

# WANDERLUST

Trekkingreisen

## NEPAL SPEZIAL: MYSTISCHES KÖNIGREICH MUSTANG

29. SEPTEMBER - 21. OKTOBER 2018

Preis: CHF 6780.- Gruppengrösse: 6 - 10 Personen



9 x



11x



4450 m



mittel

- 15-tägiges Zelt-Trekking ins ehemals verbotene Königreich Mustang
- Panoramaflug zwischen den Achtausendern Annapurna + Dhaulagiri
- Zu den versteckten Höhlenklöstern von Ranchung, Niphu/Garphu und Luri
- neue Route nordöstlich von Lo durch spektakuläre Landschaft nahe der tibetischen Grenze
- die mittelalterliche Königsstadt Lo Manthang + ihre buddhistischen Tempel
- Zurück über Ostroute mit einmaligem Himalaja-Panorama
- Besuch der alten Königsstädte im Kathmandutal (Unesco Weltkulturerbe)

### Trekking entlang der oberen Kali-Gandakhi-Schlucht zu den prachtvollen Klöstern + Tempeln von Lo

Der Besuch des verborgenen Königreichs Mustang an der Grenze zu Tibet war bis 1992 für westliche Besucher verboten. Seither ist das Gebiet am Oberlauf des Kali Gandaki mit einer Spezial-Bewilligung bereisbar und wurde in den letzten Jahre durch eine Schotterpiste nach Lo Manthang erschlossen. Abseits der „Fahrroute“ bietet Mustang entlang der alten Salzkarawanen-Route unglaubliche Trekkingpfade, einsamen Klöster und Höhlen-Heiligtümer und einige der spektakulärsten Gebirgslandschaften des Himalajas. Einzigartig auch der Besuch der Königsstadt Lo Manthang, die wie eine mittelalterliche Festung inmitten einer Hochebene liegt und einige der schönsten Tempel Nepals beherbergt. Über eine NEUE, SELTEN BEGANGENE ROUTE NORDÖSTLICH VON LO MANTHANG treten wir unseren einsamen Rückweg durch spektakuläre Landschaften an. Unser neues Mustang-Programm ist eine Reise zu den mystischsten Orten des tibetischen Himalajas!

### Vorgesehenes Reiseprogramm (in Upper Mustang vom Wasserstand abhängig)

Mahlzeiten (F/M/A = Frühstück, Mittagessen, Abendessen)

**1. Tag Aufbruch nach Nepal!** Linienflug mit Umsteigen in Richtung Kathmandu. (A)

#### 2. Tag Ankunft in Kathmandu

Zwischenstopp und Weiterflug nach Nepal. Ankunft in der Hauptstadt. Transfer ins Hotel mit Garten in Bodnath und Entspannen. Rundgang im beschaulichen Stadtteil mit der grössten Stupa Nepals, der von den ansässigen Tibetern und zahlreichen Klöstern geprägt wird. Abendessen im Restaurant. (1300 m)( F/-/A).

#### 3. Tag Besichtigungen im Kathmandutal und Flug nach Pokhara

Morgens Besichtigung der alten Königsstadt Patan (Uneso-Weltkulturerbe). Wir erfreuen uns an prächtigen Tempelanlagen und dem historischen Königsplatz mit kunstvollen Schnitz- und Steinmetzarbeiten. Je nach Flugplan noch Besuch des Hindu-Tempels Pashupatinath am heiligen Fluss. Er ist Ziel zahlreicher Pilger und Sadhus. Am späteren Nachmittag Flug entlang der Himalajakette nach Pokhara. Transfer ins familiäre Hotel mit schönem Garten. Entspannen am Phewa-See und letzte Einkäufe im Bazaar. Hotel in Pokhara (820 m).(F/-/A)

#### **4. Tag Panoramaflug zwischen Annapurna + Dhaulagiri + Aufbruch nach Upper Mustang**

Frühmorgens Flug durch die tiefste Schlucht der Welt nach Jomosom. Draussen gleiten die 8000-er Annapurna + Dhaulagiri vorbei und wir erleben die landschaftliche Vielfalt Nepals. Grüne Reisfelder, Mais- + Hirseterrassen, Rhododendronwälder, alpine Nadelwälder und zum Schluss ein weites Flusstal - wir landen in Jomosom! Da der Abschnitt zwischen Jomosom und Chusang entlang der Schotterstrasse führt, besteigen wir unsere Jeeps und fahren direkt nach „Upper Mustang“. Unterwegs machen wir Besichtigungsstopps im Dorf Kagbeni (wo wir die Mustang-Spezial-Bewilligung erhalten) und in Tangbe mit seiner grossen Chörtengruppe. Weiterfahrt zum Oasendorf Chusang wo wir unser schön gelegenes Camp beziehen. Gegenüber haben frühe Bewohner unglaubliche Höhlensysteme aus dem Fels gemeisselt, die heute hoch über dem Fluss liegen. In der Nähe können wir das Höhlen-Heiligtum Mentsi Lhakang besuchen. Camp. 2980 m, Fahrzeit ca. 3 h. F/M/A

#### **5. Tag Spektakuläre Route zum alten Säumerort Samar**

Trekstart. Unsere Maultiere werden beladen und wir wandern durch das weite Flusstal des Kali Gandaki zur engen Felsenklamm und steil hinauf ins Dorf Chele. Der Weiteranstieg führt via eine Hängebrücke und die idyllisch gelegene Siedlung Gyakhar entlang eines Seitentals zum alten Säumerort Samar (= rote Erde). Camp 3660 m, WZ 4-5 h, F/M/A.

#### **6. Tag Zum versteckten Höhlen-Heiligtum Rangchuyung und nach Ghiling**

Zwei Routen führen zum Ziel. Kürzer und aussichtsreicher über die Höhenroute oder länger und in strengem Auf und Ab vorbei am versteckt gelegenen Höhlen-Heiligtum von Rangchuyung. In der Tropfsteinhöhle hat der grosse Tantriker Padmasambhava im 8. Jahrhundert meditiert. Durch eine enge Schlucht steigen wir danach hinauf zum Anwesen von Shyangboche und weiter zum Dorf Ghiling in einer weiten Ebene. Auf diesem Abschnitt lässt sich die neue Schotterpiste nicht vermeiden. Besichtigung des Dorfhörten. Camp, 3600 m, WZ 6-7h, F/M/A

#### **7. Tag Über zwei Pässe zu den Felshöhlen vom Dakmar**

Heute überqueren wir die Pässe Niy La und Gemi-La (rund 4000 m) und werden mit einem fantastischen Weitblick auf Nilgiri, Tilicho und Annapurna II belohnt. Danach steigen wir hinab zum Dorf Gemi mit seinen Gerstenfeldern. Gegenüber steht die längste Gebetsmauer von Mustang um die sich viele Legenden ranken. Wir wandern weiter zum Dorf Dakmar, das unter imposanten roten Felsen mit mehreren alten Höhlensystemen liegt. Camp, 3600 m, WZ 5-6 h, F/M/A

#### **8. Tag Zum ältesten Kloster von Mustang und weiter nach Lo Manthang**

Auf der Hochebene nach Lo Gekar können wir mit Glück Blauschafe erspähen! Nach ca. 2 Stunden erreichen wir die Anlage mit ihren 108 Tschörten, die als eines der ältesten Klöster im Himalaja gilt und im 8. Jahrhundert gebaut wurde. Nach dem Rundgang geniessen wir den Lunch unserer Crew und wandern über den 4230 Meter hohen Marang La weiter nach Lo Manthang. Am späteren Nachmittag liegt die Hauptstadt von Mustang endlich vor uns. Durch die mittelalterliche Festungsmauer betreten wir das Gassengewirr. Bezug unserer Lodge und erster Rundgang. Übernachtung in Lodge, 3800 m, WZ 6-7 h, F/M/A

#### **9. Tag Ein ganzer Tag in Lo Manthang**

Wir nehmen uns Zeit um die Tempel und Klöster von Lo Manthang zu besichtigen. Einige der sorgfältig restaurierten Anlagen gehören zu den grossartigsten Beispielen buddhistischer Kunst im Himalaja. Höchster Bau inmitten des mittelalterlichen Gassengewirrs ist der alte Königspalast, weitere besuchenswerte Orte sind die Kloster- und Amchi-Schule. Dazwischen bleibt Zeit zum Ausruhen, Wäsche waschen, Zuschauen bei den Drescharbeiten ... Übernachtung in Lodge. 3800 m, F/M/A

#### **10. - 11. Tag Zu den Felshöhlen + abgelegenen Heiligtümern Richtung tibetische Grenze**

Wir machen einen Ausflug zu den Höhlen beim Dorf Choser und seinen Seitentälern. Per Jeep erreichen wir die Höhlen beim Jhong-Kloster, welche dank Leitern begehbar sind und bis 5 Stockwerke erschliessen. Weitere interessante Ausflugsziele sind die abgelegenen Höhlenheiligtümer Könchokling und Nupchokling, die inmitten spektakulärer Eriosonslandschaft liegen und teilweise anspruchsvolle Zustieg haben. *Definitive Route + Ziele nach Erkundigung vor Ort und Absprache mit Teilnehmern.* Camp in Niphu und „Old Sam Dzong“, dass wegen seiner klimatisch bedingten Umsiedlung bekannt wurde. Camp 4000 m.

#### **12. Tag Auf einsamen Pfaden nach Chhuchhu Gompa**

Unser Weiterweg ist touristisches Neuland und führt zur einsamen Chhuchhu Gompa. Der Besuch im Innern hängt davon ab, ob der „Keyman“ aus Lo Manthang rechtzeitig eintrifft und uns den Zugang zum Höhlen-Heiligtum öffnet. Camp, 3900m, WZ 6 h, F/M/A

### **13. Tag Durch stille Täler mit Bachquerungen nach Amka**

Die Begehung des Weiterwegs ist vom Wasserstand abhängig und muss von unseren lokalen Begleitern in Lo Manthang und vor Ort geklärt werden. Ansonsten wählen wir den bei Touristen bekannteren Rückweg von Lo Manthang über Dhi und Yara nach Luri. Wenig Wasser vorausgesetzt erreichen wir heute durch spektakuläre Landschaft unser Camp bei Amka (4250 m, WZ 5-6 h, F/M/A)

### **14. Tag Nach Ghara und zu den Höhlen-Heiligtümern von Luri und Tashi Kabum**

Eine Wanderung von rund 4 Stunden bringt uns nach Ghara, wo wir wieder auf die normale Ost-Route (= Lo Manthang - Dhi- Yara) stossen. Wer will wandert am Nachmittag talaufwärts nach Tashi Kabum. Falls wir den „key-man“ finden Besuch der Höhle mit wunderbaren Malereien. Danach geht's weiter zum Felsenkloster von Luri. Der Weg hinauf ist ausgebaut, der Blick aus der Höhle überwältigend, die Umrundung des Tschörtens im Halbdunkel ein ergreifendes Erlebnis. Rückkehr nach Ghara. Camp, 3650 m, WZ 4, inkl. Luri-Runde 7 h, F/MA

### **15. Tag Auf und Ab und Dhaulagiri-Blick auf dem Weg nach Tangye**

Hinauf zum Hochplateau mit Blick zum Dhaulagiri. Der Abstieg bringt uns zum Ghechung Khola, den wir zu Fuss durchwateten. Nach einem steilen Gegenanstieg ist der Pass (3900 m) erreicht und es folgt ein langer Abstieg nach Tangye. Am späten Nachmittag erreichen wir das Dorf mit der grössten Chörten-Gruppe von Mustang. Camp, 3400 m, WZ 6-7 h, F/M/A

### **16. Tag Ins Hochlager von Paha**

In steilem Zick-Zack steigen wir gemächlich zum 4000 m hohen Cho-La (La = Pass) auf. Die Mühen werden mit einem schönen Panoramablick belohnt und bald ist das Hochlager bei der Quelle von Paha erreicht. Die spärliche Quelle verhilft uns zu unserem höchsten Nachtlager und dient im Sommer den Hirten als Wasserquelle. Camp 4000 m, WZ 4-5 h, F/M/A

### **17. Tag Höhenweg mit grandiosem Himalaja-Panorama**

Die heutige Höhenroute gilt als eine der schönsten im Himalaja! Beim stetigen Auf und Ab eröffnen sich grandiose Ausblicke auf das Annapurna-Massiv und den Dhaulagiri, flankiert von 6000- und 7000-ern. Aber auch die umliegende Erosionslandschaft ist überwältigend und schliesslich geht's auf steilem Pfad hinab zum festungsartigen Dorf Tetang. In der Nähe wird noch Salz abgebaut. Camp, 3300 m, 6-7 h, F/M/A

### **18. Tag Abschied von Upper Mustang - Wanderung nach Muktinath oder Jharkot**

Felder, ein Moränenrücken und eine weite Grasmulde prägen den Aufstieg zum Pass Gyu-La (4080 m). Unter uns liegt der Pilgerort Muktinath, der von zahlreichen Pilgern aus Nepal und Indien besucht wird. Die Meisten kommen per Jeep was den Ort in den letzten Jahren stark verändert hat. Schöner ist der Aufenthalt in der darunter liegenden Ortschaft Jharkot mit ihrem Kloster, das eine Amchi-Schule beherbergt. Übernachtung in Lodge in Muktinath oder Jharkot. (3760 oder 3550 m). WZ 6-7 h. F/M/A

### **19. Tag Das Bön-Kloster Lubra und Trekende in Jomosom**

Abseits der Fahrpiste steigen wir zum letzten Übergang und wandern durch ein langgezogenes Tal nach Lubra mit seinem wieder aufgebauten Bön-Kloster (Ursprung 1160). Dem Seitenbach folgend erreichen wir das Flussbett des Kali Gandanki und folgen diesem nach Jomosom. Übernachtung in Lodge, WZ 6-7 h, F/M/A

### **20. Tag Morgen-Flug nach Pokhara + Ausspannen am Pawa-See**

Rückflug nach Pokhara. Bezug der komfortablen Zimmer + Entspannen im Garten. Die freie Zeit kann für individuelle Aktivitäten wie eine Bootsfahrt, Kartenschreiben, eine Massage, etc. genutzt werden. Hotel, F/A

### **21. Tag Entspannen in Pokhara + Nachmittagsflug nach Kathmandu**

Ein Reservetag bei allfälligen Flugverspätungen. Wir geniessen die Ruhe am Pawa-See, sitzen im Strandcafé, mieten ein Velo oder Shoppen. Nachmittags Rückflug nach Kathmandu. Transfer ins Hotel in Bodnath. F/A

### **22. Tag Im Kathmandutal**

Wir können den Touristen-Stadtteil Thamel mit seinen Einkaufsläden, Restaurants und Cafés besuchen und zum Gemüsemarkt wandern. Oder ein Taxi zur Unesco-gekürten Königsstadt Bhaktapur nehmen und den Bummel über den historischen Königsplatz, zu den zahlreichen Tempeln und Innenhöfen oder zum Töpfermarkt geniessen! Abends Abschiedsessen beim Agenten. F/A. Bei Flugplanänderungen evtl. Abflug am Abend.

### **23. Tag Rückflug** Voller Eindrücke fliegen wir nach Hause. Umsteigen und abends Ankunft in Zürich. F

## Unser Kommentar zur Reise

Mustang gehört zu den tibetisch geprägten Regionen Nepals. Das Wüstenhochland überrascht mit fruchtbaren Oasendörfern, faszinierenden Canyons, weiten Hochplateaus und einigen der schönsten Klöster + Felsen-Heiligtümer von ganz Nepal. Abseits der Hauptroute entdecken wir ein einmaliges Hochland in dem sich viele Traditionen des tibetischen Buddhismus erhalten konnten. Der Rückweg über die Ostroute wird wenig begangen und führt weitab der "Erschliessungs-Piste" durch einmalige Gebirgs-Landschaften und interessante Dörfer.

## Anforderungen

- mittel bis anspruchsvolles Trekking
- Tagesetappen von 4 bis etwa 7 Stunden (reine Wanderzeit im der Höhe angepasstem Tempo).
- gute körperliche Gesundheit und Höhenverträglichkeit
- Die Route führt vereinzelt über geröllige Wege was Trittsicherheit erfordert
- Vertrautheit mit exponiertem Gelände
- Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selber.
- Teamgeist, Flexibilität und Bereitschaft auf Unvorhergesehenes einzugehen
- Toleranz für fremde Kulturen + Sitten
- psychische und physische Belastbarkeit

## Klima und Reisezeit

**Herbst (Mitte September – Ende November):** Ideale Trekkingzeit. Vielfach klares und trockenes Wetter mit nicht allzu heissen Temperaturen im Flachland und angenehmen Temperaturen in der Höhe. September/Oktober ist Erntezeit - eine farbenfrohe Zeit mit Einblick in die traditionelle Arbeit der Bauern und vielen Festen.

**Zu unserer Reisezeit:** Oktober ist eine ideale Reisezeit mit vielfach stabilem und klarem Wetter. Es ist tagsüber häufig warm. In der Höhe oder in der Nacht kann es kühl oder kalt werden mit Temperaturen unter Null Grad. Bei Wetterumstürzen kann es im Hochgebirge zu jeder Jahreszeit schneien.

**Wichtiger Hinweis:** Seit einigen Jahren gibt es weltweit immer wieder Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können.

## Nepal

Auf einer Fläche von 147'000 km<sup>2</sup> leben über 25 Millionen Menschen. Nepal ist sehr vielfältig was Kultur, Religion und die Vielzahl der verschiedenen Volksgruppen mit ebenso vielen Sprachen und Dialekten anbelangt. Über 80 % sind Hindus, 10 % Buddhisten und es gibt kleine Minderheiten von Muslimen, Christen und animistischen Religionen. Kein anderes Land wird so sehr mit dem Himalaya und mit Trekking in Verbindung gebracht wie Nepal. Hier stehen nicht nur etliche der vierzehn 8000er Gipfel, sondern mit dem Mount Everest auch der höchste Berg der Welt. War das ehemals verbotene Königreich Nepal nach seiner Öffnung für den Westen in den 50er Jahren vor allem Anziehungspunkt für Bergsteiger, so wurde es anschliessend von den Trekking- und Kulturreisenden entdeckt. In keinem anderen Land im Himalaya hat der (Trekking-)Tourismus eine so lange Tradition wie in Nepal.

## Unterkünfte

Im Kathmandu-Tal übernachteten wir in einem guten Mittelklasse-Hotel in der Nähe des Stupas von Bodnath, was uns die Umrundung der grössten Stupa von Nepal ausserhalb der "Touristenzeiten" zusammen mit den einheimischen Pilgern ermöglicht. In Pokhara wohnen wir in einem familiären Boutique-Hotel mit Garten. Die Lodges/Gasthäuser in Jomosom + Lo Manthang sind einfach aber zweckmässig eingerichtet und verfügen über Dusch- + Waschmöglichkeit.

**Auf dem Trek:** Das Gepäck wird von Maultieren getragen und wir schultern nur unseren Tagesrucksack, während Seesack oder Tasche transportiert werden. Zum Übernachten benutzen wir geräumige 3 Personen Schlafzelte während die Mahlzeiten im Esszelt (mit Bodenplatte, Campingstühlen, Tischen, Geschirr, etc.) eingenommen werden. Für die Verpflegung mit reichhaltigen Gerichten sorgt eine erfahrene Küchencrew, die uns 3 x täglich warm kocht (auf den strengsten Etappen gibt es ein Lunchpaket). Geweckt werden wir mit dem „Early morning tea“ am Zelt und danach wird eine Schüssel mit Warmwasser gebracht. An Rasttagen geniessen wir das „Duschzelt“ mit Warmwasser und in kalten Nächten verwöhnt die mitgeführte Bettflasche und das Kopfkissen.

## Essen und Getränke

In den Hotels und Restaurants stehen diverse Gerichte mit Vegi- oder Fleisch-Varianten zur Auswahl. Während des Trekkings wird eher vegetarisch gegessen. Am Mittag wird von der Küchencrew warm gekocht. Für unterwegs kann abgekochtes Wasser oder Tee abgefüllt werden. Zu den Mahlzeiten während des Trekkings ist Tee, Kaffee oder Squash inbegriffen.

## **Medizinische Versorgung**

In Nepal ist die medizinische Versorgung sehr einfach. Während des Trekkings ist keine medizinische Versorgung verfügbar und wir sind auf uns alleine gestellt.

**Impfungen** sind für Nepal keine obligatorisch. Impfungen gegen Polio, Tetanus, Diphtherie und Hepatitis sind je nach Situation empfohlen. Lassen Sie sich zu diesen und weiteren Impfungen von Ihrem Haus- oder Tropenarzt beraten. Auf der Website [www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch) finden Sie aktuelle Infos zu den jeweiligen Ländern. Wir empfehlen frühzeitig vor der Reise einen Gesundheits-Check zu machen und Impffragen zu klären.

## **Reisen in grossen Höhen**

Bei dieser Reise bewegen wir uns in grösseren Höhen, was einen entsprechenden Programm-Aufbau erfordert.

**Zur Höhenkrankheit:** Das Auftreten von Höhenkrankheits-Symptomen hat weniger mit dem Alter oder der persönlichen Fitness zu tun, sondern sehr viel mit der Geschwindigkeit des Anstieges in grosse Höhen und dem eigenen Verhalten. Unser Programm wird sehr sorgfältig zusammengestellt, um eine problemlose Akklimatisation zu ermöglichen. Aber auch so ist es möglich, dass Reiseteilnehmer in seltenen Fällen so stark höhenkrank werden, dass die Reise evtl. sogar abgebrochen werden muss. Klären Sie mit Ihrer Reiseversicherung ab, ob Evakuationen und ähnliches wegen Höhenbeschwerden gedeckt sind. Personen, welche in der Vergangenheit schon ernsthafte Höhenprobleme hatten oder an Beschwerden leiden, welche die Akklimatisation erschweren (z.B. Angina Pectoris, Herz- und Lungenkrankheiten etc.), haben evtl. ein erhöhtes Risiko. Falls Sie unsicher sind, klären Sie dies unbedingt mit Ihrem Arzt ab. Auf Wunsch erhalten Sie von uns eine Liste mit spezialisierten Höhenmedizinern, welche Vorsorgeuntersuchungen anbieten.

Wir werden vor der Reise zur Höhenkrankheit informieren und natürlich dürfen Sie uns jederzeit kontaktieren. Mit den Reiseunterlagen erhalten Sie ein Merkblatt für Reisen in grossen Höhen. Weitere Informationen finden Sie auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin unter [www.mountainmedicine.ch](http://www.mountainmedicine.ch)

## **Sicherheitsausrüstung**

Folgende Sicherheitsausrüstung haben wir auf unserer Reise mit dabei:

- Umfangreiche Notfall-Apotheke
- Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
- Sauerstoffflasche + mobile Höhen-Druckkammer
- Wasserfilter
- Satelliten-Telefon

## **Wichtig: Allergien, Krankheiten und regelmässige Medikamenteneinnahme**

Informieren Sie uns unbedingt, falls Sie chronische Erkrankungen oder Leiden haben, welche für die Reise von Bedeutung sein könnten. Informieren Sie uns bitte über regelmässige Medikamenteneinnahme oder Allergien. Nicht alle Medikamente sind «höhenverträglich». Besprechen Sie dies unbedingt mit Ihrem Arzt.

## **Reisen in Nepal**

Viele Gebiete in Nepal sind zu den Drittweltregionen zu zählen. Reisen in diesen Regionen bieten spannende Erlebnisse und Erfahrungen, können aber auch eine Herausforderung sein und es läuft nicht immer alles nach schweizerischen Massstäben ab. Auch der Standard der Hotels, Gasthäuser, Lodges, Restaurants etc. ist deutlich unter dem europäischen Durchschnitt. Ein 3-Stern-Hotel in Nepal ist nicht zu vergleichen mit derselben Kategorie bei uns. Wir empfehlen, sich darauf einzustellen und «einen Teil unserer schweizerischen Wertmassstäbe» zu Hause zu lassen und sich bei unvorhergesehenen Situationen in «asiatischer Gelassenheit zu üben» So lässt sich Nepal viel besser geniessen und erleben.

## **Programmänderungen**

Trotz sorgfältiger Planung können unvorhersehbare Ereignisse zu Programmänderungen führen. Schlechte Witterung oder Schnee kann Pässe unpassierbar machen, die Gesundheit der Teilnehmer kann eine Etappenänderung hervorrufen, die politischen oder gesetzlichen Bestimmungen können kurzfristig ändern und so weiter. In jedem Fall versuchen wir, das Reiseprogramm im Rahmen des Verantwortbaren durchzuführen oder falls nötig eine Programmänderung vorzunehmen. Erste Priorität hat dabei immer die Sicherheit der Gruppe und der Mannschaft.

## **Flugabsagen/-verschiebungen**

Die meisten Inlandflüge in Nepal sind Sichtflüge, welche nur bei guter Witterung stattfinden können. Schlechte Sichtverhältnisse, Niederschläge, starke Winde etc. können zu Flug-Annulationen führen. Wir versuchen, in einem solchen Fall die beste Lösung zu finden und das Programm entsprechend anzupassen. Auch internationale Flüge von jeder Airline können von Verspätungen oder Absagen betroffen sein und so ist es in Ausnahmefällen möglich, dass sich die Rückreise in die Schweiz verspätet. Es empfiehlt sich, keine wichtigen Termine auf die Tage nach der geplanten Rückkehr in die Schweiz zu legen.

**Zeitangaben Fahrten und Trekking:** Die Zeitangaben sind generell reine Fahr- resp. Laufzeiten. Pausen, Stopps etc. kommen zusätzlich dazu. Die Zeitangaben sind durchschnittliche Erfahrungswerte, können aber je nach Strassen- und Wegverhältnissen, Kondition der Teilnehmer, Witterung etc. variieren.

## Rücksichtsvoll und bewusst Reisen

Unsere Reisen verlangen Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme gegenüber der lokalen Bevölkerung und deren Kultur. Wir sollten offen und neugierig sein für Neues und nicht alles aus unserer Optik werten. Gerne erklärt Ihnen unsere Reiseleitung Bräuche und Kultur im Reiseland. Auch in den Reiseunterlagen hat es dazu die wichtigsten Hinweise. So lässt sich der Himalaya besser verstehen und genießen.

**Fair reisen/Projektspende:** Bei allen Himalayareisen von Wanderlust wird ein Projekt vor Ort unterstützt. Details dazu unter [www.wl-reisen.ch](http://www.wl-reisen.ch).

**Flugkompensation:** Wir empfehlen die Flugemissionen auf freiwilliger Basis über MyClimate zu kompensieren. Infos unter [www.myclimate.org](http://www.myclimate.org).

## Literatur über Nepal

Zur Vorbereitung empfehlen wir die deutschsprachigen Reiseführer «Nepal» vom Verlag Stefan Loose oder vom Trescher Verlag. Gute Land- und Trekkingkarten sind von verschiedenen Verlagen bei uns im Buchhandel oder in den vielen Buchläden in Kathmandu und Pokhara zu finden.

## Reisedokumente

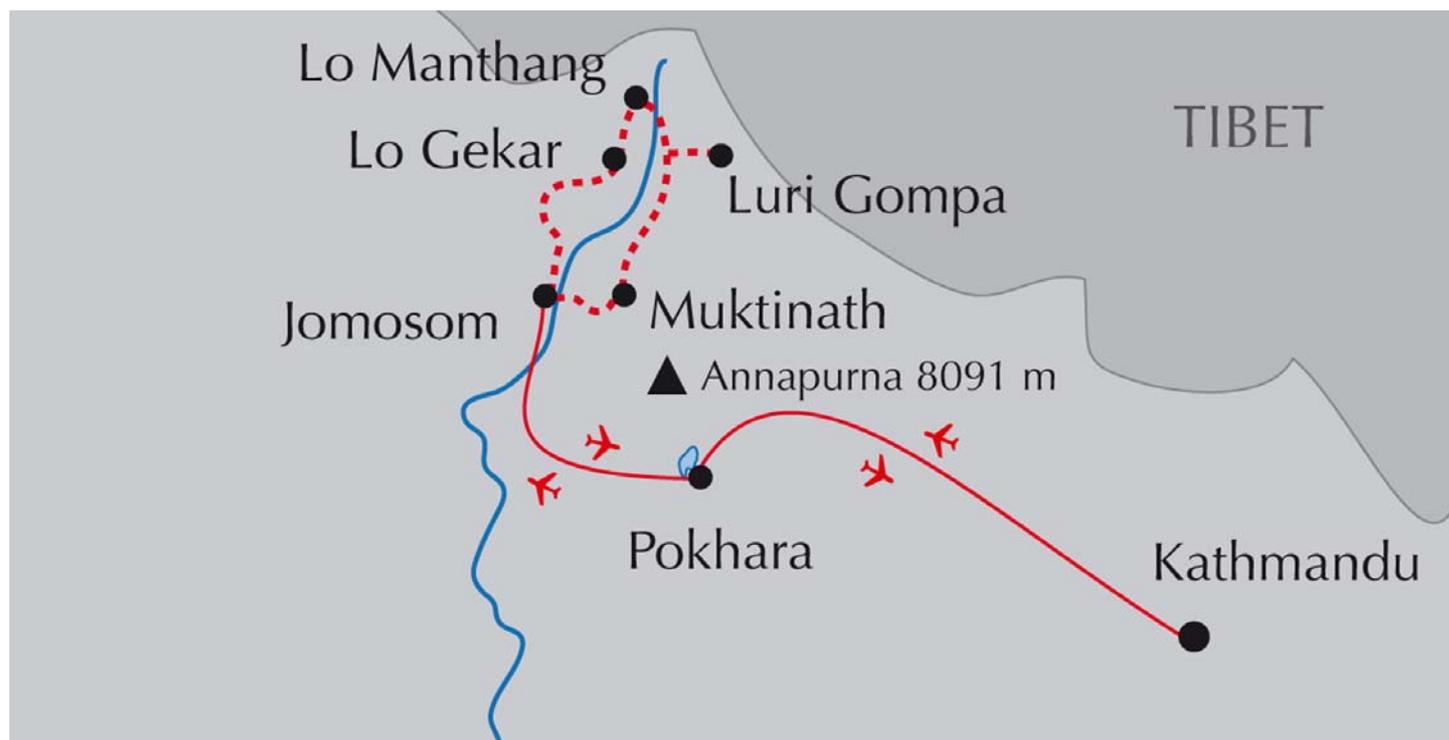
Ihr Pass muss mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig sein. Für Nepal ist ein Visum erforderlich. Das Visum ist nicht inbegriffen und wird durch die Teilnehmer selbst eingeholt. Infos dazu erhalten Sie mit den ausführlichen Reiseunterlagen, welche von uns abgegeben werden.

## Versicherung

Jeder Teilnehmer ist selbst für einen genügenden Versicherungsschutz verantwortlich (Krankheit, Unfall, Rückführung im Notfall, Annullation, Gepäck). Der Abschluss einer Reise- und Annullationskosten-Versicherung ist obligatorisch. Über Wanderlust kann keine Reiseversicherung abgeschlossen werden. Wir haben aber viel Erfahrung mit den verschiedenen Reiseversicherungen und können Ihnen bei Bedarf gerne eine Empfehlung abgeben. Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Versicherungen auch Ereignisse im Zusammenhang mit einem Trekking über 5000 Metern deckt - in den letzten Jahren haben verschiedene Versicherungen in diesem Bereich Ausschluss-Klauseln eingeführt!

## Vorbereitungstreffen

Vor dieser Reise findet am **Samstag, 25. August 2018** ein Treffen in Versam im Bündnerland statt, wo wir sämtliche Fragen über Ausrüstung, Impfungen, Akklimatisation, etc. besprechen und uns vor der Abreise kennen lernen. Bitte reservieren Sie diesen Termin.



## Unsere Leistungen:

### Inbegriffen:

- Linienflüge Zürich-Kathmandu retour, sämtliche Flughafentaxen
- Inlandflüge Kathmandu-Pokhara und Pokhara-Jomosom retour(15 Kilo Fluggepäck)
- sämtliche Bewilligungen und Trek-Permits (INKLUSIVE SPEZIAL-MUSTANG-PERMIT \$ 750.–)
- sämtliche Transfers gemäss Programm
- Sightseeing mit deutsch sprechendem Lokalführer im Kathmandutal inklusive Eintritte gemäss Programm
- Gute Mittelklass-Hotels im Kathmandutal und Pokhara (Basis DZ/HP)
- Lodges in Lo Manthang, Muktinath oder Jharkot + Jomosom)
- Vollpension + warme Getränke wie Tee, Kaffee, etc. auf Trekking. Nüssli- + Schokoladesnacks unterwegs
- Im Kathmandutal + Pokhara Halbpension
- Begleitmannschaft und Packtiere oder Träger auf Trek, Extra-Reitpferd für Gruppe (für Gepäck, Reiten, etc)
- Volle Trek-Ausrüstung (3-Personen-Schlafzelte, Matten, Ess-/Küchenzelt, Küchenmaterial, Klappstühle + -stühle, WC– + Dusch-Zelt, Bettflasche, Kopfkissen
- Gruppenapotheke, tragbare Höhen-Druckkammer, Sauerstoff, Pulsoxymeter, Satelittentelefon, Wasserfilter
- Unterstützung eines Solidaritätsprojektes vor Ort.
- Leitung + Organisation durch Barbara Steinmann mit mehr als 30-jähriger Himalajaerfahrung.

### Nicht inbegriffen:

- Nepal-Visum (CHF 60.–) Stand August 2018
- Einzelzimmer/Zelt-Zuschlag.
- Impfungen
- Getränke (Wasser und warme Getränke während des Trekkings inklusive)
- Trinkgelder (ca. CHF 150.– bis CHF 170.–)
- sämtliche Versicherungen
- Persönliche Auslagen
- Kosten für persönliches Übergepäck
- allfällige Flugtariferhöhungen und Treibstoffzuschläge
- Mehrkosten aufgrund wetter- bzw. verhältnisbedingter oder von Teilnehmern verlangter Programmänderungen (z.B. nicht passierbare Strassen, Wege, Flugverspätungen, Flugausfälle + ähnliches, Helikopterflüge, nicht aufgeführte Leistungen)

**Reisedauer:** 23 Tage

**Gruppengrösse:** Die Reise wird bereits ab 4 Personen durchgeführt, maximal sind 10 Teilnehmer

<b>Kosten</b>	CHF 6780.–
Kleingruppe von 4 – 5 Teilnehmern mit lokaler Leitung	
6 - 10 Teilnehmer (Leitung B. Steinmann)	CHF 6780.–
Zuschlag Einzelzimmer + Einzelzelt	CHF 550.–
Nur Einzelzelt	CHF 200.–

Falls Sie ein Doppelzimmer wünschen, aber kein(e) Zimmerpartner(in) gefunden werden kann, erhalten Sie ein Einzelzimmer. In diesem Fall übernehmen wir die Hälfte des Zuschlages und Ihnen wird nur die andere Hälfte verrechnet.

**Definitive Buchung: So früh wie möglich, da Sie dann von günstigeren Flugtarifen profitieren. Spätestens bis 28. Juli 2018.** Der Reisepreis basiert auf den Tarifangaben vom September 2017.

**Infotreffen:** Vor dieser Reise findet am **Samstag, 25. August** ein Treffen im Bündnerland statt, wo wir sämtliche Fragen über Ausrüstung, Impfungen, Akklimatisation, etc. besprechen und uns vor der Abreise kennen lernen. Bitte reservieren Sie diesen Termin.

# ANMELDUNG MUSTANG-TREKKING 2018

Bequemer über Internet anmelden! Bitte pro Person 1 Talon ausfüllen

Reise Datum Preis

Name (wie Pass)

Vorname (wie Pass)

Strasse

PLZ/Ort

Tel-Priv Gesch Mobile

e-mail

Geburtsdatum

Heimatort

Beruf

Nationalität Pass-Nr.

Ausstell-Datum Gültig bis

Ausgestellt in

Reiseversicherung (Name/Versicherten-No/SOS-Tel-Vers.):

Kontaktperson zu Hause (Name/Mail/Tel):

Angaben zu bestehenden Krankheiten/Allergien, Medikamenten (werden vertraulich behandelt):

**Ihr Reisepass muss mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum gültig sein!**

**Reise- + Annullations-Versicherung obligatorisch!**

Ich habe keine Reiseversicherung und besorge die obligatorische Annullations-+ Assistanceversicherung (inkl. Bergung + Extra-Rückreise weltweit) **innert 8 Tagen ab Buchung** + schicke Kopie mit allen Angaben. Bei Fragen geben wir gerne Auskunft.

Ich habe die obligatorische Annullations- und Assistance-Reiseversicherung (inkl. Bergung + Extra-Rückreise weltweit), die ab Buchungsdatum bis Tourende läuft und schicke Kopie der Versicherungskarte mit Notfallnummer + Mail, etc.

**Ich wünsche folgende Buchung**

Doppelzimmer

Einzelzimmer /-zelt CHF 550.- (nicht überall garantiert!)  Einzelzelt CHF 200.-

vegetarisches Essen

Mit meiner Unterschrift anerkenne ich die Allgemeinen Vertrags- und Reisebedingungen (AGB)

Ort u. Datum

Unterschrift