



## NEPAL Rolwaling Trek & Parchamo Peak 6273 m

Expeditions-Trekking im abgelegenen Rolwaling-Tal über den Trashi Laptsa Pass mit Besteigung des Parchamo Peak (6273 m)



Tsho Rolpa Moränensee im hinteren Rolwaling Tal, mit Bighrea Go Shar (6279m)

### Inhalt

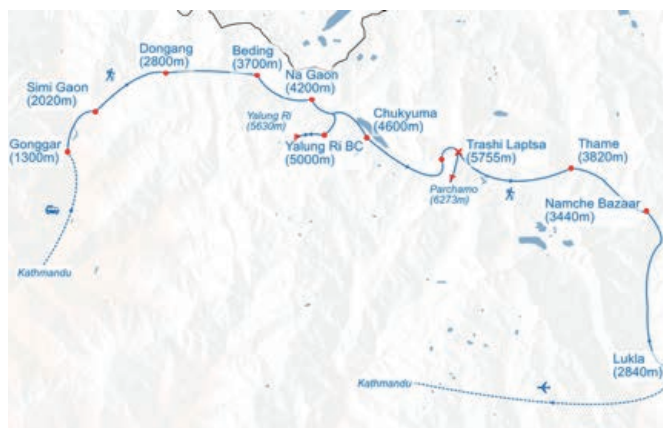
Programmübersicht, Termine und Preise	2
Unsere Leistungen	3
Schwierigkeitsbewertung	4
Höhenakklimatisierung	4
Voraussetzung und Vorbereitung	5
Komfort-Bewertung	6
Ein typischer Trekkingtag im Rolwaling Tal	6
Ausführliches Detailprogramm	7
Ausrüstungsliste	10
Länderinformation	11
Wichtige Reiseinformationen, Geld, usw.	13
Visum, Buchung und Zahlungsmodalitäten	14

### Höhepunkte der Reise

- Sehr Anspruchsvolle Trekkingtour in das schöne, nur selten besuchte Rolwaling-Tal westlich des Solu-Khumbu.
- Das Rolwaling ist ein äußerst lohnendes Trekkingziel im nepalesischen Himalaya: schroffe, selten bestiegene 5- und 6000er, kleine und aussichtsreiche Pfade und noch sehr ursprüngliche Bergdörfer.
- Der Trashi Laptsa La bietet einen schwierigen und abgelegenen aber landschaftlich einmaligen Übergang in das viel besuchte Khumbu.
- Höhepunkt der Tour ist die Besteigung des 6273 Meter hohen Parchamo Peak, der an der Scheide zwischen Rolwaling und Khumbu eine Aussichtskanzel sondergleichen bildet.
- Abstieg über Thame und Namche Bazaar nach Lukla und Freizeit in Kathmandu am Ende der Reise.



TAG	PROGRAMM
1	Individuelle Ankunft in Kathmandu
2	Fahrt von Kathmandu nach Gonggar
3	Start der Trekkingtour: Aufstieg nach Simigaon
4	Von Simigaon nach Dongang
5	Nach Beding
6	Na Gaon, die letzte Siedlung im Rolwaling
7	Rast- und Akklimatisierungstag in Na Gaon
8	Basislager am Yalung Ri
9	Besteigung des Yalung Ri (5630m)
10	Am Tsho-Rolpa in Richtung Trashi Lapsa
11	Zum Trashi Lapsa Basislager
12	Auf den Trashi Lapsa La (5755m)
13	Besteigung des Parchamo Peak (6273m)
14	Langer Abstieg über Tengpo nach Thame
15	Reservetag
16	Kurze Etappe nach Namche Bazaar
17	Ende der Trekkingtour in Lukla
18	Rückflug nach Ramechhap und Fahrt nach Kathmandu
19	Freie Zeit in Kathmandu
20	Heimflug oder Reiseverlängerung



## Wissenswertes

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

## Fixtermine und Preise


TERMIN	PREIS AB 4 TEILNEHMER
03.11. – 22.11.2024	€ 3.980,-

Kleingruppenzuschlag bei 2 oder 3 Teilnehmern: € 280,- 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,- (Kathmandu)

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

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

### ! Individuelle Termine - Private Gruppen!

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

### Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES

CLEARSKIES kompensiert die CO<sub>2</sub>-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.





### Reiseleitung und einheimische Mannschaft

- Ab 8 Teilnehmern Reiseleitung durch ortskundigen österreichischen Bergführer (IVBV/ UIAGM) von CLEARSKIES
- 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 in Kathmandu, auf Basis Doppelzimmer mit Frühstück
- Weitere Mahlzeiten in Kathmandu laut Detailprogramm. Insbesondere das Willkommensessen und das Abschiedessen in Kathmandu sind inbegriffen.
- Während dem Trek Übernachtung in landestypischen Lodges (Zwei- bzw. Dreibettzimmer) inkl. Vollpension bzw. in geräumigen 2-Personen-Zelten von CLEARSKIES (siehe Detailprogramm).

### Transporte und Transfers

- Fahrt Kathmandu – Gonggar im privaten Minibus/Geländewagen
- Inlandsflug 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.
- Besteigunspermit Parchamo Peak

### CO<sub>2</sub> - Kompensation

- CLEARSKIES kompensiert die anfallenden CO<sub>2</sub>-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 (z.B. in den Lodges), 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 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.



Rhododendron-Blüte im unteren Rolwaling



Gebetsfahnen bei Na Gaon



### ALPINTECHNISCH: Anspruchsvoll



Im Verlauf dieser Tour müssen einige alpinistisch anspruchsvolle Passagen bewältigt werden. Im Aufstieg zum Yalung Ri, über die Steilstufe auf den Drolambau Gletscher und im Aufstieg zum Parchamo Peak sind steile Passagen in Schnee und Eis mit bis zu 45-50° Steilheit (Parchamo Peak) zu bewältigen. Gute Steigeisentechnik und ein sicherer Umgang mit Seil und Pickel in Flanken mit 45-50° Steilheit wird vorausgesetzt.

Der Trashi Laptsa La gilt als einer der anspruchsvollsten Trekkingpässe Nepals. Im Zuge der Passquerung bewegen Sie sich drei bis vier Tage am Gletscher bzw. auf Gletschermoränen. Neben einer sehr guten Trittsicherheit in schwierigem, teils weglosen Moränengelände ist auch eine solide Steigeisentechnik in steilem Gelände bis ca. 35° Steilheit erforderlich. Im Aufstieg vom Trakarding Gletscher bis zum Trashi Laptsa Basislager (Drolambau Gletscher) sind einzelne kurze, steile (Fels-)Passagen zu bewältigen. Obwohl diese Passagen größtenteils durch Stahlketten entschärft wurden, bilden sie dennoch eine der Schlüsselstellen für die Trägermannschaft. Im Abstieg vom Trashi Laptsa La nach Thame wird eine steinschlaggefährdete Rinne gequert, die objektiv gefährlichste Stelle der Tour.

Die Gipfelbesteigung des Parchamo ist auch auf Grund der großen Höhe die anspruchsvollste Etappe der Tour. Die steilen Schnee- und Eisfelder (45-50°) können bei Bedarf mit Fixselen entschärft werden, einige große Gletscherspalten müssen umgangen werden. Gute und stabile Wetterverhältnisse sind für einen Besteigungsversuch Voraussetzung. Der Aufstieg zum Yalung Ri ist alpinistisch leicht, auch hier ist sicherer Umgang mit Steigeisen, Pickel und Seil notwendig und wird jedenfalls vorausgesetzt.



### KONDITIONELL: Anspruchsvoll



Aufstiege bis ca. 1200 Höhenmeter und Abstiege bis maximal 2200 Höhenmeter am Tag in Höhen um 4500 Metern und bis auf 6270 Meter. Die Gehzeiten können bis zu 10 Stunden am Tag betragen, fallweise auch mehr. Es folgen teilweise mehrere anspruchsvolle Etappen hintereinander, die Anstrengungen summieren sich im Verlauf der 15-tägigen Tour. Sehr gute Kondition ist erforderlich und wird vorausgesetzt.

Bitte beachten Sie, dass zusätzlich zu den Gehetappen auch die äußeren Umstände - große Höhe, Kälte, Wind, Zeltlager am Gletscher, usw. - an den Kräften zehren. Gepaart mit den alpinistischen Schwierigkeiten erfordert diese Tour eine hervorragende körperliche und auch mentale Verfassung.

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



## Höhenakklimatisierung

Im Verlauf dieser Tour verbringen wir einige Tage auf Höhen von über 4500 Metern, überschreiten einen hohen und alpinistisch anspruchsvollen Pass und besteigen zwei hohe Gipfel. Die größten Schlafhöhen erreichen wir am Trashi Laptsa La (Parchamo BC) auf 5750 Metern sowie im Basislager des Yalung Ri auf ca. 5000 Metern. Eine derart anspruchsvolle Tour ist nur mit entsprechend guter Höhenakklimatisierung möglich.

Die erste Woche unserer Trekkingtour im schönen Rolwaling Tal dient in erster Linie der Höhenakklimatisierung. Bei diesem Abschnitt sind unsere Aufstiegsetappen bewusst etwas kürzer gehalten um entsprechende Schlafhöhen zur besseren Akklimatisierung einhalten zu können. Täglich gibt es die Möglichkeit, ein paar Hundert Höhenmeter über die geplante Schlafhöhe aufzusteigen („Schlafüberhöhung“) und so dem Körper die für eine bessere Höhenakklimatisierung notwendigen Höhenimpulse zu liefern.

Wir planen einen Akklimatisierungstag in Na Gaon (4200m), bei dem z.B. das örtliche Kloster besichtigt werden kann. Dieser Tag gibt uns zusätzlich Kraft für die darauffolgenden, sehr fordernden Etappen.



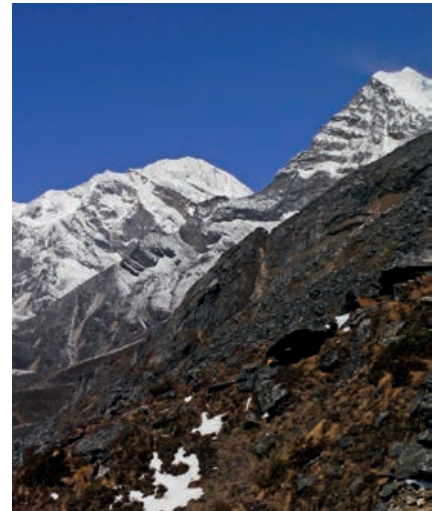


Die Besteigung des 5630 Meter hohen Yalung Ri bereitet uns optimal auf den anspruchsvollen Teil der Tour vor: die Überschreitung des Trashi Lapsa (5755 m) und die Besteigung des Parchamo Peak (6273).

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

**Bitte unterstützen Sie Ihren Körper bei der Höhenakklimatisierung, indem Sie:**

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



## Voraussetzung und Vorbereitung

Diese Tour ist ideal für leistungsstarke und erfahrene Alpinisten, die im Himalaya eine besondere, anspruchsvolle Tour mit der Option eines wenig bestiegenen, lohnenden 6000ers unternehmen möchten. Sie betreiben regelmäßig Ausdauersport, sind es gewohnt Tages- und Hochtouren im Alpenraum mit 1500 bis 1800 Höhemetern zu gehen und schrecken auch vor längeren Touren nicht zurück.

Sie haben schon mehrtägige Trekkingerfahrung im Himalaya und idealerweise auch schon Erfahrung mit Höhen um 6000 Meter. Sie bringen hochalpine (Gletscher-)Erfahrung mit, sind es gewöhnt, mit Steigeisen zu gehen und haben Erfahrung mit Seilhandhabung in Eis (Spaltenbergung) und Fels.

Auf Grund des anspruchsvollen Charakters der gesamten Tour erwarten wir von unseren Teilnehmern ein gewisses Maß an Unterstützung unserer lokalen Mannschaft, z.B. Mithilfe bei Lagerauf- und Abbau. Wir erwarten Teamgeist und Aufgeschlossenheit gegenüber Mitreisenden sowie der nepalesischen Kultur.

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

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

### Kulturschock Nepal

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



Gipfel des Everest, im Aufstieg auf den Sumdur Ri



In **Kathmandu** schlafen wir in einem ruhigen, sauberen und vor allem gut gelegenen **Hotel** (Landeskategorie 3\*). In kürzester Gehdistanz befinden sich Restaurants, Bars und viele Geschäfte. Das Frühstück wird im Hotel, die weiteren gemeinsamen Mahlzeiten werden in ausgewählten Restaurants eingenommen.

Auf der **Trekkingtour** wird in **landestypischen Lodges** und **geräumigen Zelten von CLEARSKIES** übernachtet. Die Lodges im Rolwaling sind durchwegs kleiner und einfacher gehalten, als man es aus anderen Gegenden Nepals kennt. Sie bieten einfache, ungeheizte 2- und 3-Bett Zimmer. Ein entsprechender Schlafsack (siehe Ausrüstungsliste) wird benötigt. In wenigen Lodges gibt es die Möglichkeit einer warmen Dusche (gegen Gebühr). WC (Hocktoilette) und Waschgelegenheiten (Brunnen bzw. Wasserschlauch im Freien) entsprechen nicht dem westlichen Standard. Einzelzimmer können während der Trekkingtour nicht garantiert werden. Selten gibt es die Möglichkeit elektronische Geräte (gegen Gebühr) aufzuladen. Wir empfehlen jedenfalls die Mitnahme von Zusatzakkus.

Während der Tage rund um die Gipfelbesteigungen und der Passquerung wird in Zeltlagern übernachtet. Die doppelwandigen Kuppelzelte werden von CLEARSKIES zur Verfügung gestellt, 2 Teilnehmer übernachten in einem 3-Mann 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.

Die **Mahlzeiten** auf der Trekkingtour werden in Lodges bzw. im Speiszelt 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! Bitte beachten Sie auch hier, dass das Menü in den Lodges im Rolwaling oftmals einfacher ist, als z.B. im Khumbu.

Als Mittagessen wird meistens ein einfaches Lunchpaket eingepackt und während der Tagesetappe verzehrt.

In den Zeltlagern kümmert sich unsere eigene Küchenmannschaft inkl. Koch hervorragend um unser Wohl!

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

### Ein typischer Trekkingtag im Rolwaling Tal

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 Trägermannschaft 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 3 bis 4 Stunden bis zu unserer nächsten Lodge bzw. Zeltlager. Hier wartet schon unser Reisegepäck, die Zimmer werden verteilt, bzw. das Zeltlager aufgebaut.

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

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



Akklimatisierungsanstieg bei Na Gaon



Tsho Rolpa



**Tag 1: Individuelle Ankunft in Kathmandu**

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

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

**Tag 2: Fahrt von Kathmandu nach Gonggar**

Nach dem Frühstück fahren wir auf schmalen Landstraßen nach Osten, vorbei an Bhaktapur, Nagarkot und Dhulikel und lassen bald das stark bevölkerte Kathmandu-Becken hinter uns. Nach einer Mittagspause mit dem obligaten Dal-Bhat (nepalesisches Nationalgericht aus Reis und Linsen) geht es über die Provinzstadt Bhimeswor in Richtung Rolwaling-Tal. Wir erreichen in Gonggar das Ende der Straße und quartieren uns in einer einfachen Lodge ein.

🚗 FAHRT	8-9 STD
🏠 ÜBERNACHTUNG	Gonggar - LODGE
🍴 VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 3: Start der Trekkingtour: Aufstieg nach Simigaon**

Nach den ersten Schritten im Talboden queren wir auf einer langen Hängebrücke den Tama Koshi Nadi und steigen über einen steilen Pfad zur kleinen Ortschaft Simigaon auf. Simigaon liegt knapp unterhalb eines niederen Bergrückens, umgeben von Getreidefeldern. Hier quartieren wir uns auf ca. 2020 Metern in einer der neuerbauten Lodges ein.

⬆️ HÖHENMETER AUFSTIEG	700 m
🕒 GEHZEIT	3 Std
🏠 ÜBERNACHTUNG	Simigaon (2020 m) - LODGE
🍴 VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 4: Von Simigaon nach Dongang**

Nach der kurzen Etappe vom Vortag sind wir heute schon etwas länger unterwegs! Wir verlassen Simi Richtung Norden und steigen mit einigem Auf und Ab durch großteils lichten Rhododendrenwald bis auf fast 3000 Meter auf. Im Laufe dieser Etappe haben wir schon die ersten Blicke auf den Gauri Shankar (7134 m), dessen kühner Gipfel zu uns herunter leuchtet.

Lange Zeit wurde vermutet, es handle sich bei ebendiesem um den höchsten Berg der Welt, vor allem aufgrund seiner großen Prominenz. Der Name besteht aus den Beinamen der beiden wichtigen hinduistischen Gottheiten Parvati (= Gauri) und Shiva (= Shankar). In der am Rolwaling Khola wunderschön gelegenen Lodgesiedlung Dongang (ca. 2800 m) quartieren wir uns für die Nacht ein.

⬆️ HÖHENMETER AUFSTIEG	1000 m
⬇️ HÖHENMETER ABSTIEG	300 m
🕒 GEHZEIT	6 Std
🏠 ÜBERNACHTUNG	Dongang (2800 m) - LODGE
🍴 VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 5: Nach Beding**

Wir steigen weiter am Rolwaling Khola entlang auf. Unser Weg dreht allmählich nach Osten und führt uns durch das schöne, nach wie vor enge und sehr wilde Tal. Am Nachmittag erreichen wir Beding (ca. 3700 m), die größte Ortschaft des Rolwaling. Hier weitet sich das Tal und gibt Blicke auf die umliegenden, schneebedeckten Berge frei.

⬆️ HÖHENMETER AUFSTIEG	900 m
⬇️ HÖHENMETER ABSTIEG	300 m
🕒 GEHZEIT	6 Std
🏠 ÜBERNACHTUNG	Beding (3700 m) - LODGE
🍴 VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 6: Na Gaon, die letzte Siedlung im Rolwaling**

Nach etwa drei Stunden erreichen wir die schön gelegene Ortschaft Na auf 4200 Metern Höhe, die letzte ständig bewohnte Siedlung im oberen Rolwaling-Tal. Hier quartieren wir uns für zwei Nächte in einer einfachen Lodge ein.

⬆️ HÖHENMETER AUFSTIEG	550 m
⬇️ HÖHENMETER ABSTIEG	50 m
🕒 GEHZEIT	3 Std
🏠 ÜBERNACHTUNG	Na Gaon (4200 m) - LODGE
🍴 VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 7: Rast- und Akklimatisierungstag in Na Gaon**

Wir verbringen einen schönen Tag in Na zur besseren Höhenakklimatisierung. Es gibt die Möglichkeit, die kleine örtliche Gompa (Buddhistisches Kloster) zu besuchen, die ca. 200 Höhenmeter über dem Talboden spektakulär unter steilen Felswänden gebaut wurde und schöne Blicke in Richtung Talschluss bietet. Wir genießen die freie Zeit und bereiten uns auf die Besteigung des Yalung Ri vor.

🏠 ÜBERNACHTUNG	Na Gaon (4200 m) - LODGE
🍴 VERPFLEGUNG	F M A





**Tag 8: Ins Basislager am Yalung Ri**

Erholt geht es heute zum Basislager des Yalung Ri. Wir wandern ca. eine Stunde in Richtung Osten weiter, bis wir dem Pfad nach Süden folgen. In engen Serpentinien steigen wir bis zu unserem Basislager auf ca. 5000 Metern auf. In der Nähe eines Moränensees bauen wir das erste Zeltlager unserer Tour auf und bereiten uns auf einen frühen Start vor.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	750 m
🕒	GEHZEIT	5 - 6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG Basislager (5000 m) - ZELTLAGER	
🍷	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 9: Besteigung des Yalung Ri**

Früh am Morgen starten wir unsere Gipfelbesteigung. Der Anstieg führt uns zuerst steil über einen schroffen Bergrücken, im Anschluss über einen flachen Gletscher und zuletzt über einen steilen Grat auf den Gipfel, von dem sich uns ein umfassender Ausblick auf den gesamten Rolwaling Himal bietet. Selbst wenn der Yalung Ri „nur“ 5630 Meter hoch ist, so ist er auf Grund seiner einsamen, freistehenden Lage ein imposanter und wirklich lohnender Gipfel. Begleitet durch traumhafte Aussichten auf die umliegenden Gipfel steigen wir wieder ab zu unserem Basislager.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	800 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	800 m
🕒	GEHZEIT	5 - 7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG Basislager (5000 m) - ZELTLAGER	
🍷	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 10: Am Tsho-Rolpa in Richtung Trashi Lapsa**

Wir steigen von unserem Basislager wieder bis in den Talboden ab und wandern vorbei am 4530 Meter hoch gelegenen Tsho-Rolpa (See) entlang. Noch vor der steilen Seitenmoräne des Trakarding Gletschers bauen wir unser Lager neben einer kleinen Steinhütte bei Chukyuma auf ca. 4600 Metern auf.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	600 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	450 m
🕒	GEHZEIT	4 - 5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG Chukyuma (4600 m) - ZELTLAGER	
🍷	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 11: Zum Trashi Lapsa Basislager**

Die kommenden Tagesetappen werden uns und unserer Trägermannschaft sehr viel abverlangen! Die heutige Etappe fängt mit einem steilen Anstieg auf die Seitenmoräne des Trakarding Gletschers an. An der Moräne geht es mit einigem Auf und Ab weiter nach Osten am Gletscher entlang bis an dessen östliches Ende. Spätestens hier verlassen wir die Moräne und steigen auf Gletscherzunge des Trakarding Gletschers. In gewaltiger Umgebung bauen wir unser letztes Lager (ca. 4900 m) vor der Querung des Trashi Lapsa auf.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	750 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	450 m
🕒	GEHZEIT	6 - 7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG Trakarding (4900 m) - ZELTLAGER	
🍷	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 12: Auf den Trashi Lapsa La**

Sehr zeitig beginnen wir unseren Anstieg über den ausgedehnten Drolambo-Gletscher zum Trashi Lapsa La. In den frühen Morgenstunden geht es über eine steile, oftmals versteinerte Felsstufe auf die flache Gletscherzunge des Drolambau. Diese Steilstufe ist oft eine der Schlüsselstellen der Tour und können Fixseile für unsere Trägermannschaft notwendig machen. Die Gletscherszenerie steigert sich in ihrer Imposanz. Die lange, schuttbedeckte Zunge des Drolambau, umgeben von den schroffen und steilen, eis- und schneebedeckten Sechstausendern des östlichen Rolwaling sind einzigartig. Langsam steigen wir im Schatten des Parchamo Peak auf, stetig auf den spitzen Angole Peak (6934 m) zu, der die Umgebung klar dominiert. Nach einer flachen Passage am Drolambau Gletscher (ca. 5400 m) erreichen wir die von Osten herabziehende Flanke, der wir bis zur Passhöhe des Trashi Lapsa La (5755 m) folgen. Hinter der Passhöhe, am Fuße des Angole auf ca. 5650 Metern errichten wir das höchste Lager dieser Tour, das uns als Basislager für die Besteigung des Parcharmo am Folgetag dienen wird.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1000 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	150 m
🕒	GEHZEIT	9 - 10 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG Basislager (5750 m) - ZELTLAGER	
🍷	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 13: Besteigung des Parchamo Peak (6273m)**

Bei guten Verhältnissen haben wir heute die Möglichkeit den 6273 Meter hohen Parchamo Peak zu besteigen. Der lange, kräftezehrende Aufstieg führt am langen, immer wieder aufsteilenden nördlichen Rücken entlang. Immer wieder müssen wir die Direktlinie verlassen um Steilaufschwüngen und Gletscherspalten auszuweichen. Das Anbringen von Fixseilen kann bei einzelnen Steilaufschwüngen (bis ca. 50° Steilheit) notwendig sein. Erst am späten Vormittag erreichen wir den Gipfel des Parchamo und stehen auf einer einzigartigen Aussichtskanzel zwischen den hohen Bergen des Khumbu im Nordosten und dem Rolwaling-Tal sowie den Bergen des Langtang-Himal im Westen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	650 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	650 m
🕒	GEHZEIT	10 - 12 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG Basislager (5750 m) - ZELTLAGER	
🍷	VERPFLEGUNG	F M A





**Tag 13: Besteigung des Parchamo Peak (Forts.)**

Der Blick ist atemberaubend, wir sehen die vier Achttausender des Solu-Khumbu Everest, Lhotse, Makalu, Cho Oyu. Bei gutem Wetter reicht die Sicht bis zur Annapurna-Kette und dem Dhaulagiri im Westen. Nach einer Gipfelrast steigen wir auf der Aufstiegsroute zum Lager ab, wo unsere Mannschaft uns mit einer wohlverdienten Mahlzeit erwartet.

**Tag 14: Langer Abstieg über Tengpo nach Thame**

Wegen Steinschlaggefahr starten wir sehr früh in die letzte, anspruchsvolle Etappe der Tour. In den frühen Morgenstunden können wir hoffen, dass die steilen, ostseitigen Schotterpassagen noch gefroren und somit für uns leichter und vor allem sicherer zu begehen sind. Über steiles Geröll und durch eine steile Schneerinne, die wir evtl. für unsere Mannschaft mit Fixseilen versichern müssen, steigen wir bis zu einem kleinen Seenplateau ab. Ab hier folgen wir den zunehmend besser werdenden Pfadspuren zur kleinen Hochalm von Tengpo (ca. 4250 m). Ab hier folgen wir dem schönen Talboden bis zur – im Vergleich zu den Dörfern des Rolwaling großen – Ortschaft Thame (3820 m). Dort kommen wir am mittleren Nachmittag an und quartieren uns in einer gemütlichen Lodge ein.

**Tag 15: Reservetag**

Der heutige Tag steht uns als Reservetag während der Tour zur Verfügung und kann je nach Bedarf eingesetzt werden. Bei schlechtem Wetter kann z.B. ein zweiter Gipfeltag angesetzt werden. Auch ein Rasttag in Thame oder Namche Bazaar ist möglich.

**Tag 16: Kurze Etappe nach Namche Bazaar**

Nach dem Frühstück verlassen wir das schöne Dorf Thame und wandern über einen ausichtsreichen Weg hoch oberhalb des Bhote Koshi nach Namche Bazaar (3440 m), der berühmten Hauptstadt der Sherpas. Bäckereien, italienischer Espresso, ofenfrische Piz- za – nach Tagen in der Wildnis des Rolwaling sind wir im Schlaraffenland angekommen!

**Tag 17: Ende der Trekkingtour in Lukla**

Unsere letzte Etappe führt uns über breite, vielbegangene Wege von Namche Bazaar bis zum kleinen Flughafen Lukla (2840 m), wo wir am späten Nachmittag ankommen und zufrieden unsere Trekkingtour beenden. Wir quartieren uns in einer gemütlichen Lodge ein und feiern mit unserer Crew das Ende einer abenteuerreichen und unvergesslichen Trekkingtour!

**Tag 18: Rückflug nach Ramechap und Fahrt nach Kathmandu**

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

**Tag 19: Freie Zeit in Kathmandu**

Dieser Tag steht zur freien Verfügung, um Kathmandu und die umliegenden Sehenswürdigkeiten zu besuchen. Die Einkaufsmöglichkeiten sind sehr gut: ausgefallene Souvenirs, Sportartikel und vieles mehr. Am Abend gemeinsames Abendessen in einem Restaurant in Kathmandu.

**Tag 20: Heimflug oder Reiseverlängerung**

Je nach Flugverbindung Transfer zum Flughafen von Kathmandu und Heimreise.

↓	HÖHENMETER ABSTIEG	2200 m
🕒	GEHZEIT	7 - 8 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Thame (3820 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

🍴	VERPFLEGUNG	F M A
---	-------------	-------

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	300 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	700 m
🕒	GEHZEIT	3 - 4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Namche Bazaar (3440 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	700 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1200 m
🕒	GEHZEIT	6 - 8 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Lukla (2840 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

🚗	FAHRT	130 KM - 5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Kathmandu - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F

🏠	ÜBERNACHTUNG	Kathmandu - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F A

🍴	VERPFLEGUNG	F
---	-------------	---



## Schlafsack/Gepäck

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

## Schuhe

- Steigeisenfeste Bergschuhe mit fester Profilschuhsohle (knöchelhoch)  
z.B. La Sportiva Nepal Extrem, Scarpa Phantom Guide o.Ä.
- Leichter Trekkingschuh - auch als Freizeitschuh  
viele Tagesetappen können mit einem leichten Trekkingschuh gegangen werden. Die schweren Bergschuhe werden bei den Pass- und Gipfletappen benötigt.

## Bekleidung

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

### ! Bitte beachten!

**Pro Teilnehmer werden auf der Trekkingtour ca. 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.

## Alpintechnische Ausrüstung

- Steigeisen (mit Antistollplatte)
- Gletscherpickel (50-60 cm)
- Klettergurt
- Karabiner (3 Schraubkarabiner, 2 Schnappkarabiner)
- Steigklemme (für Fixseile)
- Abseil-8er, Tuber,...
- 2 Reepschnüre  
Ø 5 mm, 180 cm und 360 cm
- Helm  
kann von CLEARSKIES vor Ort ausgeliehen werden
- Skibrille
- Optional Eisschrauben, Bandschlingen

## Persönliche Hygiene/Medikamente

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

## Sonstiges

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

## 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 km<sup>2</sup> 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

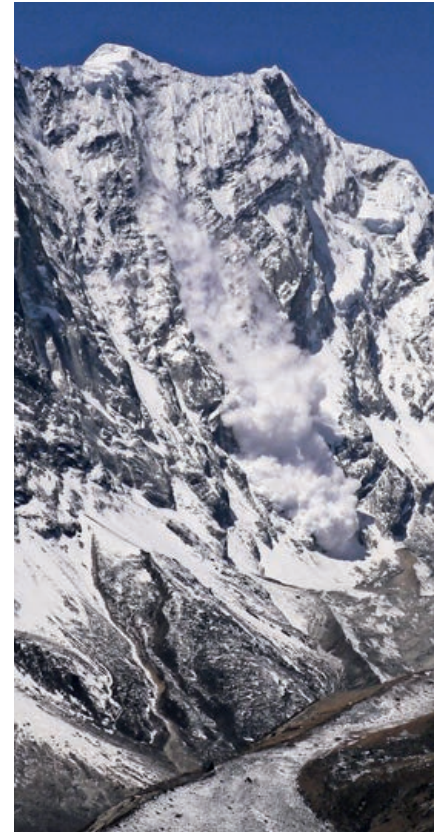
Auf Grund der geographischen Lage und des dadurch entstehenden Wetters gibt es in Nepal zwei Hauptreisezeiten für Trekking- und Bergtouren.

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!



Lawine am Paniyo Tippa





**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. Malariaprophylaxe 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. SSF 30+).

Bitte denken Sie auch an Verbandszeug und nehmen Sie Ihr persönliches Erste-Hilfe Set mit. Beachten Sie bitte, dass die medizinische Versorgung in Nepal dürftig ist und berücksichtigen Sie das bitte bei Ihrem Versicherungsschutz während der Reise.

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



### Trinkwasser

Trinken Sie in Nepal nur abgekochtes/desinfiziertes Wasser bzw. Mineralwasser.

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

Um der zunehmenden Müllproblematik in den Bergregionen Nepals gegenzusteuern, bitten wir unsere Kunden, während der Trekkingtour auf den Kauf von Mineralwasser in PET-Flaschen zu verzichten und normales Bach-, bzw. Brunnenwasser zu entkeimen... Wir danken für Ihren Beitrag. In den Lodges kann abgekochtes Wasser erstanden werden, dass i.d.R. problemlos getrunken werden kann.

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

### Sprache

Offizielle Landesprache ist Nepali. Es werden außerdem noch über 21 andere Sprachen gesprochen, diese untergliedern sich in weitere zahllose Dialekte.

Mit Englisch kann man sich jedoch fast überall verständigen. Vor allem in Kathmandu ist die Verständigung kein Problem.

### Zeitverschiebung

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

### Währung

Offizielle Währung in Nepal ist die Nepal-Rupie mit dem derzeitigen Kurs von ca. 1€ = 140,- NPR.

### Geld

Da Kreditkarten oder Reiseschecks nicht überall akzeptiert werden, sollte man die Reisespesen in US-\$ oder Euro mitführen und umwechseln. Beide Währungen werden gleichermaßen akzeptiert und gewechselt.

Bitte beachten Sie, dass Ihre Euro oder Dollar Banknoten nicht beschriftet oder eingerissen sein sollten, da sie sonst unter Umständen in Nepal nicht akzeptiert werden.


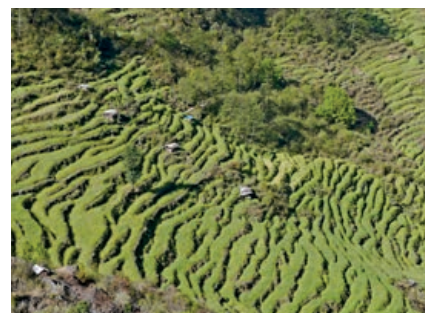
Wechseln sollte man am Besten in Kathmandu bei autorisierten Stellen (Banken und Wechselstuben), da hier der Kurs besser ist als zum Beispiel am Flughafen.

Entlang der Trekkingtour kann nur selten und wenn, dann zu schlechteren Kursen Geld gewechselt werden.

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

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

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



**Der CLEARSKIES-Duffelbag**

Die einzige Trekkingtasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

**€ 130,- | € 114,-\***

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

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

Bitte lassen Sie uns einen Scan bzw. eine Kopie Ihres Nepal-Visums zukommen. Wir benötigen eine Kopie Ihres Visums, um die 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 letzten wichtigen Infos vor Ihrer Abreise zu.



### Bezahlung

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

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

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



### Wichtige Bemerkung zu den Tagesetappen, Gehzeiten und Höhenmetern!

Wege und Pfade verändern sich, Pisten und Strassen werden gebaut, zum Teil verlegen 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.