



### Inhalt

---

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

### Höhepunkte der Reise

---

- 21-tägige Zelt Trekkingtour zum 8586 Meter hohen Kanchenjunga, dem dritthöchsten Berg der Welt, im Osten Nepals an der Grenze zu Sikkim.
- Das gewaltige Massiv des Kanchenjunga mit seinen fünf Gipfeln und die riesigen Berge in seiner Umgebung sind selbst für nepalesische Verhältnisse von außergewöhnlicher Mächtigkeit und Schönheit.
- Der erste Abschnitt der Tour führt uns zum südlichen Basislager unterhalb der Südwestwand des Kanch, am langen Yalung-Gletscher gelegen.
- Nach der Überschreitung des Mirgin La erreichen wir das nördliche Basislager des Kanchenjunga.
- Auf dieser sehr abgelegenen und selten begangenen Route erleben wir das ursprüngliche Nepal und seine liebenswerte Bevölkerung hautnah.

TAG	PROGRAMM
1	Individuelle Ankunft in Kathmandu
2	Flug nach Bhadrapur und Fahrt nach Phidim
3	Fahrt nach Kamphudin (1100 m) und Start des Trekking
4	Trekking von Kamphudin nach Khebang (1900 m)
5	Über den Ekchana Bhanjyang nach Yamphudin (1700 m)
6	Über den Dhupi Bhanjyang nach Amji Khola (2400 m)
7	Über den Lasiya Bhanjyang nach Tortong (3000 m)
8	Durch Rhododendron-Wälder nach Tseram (3800 m)
9	Akklimatisationstag in Tseram
10	Am Yalung-Gletscher entlang nach Ramche (4500 m)
11	Wanderung nach Oktang (4700 m) - Kanchenjunga BC Süd
12	Über 3 Pässe
13	Abstieg nach Ghunsa (3500 m)
14	Ruhetag in Ghunsa (Reservetag)
15	Aufstieg nach Khambachen (4100 m)
16	Von Khambachen nach Lhonak (4700 m)
17	Zum Kanchenjunga Basecamp Nord bei Pangpema (5100 m)
18	Zum Drohmo View Point und Abstieg nach Kambachen
19	Abstieg über Ghunsa nach Phale (3100 m)
20	In der Schlucht des Ghunsa Khola nach Amjilosa (2300 m)
21	Von Amjilosa nach Tapletok (1300 m)
22	Abstieg nach Mitlung (900 m)
23	Aufstieg nach Taplejung (1800 m) und Ende der Trekkingtour
24	Rückfahrt nach Ilam (1000 m)
25	Rückfahrt nach Bhadrapur und Rückflug nach Kathmandu
26	Freizeit in Kathmandu
27	Heimflug oder Reiseverlängerung



## Wissenswertes

- Beste Reisezeit: März bis Mai und Oktober bis November
- 21 Tage Trekkingtour mit Übernachtungen in Zelten, mit Vollverpflegung
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 4 bis maximal 12 Teilnehmern
- Reiseleitung durch nepalesischen, englischsprachigen Bergführer - von CLEARSKIES geschult und fortgebildet

### ! Kanchenjunga im Gegenuhrzeigersinn!

Im Unterschied zu den meisten Veranstaltern führen wir den Kanchenjunga-Trek im Gegenuhrzeigersinn durch! So können wir am Beginn des Trek im Süden des Kanchenjunga-Massiv eine optimale und vor allem auch landschaftlich reizvolle Höhenakklimatisierung gewährleisten. Im Gegenzug steigen wir am Ende der Tour das lange, dunkle und feuchte Tal des Tamur- und Ghunsa-Khola rasch ab, anstatt dass wir hier im Aufstieg langsam und mit vielen Zwischenstationen akklimatisieren müssten...

### Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES

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



## Fixtermine und Preise

TERMIN	PREIS AB 4 TEILNEHMER
06.10. – 01.11.2024	€ 4.080,-

Kleingruppenzuschlag bei 2 oder 3 Teilnehmern: € 490,-

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.**





### Reiseleitung und einheimische Mannschaft

- Reiseleitung von/bis Kathmandu durch englischsprachigen nepalesischen Bergführer. Unsere Bergführer werden von CLEARSKIES jährlich geschult und fortgebildet.
- Einheimischer Koch und Trägermannschaft, ca. 15 kg Freigepäck pro Teilnehmer
- *Unsere Mannschaften werden fair und landestypisch bezahlt, gut ausgerüstet und versichert. Wir legen großen Wert auf unsere Mannschaften und das gute Miteinander im Laufe einer Reise.*

### Unterkunft und Verpflegung

- Ruhiges 3\* Hotel in 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 einfachen Hotels und geräumigen 3-Personen-Zelten von CLEARSKIES inkl. Vollpension (siehe Detailprogramm).

### Transporte und Transfers

- Fahrt Bhadrapur – Phidim – Kamphudin im privaten Minibus/Geländewagen
- Rückfahrt Taplejung – Phidim – Ilam – Bhadrapur
- Inlandsflug Kathmandu – Bhadrapur – Kathmandu
- 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.

### 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, 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.*
- Einzelzelt: € 90,-
- Alle weiteren Kosten die nicht unter „Inklusive Leistungen“ aufgezählt sind.



### ALPINTECHNISCH: Leicht bis mittel



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. im Abstieg nach Ghunsa bewältigt werden.



### KONDITIONELL: Mittel bis anspruchsvoll



Aufstiege bis ca. 1200 Höhenmeter am Tag, meist weniger. Abstiege bis ca. 1600 Höhenmeter am Tag, meist weniger. Die Gehzeiten können bis zu 7 Stunden pro Tag betragen, die meisten Etappen der Tour sind kürzer. Gute Kondition ist erforderlich und wird vorausgesetzt, auch aufgrund der langen Dauer der Trekkingtour von drei Wochen.

Da wir sehr großen Wert auf eine gute und nachhaltige Höhenakklimatisierung legen, beinhaltet unser Programm wichtige Akklimatisierungstage und -etappen und teilweise kurze Etappen oder auch Rasttage mit der Möglichkeit für Akklimatisationswanderungen. Nur mit entsprechender Höhenakklimatisierung lassen sich die lohnenden Ziele unserer Reise – wie das Kanchenjunga Basecamp oder der Dromo View Point – erreichen.

## Höhenakklimatisierung

Im Verlauf dieser Tour verbringen wir einige Tage auf Höhen von über 4500 Metern. Die größten Schlafhöhen erreichen wir in Pangpema (Kanchenjunga BC) auf 5100 Metern sowie in Lhonak auf ca. 4700 Metern. Eine derartige Tour ist nur mit entsprechend guter Höhenakklimatisierung möglich.

Die erste Woche unserer Trekkingtour dient in erster Linie der Höhenakklimatisierung. Bei diesem Abschnitt sind unsere Etappen bewusst etwas kürzer gehalten um entsprechende Schlafhöhen zur besseren Akklimatisierung einhalten zu können.

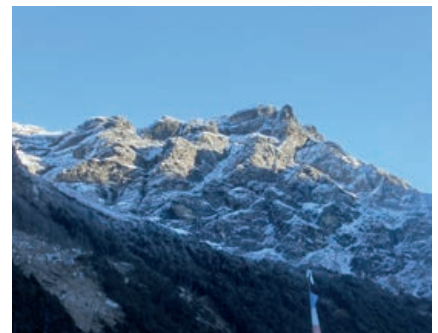
Wir planen einen Akklimatisierungstag bei Tseram (4200m), bei dem wir z. B. durch die schönen Rhododendronwälder der Umgebungs streifen können. Dieser Tag gibt uns zusätzlich Kraft für die darauffolgenden Etappen. Ein Ausflug zum Aussichtspunkt Oktang (4700 m) bereitet uns optimal auf die Höhe im Basislager des Kanchenjunga vor (5100 m).

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 trainierte Bergwanderer, die im Alpenraum gewöhnt sind, Tages-touren mit 1000 bis 1200 Höhenmeter 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 Zustände und (zeitliche) Abläufe in Nepal nicht den europäischen Vorstellungen entsprechen bzw. nachvollziehbar sind.



### Komfort: Einfache Hotels und Zelttrekking



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.

In den Ortschaften **Phidim**, **Taplejung** und **Ilam** übernachten wir in **einfachen Hotels**. Jedes Zimmer ist mit Dusche und Bad ausgestattet.

Auf der **Trekkingtour** wird in **geräumigen Zelten von CLEARSKIES** übernachtet. Die doppelwandigen Kuppelzelte werden von CLEARSKIES zur Verfügung gestellt, 2 Teilnehmer übernachten in einem 3-Personen-Zelt (Einzelzelle 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 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! 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 Kanchenjunga Massiv

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 unserem nächsten Zeltlager. Hier wartet schon unser Reisegepäck, das Zeltlager wird aufgebaut. Am Abend, gegen 19 Uhr, wird gemeinsam Abend gegessen und im Gemeinschaftszelt gemeinsam etwas Zeit verbracht, bevor es in die Schlafsäcke geht...Je nach Tagesetappe und Gegebenheiten kann dieser Zeitplan natürlich abweichen.



**Tag 1: Individuelle Ankunft in Kathmandu**

Individuelle Ankunft am Flughafen Kathmandu, der Hauptstadt von Nepal. Sie werden am Flughafen in Empfang genommen, und in unser gemütliches 3\*-Hotel im belebten Altstadtteil Thamel gebracht. Je nach Flugverbindung haben Sie einige Stunden Zeit zur Erholung nach dem Flug bzw. für einen ersten Erkundungsgang in der quirligen Altstadt von Kathmandu.

Am Abend werden Sie von unserem Bergführer begrüßt und erhalten die letzten wichtigen Informationen zu der bevorstehenden Reise. Bei dem anschließenden gemeinsamen Abendessen lernt sich die Gruppe besser kennen und Vorfreude macht sich breit.

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

**Tag 2: Flug nach Bhadrapur (90 m) und Fahrt nach Phidim (1100 m)**

Am Vormittag fliegen wir innerhalb von eineinhalb Stunden von Kathmandu nach Bhadrapur im äußersten Osten Nepals an der indischen Grenze gelegen. Am Flughafen wartet unser Bus, von hier aus fahren wir auf einer kurvenreichen Straße bis nach Phidim wo wir in einem einfachen Hotel übernachten werden.

🚗 FAHRT	150 KM, 5-6 STD
🏠 ÜBERNACHTUNG	Phidim - HOTEL
🍴 VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 3: Fahrt nach Kamphudin (1100 m) und Start des Trekking**

Nach dem Frühstück fahren wir auf einer rauen Schotterpiste bis zum Ende der befahrbaren Straße bei Kamphudin. Hier treffen wir unsere nepalesische Begleitmannschaft, die Lasten werden verteilt und bald starten wir in unser Trekking.

Heute wandern wir lediglich ein kurzes Stück bis zu unserem ersten Lagerplatz bei der örtlichen Schule.

🚗 FAHRT	5 STD
⬆️ HÖHENMETER AUFSTIEG	100 m
⬇️ HÖHENMETER ABSTIEG	100 m
🕒 GEHZEIT	1 Std
🏠 ÜBERNACHTUNG	Kamphudin (1100 m) - ZELT
🍴 VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 4: Trekking von Kamphudin nach Khebang (1900 m)**

Die heutige Trekkingetappe führt uns durch die hügeligen Vorketten des Himalaya. Wir wandern durch terrassiertes Gelände und an kleinen Dörfern und Siedlungen vorbei hinunter ins enge Tal des Kabeli Khola. Bei Sibudin (1000 m) überqueren wir den Fluss und steigen an der anderen Uferseite wieder an. Unser Tagesziel, das schöne Limbudorf Khebang, erreichen wir nach einem steilen, schweißtreibenden Aufstieg.

⬆️ HÖHENMETER AUFSTIEG	1100 m
⬇️ HÖHENMETER ABSTIEG	200 m
🕒 GEHZEIT	6 Std
🏠 ÜBERNACHTUNG	Khebang (1900 m) - ZELT
🍴 VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 5: Über den Ekchana Bhanjyang nach Yamphudin (1700 m)**

Der Tag beginnt mit einem sanften Anstieg zum Pass Ekchana Bhanjyang (2100 m), von dem wir wieder zum Kabeli Khola hinunter wandern. Unser Weg führt heute durch üppigen Dschungel, ohne den schmalen Pfad wäre ein weiterkommen kaum möglich. Im flachen Gelände gibt es immer wieder einzeln stehende Bauernhäusern, es wird Kardamon, Gerste, Mais und Gemüse angebaut. Kurz vor unserem tagesziel Yamphudin überqueren wir nochmals den Fluss. Wir bauen unser Zeltlager in der kleinen Ortschaft Yamphudin auf, wo auch nochmals unsere Permits geprüft werden.

⬆️ HÖHENMETER AUFSTIEG	500 m
⬇️ HÖHENMETER ABSTIEG	700 m
🕒 GEHZEIT	5 Std
🏠 ÜBERNACHTUNG	Yamphudin (1700 m) - ZELT
🍴 VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 6: Über den Dhupi Bhanjyang nach Amji Khola (2400m)**

Heute wandern wir anfänglich durch Mais- und Gerstefelder. Bald steigen wir durch dichten Rhododendronwald bis zum Pass Dhupi Bhanjyang (2600 m) auf.

Nach einem kurzen, steilen Abstieg durch dichten Dschungel erreichen wir unseren nächsten Lagerplatz am Amji Khola.

⬆️ HÖHENMETER AUFSTIEG	1000 m
⬇️ HÖHENMETER ABSTIEG	300 m
🕒 GEHZEIT	5 Std
🏠 ÜBERNACHTUNG	Amji Khola (2400 m) - ZELT
🍴 VERPFLEGUNG	F M A



**Tag 7: Über den Lasiya Bhanjyang nach Tortong (3000 m)**

Durch Bambuswald steigen wir steil zum Pass Lasiya Bhanjyang (3300 m) auf. Bald ändert sich die Vegetation und wir wandern durch Kiefern und Lärchen. Die Aussicht vom Pass reicht bis zum Siebentausender Jannu. Wir überqueren den Bergrücken Deurali Danda, einen Höhenzug, der das Kabeli-Khola Tal vom Simbuwa Tal trennt, und steigen auf einem steilen und steinigen Weg zum Simbuwa-Khola ab. Unser Zeltplatz befindet sich bei Tortong, auf dreitausend Meter Meereshöhe.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1200 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	600 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Tortong (3000 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 8: Durch Rhododendron-Wälder nach Tseram (3800 m)**

Der Weg führt uns am Simbuwa-Fluss entlang durch Rhododendron Wälder über Anda Phedi (3400 m) bis nach Tseram (3800 m). Mittlerweile sind wir in der alpinen Höhenlage des Himalaya angekommen. In Tseram bauen wir unser Zeltlager für die kommenden 2 Nächte auf. Zur besseren Höhenakklimatisierung verbringen wir in dieser schönen Umgebung einen Akklimatisierungstag, vordem wir weiter in Richtung des südlichen Kanchenjunga Basislager aufsteigen werden.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	900 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	100 m
🕒	GEHZEIT	5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Tseram (3800 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 9: Akklimatisierungstag in Tseram**

Zur besseren Höhenanpassung nutzen wir den heutigen Tag für eine Tageswanderung. Von unserem Lager bei Tseram steigen wir ein paar Hundert Höhenmeter auf und genießen die einzigartige Berglandschaft.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	300 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	300 m
🕒	GEHZEIT	3-4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Tseram (3800 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 10: Am Yalung-Gletscher entlang nach Ramche (4500 m)**

Anfangs wandern wir durch wunderschönen, flechtenbewachsenen Wacholderwald bis wir bei der schönen Yalung Alm die Moräne des Yalung-Gletschers erreichen. Bald überschreiten wir die 4000-Meter-Grenze und damit auch die Waldgrenze, die Luft wird kälter und vor allem dünner. Entlang der Moräne des Yalung Gletschers, teilweise über Yakwiesen, steigen wir an der Alm Lapsang vorbei bis nach Ramche auf. Die Gipfel des Kanchenjunga sind noch nicht sichtbar, wohl aber seine Trabanten: der Sechstausender Rathong und die über siebentausend Meter hohen Gipfel des Kabru-Massivs.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	800 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	800 m
🕒	GEHZEIT	3 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Ramche (4500 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 11: Wanderung nach Oktang (4700 m) - Kanchenjunga Basislager Süd**

Von unserem Lager in Ramche wandern wir am Yalung-Gletscher entlang weiter auf die ganz hohen Gipfel des Kanchenjunga-Massiv zu. Oktang ist ein herrlicher Aussichtspunkt mit einem geschmückten Chörten, auf der Moräne des Yalung Gletschers gelegen. Wir genießen die atemberaubenden Blicke auf die Kanchenjunga Südwestwand und die Gipfel des Kabru Massivs. Vor allem der 7711 Meter hohe, kühne Januu beeindruckt! Mit etwas Glück können wir unterwegs auch die scheuen Blauschafe (Bharal) beobachten.

Nach einer ausgiebigen Rast steigen wir heute noch über Ramche bis nach nach Tseram ab, wo wir nach einem langen, wunderschönen Tag wiederum die Nacht verbringen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	400 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1100 m
🕒	GEHZEIT	6 - 7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Tseram (3800 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 12: Über 3 Pässe**

Unsere heutige hochalpine Etappe führt über die Pässe Sinelapche La (4700 m), Mirgin La (4600 m) und Selele La (4300 m). Im Zuge der langen Tagesetappe erleben wir traumhafte Ausblicke auf das Kanchenjunga Massiv und den Siebentausender Jannu. Am Horizont erblicken wir weit im Westen sogar den Mount Everest (8848 m), Lhotse Shar(8393 m) und den Makalu (8485 m).

Hinter dem Pass Sele La bauen wir unser Zeltlager auf ca. 4200 Meter auf.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1000 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	700 m
🕒	GEHZEIT	7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Sele La (4200 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A



**Tag 13: Abstieg nach Ghunsa (3500 m)**

Durch sanfte Amlwiesen und später durch dichteren (Rhododendron-)Wald steigen wir nach Ghunsa ab. In diesem kleinen tibetischen Dorf mit seinen zwei Gompas verbringen wir zwei Nächte.

Ghunsa ist eine kleine aber wichtige Siedlung und neben Strom gibt es sogar das eine oder andere Geschäft. In einer der einfachen Lodges kann gegen geringe Gebühr eventuell sogar eine warme Dusche erstanden werden.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	150 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	850 m
🕒	GEHZEIT	4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Ghunsa (3500 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 14: Ruhetag in Ghunsa**

Der heutige Tag in Ghunsa dient der Erholung vor den weiteren Etappen bzw. auch als Reservetag falls wir auf Grund von schlechtem Wetter die Pässe zwischen Tseram und Ghunsa nicht plangerecht passieren konnten. Ghunsa hat 2 kleine buddhistische Gompas, die durchaus einen Besuch wert sind.

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

**Tag 15: Aufstieg nach Khambachen (4100 m)**

Über Yak-Weiden, durch Lärchen- und Wacholderwald wandern wir nach Rampuk Kharaka (3700 m). Auch heute genießen wir herrliche Ausblicke auf die Gipfel und Gletscher des Kanchenjunga Himal. Am Nachmittag erreichen wir die Alm Khambachen, wo wir unser Zeltlager aufbauen. Auch heute haben wir mit etwas Glück vielleicht die Gelegenheit eine Herde der in großer Höhe lebenden, scheuen Blauschafe zu sichten.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	800 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	200 m
🕒	GEHZEIT	6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Khambachen (4100 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 16: Von Khambachen nach Lhonak (4700 m)**

Wir wandern weiter nach Nordosten, hinein in eine Berglandschaft wie sie kaum beeindruckender sein könnte! Unser Weg führt zum Teil über Geröllhänge bis wir bei der kleinen Siedlung Ramtang (4400 m) wir die lange Gletscherzunge des Kanchenjunga-Gletschers erreichen. Die gewaltige, 3000 Meter hohe Nordwand des Januu lässt uns staunen.

Unser heutiges Lager bauen wir nach der Querung des Schuttbedeckten Lhonak-Gletschers in Lhonak auf 4700 Meter Höhe auf.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	800 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	200 m
🕒	GEHZEIT	4-5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Lhonak (4700 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 17: Zum Kanchenjunga Basecamp Nord bei Pangpema (5100 m)**

Entlang der Moräne des Kanchenjunga Gletschers steigen wir heute nach Pangpema auf. Dieser unbeschreiblich schöne Platz ist von gewaltigen Eis- und Felsriesen umgeben. Zahllose Sechs- und Siebentausenderwie dem Kambachen, dem tent Peak oder dem Pyramid Peak, aber vor allem die riesige, 3500 Meter hohe Nordwand des Kanchenjunga - von hier aus fast zum Greifen nahe - lässt uns staunen! Ein wahrlich einzigartiges Panorama und jede Mühe unserer Trekkingtour wert!

Pangpema und das nördliche Basislager des Kanchenjunga ist auf Grund seiner Höhe und seiner Lage umgeben von verschiedenen Gletschern ein sehr kalter Ort.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	500 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	100 m
🕒	GEHZEIT	5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Pangpema (5100 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 18: Zum Drohmo View Point und Abstieg nach Khambachen**

Heute steht uns wiederum ein langer und erlebnisreicher Tag bevor. Wer fit und motiviert ist, hat heute die Gelegenheit, nach einem sehr frühen Start vom Basislager aus ca. 300 Höhenmeter zum Drohmo View Point aufzusteigen. Der Anstieg auf diesen Aussichtspunkt im Südostgrat des 6800 Meter hohen Drohmo ist aufgrund der Höhe sehr anstrengend, aber mittlerweile sind wir gut an die großen Höhen akklimatisiert. Die unbeschreiblichen Ausblicke auf die umliegenden Berge und Gipfel belohnen uns für die Mühe.

Am Nachmittag steigen wir von Pangpema über Lhonak bis nach Khambachen ab, wo wir einen sehr langen aber wiederum einzigartigen Tag beenden.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	600 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1600 m
🕒	GEHZEIT	7-8 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Khambachen (4100 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A





**Tag 19: Abstieg über Ghunsa nach Phale (3100 m)**

Nach dem landschaftlichen Höhepunkt unserer Tour starten wir den langen, erlebnisreichen Abstieg. Von Khmabachen steigen wir nach Ghunsa ab, wo wir den Ghunsa Khola überqueren. Nun setzen wir unsere Wanderung am für uns neuen Weg rechts vom Fluss fort. Heutiges Ziel ist das Dorf Phale mit seinen zwei schönen Gompas.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	200 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1200 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Phale (3100 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 20: In der Schlucht des Ghunsa Khola nach Amjilosa (2300 m)**

Unser Weg führt uns durch das enge, schluchtartige Tal des Ghunsa Khola abwärts. Über Gyabla (2700 m) wandern wir bis zu unserem hoch über dem Fluss gelegenen Campplatz bei Amjilosa. Die Luft wird wieder dicker und wir genießen auch die deutlich wärmeren Temperaturen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	300 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1100 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Amjilosa (2300 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 21: Von Amjilosa nach Tapletok (1300 m)**

Nach der kargen, alpinen und hochalpinen Vegetation wird nun auch die Vegetation wieder üppiger und auch die Siedlungen häufiger. Bei Sekathum (1500 m) überqueren wir den Tamur Fluss, in den der Ghunsa Khola mündet. Über Lelep (1700 m) erreichen wir das Dorf Tapletok (1300 m) bei dem wir unser Lager aufbauen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	300 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1100 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Amjilosa (2300 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 22: Abstieg nach Mitlung (900 m)**

Wir wandern weiter dem Tamur Khola entlang durch Felder und Limbu-Dörfer bis nach Mitlung, dem tiefsten Punkt unserer Trekkingtour.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	200 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	600 m
🕒	GEHZEIT	5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Mitlung (900 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 23: Aufstieg nach Taplejung (1800 m) und Ende der Trekkingtour**

Kurz nach dem Start beginnt der lange Aufstieg nach Taplejung. Die warme, feuchte Luft bringt uns nochmals ordentlich ins Schwitzen, bis wir am Nachmittag die große Ortschaft Taplejung erreichen, wo wir unsere Trekkingtour beenden. Am letzten Abend können wir mit unserer Mannschaft eine einzigartige Trekkingreise feiern.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1000 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	100 m
🕒	GEHZEIT	6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Taplejung (1800 m) - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 24: Rückfahrt nach Ilam (1000 m)**

Am frühen Morgen fahren wir auf einer kurvenreichen Straße über Phidim nach Ilam, dem Zentrum des Teeanbaus in Nepal. In Ilam übernachten wir in einem einfachen Hotel.

🚗	FAHRT	6 STD
🏠	ÜBERNACHTUNG	Ilam - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 25: Rückfahrt nach Bhadrapur und Rückflug nach Kathmandu**

Nach einem frühen Start erreichen wir am Vormittag den Flughafen von Bhadrapur und fliegen gegen Mittag zurück nach Kathmandu. Am Flughafen werden wir abgeholt und fahren zurück in unser gemütliches Hotel. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

🚗	FAHRT	6 STD
🏠	ÜBERNACHTUNG	Kathmandu - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F

**Tag 26: Freie Zeit in Kathmandu**

Tag zur freien Verfügung ganz im Zeichen Kathmandus und seiner Umgebung. Die große Stupa von Bodhnath und der Besuch von weiteren Sehenswürdigkeiten wie der mittelalterlich anmutenden Königsstadt Bhaktapur, aber auch ein Bummel durch die belebten Gassen der Altstadt von Kathmandu werden diesen Tag wie im Flug vergehen lassen. Bei einem letzten gemeinsamen Abendessen lassen wir die Höhepunkte der vergangenen Wochen nochmals aufleben.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Kathmandu - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F A

**Tag 27: Heimflug oder Reiseverlängerung**

Je nach Flugverbindung Transfer zum Flughafen von Kathmandu und Heimreise.

🍴	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

- Bergschuhe mit fester Profilsohle (knöchelhoch)
- Turnschuhe oder andere Freizeitschuhe bzw. Badeschlappen

## Bekleidung

- Regen- und windfester Anorak (Goretex)
- Regenschutz: Rucksackhülle, Regenschirm, evtl. Regenponcho oder Überhose
- Warme Bekleidung (z.B. Fleecejacke oder -pullover),
- Daunen- oder Primaloft 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.

## 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



**CLEARSKIES empfiehlt  
Rucksäcke von**

**GREGORY**  
eu.gregorypacks.com

Alle Rucksäcke können über  
Clearskies bestellt werden!

Denali 75 L

## 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

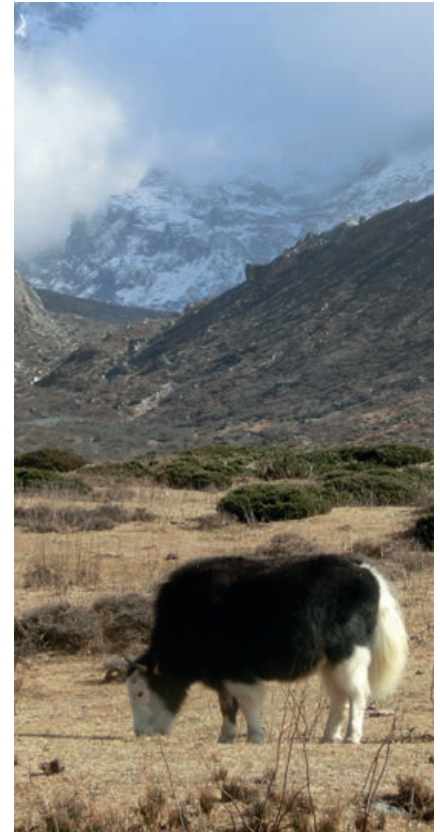
Auf Grund der geographischen Lage und des dadurch entstehenden Wetters gibt es in Nepal zwei Hauptreisezeiten für Trekking- und Bergtouren.

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!





## 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 malariafrei.

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

Die kalte und trockene Höhenluft, gepaart mit den oftmals staubigen Wegen und der erhöhten Atemfrequenz in großer Höhe können für die Atemwege sehr belastend sein. Speziell am Anfang der Tour kann es empfehlenswert sein, ein Halstuch oder Schlauchtuch als Atemschutz zu verwenden. Kaum ein Bergwanderer schafft es, ohne Husten („Khumbu-Cough“) eine mehrwöchige Tour zu überstehen.

In die Reiseapotheke gehören jedenfalls Medikamente gegen Durchfall, Breitband-Antibiotika, Husten-Lutschtabletten, ev. Lotion gegen Insekten, und ein gutes, höhentaugliches Sonnenschutzmittel (min. 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.**



## 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**

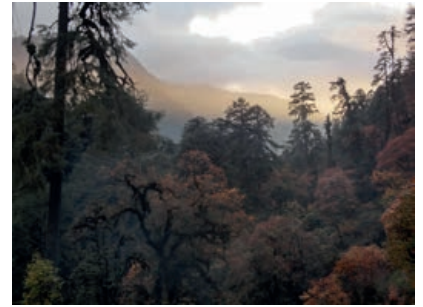
Die einzige Trekkingtasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

**€ 119,- | € 99,-\***

\*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.