



Kagbeni - das Tor zum verbotenen Königreich Mustang

Inhalt

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

Höhepunkte der Reise

- Lange, abgeschiedene Trekkingtour durch das Obere Dolpo im Westen von Nepal
- Einzigartige Route durch das obere Dolpo bis zu den Toren des Mustang im Norden der Annapurnas - eines der letzten, abgelegenen Abenteuer in Nepal!
- Dolpo ist Tibet in Nepal: weite, karge Hochplateaus, tiefe Schluchten und kleine, ursprüngliche Siedlungen umgeben von vergletscherten Bergen!
- Wir erleben die Höhepunkte Shey-Gompa, das spirituelle Herz des Dolpo und den wundervollen, blauen Phoksundo-See
- Besuch vieler kleiner Dörfer und ihrer ursprünglichen, tibetisch-buddhistischen Klöster
- Grandiose Ausblicke auf die beeindruckende Bergwelt des nepalesischen Himalaya mit Annapurna- und Dhaulagiri-Massiv

TAG	PROGRAMM
1	Individuelle Ankunft in Kathmandu
2	Flug nach Nepalgunj und Freizeit
3	Flug nach Juphal & Start des Trek nach Sangta (2500 m)
4	Von Sangta nach Rechi (3010 m)
5	Nach Ringmo am Phoksundo See (3630 m)
6	Akklimatisierungstag am Phoksundo See
7	Der Höhenweg am Phoksundo See
8	Ins Kang La Basislager (4650 m)
9	Über den Kang La (5362 m) nach Shey Gompa (4330 m)
10	Shey Gompa, das spirituelle Herz des Dolpo
11	Über den Sela La (5112 m) nach Luri Gompa (4420 m)
12	Nach Karang (4150 m)
13	Kurze Etappe nach Yangsher Gompa (3730 m)
14	Nach Shimen (3920 m)
15	Über den Shimen La (4360 m) nach Khoma (4240 m)
16	Über den Khoma La (4580 m) nach Chagaon (4080 m)
17	Ins Hochlager des Jyanta La (4600 m)
18	Über den Jyanta La (5124 m) nach Dho Tarap
19	Rasttag in Dho Tarap
20	Ins Basislager des Jharykoi La (4970 m)
21	Über den Jharykoi La (5400 m) nach Kharka (4800 m)
22	Über den Mola La (5030 m) nach Charkha Bot (4310 m)
23	Lange Etappe ins Basislager des Niwar La (5000 m)
24	Über den Niwar La (5151 m) und den Sangda La (5560 m)
25	Über den östl. Sangda La (5125 m) nach Sangda - Trekende
26	Rückfahrt von Jomsom nach Pokhara
27	Freier Tag in Pokhara / Reservetag
28	Rückflug nach Kathmandu und Freizeit
29	Heimflug oder Reiseverlängerung



Wissenswertes

- Beste Reisezeit: April bis Oktober
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 4 bis maximal 10 Teilnehmern
- Reiseleitung durch nepalesischen, englischsprachigen Bergführer - von CLEARSKIES geschult und fortgebildet
- 23 Tage Zelt-Trekkingtour mit Übernachtungen in geräumigen Zelten mit Vollverpflegung
- In Kathmandu 2 Nächtigungen im angestammten Hotel
- In Pokhara 2 Übernachtungen im Hotel am Phewa See

Fixtermine und Preise

TERMIN	PREIS AB 6 TEILNEHMER
19.04. – 17.05.2025	€ 5.750,-

Kleingruppenzuschlag bei 4 oder 5 Teilnehmern: € 300,- pro Person

Die Preise gelten ab/bis Kathmandu (exkl. Internationaler Flug)
Gerne bieten wir Ihnen ein Komplettpaket an, inkl. internationalem Flug ab Ihrem Wunschflughafen!

Einzelzimmerzuschlag: € 180,- (Kathmandu, Nepalgunj und Pokhara)

Einzelzelt auf Wunsch: € 150,-

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

! Bitte beachten!

Alle notwendigen Permits, insbesondere das Permit für das Obere Dolpo (USD 600,-) sind im Reisepreis inkludiert!

Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES

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



Reiseleitung und einheimische Mannschaft

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

Unterkunft und Verpflegung

- Ruhiges 3* Hotel am Rande von Thamel, Kathmandu, auf Basis DZ mit Frühstück
- Übernachtungen in Nepalgunj und Pokhara in sauberen Hotels (2-3*) in guter Lage
- Während dem Trek Übernachtung in geräumigen Zelten von CLEARSKIES inkl. Vollpension (2 Teilnehmer im 3-Mann Zelt) und warme Getränke
- 1 Übernachtung in einfacher, landestypischer Lodge in Jomsom auf Basis Doppelzimmer
- Weitere Mahlzeiten während der Reise laut Detailprogramm. Insbesondere das Willkommensessen und das Abschiedsessen in Kathmandu sind inbegriffen.

Transporte und Transfers

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

Permits und Bewilligungen

- Alle notwendigen Nationalparkgebühren, Trekkingpermit (TIMS), **insbesondere das teure Sonderpermit für das Obere Dolpo (USD 600,-)**

CO₂ - Kompensation

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

Im Preis nicht enthaltene Kosten

- Internationaler Flug nach Nepal
Gerne bieten wir Ihnen ein Gesamtpaket an, inklusive individueller Flugreise ab Ihrem Wunschflughafen!
- Visum für Nepal: ca. € 50,-
Sie erhalten von uns alle notwendigen Unterlagen zur einfachen Beantragung des Visums! 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, Nepalgunj und Pokhara: € 180,-
Bei Verfügbarkeit kann ein Zimmer mit einem anderen Teilnehmer bzw. einer anderen Teilnehmerin geteilt werden, in diesem Fall entfällt der Einzelzimmerzuschlag. Diesen Wunsch teilen Sie uns bei Buchung mit.
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.
- Einzelzelt auf Wunsch: € 150,-
- Alle weiteren Kosten die nicht unter „Inklusive Leistungen“ aufgezählt sind.



Im Hintergrund der mächtige Dhaulagiri



Das Kloster von Kagbeni



Malerische Stimmung in Pokhara



Karge Berglandschaften des Mustang

ALPINTECHNISCH: mittel



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

KONDITIONELL: anspruchsvoll



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

Wesentliche Faktoren sind die lange Dauer der Trekkingtour (23 Tage Zelt-Trekking) und die durchgehend große Höhenlage zwischen 3500 bis 5000 Meter mit mehreren Nächten in großen Höhen. Sehr gute Kondition und körperliche Verfassung sind erforderlich und werden vorausgesetzt.



Der CLEARSKIES-Duffelbag

Die einzige Trekkingsacktasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

€ 130,- | € 114,-*

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

Höhenakklimatisierung

Im Zuge dieser langen Tour verbringen wir fast 3 Wochen kontinuierlich in großen Höhen zwischen 3700 und bis über 5000 Meter. Den höchsten Punkt der Tour erreichen wir am Ende des Trekking bei der Querung des Sangda La (5560 m, 24. Reisetag). Im gesamten Verlauf der Tour sind viele über 5000 Meter hohe Pässe zu queren. Der erste hohe Pass (Kang La, 5362 m) wird am 7. Tag des Trekking passiert. Bis zu diesem Zeitpunkt haben wir die Möglichkeit einer guten Höhenakklimatisierung, mit einem Rasttag in Ringmo am Phoksundo See (ca. 3600 m) sowie einem graduellen Aufstieg in die Höhe. Dennoch geht diese Höhenakklimatisierung relativ rasch. Teilnehmer sind in den ersten Tagen des Trekking dazu aufgerufen, die Anstrengungen auf das notwendige Minimum zu reduzieren, um den Körper bei der Akklimatisierung zu unterstützen.

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

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

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

Voraussetzung und Vorbereitung

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



Die terrasierten Felder von Kagbeni



Jharkot, bei Muktinath

Bitte beachten Sie auch die insgesamt Länge der Trekkingtour - 23 Tage, die allgemeine Höhenlage im gesamten Verlauf der Tour sowie die schwierigen Umstände eines Zelttreks mit dem damit verbundenen Komfortverzicht und den damit einhergehenden Temperatur-Verhältnissen. All dies zehrt an den Kräften und summiert sich mit den täglichen Anstrengungen auf! Eine robuste Kondition ist von Nöten.

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

Kulturschock Nepal

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



Das breite Tal des oberen Kali-Gandaki

Komfort: Zelttrekking



In **Kathmandu** schlafen wir in einem ruhigen, sauberen und vor allem gut gelegenen **Hotel** (Landeskategorie 3*) in dem belebten Altstadtteil Thamel. In kürzester Gehdistanz befinden sich unzählige Restaurants, Bars und viele Geschäfte. Alle Zimmer bieten ein Badezimmer mit WC und Dusche/Bad. Auf Grund der unständigen Stromversorgung in Kathmandu kann es zu Stromunterbrechungen kommen. Unser Hotel hat einen Notfallgenerator. Das Frühstück wird im Hotel, die weiteren gemeinsamen Mahlzeiten in Kathmandu werden in ausgewählten Restaurants eingenommen.

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

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

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

In den Zeltlagern kümmert sich unsere eigene Küchenmannschaft inkl. Koch hervorragend um unser Wohl! Die **Mahlzeiten auf der Trekkingtour** werden im Speisezelt eingenommen. Auf der Speisekarte stehen hauptsächlich vegetarische Gerichte auf Basis von Reis, Nudeln oder Kartoffeln in verschiedensten Variationen. Das Essen ist an den westlichen Gaumen angepasst und meist schmackhaft, sättigend und hygienisch zubereitet. Das nepalesische Nationalgericht Dal Bhat (Reis mit Linsensuppe und Gemüsecurry) darf nicht fehlen und wird regelmäßig serviert. Auf Grund der nichtexistenten Kühlkette ist der Konsum von Fleisch nicht unproblematisch, wir raten daher davon ab!

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

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



Butterlampen in der Gompa



Die alte Gompa von Kagbeni

Ein typischer Trekkingtag im Dolpo

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

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

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

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

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

Je nach Tagesetappe und Gegebenheiten kann dieser Zeitplan natürlich abweichen.

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



Tag 1: Individuelle Ankunft in Kathmandu

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

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

Tag 2: Flug nach Nepalgunj und Freizeit

Am Vormittag Transfer zum Flughafen und Flug nach Nepalgunj im Südwesten von Nepal. Der Flug entlang des Himalaya Hauptkamms nach Westen ist bei guter Sicht und richtiger Seitenwahl im Flugzeug ein unvergessliches Erlebnis.

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

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

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

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

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

✈️	FLUG	40 Min
⬆️	HÖHENMETER ABSTIEG	550 m
⬆️	HÖHENMETER ABSTIEG	550 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Sangta (2500 m) - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 4: Von Sangta nach Rechi (3010 m)

Auch heute wandern wir mit einigem Auf und Ab immer am Suli Gad entlang. Unser Wanderpfad führt über einige Hängebrücken und oftmals müssen wir in der stellenweise engen Schlucht auf- und absteigen. In Nepal werden diese schweißtreibenden Etappen liebevoll als „Nepali-flat“ bezeichnet. Am Nachmittag erreichen wir den Zeltplatz von Rechi und bauen unser nächstes Lager auf.

⬆️	HÖHENMETER ABSTIEG	650 m
⬆️	HÖHENMETER ABSTIEG	650 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Rechi (3010 m) - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

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

Unsere heutige Etappe führt uns bis in die Ortschaft Ringmo, am südlichen Ende des blauen Phoksundo See gelegen. Die größere Ortschaft Ringmogaon ist für uns auch das Tor in das obere Dolpo. Auf Grund der mittlerweile großen Höhe von 3600 Metern verbringen wir in Ringmo einen Rasttag, der uns auch zur besseren Höhenakklimatisierung helfen wird.

⬆️	HÖHENMETER ABSTIEG	350 m
🕒	GEHZEIT	5-6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Ringmo (3630 m) - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 6: Akklimatisierungstag am Phoksundo See (3630 m)

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

Der große, blaue Phoksundo Tal (See) ist eines der Wahrzeichen des Dolpo. Eingebettet in beeindruckender Berglandschaft leuchtet der blaue See mit dem Himmel um die Wette. Die Ortschaft Ringmo ist seit jeher ein wichtiger Knotenpunkt für Händler-Karawanen am Weg von und nach Norden. Wir haben den ganzen Tag zur Verfügung um die Landschaft und den faszinierenden See zu genießen und auch um die Ortschaft Ringmogaon zu erkunden.

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



Tag 7: Der Höhenweg am Phoksundo See

Wir verlassen Ringmo und wandern an der Westseite des Phoksundo See auf dem spektakulären Karawanenweg am See entlang nach Norden. Auf Grund der stellenweise senkrechten Felswände die in den See fallen, müssen wir einen durchaus langen Aufstieg überwinden. Die Ausblicke auf dieser Strecke gehören zu den Höhepunkten unsere Trekkingreise und werden ein Leben lang in Erinnerung bleiben.

Am nördlichen Ende des Sees wandern wir bis zu unserem Lager im breiten Bachbett des Phoksundo Khola und verbringen nach einem spektakulären Tag die Nacht in unseren Zelten.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	700 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	700 m
🕒	GEHZEIT	4-5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Phoksundo camp (3700 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 8: Ins Kang-La Basislager (4650 m)

Mittlerweile gut akklimatisiert steigen wir nach Norden und weiter nach Osten in einem engen Tal bis zum letzten Lager vor unserem ersten hohen Pass, dem 5362 Meter hohen Kang-La. Auf Grund der großen Höhe ist langsames Gehen und die Vermeidung überflüssiger Anstrengung höchstes Gebot. Im engen Bergtal bauen wir unser Lager auf und bereiten uns auf einen zeitigen Start vor.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1300 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	250 m
🕒	GEHZEIT	6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Kangla BC (4650 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

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

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

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

Am Nachmittag erreichen wir die Kleine Gompa von Shey und bauen in der Nähe unser Zeltlager für die kommenden 2 Nächte auf.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	700 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1000 m
🕒	GEHZEIT	5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Shey Gompa (4330 m) - Zelt
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 10: Shey Gompa, das spirituelle Herz des Dolpo

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

Wir besichtigen des Kloster und haben auch Zeit die Umgebung zu erkunden. Faszinierend ist das unter einem Felsen erbaute Tsakhang-Kloster, zu dem eine Wanderung lohnt.

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

Tag 11: Über des Sela La (5112 m) nach Luri Gompa (4420 m)

Wir lassen Shey Gompa hinter uns und wandern nach Osten bzw. Nordosten weiter. Wir überqueren heute den 5112 Meter hohe Sela La und steigen bis zur Ortschaft Namgung ab. In Nähe der Ortschaft bzw. des Klosters Luri Gompa bauen wir unser Zeltlager auf.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	800 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	700 m
🕒	GEHZEIT	5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Namgung (4420 m) - Zelt
🔪	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 12: Nach Karang (4150 m)

Eine kurzweilige Etappe führt uns heute durch wieder dichter besiedeltes Gebiet an Saldang vorbei bis zu der größeren, verstreuten Siedlung von Karang bzw. Sibuk. Heute wandern wir immer wieder an terrasierten Feldern entlang und haben die Möglichkeit, die Bergbauern der Dolpa Pa bei ihrer harten Feldarbeit zu beobachten.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	375 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	650 m
🕒	GEHZEIT	5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Karang (4150 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 13: Kurze Etappe nach Yangsher Gompa (3730 m)

Eine kurze Etappe führt uns zum nördlichsten Punkt unserer Trekkingtour. Wir wandern am Nagaon Khola flussaufwärts bis zum Tora Khola, den wir überqueren. Bald schon erreichen wir die kleine Ortschaft Nisalgaon. Hier bauen wir unser Lager auf und freuen uns auf das Mittagessen.

Am Nachmittag bleibt Zeit bis zum Kloster Yangsher Gompa aufzusteigen, das oberhalb von Nisalgaon liegt und einen Besuch wert ist.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	150 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	550 m
🕒	GEHZEIT	3-4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Yangsher Gompa (3730 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 14: Nach Shimen (3920 m)

Unsere Wanderrichtung dreht sich nun langsam wieder nach Südosten. Wir wandern am Flusslauf des Padiyang Khola flussaufwärts bis zur Siedlung Shimen, wo wir am Nachmittag unser nächstes Lager aufbauen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	600 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	400 m
🕒	GEHZEIT	5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Shimen (3920 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 15: Über den Shimen La (4360 m) nach Khoma (4240 m)

Auf einem kleinen Pfad verlassen wir die Haupttrekkingroute und steigen nach Südwesten auf den 4360 Meter hohen Shimen La Pass. Von der Passhöhe steigen wir zum Koran Khola ab und bauen unser Lager bei Khoma auf, wo wir die kommende Nacht verbringen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	620 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	300 m
🕒	GEHZEIT	4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Khoma (4240 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 16: Über den Khoma La (4580 m) nach Chagaon (4080 m)

Von der kleinen Hochalm Khoma steigen wir in Richtung Südwesten zum Khoma La (4580 m) auf. Von der Passhöhe öffnet sich uns der Blick nach Westen. Nach der Gipfelrast steigen wir auf kleinem Pfad ab bis wir den rauschenden Nagaon Khola erreichen. In der Ortschaft Chagaon (4080 m) bauen wir unweit des Baches unser Zeltlager auf.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	400 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	600 m
🕒	GEHZEIT	5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Chagaon (4080 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 17: Ins Hochlager des Jyanta La (4600 m)

Heute erwartet uns eine längere Wanderung entlang des rauschenden Nagaon Khola, an dem wir flussaufwärts nach Süden wandern. Auch heute wieder passieren wir vereinzelt kleine Weiler. Bei Dobhan verlassen wir den Nagaon Khola und steigen in ein Seitental in Richtung unseres nächsten Pass auf. Hinter der Hochalm Samdo bauen wir auf 4600 Meter Höhe unser Hochlager auf und bereiten uns auf die morgige längere Etappe über den Jyanta La vor.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	680 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	180 m
🕒	GEHZEIT	6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Jyanta La BC (4600 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 18: Über den Jyanta La (5124 m) nach Dho Tarap

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

Nach der Rast am Pass starten wir in den langen Abstieg. Wir steigen durch das schöne, karge Tal des Jyanta Khola bis wir die ersten Weiler und Höfe von Tokyu erreichen. Im Tal von Dho Tarap wohnen fast 2000 Menschen, was eine der größten Siedlungen im Dolpo darstellt. Wir wandern heute noch durch das Tal, bis wir das Dorf Dho Tarap selbst erreichen. Hier bauen wir für die kommenden zwei Nächte unser Lager auf.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	560 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1060 m
🕒	GEHZEIT	7-8 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Dho Tarap (4100 m) - ZELT
🔪	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 19: Rasttag in Dho Tarap

Wir verbringen einen gemütlichen Tag im schönen Tal von Dho Tarap. Dho ist die Hauptortschaft und administrativer Sitz der Region. Wir haben Zeit die Gegend auf eigene Faust zu erkunden, die Bauern bei ihrer harten Feldarbeit zu beobachten und auch Kontakt mit den freundlichen Dolpa-Pa aufzunehmen.

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

🏠	ÜBERNACHTUNG	Dho Tarap (4100 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 20: Ins Basislager des Jharykoi La (4970 m)

Wir lassen das schöne Tal von Dho Tarap und die letzten Höfe langsam hinter uns und steigen nach Osten hin auf. Unser kleiner Pfad führt am Tahari Khola entlang, bis wir am frühen Nachmittag das Basislager unterhalb des Jharykoi La erreichen. Auf 4970 Meter bauen wir das Lager auf.

⬆️	HÖHENMETER ABSTIEG	15 m
⌚	GEHZEIT	4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Jharykoi La BC (4970 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 21: Über den Jharykoi La (5400 m) nach Kharka (4800 m)

Wir werden uns in den kommenden Tagen weiterhin in den sehr hohen Regionen des östlichen Dolpo bewegen. Von unserem Lager überqueren wir den 5400 Meter hohen Jharykoi La Pass und steigen ab bis Kharka (ca. 4800 m). Die weitläufige Hochalm Kharka befindet sich in einem breiten, sanft ansteigendem Hochtal, in dem lediglich vereinzelte Hirten und kleine Yakherden anzutreffen sind. Hier bauen wir nach einer kurzen Etappe unser nächstes Lager auf.

⬆️	HÖHENMETER ABSTIEG	700 m
⌚	GEHZEIT	3-4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Kharka (4800 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 22: Über den Mola La (5030 m) nach Charkha Bhot (4310 m)

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

Hinweis: die zwei kürzeren Etappen vom Jharykoi La Basislager bis nach Charkha Bhot können eventuell in einem langen Tag zusammengefasst werden. Dies kann aber auf Grund der Höhe und in Anbetracht des Wetters nur spontan vor Ort entschieden werden.

⬆️	HÖHENMETER ABSTIEG	770 m
⌚	GEHZEIT	4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Charkha Bhot (4310 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 23: Lange Etappe ins Basislager des Niwar La (5000 m)

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

⬆️	HÖHENMETER ABSTIEG	175 m
⌚	GEHZEIT	7-8 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Niwar La BC(5000 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 24: Über den Niwar La (5151 m) und den Sangda La (5560 m)

Sanft steigen wir auf den ersten heutigen Pass auf und genauso sanft geht es auch auf den Sangda La (5560 m), dem höchsten Pass unserer gesamten Trekkingtour. Steil steigen wir ab bis wir auf ca. 5150 Meter das höchste Lager unserer Tour einrichten.

Hinweis: der heutige Tag kann eventuell in einem sehr langen Tag mit dem 25. und letzten Trekkingtag der Reise zusammengefasst werden. Auf Grund der Höhe und Distanz kann dies auch in Anbetracht des Wetters nur spontan vor Ort entschieden werden.

⬆️	HÖHENMETER ABSTIEG	420 m
⌚	GEHZEIT	4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Niwar La East BC(5150 m) - ZELT
🍴	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 25: Über den östl. Sangda La (5125 m) nach Sangda - Trekende

Unsere letzte Trekkingetappe startet mit einem kurzen Anstieg auf den kleinen Zwischenpass Sangda La East (5125 m). In weiterer Folge steigen wir in das tiefe und schroffe Tal des Kyalunga Khola ab. Bald schon sehen wir die kleine Ortschaft Sangda, die schon zum oberen Mustang gezählt wird. In Sangda beenden wir unser Trekking, hier warten auch schon unsere Geländewägen. Von Sangda erreichen wir innerhalb von drei bis 4 Stunden über holprige Piste die große Ortschaft Jomsom, wo wir schlagartig wieder in der nepalesischen Zivilisation angekommen sind.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	450 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1800 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🚗	FAHRT	3-4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Jomsom (2800 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 26: Rückfahrt von Jomsom durch das Kali-Gandaki Tal nach Pokhara

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

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

Tag 27: Reservetag - Tag zur freien Verfügung in Pokhara

Der heutige Tag steht zur freien Verfügung und kann je nach Lust und Laune verbracht werden: Einkaufen von Andenken, Stadtbummel in Pokhara oder ein Ruderbootausflug auf dem ruhigen See sind einige Möglichkeiten.
Hinweis: Dieser Tag ist auch ein Reservetag für die gesamte Trekkingreise und kann bei Bedarf eingesetzt werden.

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

Tag 28: Rückflug von Pokhara nach Kathmandu und Freizeit

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

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

Tag 29: Heimflug oder Reiseverlängerung

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

🍴	VERPFLEGUNG	F
---	-------------	---

! Wichtige Bemerkung zu den Tagesetappen, Gehzeiten und Höhenmetern!

Wege und Pfade verändern sich, Pisten und Strassen werden gebaut, zum Teil verlegen Erdbeben ganze Wegabschnitte und neue Pfade müssen angelegt werden. Manch Trekkingguide wird Ihnen einen interessanten Abstecher anbieten oder kennt eine Abkürzung... Wir sind stets bemüht, unsere Daten bzgl. Gehzeiten sowie Höhenmeter im An- und Abstieg anzupassen und so aktuell wie möglich zu halten. Jedoch können wir keine Garantie abgeben, dass unsere Angaben zu 100% korrekt sind.

Unter bestimmten Umständen kann es sein, dass unser Trekkingguide Ihnen vorschlägt, eine Etappe zu kürzen oder zu verlängern und somit in einer anderen Ortschaft zu übernachten, als von uns geplant. Dies geschieht stets zum Wohl der Gruppe und aller Teilnehmer. Wir bitten Sie, diesbezüglich unseren erfahrenen Guides zu vertrauen.



Schlafsack/Gepäck

- Schlafsack mit Komfortbereich -8°C bis -12°C
- Isomatte
- Tagesrucksack (Vol. 35 - 50 Liter)
z.B. Gregory Zulu 40 oder Gregory Jade 38 (mit integrierter Regenhülle)
- Seesack oder Rucksack zum Transportieren der persönlichen Ausrüstung (Träger)
z.B. CLEARSKIES Duffle Bag (85 Liter)
- Kleine Reisetasche - zur Deponie im Hotel in Kathmandu
- Wanderstöcke (teleskopisch)

Schuhe

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

Bekleidung

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



CLEARSKIES empfiehlt
Trekkingbekleidung von



www.sherpaadventuregear.com

! Bitte beachten!

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

Erfahrungsgemäß haben viele Teilnehmer zu viel Ausrüstung (die nicht gebraucht wird) dabei! Bitte versuchen Sie, Ihre Ausrüstung auf ein Minimum zu reduzieren.

Persönliche Hygiene/Medikamente

- Persönliche Medikamente und erste Hilfe
- Impfschutz überprüfen (siehe „Gesundheitsinformation“)
- Kulturbeutel und Handtuch
- Klopapier (1-2 Rollen)
- Evtl. Handdesinfektionsgel
- Feuchttücher
- Wasserentkeimungstabletten (z.B. Micropur, Aqua Mira, o.ä.)

Sonstiges

- Grödeln oder Leichtsteigeisen
- Sonnenschutz (z.B. LSF +50)
- Sonnenbrille, Sonnenhut
- Taschenlampe oder Stirnlampe
- Taschenmesser (bitte nicht im Handgepäck!)
- Fotoapparat
- Speicherkarten für Fotoapparat, Ersatzbatterien, Ersatzakkus Powerbank und/oder kleines Solarpaneel
- Ladegerät *Akkus können eventuell ab und an (gegen Gebühr) aufgeladen werden*
- Evtl. Höhenmesser, Kompass
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!



Das breite Flussbett des Kali-Gandaki



Üppige Felder inmitten karger Berglandschaften



Gebetsfahnen auf der Passhöhe

Klima / Trekkingwetter (Forts.)

Die hohen Pässe sind im Frühling üblicherweise frei und passierbar, Schneefälle sind jedoch (wie auch im Herbst) nicht ganz auszuschließen und können die Übergänge erschweren. Der Frühling ist auch die bevorzugte Zeit für Expeditionen auf die ganz hohen Berge im Himalaya.

Anfang Juni fängt mit dem aufkommenden Indischen Monsun die eigentliche zweite, feuchte Jahreszeit in Nepal an. Speziell am Südrand des Himalaya kommt es während der Sommermonate bis Ende September zu intensivem Steigungsregen. Nur in inneren Gebirgstälern, welche im Regenschatten der Hauptkette liegen, z.B. Mustang oder Dolpo, lohnt es sich, in dieser Jahreszeit eine Trekkingtour zu unternehmen.

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.



Im Hintergrund der Dhaulagiri...



Trinkwasser

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

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

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

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

Sprache

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

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

Zeitverschiebung

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

Währung

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

Geld

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

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

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

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

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

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

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



Novizen beim Unterricht



Riksha-Fahrer in Kathmandu (Foto: Neumüller)



Abendstimmung am See in Pokhara (Foto: Detters)



Phewa-See und Annapurna Massiv

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

Bitte lassen Sie uns einen Scan bzw. eine Kopie Ihres Nepal-Visums zukommen. Wir benötigen eine Kopie Ihres Visums, um die benötigten Permits zu beantragen. Beantragen Sie Ihr Visum daher bitte rechtzeitig vor Ihrer Abreise.



Buchung und Zahlungsmodalitäten

Buchung der Reise

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

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

Diese Anzahlung ist umgehend zu begleichen.

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

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

Die Restzahlung der Reise ist innerhalb von 20 Tagen vor Abreise fällig. Wir senden Ihnen rechtzeitig eine entsprechende Rechnung, sowie alle wichtigen, letzten Infos vor Ihrer Abreise zu.

Bezahlung

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

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

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

