Trekkingreise Nepal: Khumbu-Trek mit Island Peak 6189m

Auf Nepals eindrücklichster Trekkingroute durchqueren wir das Reich des Mount Everest. Mit optionaler Besteigung des Island Peaks.

Einmal im Leben sollte man dieses Trekking erlebt haben: Die Heimat der Sherpas zählt mit Recht zu den spektakulärsten Wanderdestinationen unserer Erde. Berühmte Dörfer und Klöster säumen den Weg, sagenhafte Aussichtsgipfel wie Gokyo Ri, Kala Patthar oder der Island Peak sind Sehnsuchtsziele eines jeden Bergsteigers. Unser Trekking führt in abwechslungsreicher Routenführung über herausfordernde Passübergänge, vorbei an den Bergriesen Cho Oyu, Lhotse und Everest und zu den schönsten Aussichtspunkten der gesamten Region. Neben diesen bergsteigerischen Höhepunkten stehen weitere Highlights auf dem Programm: der Flug nach Lukla, berühmte Sherpa-Dörfer wie Namche Bazar und grandiose Panoramablicke auf die höchsten Bergriesen der Welt. Dabei geniessen Sie alle Vorteile eines Lodgetrekkings mit komfortablen Unterkünften.

1. bis 3. Tag Anreise nach Kathmandu, Nepal

Ein rund 12-stündiger Flug bringt uns nach Kathmandu, Hauptstadt Nepals. In einem gediegenen und ruhigen Stadthotel erholen wir uns vom Flug und lernen unseren lokalen Reiseleiter sowie Sherpa Guide kennen.

4. bis 14. Tag Trekking-Highlights Gokyo, Cho La Pass und Kala Patthar optimal kombiniert.

Ein kurzer Inlandflug bringt uns bequem nach Lukla, von wo aus wir unsere Trekkingrunde starten. Über Namche Bazar (3440m) gelangen wir in die Lodge-Siedlung Gokyo. Wir besteigen den einmalig schönen Aussichtsgipfel des Gokyo Ri (5357m) und überschreiten den bekannten Hochgebirgspass Cho La (5368m). Durch die faszinierende Eislandschaft des Khumbu Gletschers steigen wir zum Kala Patthar (5550m) auf und geniessen von dort einen spektakulären Blick auf Everest, Lhotse und Co.

15. bis 20. Tag Optionale Besteigung des Island Peak (6189m) und zurück nach Lukla

Von Chukhung aus steigen wir zum fix installierten Basislager (5080m) am Fusse des Island Peak auf. Die Besteigung dieses 6000ers ist für Bergsteiger mit etwas Hochtourenerfahrung ein unvergleichliches Erlebnis. Während sich die Bergsteigergruppe zum Island Peak auf macht, wandert die Trekkinggruppe auf den Aussichtsberg Chhukhung Ri (5550m). Der Rückweg nach Lukla führt uns wieder über Namche Bazar.

21.-23. Tag Stadtbesichtigung Katmandu und Rückreise

Nach unseren aktiven Trekkingtagen geniessen wir den Komfort eines gediegenen Stadthotels. Begleitet von einem heimischen Führer besichtigen wir die wichtigsten Kulturstätten von Kathmandu und lassen uns beim Abschlussdinner noch einmal richtig verwöhnen, bevor wir nach Zürich zurückfliegen.

Das macht unser Khumbu-Trekking einzigartig:

- Zusammenarbeit mit lokaler Trekkingagentur, die über 30 Jahre Erfahrung in der heimischen Khumbu-Region verfügt
- Übernachtung in gastlichen, komfortablen Lodges
- Die schönsten Trekkinggipfel kombiniert
- Optionale Besteigung des Island Peak
- Optimale Höhenanpassung

Anforderungen

Technik: Stufe 2: Ich habe einen Hochtourenkurs besucht oder erste Erfahrungen auf geführten Hochtouren im Schwierigkeitsgrad L (leicht) bis WS (wenig schwierig) gesammelt. Ich habe Erfahrung im Steigeisengehen und bewältige kurze Kletterstellen im Fels.

Kondition: Stufe 2: Ich betreibe Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Ich bewältige bis zu 7 Stunden Gehzeit und 1200 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Leistungen inbegriffen

- Professionelle Reiseleitung durch einen lokalen Englisch sprechenden Reiseleiter
- Durchführungs- und Preisgarantie ab 2 Personen
- 17-tägiges Trekking in der Khumbu-Region mit Begleitteam, 17 Übernachtungen in Lodges mit Vollpension und Tee/Kaffee zu allen Mahlzeiten.
- 4 Übernachtungen mit Halbpension im komfortablen Hotel in Kathmandu
- CO2-Reduktion der Flugreise durch die Investition in ein Klimaschutzprojekt von «myclimate»

Leistungen nicht inbegriffen

- Flug Zürich-Kathmandu-Zürich (auf Wunsch übernehmen wir die Flugbuchung für Sie. In diesem Falle verrechnen wir Ihnen eine Buchungspauschale von CHF 80.-)
- Getränke in Kathmandu
- Mittagessen in Kathmandu
- Softdrinks und Mineralwasser
- Alkoholische Getränke während der gesamten Reise
- Verpflegung im Transferbereich der Flughäfen
- Visumgebühr CHF 70.- (Stand Juni 2023)
- Trinkgelder für die Mannschaft am Berg, Driver und Serviceangestellte in den Lodges (ca. CHF 150.-)
- Besteigung Island Peak (ca. CHF 600.- + CHF 50.- Trinkgelder)
- Aufpreis Einzelzimmer CHF 300.-

Reiseprogramm

1.-2. Tag Anreise und Ankunft in Kathmandu

Flug nach Kathmandu. Nach der Ankunft in Nepal folgt der Transfer ins Hotel, eine Begrüssung durch unseren Sherpa Guide und der Materialcheck. Wir übernachten im Hotel.

3. Tag Kathmandu

Heute geniessen wir einen Ruhetag in Kathmandu und packen unser Material für das Trekking.

4. Tag Flug nach Lukla und Trekking nach Phakding

Am Morgen fliegen wir in rund 45 Minuten nach Lukla (2840m). Eine erste kurze Trekkingetappe führt uns ins Dorf von Phakding, wo wir zum ersten Mal eine Lodge beziehen.

Gehzeit ca. 2.5h, Aufstieg 100m, Abstieg 250m

5. Tag Hoch hinauf nach Namche Bazar, Zentrum des Sherpalandes

Auf einer sehr abwechslungsreichen Etappe überqueren wir auf luftigen Hängebrücken mehrmals den Fluss und erreichen die pulsierende Sherpa-Metropole. Unterwegs passieren wir den Eingang zum UNESCO-Sagarmatha-Nationalpark (Sagarmatha nennen die Sherpa den Mt. Everest). Den steilen Schlussanstieg nach Namche (3450m) gehen wir gemütlich an, da die Luft hier schon recht dünn wird.

Gehzeit ca. 6h, Aufstieg 1250m, Abstieg 400m

6. Tag Ruhe- und Akklimatisationstag mit kleinem Tagesausflug

Unseren Rasttag bereichern wir mit einem Ausflug zu den bunten Dörfern Khunde und Khumjung. Neben einem überwältigenden Ausblick auf Everest, Lhotse und Ama Dablam können wir hier die bekannte Sir-Edmund-Hillary-Schule besichtigen.

Gehzeit optional ca. 4h, Aufstieg 500m, Abstieg 500m

7. Tag Trekking nach Dhole

Von Namche aus führt uns der Weg durch Rhododendronwälder ins Gokyo-Tal und nach rund sechs Stunden erreichen wir das kleine Dorf Dhole (4110m).

Gehzeit ca. 6h, Aufstieg 1250m, Abstieg 600m

8. Tag Trekking nach Macherma

Um uns weiter optimal an die Höhe zu gewöhnen, nehmen wir uns heute eine etwas kürzere Tagesetappe vor. Dabei wandern wir durch ein eindrückliches Tal, beidseitig gesäumt von steilen Sechstausendern. Alles beherrschend ragt dabei der mächtige Cho Oyu (8201m) vor uns in Marschrichtung auf. In der Siedlung Macherma (4470m) beziehen wir unsere Lodge.

Gehzeit ca. 3.5h, Aufstieg 400m

9. Tag Gletscherseen und 8000er

Vorbei an malerischen Gletscherseen und mit grandiosem Blick auf den Cho Oyu führt uns der Weg über die Moräne des Ngozumba Gletscher bis nach Gokyo (4790m). Direkt an den Ufern des türkisblauen Dudh Pokhari Sees gelegen bietet dieser Ort eine spektakuläre Kulisse für unser Nachtlager.

Gehzeit ca. 4h, Aufstieg 450m, Abstieg 100m

10. Tag Tagesausflug mit Gipfeltour zum Gokyo Ri (5337m)

Der Anstieg auf diesen einmalig schönen Aussichtspunkt strengt nicht allzu sehr an. Anfangs etwas steiler, dann immer flacher werdend folgen wir den Wegspuren zum Gipfel. Gebetsfahnen wehen im Wind, während wir uns am überwältigenden Panorama der vier Achttausender Cho Oyu, Everest, Lhotse und Makalu kaum satt sehen können. Obendrein runden weitere eindrückliche Berggestalten und der mächtige Strom des Ngozumpa Gletschers die einmalige Szenerie ab. Nach einer verdienten Pause überqueren wir den Ngozumba Gletscher nach Dragnag, wo wir die nächste Lodge beziehen.

Gehzeit ca. 6h, Aufstieg 700m, Abstieg 800m

11. Tag Über den Cho La-Pass nach Dzonglha

Heute überqueren wir den 5368m hohen Cho La. Die Etappe über den vergletscherten Pass ist lang und recht anstrengend. Wir sind inzwischen aber schon gut akklimatisiert und das Atmen in dieser Höhe fällt jetzt leichter. Schritt für Schritt belohnt uns eine packende Szenerie gigantischer Eisriesen. In Dzonglha erwartet uns bereits die Begleitmannschaft mit Speis und Trank.

Gehzeit ca. 7h, Aufstieg 750m, Abstieg 650m

12. Tag Trekking nach Gorak Shep

Eine wieder etwas gemütlichere Etappe bringt uns zu den Teehäusern und Lodges dieser kleinen Siedlung. Hoch darüber steht die gestochen scharfe Felspyramide des Pumori, der diesen ebenso faszinierenden wie gottverlassenen Flecken Erde dominiert. Wir übernachten hier sehr hoch gelegen auf 5140m.

Gehzeit ca. 6h, Aufstieg 550m, Abstieg 200m

13. Tag Tagesausflug zum Kala Patthar (5550m) und Trekking nach Thukhla

Sehr früh brechen wir heute auf. Als Tagesziel wartet ein lohnender Logenplatz mit Blick auf den höchsten Gipfel der Erde. Ein wenig mühsam queren wir zuerst den Changri-Gletscher, bevor wir der Wegspur folgen und gleichmässig über Geröllhänge den höchsten Punkt des Kala Patthar erreichen. Neben dem im Vordergrund stehenden Pumori dominiert nun der Everest das Panorama. Nach einer ausgiebigen Gipfelrast staunen wir während des Abstieges über die artenreiche Hochgebirgsvegetation. Ein kleiner Nachmittagsspaziergang führt uns weiter nach Thukla.

Gehzeit ca. 6 h, Aufstieg 600 m, Abstieg 1450m

14. Tag Trekking nach Chukhung

Heute wandern wir zu den sehr hoch gelegenen Alpweiden von Chukhung (4730m). Der Weg führt uns vorbei an Dingboche, der höchsten, ganzjährig bewohnten Siedlung in Nepal. Der Blick öffnet sich nun nach Osten auf die mächtigen Südflanken von Nuptse und Lhotse. Mitten im Tal thront eine Felsinsel, der Island Peak, umgeben von mächtigen Gletschern (daher der Name).

Gehzeit ca. 4-5h, Aufstieg 550m, Abstieg 150m

15. Tag Aufstieg zum Basislager des Island Peak (5100m)

Gemütlich wandern wir zum Ausgangspunkt unserer Besteigung empor. Vorbei an einem ausgetrockneten See folgen wir einer sanft ansteigenden Mulde zwischen Berghang und Moränenkamm und erreichen so das Basislager auf ca. 5100m. Hier teilt sich unsere Gruppe. Die Bergsteiger beziehen in den fix installierten Zelten ihre Unterkunft, während sich das Sherpa-Team um das leibliche Wohl der Alpinisten bemüht. Wer auf die Besteigung des Island Peaks verzichtet, kehrt mit der Trekking-Gruppe nach Chukhung in die Lodge zurück.

Gehzeit ca. 4h, Aufstieg 550m, Abstieg 200m

16. Tag Besteigung des Island Peak (6189m)

Sehr früh am Morgen brechen wir im Schein der Stirnlampen zu unserem wohldosierten Abenteuer auf. Zuerst steigen wir zur sich nach Süden herabziehenden Rippe auf, umgehen einen Abbruch und betreten den Gletscher auf ca. 5900m Höhe. Über einen Steilhang erreichen wir bald den Gipfelgrat, dem wir bis zum höchsten Punkt folgen. Ein imposanter Rundblick mit Sicht auf den Makalu und die Südwand des Lhotse macht diese Gipfeltour zu einem unvergesslichen Highlight. Für den Abstieg lassen wir uns genügend Zeit. Im Basislager erwartet uns die Küchencrew mit warmen Getränken und einer wohlverdienten Mahlzeit. Gestärkt machen wir uns anschliessend an den Abstieg nach Chukhung (4730m), wo sich unsere Gruppen wieder vereinen.

Für die Trekking Gruppe besteht heute die Möglichkeit, einen technisch einfachen Aussichtsberg namens Chukhung Ri (5550m) zu besuchen (Aufstieg 450 m, Abstieg 450 m)

Gehzeit ca. 10h, Aufstieg 1300m, Abstieg 1800m

17. Tag Trekking nach Deboche

Die heutige Etappe folgt dem Lauf des Wassers talwärts hinab. Die verwegene Gestalt der östlich gelegenen Ama Dablam (gern als formschönster Berg Nepals bezeichnet) dominiert die Szenerie. In der Ortschaft Deboche (3820m), welche in einem Rhododendronwald gelegen ist, beziehen wir unsere nächste Unterkunft.

Gehzeit ca. 6h, Aufstieg 250m, Abstieg 1150m

18. Tag Trekking nach Namche Bazar

Die uns schon bekannte, lange Etappe zurück in die Sherpa-Metropole bringt uns nun nicht mehr ausser Atem. Wir bewegen uns nun wieder unter 4000 Metern: Nach der langen Höhenphase hat unser Körper viele zusätzliche rote Blutkörperchen gebildet, welche mehr Sauerstoff in die Muskeln transportieren. Über eine Hängebrücke wechseln wir die Talseite und erreichen Namche Bazar (3440m).

Gehzeit ca. 6h, Aufstieg 650m, Abstieg 1000m

19. Tag Trekking nach Phakding (2610m)

Die Etappe nach Phakding beginnt mit einem steileren Abstieg. Diese Steilstufe trieb uns vor zwei Wochen noch den Puls in die Höhe. Jetzt im Abstieg und gut an die Höhe adaptiert, bereitet uns diese Etappe keine Probleme mehr.

Gehzeit ca. 4h, Aufstieg 400m, Abstieg 1250m

20. Tag Trekking nach Lukla

Eine letzte kurze Tagesetappe bringt uns zurück an den Ausgangspunkt unseres Trekkings. An unserem letzten Abend feiern wir gemeinsam das gelungene Trekking und nehmen Abschied von der Begleitmannschaft, die uns ans Herz gewachsen ist, und ebenso von einer der grossartigsten Gebirgslandschaften dieser Erde.

Gehzeit ca. 3h, Aufstieg 250m, Abstieg 50m

21. Tag Rückflug nach Katmandu

Der Start von der am Berghang liegenden Piste, wie von einem Schanzentisch, ist legendär. Doch keine Angst, die Piloten sind zuverlässige Profis und mit den "Twin Otter"-Maschinen steht ein weltweit bewährter, sehr robuster Flugzeugtyp im Einsatz.

Flugzeit ca. 45min

22. Tag Stadtbesichtigung Katmandu

Heute besichtigen wir, geführt von einem lokalen Guide, die wichtigsten Kulturstätten der Hindus und Buddhisten in der Stadt. Den Rest des Tages können Sie in Eigenregie durch die Einkaufsstrassen bummeln, shoppen, fotografieren oder dem überaus bunten Treiben zuschauen. Abends feiern wir unseren Abschied mit einem festlichen Essen.

23. Tag Rückflug nach Zürich

Nachdem wir aus dem Hotel ausgecheckt haben, lassen wir uns zum Flugplatz fahren. Auf dem langen Flug zurück nach Europa bleibt Zeit, die Seele ein wenig baumeln und diese erlebnisreichen Tage gebührend nachklingen zu lassen.

Hinweis zu den Tagesetappen:

Die hier beschriebenen Tagesetappen haben sich in den vergangenen Jahren als optimal erwiesen. Wir möchten Sie jedoch darauf hinweisen, dass es, bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter oder organisatorische Herausforderungen zu kurzfristigen Änderungen kommen kann.

Wichtige Informationen

Erforderliche Reisedokumente

Ein Reisepass, der mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig ist.

Visum für Nepal

Für Nepal benötigen Sie ein Visum. Dieses holen Sie gemäss unserer Anleitung vorgängig ein. Ca. 1.5 Monate vor Abreise erhalten Sie von uns dazu das Antragsformular sowie die Anleitung per Mail zugestellt.

Ihre Flugreise

Sobald die minimale Teilnehmerzahl erreicht wird, werden wir Sie kontaktieren. So können Sie Ihren Flug individuell buchen. Falls Sie die Flugbuchung durch uns wünschen, übernehmen wir dies gerne für Sie gegen eine Buchungspauschale von CHF 80.- pro Person.

Fluginformationen für durch Berg+Tal gebuchte Flüge

Die detaillierten Fluginformationen erhalten Sie ca. 3-4 Wochen vor Tourbeginn mit weiteren Informationen zur Tour.

Impfungen

Die folgenden Impfungen werden dringend empfohlen: Diphtherie, Tetanus, Poliomyelitis, Masern, Hepatitis A. Ein ausreichender Impfschutz liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie Ihren persönlichen Impfschutz und kontaktieren Sie Ihren Hausarzt bzw. einen Tropenarzt. Infos unter www.healthytravel.ch.

Gesundheit / Höhe

Wir bewegen uns in Höhenlagen zwischen 2500m und 5550m (bei der Besteigung des Island Peaks bis auf 6189 m), dabei übernachten wir in Höhen von bis zu 5100m. An diese Höhen passen wir uns schrittweise und strategisch an – nämlich „Pastari“, das heisst langsam auf Nepali. Nach diesem Motto gewöhnen wir uns täglich und allmählich an die immer höher gelegenen Unterkünfte, damit ist also eine optimale Akklimatisation gewährleistet. Auch während des Trekkings bemühen sich Bergführer und lokale Guides um eine effektive Akklimatisation und passen das jeweilige Marschtempo den jeweiligen Höhenlagen an.

Äussere Einflüsse

Sollten wir auf Grund von äusseren Einflüssen wie z.B. Unwetter, schlechten Weg- oder Strassenbedingungen, Flugverzögerungen, Anordnung der Behörden oder Streiks gezwungen sein, den Reiseverlauf anzupassen, behalten wir uns dieses Recht vor.

Versicherungen

Ein ausreichender Versicherungsschutz ist Sache der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz für das betreffende Land. Wir empfehlen eine ausreichende Annullierungskosten-, Assistance- (Arzt-, Spitalkosten vor Ort udgl.), Such-/Rettungskosten- und Reiseabbruchsversicherung. Diese Trekkingreise führt auf Höhen über 5000m bzw. über 6000m bei Besteigung des Island Peaks. Dabei nächtigen wir in Höhen von über 5000m. Einzelne Versicherungen haben dafür eine Ausschlussklausel eingeführt. Bitte überprüfen Sie, ob Ihre bisherige Reiseversicherung einen solchen Zusatz enthält. Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie, von uns über die Rücktrittsbedingungen informiert zu sein.

Geld

In Nepal wird mit Nepalesischen Rupie (NPR) bezahlt. Als Parallelwährung werden U$D ebenfalls akzeptiert. In Kathmandu kann man am Flughafen, in Wechselstuben und sogar Hotels US-Dollar in Rupie wechseln. Wir empfehlen Ihnen, ca. 300 US-Dollar in 5er und 10er Scheinen mitzubringen. Es hat sich bewährt, rund die Hälfte in Rupien umzutauschen und den Rest in Dollar mitzuführen.

Anforderungen

Für dieses Himalaya-Trekking betreiben Sie idealerweise ein regelmässiges Ausdauertraining wie Joggen, Biken oder Wandern. Die täglichen Gehzeiten betragen im Schnitt 4 bis 7 Stunden. Für die Besteigung des Island Peaks rechnen wir mit einer reinen Tages-Gehzeit von 10 Stunden. Technisch gesehen entspricht diese Trekkingtour dem Schwierigkeitsgrad T3-4 der Schweizer Schwierigkeitsskala für Wanderwege. Für die optionale Besteigung des 6189m hohen Island Peaks ist Hochtourenerfahrung und eine solide Steigeisentechnik nötig. In der Gipfelflanke bewältigen wir auf 200 Höhenmetern eine rund 50° steile Firnflanke. Sie sollten bereits einige Hochtouren im Schwierigkeitsgrad WS-ZS in den Alpen absolviert haben. Wie z.B. die Normalrouten auf den Dom, die Jungfrau oder oder den Piz Bernina.

Klima und Temperaturen

Während unseres Trekkings durchlaufen wir sämtliche Klimazonen Nepals. Dementsprechend unterschiedlich unterschiedlich fallen die Temperaturen aus. Während wir im Tiefland mit ca. 5 Grad in der Nacht und bis zu 25 Grad am Tag rechnen, fallen die Temperaturen auf 5000m nachts auf bis zu -15 Grad. Generell liegen die Temperaturen in den Monaten Oktober und November etwas tiefer als in den Monaten April und Mai. Dafür ist der Herbst etwas trockener.

Aufenthalt in den Unterkünften am Berg

Während des Trekkings übernachten wir in einfachen, aber ausgesprochen gastfreundlich geführten Lodges. In der Regel schlafen Sie in Doppelzimmern. Diese sind mit zwei einzelnen Betten mit Matratze und Kopfkissen ausgestattet. Da die Anzahl der Zimmer in den Lodges begrenzt ist, muss auch mal eine Nacht im Mehrbettzimmer in Kauf genommen werden. Die Unterkünfte und Essräume sind meist nicht beheizt. Während der Nacht können die Temperaturen in den Schlafräumen der hoch gelegenen Lodges bis unter den Gefrierpunkt fallen. Die sanitären Einrichtungen entsprechen dem Standard einer einfachen Berghütte in den Alpen. Kaltes Wasser steht meist zur Verfügung. Gelegentlich kann man gegen einen kleinen Aufpreis sogar warm Duschen.

Packhinweis

Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen, drei Gepäckstücke einzuplanen. Eine grosse Reisetasche mit Rollen oder einen Rollkoffer (100 L), einen Rucksack (35-40 L) sowie eine Transporttasche für Ihre Ausrüstung am Berg, die von den Trägern mitgeführt wird (abwaschbares robustes Material, 60-80 L).

Fotografieren und Filmen

Auf schönen Bildern oder Videosequenzen bestehen Ihre Erinnerungen für immer. Es lohnt sich auf jeden Fall, eine berg- und reisetaugliche Kamera mitzubringen. Akkus können auf praktisch allen Lodges geladen werden.

Sonnenschutz

Die Sonneneinstrahlung ist sehr intensiv, besonders in den Höhenlagen am Berg. Bringen Sie eine geeignete Sonnenbrille, einen Sonnenhut, Sonnencreme mit Faktor 30+ sowie einen geeigneten Lippenschutzstift mit hohem Schutzfaktor mit.

Kommunikation

In Kathmandu und am Start- und Endpunkt des Trekkings kann über das G3 Netz kommuniziert werden. Ansonsten besteht meist keine Handyverbindung. Für Notfälle führt der Bergführer ein Satellitentelefon mit sich.

Anmeldebedingungen

Die Anzahlung für diese Reise beträgt CHF 1'000.00. Die begrenzte Anzahl der Plätze wird in Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen vergeben. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihren Namen gemäss Pass plus Ihr Geburtsdatum mit. Diese Angaben benötigen wir für die Flugbuchung.

Rücktrittsbedingungen

Die speziellen Rücktrittsbedingungen für diese Reise lauten wie folgt:

Abmeldung bis 120 Tage vor Reisebeginn: 20% des Reisepreises*

Abmeldung bis 60 Tage vor Reisebeginn: 40% des Reisepreises

Abmeldung 59 bis 0 Tage vor Reisebeginn: 100% des Reisepreises

*Bei einer Annullation werden Ihnen in jedem Fall die entstandenen Flugkosten verrechnet.

Wir empfehlen Ihnen, eine Reiserücktrittsversicherung (Jahresversicherung) abzuschliessen.

Durchführung

Diese Reise wird ab 2 Personen mit Lokaler Reiseleitung durchgeführt. Wir informieren Sie frühzeitig über die definitive Durchführung. Bitte wenden Sie sich für Fragen direkt an unser Büro in Root-Luzern, 041 450 44 26. Nach der Tour stellen wir Ihnen einen Direktlink zum Austausch der Bilder zur Verfügung.

Ausrüstung

Bekleidung Trekking

- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose
- Daunenjacke
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Handschuhe
- Warme Mütze
- Buff als Staub- oder Kälteschutz
- Funktionelle Socken (3 Ersatzpaar)
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Ersatzunterwäsche

Bekleidung Reise

- Leichte lange Reise- oder Trekkinghosen
- Hemden, Blusen oder leichte Pullover
- T-Shirts
- Ersatzunterwäsche
- Bequeme Reise- oder Turnschuhe (als Hüttenschuhe am Berg)
- Sandalen/Badelatschen

Diverses

- Sonnenbrille
- Heftpflaster und Compeed
- Kleiner Regenschirm/Knirps
- Sonnen- und Lippencrème (Faktor 30-50)
- Sonnenhut
- Taschenmesser
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien und Ersatzbatterien
- Geldgürtel oder flache Bauchtasche
- Fotoapparat mit Ersatzbatterien und Ladestation (2 polige CH-Stecker funktionieren in Nepal)
- 1 Thermosflasche 0.5-1 Liter
- 1 Trinkflasche 1 Liter
- Wasseraufbereitung (z.B. Micropur forte, Steripen oder kleine Filter)
- Stecker-Typ D + M, meist aber Typ C (Eurostecker)

Technische Ausrüstung

- Stabile Trekking- oder Bergschuhe
- Regenhülle für Rucksack
- Verstellbare Trekkingstöcke
- Bergrucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Staub- und Wasserabweisende Reisetasche mit oder ohne Rollen
- Gamaschen
- Wasserdichter Kleiderbeutel für in die Packtasche

Techn. Ausrüstung NUR für Gipfelbesteigung

- Klettergurt
- 3 HMS Karabiner

- Pickel
- Steigeisen
- Helm
- Steigeisenfeste Bergschuhe mit leichter Isolation
- 2 weitere Karabiner
- 1 Jümar (Steigklemme)
- 1 Bandschlinge 120cm
- 1 Abseilgerät

Reisedokumente und Geld

- Kreditkarte
- Kopien von Pass und Flugticket
- Reisepass mit gültigem Visum für Nepal
- Etwa 300 US-Dollar Bargeld in kleinen Scheinen
- Flugticket/E-Ticket
- Nachweis Ihrer Krankenkasse in Englisch

Verpflegung

- Tourentee: Schwarz-, Ingwer- oder Zitronentee wird zur Verfügung gestellt (im Preis inbegriffen)
- Zusätzliche persönliche Verpflegung. Gut geeignet sind Dörrobst, Nüsse, Schokolade oder Energieriegel (nicht zu viel mitnehmen)

Übernachtung in Hütte/n

- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Schlafsack: Komfortbereich -10°
- Ohrenpfropfen
- Wasserdichter Beutel für Schlafsack

Hygiene und Gesundheit

- Toilettenartikel im Kleinformat
- Microfasertuch & Erfrischungstüchlein für am Berg
- 1 Rolle WC-Papier
- Waschbeutel
- Desinfizierendes Handwaschgel
- Taschentücher

Kontakt

Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Telefon: +41 41 450 44 25
E-Mail: info@bergundtal.ch
Homepage: https://www.bergundtal.ch/

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
09:00–12:00 Uhr
13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.bergundtal.ch/AGB
Druckdatum: 17.05.2024 04:13:01