhe sehen wir weit in das östliche Dolpo. In einsamer Berglandschaft steigen wir bis Kharka (ca. 4800 m) ab. Die weitläufige Hochalm befindet sich in einem breiten, zum Mola La hin sanft ansteigenden Hochtal, in dem lediglich vereinzelte Hirten und kleine Yakherden anzutreffen sind. Hier bauen wir auf einer schönen Wiese unser nächstes Lager auf.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	575 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	700 m
🕒	GEHZEIT	5-6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Kharka (4800 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 23: Über den Mola La (5030 m) nach Charkha Bhot (4300 m)

Ein sanfter Anstieg führt uns über den flachen Mola La Pass (5030 m). Ein langer Abstieg in das eingeschnittene Tal des Charkha Khola bringt uns nach Charkha Bhot. Die kleine Ortschaft Charkha Bhot ist die letzte Siedlung im östlichen Dolpo und liegt wie ein Außenposten der Zivilisation inmitten der verzweigten Hochtäler dieser nahezu menschenleeren Gegend.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	320 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	780 m
🕒	GEHZEIT	5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Charkha Bhot (4300 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 24: Lange Etappe ins Basislager des Niwar La (4950 m)

Wir lassen die kleine Siedlung Charkha Bhot hinter uns und wandern am Flusslauf des Thasan Khola flussaufwärts nach Osten und Südosten. Wir lassen nun die letzten Reste an Zivilisation gänzlich hinter uns und begegnen höchstens einzelnen, halb-nomadischen Hirten, die im Sommer mit ihren Yak-Herden durch die weiten Hochtäler ziehen. In den weiten und kargen Hochtälern bauen wir nach einer langen Etappe vor der Passhöhe des Niwar La unser Lager auf.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1000 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	350 m
🕒	GEHZEIT	9-10 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Niwar La BC (4950 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 25: Über den Niwar La (5150 m) nach Sangda Phedi (4000 m)

Sanft steigen wir auf den letzten Pass unserer Tour, den 5150 Meter hohen Niwar La auf. Nun erwartet uns ein steiler und spektakulärer Abstieg im steilen Bachbett des Bhan Khola. In der steilen, engen Schlucht wird mit übermenschlichen Kräften ein Großteil der Waren befördert, die in das östliche Dolpo geliefert werden.

Am unteren Ende der steilen Schlucht, durch die ein kleiner, steiniger Pfad führt, erreichen wir die befahrene Piste, die über Jomsom bis ins nepalesische Tiefland führt.

Wir wandern noch ein paar Kilometer bis zu unserem schönen Zeltplatz bei Sangda Phedi, wo wir die letzte Zeltnacht unserer Tour verbringen werden.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	350 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1350 m
🕒	GEHZEIT	7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Sangda Phedi (4000 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 26: Ende der Trekkingtour in Sangda und Fahrt nach Marpha

Heute wandern wir die letzten Stunden nach Osten, in Richtung Mustang. In Sangda (3780 m) beenden wir unser Trekking, hier warten auch schon unsere Geländewagen. Nach dem Mittagessen fahren wir in durch die karge Berglandschaft bis zum Tal des Kali Gandaki. Hier erreichen wir das obere Mustang und in ca. drei Stunden über holprige Piste die große Ortschaft Jomsom, wo wir schlagartig wieder in der nepalesischen Zivilisation angekommen sind. Von Jomsom fahren wir noch ein paar Kilometer weiter bis zur kleinen Ortschaft Marpha, das für seine großen Apfelhaine berühmt ist. Hier quartieren wir uns in einer kleinen, gemütlichen Lodge ein und feiern mit unserer verbleibenden Mannschaft das Ende einer langen, erlebnisreichen Trekkingtour.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	320 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	500 m
🕒	GEHZEIT	3 Std
🚗	FAHRT	2-3 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Marpha (2700 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 27: Rückfahrt von Marpha durch das Kali-Gandaki Tal nach Pokhara

Eine lange Fahrt auf teils guter, teils holpriger Piste führt uns durch das tiefe Kali-Gadaki Tal von Marpha bis in die große Stadt Pokhara. Hier beziehen wir am schönen Phewa See ein gemütliches Hotel und genießen zum ersten mal seit 3 Wochen die Annehmlichkeiten der Zivilisation.

🚗	FAHRT	6-8 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Pokhara (800 m) - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 28: Reservetag - Tag zur freien Verfügung in Pokhara

Der heutige Tag steht zur freien Verfügung und kann je nach Lust und Laune verbracht werden: Einkaufen von Andenken, Stadtbummel in Pokhara oder ein Ruderbootausflug auf dem ruhigen See sind einige Möglichkeiten.

Hinweis: Dieser Tag ist auch ein Reservetag für die gesamte Trekkingreise und kann bei Bedarf eingesetzt werden.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Pokhara (800 m) - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F

Tag 29: Rückflug von Pokhara nach Kathmandu und Freizeit

Nach dem Frühstück geht es zum Flughafen von Pokhara und mit einer kleinen Maschine innerhalb einer Stunde zurück nach Kathmandu. Hier beziehen wir wieder unser gemütliches Hotel in der Altstadt. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Am Abend letztes gemeinsames Abendessen, bei dem wir die lange und erlebnisreiche Reise nochmals Revue passieren lassen.

✈️	FLUG	30 Min
🏠	ÜBERNACHTUNG	Kathmandu - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F A

Tag 30: Heimflug oder Reiseverlängerung

Je nach Flugverbindung Transfer zum Flughafen von Kathmandu und Heimreise oder Weiterreise.

🍴	VERPFLEGUNG	F
---	-------------	---

! Wichtige Bemerkung zu den Tagesetappen, Gehzeiten und Höhenmetern!

Wege und Pfade verändern sich, Pisten und Strassen werden gebaut, zum Teil verlegen Erdbeben 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 -8°C bis -12°C
- Isomatte
- Tagesrucksack (Vol. 35 - 50 Liter)
z.B. Gregory Zulu 40 oder Gregory Jade 38 (mit integrierter Regenhülle)
- Seesack oder Rucksack zum Transportieren der persönlichen Ausrüstung (Träger)
z.B. CLEARSKIES Duffle Bag (85 Liter)
- Kleine Reisetasche - zur Deponie im Hotel in Kathmandu
- Wanderstöcke (teleskopisch)

Schuhe

- Bergschuhe mit fester Profilssole (knöchelhoch)
- 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)
Daunen-anorak oder PrimaLoft Anorak
- Zweckmäßige Wander- und Bergkleidung (u. a. lange Hose)
- Thermo-Unterwäsche
- Mütze, Handschuhe
- Halstuch oder Schlauchtuch („Buff“)
als Mundschutz vor Staub und kalter Luft

! Bitte beachten!

Pro Teilnehmer werden ca. 15 kg von der Mannschaft (Träger) übernommen.

Erfahrungsgemäß haben viele Teilnehmer zu viel Ausrüstung (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“)
- Kulturbbeutel und Handtuch
- Klopapier (1-2 Rollen)
- Evtl. Handdesinfektionsgel
- Feuchttücher
- Wasserentkeimungstabletten (z.B. Micropur, o.ä.)

Sonstiges

- Grödeln oder Leichtsteigeisen
- Sonnenschutz (LSF +50)
- Sonnenbrille, Sonnenhut
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Taschenmesser (bitte nicht im Handgepäck!)
- Fotoapparat
- Speicherkarten für Fotoapparat, Ersatzbatterien, Ersatzakkus
Powerbank und/oder kleines Solarpaneel
- Ladegerät
Akkus können eventuell ab und an (gegen Gebühr) aufgeladen werden
- 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. sonstiges Gepäck in einem eigenen Gepäckaufbewahrungsraum deponieren.
- **Früchte-, Kräuter- oder Grüner Tee**
Als Abwechslung zu den vorhandenen Teesorten (Schwarztee, Lemontea, Minztee) in den Lodges
- **Hustenzuckerln**
Mit zunehmender Höhe wird die Luft sehr trocken und es kann zu Halsbeschwerden kommen.
- **Geschenke für Einheimische**
Als Gastgeschenke eignen sich erfahrungsgemäß z.B. Taschenmesser, Stirn-/Taschenlampen, warme Kleidung, nicht mehr gebrauchte Anoraks, Fleecejacken, Bergschuhe, usw.
- **Bettelnde Kinder**
Wir wollen die einheimischen Kinder nicht zu Bettlern erziehen daher bitten wir Sie, weder Süßigkeiten noch Stifte u. dgl. an die Kinder entlang des Treks zu verteilen!

Geografie / Landschaft

Nepal ist eine junge Republik im Schatten des gewaltigen Himalayas. Eingekeilt zwischen den zwei asiatischen Riesen Indien und China bildet Nepal das Herzstück der über 2500 km langen Bergkette des Himalaya: acht der vierzehn Achttausender, darunter der 8850 Meter hohe Mount Everest, krönen das Land. Winzig im Vergleich zu den großen Nachbarn ist Nepal mit ca. 150.000 km² jedoch flächenmäßig fast doppelt so groß wie Österreich.

Nepal ist ein Land der Extreme: von den eisbedeckten Gipfeln geht es über unzählige Höhen- und Vegetationsstufen bis hinunter in die tropischen Niederungen des Terai (ca. 70 m.ü.N.N.) an der Südgrenze zu Indien. Nepal weist nicht nur den größten Höhenunterschied auf, es ist ebenfalls das durchschnittlich höchst gelegene Land der Erde. Obwohl die gewaltigen Bergriesen des Himalaya im Norden zweifelsohne den beeindruckenden Teil Nepals ausmachen, haben sie flächenmäßig mit ca. 17% nur einen relativ geringen Anteil. Südlich schließt sich das mittlere Bergland des vorderen Himalaya mit ca. 66% der Gesamtfläche an, das Tiefland des Terai an der Indischen Grenze, mit ca. 17% Gesamtfläche Nepals, bildet schließlich den fruchtbaren und üppigen Dschungelgürtel des Himalayagebirges.

Hieraus lässt sich schon die Vielfalt an Vegetationsstufen erahnen. Sie reichen von tropischen Regenwäldern, subtropischen Nadelwäldern und gemäßigten Zonen mit Akazien- und Ahornwäldern, bis zu Kiefern, Eichen und Rhododendrenwäldern in den niedrigen Berglagen. Steigt man weiter auf, erreicht man Zonen alpiner Vegetation mit spärlicher Bewaldung und Trockensteppen und schließlich Gebirgs- und Hochgebirgswüsten.

Nahezu jede Trekkingtour in Nepal führt durch verschiedene Vegetationszonen und bietet unvergleichliche Landschaften: von schwülen, üppigen Tälern mit charakteristischen terrassierten Feldern, auf denen Reis, Weizen und Gerste angebaut wird, über alpine Almen mit üppigen Blumenwiesen, bis zu hochalpinen Bergregionen, die von Stein und Eis dominiert werden.

Aus den stark vergletscherten Gebirgszügen fließen zahlreiche Flüsse von Tibet in Richtung Süden nach Indien und münden schließlich in den für Hindus heiligen Ganges. Die wichtigsten Flüsse Nepals sind der Karnali im Westen, der Kali Gandaki in der Zentralregion, dessen gletschergespeiste Fluten zwischen Dhaulagiri (8167m) und Annapurna (8091m) die tiefste Schlucht der Welt gegraben haben, und der Sun Koshi im Osten des Landes.

Klima / Trekkingwetter

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-Blüte (Baumhohe Alpenrosen) die mit ihrer Blütenpracht von Weiß über zartes Rosa bis ins Dunkelrot leuchten sollte jeder Bergfreund erlebt haben!



Das breite Flussbett des Kali-Gandaki



Üppige Felder inmitten karger Berglandschaften



Gebetsfahnen auf der Passhöhe

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 oder Dolpo, lohnt es sich, in dieser Jahreszeit eine Trekkingtour zu unternehmen. Auf Grund der wärmeren Temperaturen im ansonsten kalten Dolpo und Mustang bieten wir unsere Touren in Dolpo und Mustang hauptsächlich zwischen Mai und Oktober an.

In Kathmandu (ca. 1400 m) erwarten Sie im Frühjahr und Herbst üblicherweise sonnig warme 20 - 25°C.

In den Bergen kommen Sie je nach Trekkingtour 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. Malariaphylaxe benötigt man nur im Süden des Landes (Terai), das Kathmandu-Tal sowie die nördlichen, höheren Trekkinggebiete gelten als malariefrei.

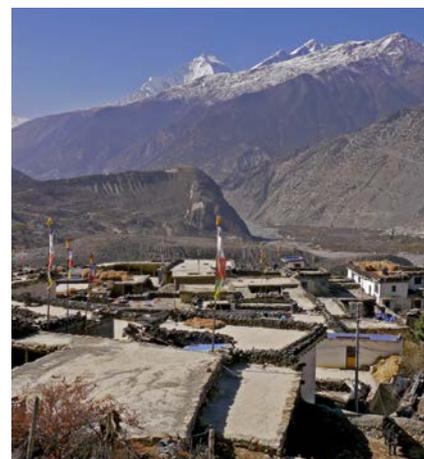
Für Aufenthalte im Chitwan Nationalpark wird eine Malaria-Prophylaxe angeraten (wirksamer Insektenschutz, den ganzen Körper abdeckende Kleidung, ev. Insektensprays zum Imprägnieren der Kleidung).

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. SPF 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 dürrtig ist und berücksichtigen Sie das bitte bei Ihrem Versicherungsschutz während der Reise.

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



Im Hintergrund der Dhaulagiri...



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 Landessprache 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.

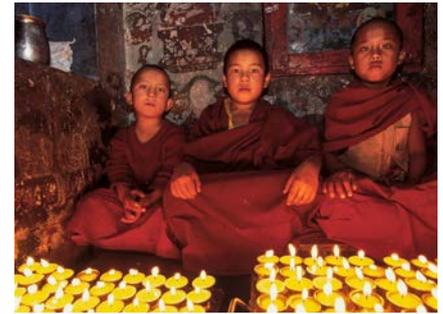
Wechseln sollte man am Besten in Kathmandu bei autorisierten Stellen (Banken und Wechselstuben), da hier der Kurs besser ist als zum Beispiel am Flughafen.

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 Rupien-scheine mit (NPR 50/100,-).



Novizen beim Unterricht



Riksha-Fahrer in Kathmandu (Foto: Neumüller)



Abendstimmung am See in Pokhara (Foto: Detters)



Phewa-See und Annapurna Massiv

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.- (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 benötigten Permits zu beantragen. Beantragen Sie Ihr Visum daher bitte rechtzeitig vor Ihrer Abreise.



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 wichtigen, letzten Infos vor Ihrer Abreise zu.

Bezahlung

Spesenfreie Banküberweisung: Sie erhalten mit der Rechnung unsere Kontodaten und können die Zahlung spesenfrei durchführen.

Kunden aus der **Schweiz** können unsere CHF-Kontoverbindung in der BTV Staad (Schweiz) spesenfrei nutzen.

Kreditkartenzahlung: Die **Bezahlung Ihrer Reise mit Kreditkarte** ist prinzipiell möglich. Bitte beachten Sie, dass hier teilweise Spesen entstehen können. Bitte kontaktieren Sie uns diesbezüglich telefonisch.

