



Aufstieg zum Kala Patthar, der Mt. Everest im Hintergrund

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	5
Ausführliches Detailprogramm	6
Ausrüstungsliste	10
Länderinformation	11
Wichtige Reiseinformationen, Geld, usw.	13
Visum, Buchung und Zahlungsmodalitäten	14

Höhepunkte der Reise

- Die Höhepunkte des Solu Khumbu, dem Land der Sherpa in einer erlebnisreichen 16-tägigen Lodge-Trekkingtour.
- Wir besteigen die schönsten Aussichtsberge der Everest Region: den Gokyo Ri sowie den Kala Patthar, den wir nach der Überquerung des unschwierigen Cho-La-Pass erreichen.
- Einzigartige Aussichten auf Mount Everest, Lhotse, Cho Oyu, Ama Dablam und weitere Berggiganten des Khumbu Himal belohnen unsere Mühen!
- Besuch des Everest Basislagers am Fuß des mächtigen Khumbu Eisfall.
- Optimale Höhenakklimatisierung durch langsames Ansteigen mit entsprechenden Etappen und Erholungstagen. Auch unsere Wanderrichtung gegen den Uhrzeigersinn ermöglicht eine bessere Anpassung an die großen Höhen.
- Besuch der Klöster von Tengboche, Pangboche und Thame und Möglichkeit, die schönsten Dörfer des Khumbu auf eigene Faust zu erkunden.
- Umfangreiches Besichtigungsprogramm des UNESCO-Weltkulturerbe von Kathmandu und Bhaktapur am Beginn und Ende der Reise.

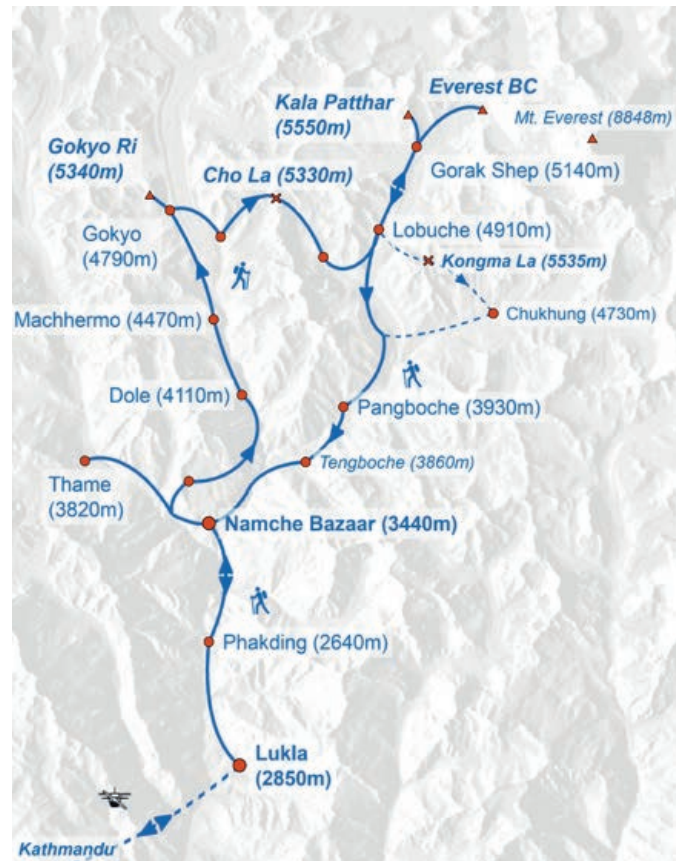
TAG	PROGRAMM
1	Individuelle Ankunft in Kathmandu
2	Besichtigungen in Kathmandu und Fahrt nach Ramechap
3	Flug nach Lukla und Start der Trekkingtour
4	Aufstieg nach Namche Bazaar
5	Sherpadörfer um Namche Bazaar – Höhenakklimatisierung
6	Trek nach Thame – Höhenakklimatisierung
7	Trek nach Khunde – Höhenakklimatisierung
8	Aufstieg nach Dole
9	Kurze Etappe nach Machhermo
10	Aufstieg nach Gokyo
11	Der Aussichtsgipfel Gokyo Ri (5360 m)
12	Überquerung des Cho La (Pass, 5330 m)
13	Kurze Etappe nach Lobuche
14	Das Everestpanorama am Kala Patthar (5750 m)
15	Zu Besuch im Everest-Basislager
16	Abstieg nach Pangboche
17	Das Kloster Tengboche und Abstieg nach Namche Bazaar
18	Letzte Etappe nach Lukla
19	Rückflug nach Ramechap und Fahrt nach Kathmandu
20	UNESCO Weltkulturerbe in Kathmandu und Bhaktapur
21	Heimflug oder Reiseverlängerung

*** Sondertermine mit zusätzlichem Trekkingtag zur Überschreitung des Kongma-La (2 Pässe Tour)**

16	<i>Von Lobuche über den Kongma-La (5535m) nach Chukhung</i>
17	<i>Abstieg von Chukhung nach Pangboche</i>
18	<i>Das Kloster Tengboche und Abstieg nach Namche Bazaar</i>
19	<i>Letzte Etappe nach Lukla</i>
20	<i>Rückflug nach Ramechap und Fahrt nach Kathmandu</i>
21	<i>UNESCO Weltkulturerbe in Kathmandu und Bhaktapur</i>
22	<i>Heimflug oder Reiseverlängerung</i>

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
- 16 Tage Lodge-Trekkingtour mit Übernachtungen in landestypischen Lodges mit Vollverpflegung
- In Kathmandu 3 Übernachtungen in gemütlichem 3*-Hotel
- Geführte Besichtigungen in Kathmandu und Bhaktapur vor und nach der Trekkingtour
- **Sondertermine (*) mit 1 Tag Verlängerung und Überschreitung des Kongma-La Pass (2 Pässe Tour)**



Fixtermine und Preise

TERMIN	PREIS AB 4 TEILNEHMER
10.03. – 30.03.2024	€ 2.340,-
30.03. – 20.04.2024 *	€ 2.430,-
28.04. – 18.05.2024	€ 2.340,-
29.09. – 19.10.2024	€ 2.380,-
26.10. – 16.11.2024 *	€ 2.470,-
10.11. – 30.11.2024	€ 2.380,-

Kleingruppenzuschlag bei 2 oder 3 Teilnehmern: € 270,- 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% vom Reisepreis bei Buchungen, die spätestens 6 Monate vor Reisebeginn bei uns einlangen.

Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES

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



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.
- Deutschsprachiger Reiseführer auf Stadtbesichtigung (Kathmandu & Bhaktapur)

Unterkunft und Verpflegung

- Ruhiges 2-3* Hotel am Rande von Thamel, Kathmandu, auf Basis DZ 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 (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, Bewilligungen und Eintritte

- Alle notwendigen Nationalparkgebühren und Trekkingpermit (TIMS) laut Reiseprogramm.
- Eintritte für Bhaktapur, Pashupati Nath und Bouddha Nath 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.



Oberhalb von Namche mit Ama Dablam



Kloster in Tengboche



Abstieg vom Gokyo Ri



Über die Hillary Bridge

ALPINTECHNISCH: mittel



Keine alpinen Schwierigkeiten, gute Trittsicherheit erforderlich. Unsere Tour verläuft größtenteils auf guten, breiten und schön angelegten Wanderwegen ohne alpine Schwierigkeiten. Einzelne Passagen auf schmalen und steilen Pfaden müssen z.B. im Aufstieg zum Cho La Pass, zum Everest Basislager und am Gokyo Ri bewältigt werden. Die Rückseite des Cho La Pass ist vergletschert aber unschwierig. Die Mitnahme von Grödeln (Leichtsteigeisen) kann sinnvoll sein.

KONDITIONELL: mittel bis anspruchsvoll



Aufstiege bis ca. 1200 Höhenmeter am Tag, meist weniger. Abstiege bis ca. 1200 Höhenmeter am Tag, meist weniger. Die Gehzeiten können bis zu 8 Stunden am 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. Namche Bazaar, Abstecher nach Thame...) und auch teilweise kurze Etappen im Aufstieg nach Gokyo, bei denen Sie erstmals auf dieser Tour Höhen über 4500 Meter und mehr erreichen werden.

Nur mit entsprechender Höhenakklimatisierung lassen sich die lohnenden Bergziele unserer Reise – Gokyo Ri (5350 m), Cho La (5330 m), Kala Patthar (5750 m), Everest Basislager (5300 m) – erreichen und die gesamte Tour genießen.



Abendstimmung am Gokyo Ri




Ama Dablam

Höhenakklimatisierung

Im Verlauf dieser Tour verbringen wir einige Tage auf Höhen von über 4500 Metern und erreichen Höhen bis zu 5750 Meter. Die größte Schlafhöhe erreichen wir in Gorak Shep auf 5140 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 Trekkertasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

€ 130,- | € 114,-*

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

Voraussetzung und Vorbereitung

Diese Tour ist ideal für trainierte Bergwanderer, die im Alpenraum gewöhnt sind, Tagestouren mit 1000 bis 1200 Höhemeter zu gehen und auch vor längeren Touren mit 1500 Höhenmetern nicht zurückschrecken. Sie betreiben regelmäßig (Ausdauer-)Sport, haben eventuell schon (mehrtägige) Trekkingerfahrung, aber nur wenig (eventuell keine) Erfahrung mit Höhen um und über 5000 Metern.

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.

In **Kathmandu** schlafen wir in einem ruhigen, sauberen und vor allem gut gelegenen **Hotel** (Landeskategorie 2-3*) 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 Waschgelegenheiten (Brunnen bzw. Wasserschlauch im Freien) entsprechen meist nicht dem westlichen Standard.

Prinzipiell gilt: je höher wir im Laufe der Tour kommen, umso einfacher sind die Bedingungen in den Lodges (z.B. Gokyo, Lobuche, Gorak Shep) und entsprechen nicht dem Standard, der z.B. in Namche Bazaar gilt.

Einzelzimmer können während der Trekkingtour nicht garantiert werden, bei Bedarf versuchen unsere Guides, Einzelzimmer in den Lodges zur Verfügung zu stellen.

In vielen Lodges gibt es die Möglichkeit, gegen 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 (z.B. Passquerungen) 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.



Namche Bazaar



Stupa



Abstieg vom Cho La

Ein typischer Trekkingtag im Solu-Khumbu

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 gegen 8 Uhr in die Tagesetappe. Am Vormittag planen wir 3 - 4 Stunden Gehzeit, regelmäßig mit kurzen Trink- und Fotopausen unterbrochen um die gewaltige Landschaft zu genießen. Sind spezielle Besichtigungen (z.B. Klöster) 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 etwas länger dauern. Am Nachmittag wandern wir 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 zu Abend gegessen und in dem gemütlichen Speise- und Aufenthaltsraum der Lodge gemeinsam Zeit verbracht, bevor es in die Zimmer und in die Schlafsäcke geht.

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



Der Mount Everest im Abendlicht

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. Sie werden von unserem Bergwanderführer 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: Besichtigungen in Kathmandu und Fahrt in Richtung Ramechhap

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 Flughafens Ramechhap 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	Ramechhap (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 Flugfeld Ramechhap. Von hier aus erfolgt der kurze (ca. 20 Minuten) aber spektakuläre Flug nach Lukla (2850 m), dem kleinen Flugfeld 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).

INFO: 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 (2640 m) - LODGE
🍴 VERPFLEGUNG	F M A

Tag 4: Aufstieg nach Namche Bazaar

Heute betreten wir den Sagarmatha Nationalpark und wandern bis nach Namche Bazaar (3440 m), der berühmten Hauptstadt der Sherpas, wo wir zwei Nächte verbringen werden.

Der steile südseitige Aufstieg bringt uns erstmals ins Schwitzen.

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

Tag 5: Sherpadörfer um Namche Bazaar - Höhenakklimatisierung

Der heutige Tag steht uns ganz zur Besichtigung von Namche Bazaar und der unmittelbaren Umgebung zur Verfügung. Vom berühmten Everest View Hotel aus können wir die ersten freien Blicke entlang des Dudh Koshi Tales auf den Mt. Everest und seine Trabanten werfen.

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



Tag 6: Trek nach Thame - Höhenakklimatisierung

Von Namche Bazaar aus wandern wir auf gutem und aussichtsreichem Pfad bis nach Thame (3820 m), einem sehr ursprünglichen und schön gelegenen Sherpadorf im abgelegenen Tal des Bhote Koshi.

Ein Besuch des schönen Klosters von Thame, eines der ältesten und wichtigsten Klöster des Khumbu, außerordentlich schön gelegen unter den felsdurchzogenen Hängen des Sumdur Ri, steht am Tagesprogramm.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	600 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	200 m
🕒	GEHZEIT	5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Thame (3820 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 7: Trek nach Khunde - Höhenakklimatisierung

Auf dem schon bekannten Weg geht es wieder talauswärts. Über Syangboche gelangen wir nach Khunde (3840 m) am Fuße des Khumbila (5761 m), dem heiligen Berg der Sherpas, gelegen. In Khunde befindet sich das berühmte Hillary Hospital.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	400 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	400 m
🕒	GEHZEIT	4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Khunde (3840 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 8: Aufstieg nach Dole

Begleitet durch traumhafte Aussichten auf die Gipfel des Taboche, Cholatse, Ama Dablam, Thamserku und Kantega wandern wir entlang eines schönen Pfades über Mong und Phortse Thenga (3680 m) bis zur kleinen Alm von Dole (4110 m).

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	700 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	500 m
🕒	GEHZEIT	5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Dole (4110 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 9: Kurze Etappe nach Machhermo

Eine kurze Etappe führt uns nach Machhermo (4470 m). Kurz vor unserem Etappenziel haben wir erstmals freie Sicht auf die gewaltige Südwand des Cho Oyu (8201 m). Hier legen wir eine weitere Nacht ein, um für die nächsten Tage gut akklimatisiert zu sein.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	400 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	0 m
🕒	GEHZEIT	3 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Machhermo (4470 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 10: Aufstieg nach Gokyo

Weiter taleinwärts an zwei kleinen Seen vorbei erreichen wir Gokyo (4790 m), am großen, schönen dritten See gelegen. Schon während des Marsches entlang des großen steinbedeckten Ngozumpa-Gletschers bestaunen wir den Cho-Oyu, mit 8201 Metern der sechsthöchste Gipfel der Welt.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	500 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	200 m
🕒	GEHZEIT	4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Gokyo (4790 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 11: Der Aussichtsgipfel Gokyo Ri (5360 m)

Heute erwartet uns ein Höhepunkt unserer Tour: die Besteigung des einfachen, aber lohnenden Gokyo Ri (5360 m), dem Hausberg von Gokyo. Wir genießen das traumhafte Panorama im Sonnenaufgang, vom Cho Oyu im Westen bis zum Makalu im Osten. Anschließend steigen wir nach Gokyo ab, wo uns ein verdientes Mittagsessen erwartet.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	700 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	850 m
🕒	GEHZEIT	6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Dragnag (4700 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Am Nachmittag wandern wir noch bis nach Dragnag (4700 m), auf der östlichen Seite des mächtigen Ngozumpa Gletschers gelegen, unserem Basislager für die Überquerung des Cho La, unserer nächsten Passhöhe.

Tag 12: Überquerung des Cho La (Pass, 5330 m)

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

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



Tag 13: Kurze Etappe nach Lobuche

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

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

Tag 14: Das Everestpanorama am Kala Patthar (5550 m)

Der mächtige Khumbu Gletscher weist uns den Weg nach Gorak Shep (5140 m), am Fuße des Kala Patthar (5550 m). „Der schwarze Stein“ ist unser heutiges Ziel und der zweite Gipfel unserer Tour. Auch heute ist wieder ein sehr früher Start nötig, denn der Weg ist lang.

Das beeindruckende Panorama mit einem zum Greifen nahe herausragendem Mt. Everest belohnt alle unsere Mühen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1000 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	700 m
🕒	GEHZEIT	8 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Gorak Shep (5140 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 15: Zu Besuch im Everest-Basislager

Von Gorak Shep aus steigen wir entlang des Khumbu Gletschers zum Everest Base Camp (5360 m) auf. Dort beeindruckt uns der gewaltige Khumbu Eisbruch, durch den die vielbegangene Normalroute auf den Mt. Everest (8850 m) führt. Anschließend geht es zurück in unsere Lodge nach Lobuche.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	800 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1000 m
🕒	GEHZEIT	7 - 8 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Lobuche (4910 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 16: Abstieg nach Pangboche

Über Pheriche (4240 m) erreichen wir Pangboche (3930 m), wo wir am Nachmittag die kleine örtliche Gompa besichtigen können. Mit über 600 Jahren ist sie das älteste Kloster des Khumbu.

Wir übernachten in Pangboche.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	100 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1100 m
🕒	GEHZEIT	6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Pangboche (3930 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 17: Das Kloster von Tengboche und Abstieg nach Namche Bazaar

Gemütliche Wanderung durch märchenhaften Rhododendrenwald bis zum Kloster von Tengboche, dem größten und wichtigsten Kloster der Region, welches wir auch besichtigen werden.

Nach dem interessanten Besuch geht es zurück in die Zivilisation von Namche Bazaar.

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

Tag 18: Letzte Etappe nach Lukla

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

In Lukla übernachten wir ein letztes Mal in einer Lodge.

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

Tag 19: 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 20: 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 21: Heimflug oder Reiseverlängerung

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

🍴	VERPFLEGUNG	F
---	-------------	---

Sondertermine mit Überschreitung des Kongma-La - „2 Pässe-Tour“

Tag 16: Von Lobuche über den Kongma-La (5535 m) nach Chukhung

Der Aufstieg zum Kongma-La beginnt mit der Querung des Khumbu Gletschers. Der Aufstieg ist unschwierig, doch auch hier ist Ausdauer im losen Geröll und Trittsicherheit an der Passhöhe gefragt.

Der einsame Kongma-La bietet unbeschreibliche Blicke auf die imposante Nuptse-Lhotse Wand, welche sich zum greifen Nahe 4000 Meter senkrecht in die Höhe zieht. Während dem langen Abstieg zur kleinen Lodgesiedlung von Chukhung (4730m) genießen wir die Blicke auf die sich uns eröffnende Bergwelt von der Nuptsewand und den Makalu bis zu den imposanten Nordabhängen der Ama Dablam.

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

Tag 17: Abstieg von Chukhung nach Pangboche

Gemütlicher Abstieg entlang des Dudh Koshi über Dingboche bis nach Pangboche (3930m), wo wir am Nachmittag die kleine örtliche Gompa besichtigen können, mit über 600 Jahren das älteste Kloster des Khumbu.

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

Tag 18: Das Kloster Tengboche und Abstieg nach Namche Bazaar

Tag 19: Letzte Etappe nach Lukla

Tag 20: Rückflug nach Ramechhap und Fahrt nach Kathmandu

Tag 21: UNESCO Weltkulturerbe in Kathmandu und Bhaktapur

Tag 22: Heimflug oder Weiterreise

Siehe reguläres Programm...



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 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)
- 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 zum Mt. Everest vom Gokyo Ri



Zum Kala Patthar, im Hintergrund der Pumo Ri



Nepalesische Schriften

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. 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.



Gebetmühlen



Das Kloster Tengboche



Felsmalerei bei Thame

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.

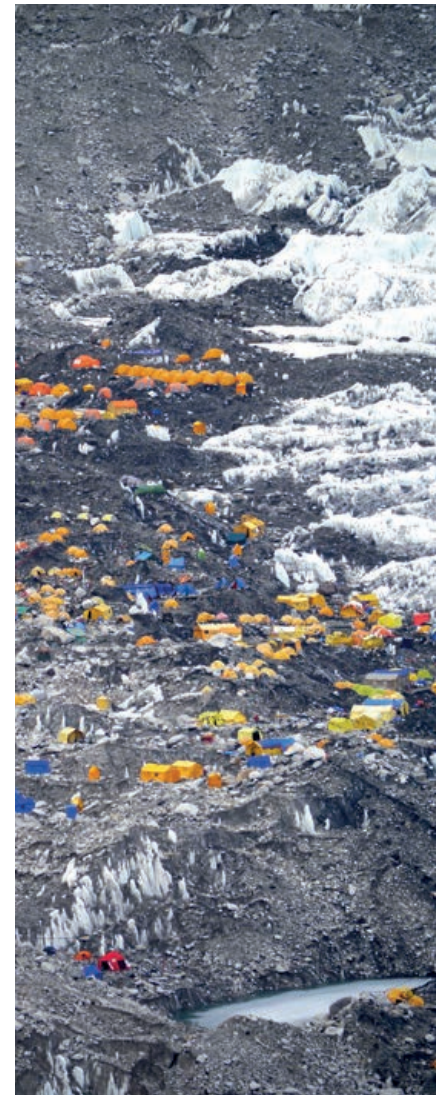
Wechseln sollte man am besten in Kathmandu bei dafür autorisierten Institutionen (Banken und Wechselstuben), da hier der Kurs besser ist, als zum Beispiel am Flughafen. Entlang der Trekkingtour kann nur selten und wenn zu schlechteren Kursen Geld gewechselt werden.

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 Rupienscheine mit (NPR 50/100,-).

Trinkgeld

Wir bezahlen unsere Mannschaften nach landestypischen und fairen Löhnen. Die Mannschaften freuen sich aber über eine Anerkennung ihrer Leistung in Form eines Trinkgeldes. Üblicherweise wird das Trinkgeld von den Teilnehmern gesammelt und am Ende der Trekkingtour auf die Mannschaft aufgeteilt. Das Trinkgeld sollte idealerweise in Landeswährung ausbezahlt werden, kann aber auch in Dollar oder Euro bezahlt werden (Bitte nur Scheine!).



Basislager am Mt. Everest



Hillary Bridge



In Gorak Shep

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 Rückreisetermin gültig sein sowie mindestens 2 freie Seiten beinhalten muss. Bei Buchung erhalten Sie alle nötigen Unterlagen und Informationen für Ihren Visumsantrag.

(Stand Nov. 2019)

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!



Eine Yak Karawane vor der Ama Dablam

Buchung und Zahlungsmodalitäten

Buchung der Reise

Für eine Buchung dieser Reise bitten wir Sie, das entsprechende Formular auf unserer Webseite auszufüllen. Gerne können Sie auch in unserem Büro anrufen...

Nach Eingang Ihrer Buchung erhalten Sie so rasch wie möglich eine entsprechende Buchungsbestätigung, sowie die Rechnung über die Anzahlung der Reise (20%).

Diese Anzahlung ist umgehend zu begleichen.

Sollten Sie Ihre Internationale **Flugreise** ebenfalls über CLEARSKIES buchen, so werden Ihnen die entsprechenden Kosten sofort in Rechnung gestellt.

Ebenso wird eine eventuelle **Reiseversicherung**, die Sie über CLEARSKIES abschließen, sofort in Rechnung gestellt.

Die Restzahlung der Reise ist innerhalb von 20 Tagen vor Abreise fällig. Wir senden Ihnen rechtzeitig eine entsprechende Rechnung sowie alle 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.



Tengboche



Mani Steine bei Phakding

! 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.