

NEPAL Trekking auf abgelegenen Pfaden über den Renjo La nach Gokyo

Einsame Passquerung im Everest-Gebiet mit 2 exklusiven Aussichts-5000ern



Blick auf den Sumdur Ri, unser erstes lohnendes Bergziel

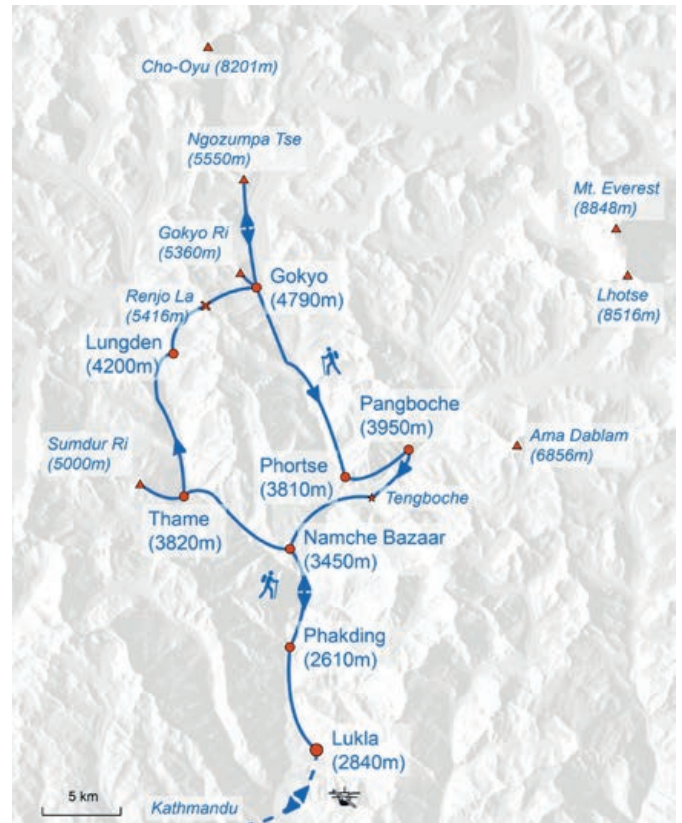
Inhalt

Programmübersicht, Termine und Preise	2
Unsere Leistungen	3
Schwierigkeitsbewertung	4
Höhenakklimatisierung	4
Voraussetzung und Vorbereitung	4
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

- Anspruchsvolle und erlebnisreiche Trekkingtour auf selten begangenen Pfaden im Solu-Khumbu.
- Großteils einsame Route abseits der viel-begangenen Hauptroute zum Everest-Basislager.
- Mit der Besteigung von zwei ausgewählten Aussichtsbergen, Sumdur-Ri (5000 m) und Ngozumpa Tse (5550 m), sowie der Überschreitung des Renjo La Pass (5416 m) bieten wir konditionsstarken Bergwanderern ein Bergerlebnis der Sonderklasse!
- Die einzigartigen Ausblicke auf Mt. Everest, Cho Oyu, Ama Dablam und die unvergleichliche Bergwelt Nepals bilden die landschaftlichen Höhepunkte der Reise.
- Umfangreiches Besichtigungsprogramm des UNESCO-Weltkulturerbe von Kathmandu und Bhaktapur am Beginn und Ende der Reise.
- Die kulturellen Einblicke in das Land der Sherpas mit dem Besuch von verschiedenen Klöstern und abgelegenen Dörfern runden das Reiseerlebnis ab.

TAG	PROGRAMM
1	Individuelle Ankunft in Kathmandu
2	Besichtigungen in Kathmandu und Fahrt nach Ramechap
3	Flug nach Lukla und Start der Trekkingtour
4	Aufstieg nach Namche Bazaar
5	Akklimatisierung in und um Namche Bazaar
6	Wanderung nach Thame
7	Einsamer Aufstieg auf den Sumdur Ri (5000 m)
8	Im Bhote Koshi Tal nach Lungden
9	Über den Renjo La (5416 m) nach Gokyo
10	Der Aussichtsgipfel Ngozumpa Tse (5550 m)
11	Langer Abstieg von Gokyo nach Phortse
12	Der Höhenweg von Phortse nach Pangboche
13	Das Basislager der Ama Dablam
14	Über Tengboche zurück nach Namche Bazaar
15	Ende der Tour in Lukla
16	Rückflug nach Ramechap und Fahrt nach Kathmandu
17	UNESCO Weltkulturerbe in Kathmandu und Bhaktapur
18	Heimflug oder Reiseverlängerung



Fixtermine und Preise

TERMIN	PREIS AB 4 TEILNEHMER
03.04. – 20.04.2024	€ 2.080,-
09.05. – 26.05.2024	€ 2.080,-
29.09. – 16.10.2024	€ 2.150,-
23.10. – 09.11.2024	€ 2.150,-
17.11. – 04.12.2024	€ 2.150,-

Kleingruppenzuschlag bei 2 oder 3 Teilnehmer: € 200,- 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: € 120,- (nur Kathmandu)

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

Wissenswertes

- Beste Reisezeit: März bis Mai und Oktober bis Dezember
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 4 bis maximal 10 Teilnehmern
- Reiseleitung durch nepalesischen, englischsprachigen Bergführer - von CLEARSKIES geschult und fortgebildet
- 13 Tage Lodge-Trekkingtour mit Übernachtungen in landestypischen Lodges mit Vollverpflegung
- In Kathmandu 3 Übernachtungen in unserem angestammten Hotel

Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES

CLEARSKIES kompensiert die CO₂-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.



! Bitte beachten!

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

Reiseleitung und einheimische Mannschaft

- Reiseleitung von/bis Kathmandu durch englischsprachigen, nepalesischen Bergführer. Unsere angestammten Bergführer werden von CLEARSKIES jährlich geschult und fortgebildet.
- Einheimische Trägermannschaft: 1 Träger übernimmt das Hauptgepäck von 2 Teilnehmern – ca. 12 kg Freigeäck 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 Doppelzimmer mit Frühstück
- Weitere Mahlzeiten in Kathmandu laut Detailprogramm. Insbesondere das Willkommensessen und das Abschiedsessen in Kathmandu sind inbegriffen.
- Während dem Trek Übernachtung in landestypischen Lodges (Zweibettzimmer) inkl. Vollpension.

Transporte und Transfers

- Inlandsflüge Ramechhap – Lukla – Ramechhap
- Alle Transporte und Transfers in Kathmandu laut Reiseprogramm, insbesondere die individuellen Flughafentransfers bei Ankunft und Abreise.

Permits und Bewilligungen

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

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: 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: € 120,-
Bei Verfügbarkeit kann ein Zimmer mit einem anderen Teilnehmer, bzw. einer anderen Teilnehmerin geteilt werden, in diesem Fall entfällt der Einzelzimmerzuschlag. Diesen Wunsch teilen Sie uns bitte bei Buchung mit.
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.



Im Aufstieg zum Sumdur Ri, im Hintergrund Thame



Die Hochalm Lungden



Am Renjo La Pass



Blick auf den Mt. Everest vom Gipfel des Sumdur Ri

ALPINTECHNISCH: mittel bis anspruchsvoll



Keine Hochalpinen Schwierigkeiten, sehr gute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit erforderlich. Der Großteil unserer Tour verläuft auf breiten und schön angelegten Wanderwegen ohne alpine Schwierigkeiten. Einzelne Passagen auf schmalen und steilen Pfaden müssen z.B. am Sumdur Ri und am Renjo La Pass bewältigt werden.

Die Besteigung des Ngozumpa Tse erfolgt großteils auf steilem, weglosen Schottergelände. Hier sind höchstens vereinzelt Pfadspuren ersichtlich. Für die Besteigung wird sehr gute Trittsicherheit in schwierigem Schottergelände benötigt. Gepaart mit der Länge des Anmarsches zum Ngozumpa Tse bildet dies mit Abstand die schwierigste Tagesetappe der Tour - die jedoch mit einem besonderen Ausblick auf den Mt. Everest belohnt. Die Wanderung bis zum Fusse des Ngozumpa Tse ist allerdings auch ohne Besteigung reizvoll und lohnend.

Alternativ kann auch die wesentlich einfachere Besteigung des Hausberges Gokyo Ri unternommen werden.



Am Gipfel des Sumdur Ri

KONDITIONELL: mittel bis anspruchsvoll



Aufstiege bis ca. 1200 Höhenmeter am Tag, meist weniger. Abstiege bis ca. 1500 Höhenmeter am Tag, meist weniger. Die Gehzeiten können bis zu 9 Stunden pro Tag betragen, die meisten Etappen der Tour sind kürzer. Gute Kondition ist erforderlich und wird vorausgesetzt.

Da wir sehr großen Wert auf eine gute und nachhaltige Höhenakklimatisierung legen, beinhaltet unser Programm wichtige Akklimatisierungstage und -etappen (z.B. rund um Namche Bazaar) und teilweise kurze Etappen, wie im Aufstieg nach Thame, bei denen Sie erstmals auf dieser Tour Höhen von fast 4000 Meter erreichen werden. Nur mit entsprechender Höhenakklimatisierung lassen sich die lohnenden Bergziele unserer Reise – der Sumdur Ri (5000 m), der Renjo La (5416 m) und der Ngozumpa Tse (5550 m) – erreichen. Die konditionell anspruchsvollen Etappen über den Renjo La, auf den Ngozumpa Tse sowie der lange Abstieg nach Phortse erfolgen erst nach einer entsprechenden Höhenakklimatisierung. Dennoch sind diese Etappen auch für gut trainierte Bergwanderer herausfordernd.




Der Frühling – die Zeit der Rhododendronblüte

Höhenakklimatisierung

Im Verlauf dieser Tour verbringen wir einige Tage auf Höhen von über 4500 Metern und erreichen Höhen bis zu 5550 Meter. Die maximale Schlafhöhe erreichen wir in Gokyo auf 4790 Metern. Um die Gefahr einer Höhenerkrankung zu minimieren, bietet unser Programm eine bewährte, langsame und gut verträgliche Höhenakklimatisierung. Vor allem die Tage bei Namche Bazaar sowie der langsame Aufstieg nach Gokyo wird Ihrem Körper die Möglichkeit geben, sich entsprechend an die große Höhe anzupassen.

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

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



Der CLEARSKIES-Duffelbag

Die einzige Trekkingtasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

€ 130,- | € 114,-*

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

Diese Tour ist ideal für trainierte Bergwanderer, die im Alpenraum gewöhnt sind, Tages-touren mit 1200 bis 1500 Höhemeter zu gehen und auch vor noch längeren Touren nicht zurückschrecken. Sie betreiben regelmäßig (Ausdauer-)Sport und haben schon Trekkingerfahrung. Am besten können Sie sich mit Ausdauertraining vorbereiten: regelmäßiges Laufen (Joggen), Radfahren, 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 die Umstände und (zeitliche) Abläufe in Nepal nicht den europäischen Vorstellungen entsprechen, bzw. schwer nachvollziehbar sind.



Ausblick vom Gipfel des Sumdur Ri

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.

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 Waschelegenheiten (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) 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 eine geringe Gebühr (€ 2-3,-) elektronische Geräte (Fotoapparat, Mobiltelefon...) aufzuladen. Dennoch empfehlen wir die Mitnahme von Zusatzakkus.

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 wird ein einfaches Lunchpaket eingepackt und entlang der Strecke verzehrt.

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



Der Bhote Koshi Fluss



Der Aufstieg zum Renjo La Pass

Am morgen gegen 6 Uhr 30 wird aufgestanden und die Tasche gepackt. Das Hauptgepäck, welches von der Trägermannschaft übernommen wird, bringen Sie schon fertig gepackt zum Frühstück, das gegen 7 Uhr serviert wird. So kann sich unsere kleine Trägermannschaft, üblicherweise übernimmt jeder Träger 2 Taschen mit jeweils 10 – 12 Kg, bei längeren Etappen jetzt schon auf den Weg machen. Die Gruppe startet nach dem Frühstück so gegen 8 Uhr in die Tagesetappe. Am Vormittag planen wir 3 bis 4 Stunden Gehzeit, regelmäßig 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 2 bis 3 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 19 Uhr wird gemeinsam Abend gegessen und in dem gemütlichen Speise- und Aufenthaltsraum der Lodge gemeinsam etwas Zeit verbracht, bevor es in die Zimmer und in die Schlafsäcke geht...

Je nach Tagesetappe und Gegebenheiten kann dieser Zeitplan natürlich abweichen...



Der Blick auf Gokyo vom Renjo La Pass



Blick vom Renjo La zurück

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 Hotel am Rand des belebten Altstadtteiles Thamel. Sie werden dort von unserem Bergwanderführer begrüßt und erhalten die letzten wichtigen Informationen. Beim anschließenden gemeinsamen Abendessen lernt sich die Gruppe besser kennen.

🏠 ÜBERNACHTUNG	Kathmandu - HOTEL
🍴 VERPFLEGUNG	A
F: Frühstück M: Mittagessen A: Abendessen	

Tag 2: Besichtigungen in Kathmandu und Fahrt in Richtung Ramechap

Unsere Reise beginnt mit einem ersten kennenlernen der vielfältigen Kultur Nepals. Gleich mehrere UNESCO-Weltkulturerbe stehen am heutigen Programm! Am Vormittag besichtigen wir den großen Stupa von Buddha Nath im Norden Kathmandus, das Zentrum des Lamaismus in Nepal.

Morgens und Abends wird der Stupa von unzähligen Gläubigen und Pilgern im Rahmen der Kora umrundet. Um den riesigen Stupa, der auch bestiegen werden darf, wurden in den letzten Jahrzehnten viele Buddhistische Klöster erbaut.

Anschließend fahren wir weiter in die kleine Stadt Bhaktapur, älteste der drei ehemaligen Königsstädte im Tal von Kathmandu. Im Zuge eines ausgiebigen Rundgangs in der belebten, antik anmutenden Stadt besichtigen wir auch die ausgedehnten Tempelanlagen des Durbar Square. Trotz der Schäden im Zuge der verheerenden Erdbeben 2015 ist Bhaktapur architektonisch einzigartig und ein Besuch ein kultureller Höhepunkt einer jeden Reise nach Nepal.

Am Nachmittag nehmen wir die lange Fahrt in Richtung des kleinen Flughafen Ramechap in Angriff, von wo aus wir morgen früh nach Lukla fliegen werden. Wir übernachten in einem einfachen Hotel bzw. einer Lodge, da hier die touristische Infrastruktur noch in den Kinderschuhen steckt.

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

Tag 3: Flug nach Lukla und Start der Trekkingtour

Am frühen Morgen fahren wir die letzten Kilometer von unserem Hotel zum kleinen Flughafen Ramechap. Von hier aus erfolgt der kurze (ca. 20 Minuten) aber spektakuläre Flug nach Lukla (2850 m), dem kleinen Flughafen des Solu-Khumbu, von wo aus wir in unsere Trekkingtour starten.

In Lukla treffen wir auf unsere restliche Begleitmannschaft, nach dem Kennenlernen und der Lastenverteilung wandern wir die ersten Stunden bis nach Phakdingma (2640 m).

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, dies kommt jedoch nur selten vor.

⬆️ HÖHENMETER AUFSTIEG	200 m
⬇️ HÖHENMETER ABSTIEG	350 m
🕒 GEHZEIT	2-3 Std
🏠 ÜBERNACHTUNG	Phakding (2610 m) - LODGE
🍴 VERPFLEGUNG	F M A

Tag 4: Aufstieg nach Namche Bazaar

Nach zwei bis drei Stunden Gehzeit betreten Sie heute den Sagarmatha Nationalpark. Bald überqueren Sie auf der luftigen Hillary-Brücke den tief unter Ihnen tosenden Dudh-Koshi. Der anschließende steile und lange, südseitige Anstieg nach Namche Bazaar ist die erste anstrengende und schweißtreibende Passage der Tour. In Namche Bazaar (ca. 3450 m) beziehen Sie eine Lodge und haben Zeit, die quirlige Sherpa-Hauptstadt auf eigene Faust zu erkunden.

⬆️ HÖHENMETER AUFSTIEG	1100 m
⬇️ HÖHENMETER ABSTIEG	300 m
🕒 GEHZEIT	5-6 Std
🏠 ÜBERNACHTUNG	Namche (3450 m) - LODGE
🍴 VERPFLEGUNG	F M A

Tag 5: Akklimatisierung in und um Namche Bazaar

Von Namche Bazaar steigen Sie auf zum berühmten Everest View Hotel (ca. 3800 m) von wo aus Sie die ersten freien Ausblicke entlang des Dudh Koshi Tales auf den Mt. Everest und seine Trabanten genießen werden. Sie besuchen die Ortschaften Khumjung (3780 m) und Khunde (3840 m), in denen Sie auch die örtlichen Gompas (Buddhistische Klöster) besichtigen werden. Ein steiler Abstieg führt von Khunde zurück nach Namche Bazaar.

⬆️ HÖHENMETER AUFSTIEG	500 m
⬇️ HÖHENMETER ABSTIEG	500 m
🕒 GEHZEIT	5-6 Std
🏠 ÜBERNACHTUNG	Namche (3440 m) - LODGE
🍴 VERPFLEGUNG	F M A



Tag 6: Wanderung nach Thame

Von Namche Bazaar wandern Sie 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 steht am Tagesprogramm. Es ist eines der ältesten und wichtigsten Klöster des Khumbu und außerordentlich schön unter den felsdurchzogenen Hängen des Sumdur Ri gelegen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	600 m
🕒	GEHZEIT	4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Thame (3820 m) - LODGE
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 7: Einsamer Aufstieg auf den Sumdur Ri (5000 m)

Die wahrscheinlich anstrengendste Besteigung der Tour steht heute am Programm: zeitig brechen Sie von Thame auf und steigen auf einem sehr gut angelegten Pfad bis auf den 5000 Meter hohen Vorgipfel des Sumdur Ri (5229 m) der hoch über dem Dorf Thame und dem Kloster thront.

In unseren Augen ist der Sumdur Ri einer der schönsten Aussichtsgipfel im Solu-Khumbu. Wer den heutigen Gipfel erreicht, wird mit ausgezeichneten Blicken auf die überwältigende Bergwelt des Khumbu belohnt, die im Zuge des Aufstieges immer imposanter werden. Vor allem der mächtige Cho-Oyu, dessen Schnee- und Eiswände das westliche Bhote Koshi Tal beherrschen, wird Sie begeistern. Auch die Blicke auf den Mt. Everest, dessen breite Gipfelpyramide mit zunehmender Höhe immer imposanter erscheint, sind lohnend.

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

Tag 8: Im Bhote Koshi Tal nach Lungden

Eine kurze Rastetappe führt Sie weiter in das ursprüngliche, nur spärlich besiedelte Tal des Bhote Koshi. Sie wandern über die kleine Ortschaft Marulung bis zur Hochalm Lungden (4200m), wo Sie in der letzten Lodge vor dem Renjo La übernachten werden.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	650 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	125 m
🕒	GEHZEIT	4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Lungden (4200 m) - LODGE
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

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

Die Querung des abgelegenen und spektakulären Renjo La (5416 m) ist die Königsetappe der Trekkingtour. Gut 1100 Höhenmeter im Aufstieg sind zu bewältigen bis Sie die felsige und zerklüftete Passhöhe erreichen. Spätestens hier wird Ihnen die Aussicht den Atem rauben: es erwartet Sie ein einzigartiges Panorama vom Mt. Everest über den Lhotse bis hin zur Nuptse-Wand, im Vordergrund der türkisblaue dritten See von Gokyo. Das Panorama vom Renjo La gehört zu den eindrucksvollsten, welche das Khumbu zu bieten hat. Noch steht ein langer Abstieg bis zur Hochalm von Gokyo (4790 m) bevor. In Gokyo beziehen Sie nach einem langen und anstrengenden – aber sicherlich unvergesslichem – Bergtag schlussendlich die nächste Lodge.

↑	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 Ngozumpa Tse (5550 m)

Mit der Besteigung des abgelegenen, selten bestiegenen Ngozumpa Tse (5550 m) erleben Sie heute einen weiteren Höhepunkt der Tour. Nach einem zeitigen Frühstück wandern Sie auf schmalen Pfaden an der Moräne des langen Ngozumpa Gletschers nach Norden, vorbei am vierten See von Gokyo. Nach 2 Stunden erreichen Sie den fünften See, hinter dem sich der Ngozumpa Tse (5550 m) erhebt. Ein kleiner Pfad führt am südlichen Grat durch steilen Schotter und Geröll empor. An diesem Tag ist neben Ausdauer auch Trittsicherheit erforderlich, da die letzten Meter zum Gipfel leichte Block-Kletterei erfordern.

Das Panorama vom Gipfel ist einzigartig! Im Nordwesten dominiert die zum Greifen nahe Südwand des Cho Oyu (8201 m). Auch der umliegende Gletscherkessel des mächtigen Ngozumpa Gletschers, des längsten Gletschers Nepals, und dessen weites Einzugsgebiet sind aus dieser einzigartigen Perspektive unvergleichlich beeindruckend. Am Horizont dominiert der Mt. Everest das weite Panorama.

Wer es an diesem Tag eher gemütlich haben will, kann statt des langen Ausfluges zum Ngozumpa Tse auf den nahe gelegenen Gokyo Ri (5360 m) steigen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	850 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	850 m
🕒	GEHZEIT	8 - 9 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Gokyo (4790 m) - LODGE
🔪	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 11: Langer Abstieg von Gokyo nach Phortse

Wir verlassen Gokyo und steigen auf der Ostseite des Dudh Koshi Tales bis nach Phortse (3810 m) ab. Der selten begangene Weg führt uns in ständigem Auf und Ab über die kleinen Siedlungen Thore und Thare nach Phortse. Erst am Nachmittag erreichen wir das große, auf einer schrägen Fläche erbaute Dorf, das auf Grund seiner abgelegenen Lage einen nach wie vor sehr ursprünglichen Charakter besitzt.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	400 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1500 m
🕒	GEHZEIT	7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Phortse (3810 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 12: Der Höhenweg von Phortse nach Pangboche

Über einen gut angelegten, wenig begangenen Höhenweg wandern Sie heute bis in das schöne Dorf Pangboche (3950 m). Der Pfad, hoch über dem reißenden Imja Khola angelegt, führt Sie mit Blick auf die beeindruckende Ama Dablam (6814 m) – für viele einer der schönsten Berge der Welt – nach Norden. Die steilen Hänge sind Rückzugsgebiet für Blauschafe, oftmals kreisen auch Mönchsgeier am Himmel. Nach einem späten Mittagessen haben Sie Zeit, auf eigene Faust das schöne und alte Dorf zu erkunden. Vor allem die über 600 Jahre alte Gompa, das älteste Kloster im Khumbu, ist einen Besuch wert.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	400 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	500 m
🕒	GEHZEIT	5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Pangboche (3950 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 13: Das Basislager der Ama Dablam

Nachdem die Ama Dablam, für viele einer der schönsten Berge der Welt, in den letzten Tagen immer wieder unsere Blicke auf sich gezogen hat, werden wir heute bis in den Schoß des Berges aufsteigen. Von Pangboche aufsteigend ist das idyllisch gelegene Basislager innerhalb von ca. 3 Stunden erreicht. Wir haben Zeit die schöne Umgebung zu genießen. Nicht nur die Blicke auf die senkrechte Wand und auf das „Schmuckkästchen“ beeindrucken, auch die Ausblicke auf die umliegenden Berge sind von dieser Aussichtskanzel einmalig! Am Nachmittag steigen wir nach Pangboche ab, wo wir eine zweite Nacht verbringen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	650 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	650 m
🕒	GEHZEIT	3 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Pangboche (3950 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 14: Über Tengboche zurück nach Namche Bazaar

Eine gute Stunde nach Pangboche erreichen Sie das auf einem Sattel gelegene Kloster Tengboche, das größte und wichtigste Kloster im Solu-Khumbu. Ein Besuch der weitläufigen Anlage empfiehlt sich. Der weitere Abstieg nach Namche Bazaar führt von Tengboche steil abwärts zum Imja Khola, der bei Phunki Tenga auf einer langen Hängebrücke gequert wird. Der anschließende Aufstieg nach Sanasa hat es nochmals in sich. Hat man die Anhöhe erreicht, geht es auf breitem Weg, dem sogenannten „Khumbu-Highway“ bis nach Namche Bazaar. Hier bleibt nochmals Zeit, um durch die Ortschaft zu bummeln oder dem großen Angebot an Kuchen, Bier und anderen Köstlichkeiten zu frönen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	650 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1100 m
🕒	GEHZEIT	5-6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Namche (3440 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 15: Ende der Tour in Lukla

An diesem Tag erfolgt die letzte Etappe nach Lukla. Der letzte Anstieg zum Flugfeld bringt ist nochmals anstrengend. Der letzte gemeinsame Abend mit den Trägern wird groß gefeiert, bald heißt es Abschied nehmen von den neuen Freunden und dem schönen Khumbu.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	700 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1250 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Lukla (2860 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 16: Rückflug nach Ramechhap und Fahrt nach Kathmandu

Am Vormittag, wenn es das Wetter zulässt, fliegen wir von Lukla binnen 20 Minuten zum kleinen Flugfeld Ramechhap 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 17: UNESCO-Weltkulturerbe in Kathmandu und Bhaktapur

Der heutige Tag steht nochmals im Zeichen der ehemaligen Königsstadt Kathmandu und seiner kulturellen Höhepunkte. Am frühen morgen besichtigen wir das wichtige hinduistische Heiligtum Pashupati Nath. Das Shiva-Heiligtum, Teil des UNESCO-Weltkulturerbe, dient den gläubigen Hindus heute noch als rituelle Verbrennungsstätte. Nicht-Hindus dürfen zwar die vielen Tempel nicht betreten, die Atmosphäre in der weitläufigen Anlage ist aber dennoch beeindruckend.

Anschließend fahren wir zur Stupa von Swayabu Nath, schön auf einem bewaldeten Hügel im Westen der Stadt gelegen. Die auf Grund der vielen hier lebenden wilden Affen auch „Monkey-Temple“ genannte Ansammlung an buddhistischen und hinduistischen Bauten und Schreinen besticht durch die einmalige Lage und Atmosphäre. Der Ausblick über die mittlerweile riesige Stadt Kathmandu ist beeindruckend. Wir beenden unsere heutige Stadtbesichtigung am frühen Nachmittag am großen Durbar Square von Kathmandu. Hier können wir die ehemaligen hinduistischen Tempel und Königspaläste bewundern sowie den Tempel der Kumari, die von den Newari, den Einwohnern des Tals von Kathmandu, als lebende Göttin verehrt wird. Der restliche Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Am Abend haben wir bei einem gemeinsamen Abendessen Gelegenheit, die Höhepunkte der vergangenen Wochen in Nepal nochmals aufleben zu lassen.

Selbstverständlich kann dieser Tag auch individuell und auf eigene Faust verbracht werden.

 ÜBERNACHTUNG	Kathmandu - HOTEL
 VERPFLEGUNG	F A

Tag 18: Heimflug oder Weiterreise

Je nach Flugverbindung Transfer zum Flughafen Kathmandu und Heim- oder Weiterreise.

 VERPFLEGUNG	F
---	---

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 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
- Tagesrucksack (Vol. 30 - 40 Liter)
z.B. Gregory Zulu 40 oder Gregory Jade 38 (mit integrierter Regenülle)
- Seesack oder Rucksack zum Transportieren der persönlichen Ausrüstung (Träger)
z.B. CLEARSKIES Duffle Bag (85 Liter)
- Kleine Reisetasche
Kann im Hotel in Kathmandu deponiert werden
- Wanderstöcke (teleskopisch)

Schuhe

- Bergschuhe mit fester Profilsohle (knöchelhoch)
- Evtl. Grödeln bzw. Leichtsteigeisen (u. U. empfehlenswert für die Passquerung)
z.B. Snowline Spikes – erhältlich bei Kochalpin oder auch über CLEARSKIES
- 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), evtl. leichten 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. 12 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“)
- Kulturbeutel und Handtuch
- Klopapier (1 Rolle)
- Evtl. Handdesinfektionsgel
- Feuchttücher
- Wasserentkeimungstabletten (z.B. Micropur, Aqua Mira, o.ä.)

Sonstiges

- Sonnenschutz (z.B. LSF +30)
- Sonnenbrille, Sonnenhut
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Taschenmesser (bitte nicht im Handgepäck!)
- Fotoapparat
- Speicherkarten für Fotoapparat, Ersatzbatterien, Ersatzakkus
- Ladegerät in vielen Lodges können Akkus gegen eine geringe Gebühr aufgeladen werden
- Evtl. Höhenmesser, Kompass
z.B. CASIO ProTrek PRW-2500 (Solarbetrieb, Weltzeit usw.)
- 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

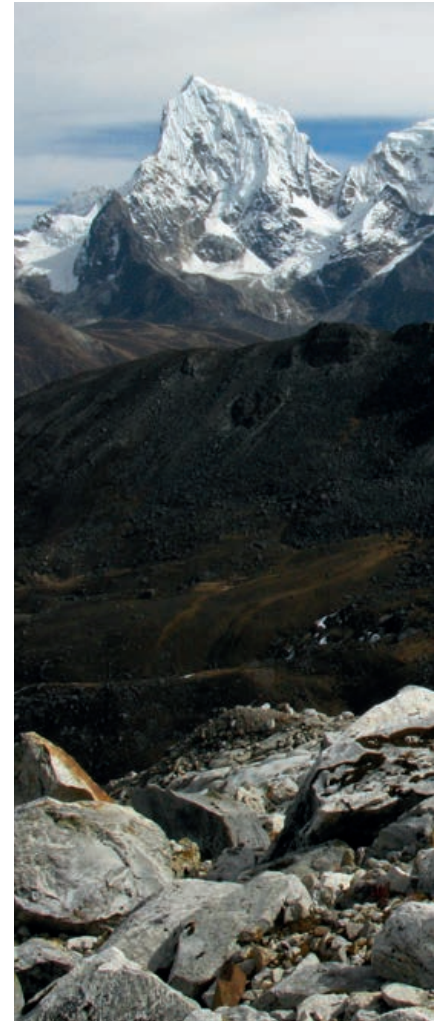
Auf Grund der geographischen Lage und des dadurch entstehenden Wetters gibt es in Nepal zwei Hauptreisezeiten für Trekking- und Bergtouren.

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!



Blick auf den Machhermo Peak vom Renjo La Pass



Im Aufstieg zum Renjo La Pass



Ein Yak im Bergdorf Phortse

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.

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

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



Schöne Höhenwege im Solu-Khumbu



Yaktreiber bei 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 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 dafür autorisierten Institutionen (Banken und Wechselstuben), da hier der Kurs besser ist, als zum Beispiel am Flughafen.

Entlang der Trekkingtour kann nur selten und wenn 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,-).



Am Gipfel des Gokyo Ri - Alternativer Gipfel



Der Mt.Everest im Abendlicht



Aufstieg mit Blick auf die Ama Dablam



Die abenteuerlichen Hängebrücken Nepals

Das Visum für die Einreise nach Nepal beantragen Sie am besten vor Ihrer Abreise in Europa beim zuständigen Konsulat. Die Kosten für ein 30 Tage Visum betragen € 45.- (bei Postversand € 50,-). Bitte beachten Sie, dass Ihr Reisepass mindestens 6 Monate nach Rückreisedatum gültig sein sowie mindestens 2 freie Seiten beinhalten muss. Bei Buchung erhalten Sie alle nötigen Unterlagen und Informationen für Ihren Visumsantrag.

Das Visum kann auch bei der Einreise am Flughafen Kathmandu beantragt werden (Kosten: ca. US \$ 40,-), was allerdings oftmals mit einiger Wartezeit verbunden sein kann. Bitte halten Sie in diesem Fall bei Ihrer Ankunft am Flughafen den Betrag in Dollar und ein Passbild bereit!



Beim Dorf Thame

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.



Hoch über Thame



Rhododendren-Blüte im Frühling