

WANDERLUST

Trekkingreisen

NEPAL: TAMANG-TRAIL, LANGTANG, HELAMBU 26. OKTOBER - 16. NOVEMBER 2019

Preis: CHF 5490.–
Kleingruppe CHF 5090.–

Gruppengrösse: 4 - 10 Personen


4610 m


20 x


mittel-anspruchsvoll

- 16-tägiges Lodge-Trekking zwischen Urwald, Hochweiden, Bergseen und Eisriesen
- Einstieg auf dem wenig bekannten Tamang-Trail mit traditionellen Bergdörfern
- Atemberaubende Bergwelt im Langtang-Tal mit Aussichtsgipfel Tsergo-Ri (fakultativ 4984 m)
- Rasttag bei den heiligen Gosaikunda-Seen (fakultativer Aussichtspunkt Surya-Peak 5145 m)
- über den Laurebina-Pass (4610 m) zu den Sherpadörfern im Helambu
- 2 Übernachtungen in der traditionellen Königsstadt Bhaktapur (Unesco Weltkulturerbe)

Lodge-Trekking in der Heimat der Tamang + Sherpa

Unsere Reise in den Ganesh- und Langtang-Himal und das Helambu führt durch eine grandiose Landschaftsvielfalt. Zu Beginn erleben wir auf dem wenig begangenen Tamang-Heritage-Trail traditionsreiche Dörfer und die Lebensart der ansässigen Bergvölker bevor wir von den Urwaldpfaden mit ihren Languren (Affen) zu den Yakweiden des oberen Langtang-Tales aufsteigen. Eine eindruckliche Gebirgsszenerie aus Sechs- und Siebentausendern dominiert die Gebirgsarena rund um den Langtang-Lirung (7227m). Über die heiligen Gosaikunda-Seen, einen wichtigen Hindu-Pilgerort, gelangen wir zum Laurebina-Pass, der ins Helambu-Gebiet hinüberführt. Auf unserer Kretenwanderungen nach Süden geniessen wir noch einmal eindruckliche Ausblicke Richtung Gaurisankar und Everest bevor uns der Bus ins Kathmandutal zurückbringt. Eines der abwechslungsreichsten und vielseitigsten Trekkinggebiete Nepals hat unsere Herzen für immer erobert!

Geplantes Reiseprogramm

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

26.10. Aufbruch nach Nepal! Linienflug mit Umsteigen in Richtung Kathmandu. (A)

27.10. Ankunft in Kathmandu

Zwischenstopp und Weiterflug nach Nepal. Ankunft in der Hauptstadt Kathmandu. Transfer ins Hotel im Thamel. Das Touristen-Zentrum der Hauptstadt bietet gute Einkaufsmöglichkeiten, viele Läden und nette Restaurants. Rundgang durch die lebhaften Gassen und Welcome-Dinner in einem typischen Newar-Restaurant. (F/-/A).

28.10. Fahrt von Kathmandu ins Tamang-Dorf Gatlang

Frühmorgens starten wir zu unserer langen Fahrt über Trisuli nach Gatlang. Die Asphaltstrasse windet sich durch terrassierte Vorgebirgslandschaft nach Norden und bietet eindruckliche Ausblicke auf den Ganesh-Himal. Ab Syabru Besi schaukeln wir das letzte Stück auf einer staubigen Piste nach Gatlang hinauf. Übernachtung in Lodge und Rundgang durch das geschäftige Bauerndorf mit seinen teilweise erhaltenen alten Häusern mit prachtvoll verzierten Fenstern und traditionellen Steindächern. (2100 m, Fahrzeit 8 - 9 h, F/M/A)

29.10. Trekstart: Auf dem Tamang-Trail nach Tatopani

Heute besuchen wir den Parvati-Kunda, einen mystischen See bei Gatlang bevor wir auf dem Tamang-Trail aufbrechen. Der Einlaufftag (teilweise auf Piste) mit Auf und Ab über Chilime (1762 m) bietet herrliche Ausblicke auf den Ganesh-Himal und das Langtang-Tal. Am frühen Nachmittag erreichen wir die Siedlung Tatopani (= heisses Wasser). Die heisse Quelle, die einst im Dorf in Pools gefasst war ist beim grossen Erdbeben versiegt, dafür erfreuen wir uns an den leuchtenden Kerung-Bergen. Übernachtung in Lodge. 2600 m, WZ 4 h, F/M/A.

30.10. Über das spirituelle Zentrum der Region nach Thuman

Über die Orte Nagtali (3150 m) und Bimthang erreichen wir Thuman. Zuerst führt der Pfad bergauf durch Wälder und abwechslungsreiche Landschaft. In Nagtali, dem spirituellen Zentrum der Region, geniessen wir den unglaublichen Rundblick auf den Langtang- und Ganesh-Himal. Der Ort ist bekannt als Meditationszentrum für Mönche. Wir ziehen weiter, hinab nach Thuman, das für seine schamanistischen Rituale bekannt ist. Übernachtung in Lodge. 2350 m, WZ 4 h, F/M/A.

31.10. Nach Briddim am Eingang des Langtang-Tales

Auf der heutigen Etappe erreichen wir den Eingang des Langtang-Tales. Der Weg führt anfangs hinab an den Bothe Koshi Fluss (1500 m) und hinauf nach Lingling (1737 m). Über Serpentinaen steigen wir weiter an nach Briddim. Das Bauerndorf wird von Nachfahren von Tibetern bewohnt und hat eine farbenfrohe Gompa (Kloster). Übernachtung in Lodge. 2229 m, WZ 6-7 h, F/M/A.

1.11. Zum Lama-Hotel an der Langtang-Hauptroute

Wir steigen auf bis Sherpagaon und schlängeln uns auf einem Panoramaweg auf und ab dem Langtang-Tal entlang. Gegenüber liegen die Häuser von Thulo Syabru sowie die Silhouette des Paldor (5865 m). Schliesslich senkt sich der Weg zum Bach und die Siedlung Lama-Hotel am Langtang-Khola ist erreicht. Übernachtung in Lodge. 2470 m, WZ 6 h, F/M/A.

2.11. Abwechslungsreicher Tag nach Langtang

Entlang dem tosenden Langtang-Khola steigen wir durch fast unberührten Dschungel und später über weite Weiden und Almen. Erste Ausblicke auf den mächtigen Langtang Lirung (7227m) begeistern! In dem Ort, der dem Tal den Namen gab sind noch immer die Ausmasse der Erdbeben von 2015 zu sehen. Übernachtung in Lodge. 3430 m, WZ 6 h, F/M/A.

3.11. Durch alpine Landschaft nach Kyangjing Gompa

Heute lassen wir die Baumgrenze hinter uns und die Vegetation wird spärlicher. Vom kleinen Dorf Mundu (3550 m) ist bereits der kegelförmige Tsergo Ri (4954 m) zu sehen und die vielen Tschörten und Manimauern aus Stein zeugen von der Nähe zur tibetischen Kultur. An Alpwiesen mit Yaks, Ziegen und Schafen vorbei erreichen wir Kyangjing Gompa. Übernachtung in Lodge. 3870 m, WZ 4 h, F/M/A.

4.11. Ruhetag oder Ausflug Richtung Kyangjin Viewpoint

Ruhetag zur besseren Akklimatisation. Ein kleiner Spaziergang oder der Besuch der Gompa (Kloster) bieten Abwechslung oder wir gönnen uns in der Bakery Kaffee und Kuchen! Wer sich gut fühlt kann auch direkt hinter der Lodge Richtung Kyangjin-Viewpoint (4350 m) mit schönem Blick auf den Langtang Lirung und seine Gletscher und Trabanten aufsteigen. Übernachtung in Lodge. 3870 m, WZ 3-4 h, F/M/A.

5.11. Talwanderung oder optionale Besteigung des Tsergo Ri (4984 m)

Ein weiterer Rast- und Erlebnisstag im oberen Langtang-Tal. Wer bereits gut akklimatisiert ist, kann frühmorgens Richtung Tsergo-Ri aufbrechen. Die anspruchsvolle Bergtour bis ganz hinauf dauert gut 8 Stunden. Zuoberst entschädigt ein 360-Grad-Panorama auf die Sechs- und Siebentausender der Region mit Langtang Lirung (7227 m), Dorje Lakpa (6966 m) und Ganchenpo (6390 m). Oder wir ziehen im Talboden Richtung Langsisha Karka mit seinem spektakulären Bergpanorama. Der Tagesausflug zum Moränen-Viewpoint (4100 m/7 h retour) führt bachaufwärts an Hirteplätzen vorbei. Am Ziel erspähen wir die Gipfel von Dorje Lakpa (6966 m) und Penthang Karpo Ri (6830 m) und sehen bis zur tibetischen Grenze. Rückkehr und Übernachtung in Lodge, 3870 m, F/M/A

6.11 Zurück zum Lama Hotel

Auf bekannter Route gelangen wir von den alpinen Hochweiden hinab in den Dschungel und zurück nach Lama-Hotel. Wer aufmerksam ist, entdeckt unterwegs vielleicht Affen, ganz sicher aber Yaks, die oberhalb von Langtang grasen. Übernachtung in Lodge, 2470 m, WZ 6 h, F/M/A

7.11. Zum Kretendorf Thulo Syabru

Schon bald nach dem Aufbruch verlassen wir bei Rimche den bekannten Pfad und steigen zum Langtang-Fluss hinab, den wir auf einer Brücke überqueren. Durch zwei Trekker-Siedlungen und dichte Bambuswälder führt der Weg steil aufwärts zum weitläufigen Dorf Thulo Syabru. Übernachtung in Lodge, 2250 m, WZ 5 h, F/M/A

8.11. Hinauf nach Shin Gompa

Aufstieg durch üppigen Rhododendron-Urwald. Schon bald öffnet sich der Blick Richtung Langtang- und Ganesh-Himal sowie Tibet. Am Nachmittag erreichen wir Shin Gompa, deren lokale Käserei den besten Yak-Käse produziert. Auch ein buddhistisches Kloster kann besichtigt werden. Übernachtung in Lodge, 3250 m, WZ 5-6 h, F/M/A

9.11. Zu den heiligen Gosaikunda-Seen

Ein langer Tag! Stetig steigend gelangen wir zur Baumgrenze und in vielen Steilstufen steigen wir in alpinerem Gelände zu den heiligen Gosaikunda-Seen. Dank unserer guten Akklimatisation fällt uns der Aufstieg leichter. Auf einem Panoramaweg erreichen wir das Seen-Plateau. In der Ferne grüssen der Achttausender Manaslu und an klaren Tagen sieht man sogar die Annapurna-Kette! Vor uns liegen in einer Gletschermulde die magischen Seen, ungefähr 12 an der Zahl. Laut Legende hat Shiva den Gosaikunda mit seinem Dreizack auf der Suche nach Wasser geschaffen. Im Juli und August pilgern tausende von Hindu-Pilgern hierher und baden in den Seen. Übernachtung in Lodge, 4300 m, WZ 6 h, F/M/A

10.11. Ruhetag oder Aufstieg zum Surya Peak (5145 m)

An den Ufern der Shiva-Seen verbringen wir den letzten Rasttag. Die ambitionierten Berggänger starten bei guten Verhältnissen vor Sonnenaufgang zum Aussichtspunkt Surya Peak. Er bietet einen unvergleichlichen Rundblick bis nach Tibet, zu den 8000-ern Annapurna und Manaslu und in die Everest-Region. Der Aufstieg verlangt Trittsicherheit und Ausdauer (WZ 6-8 h, +/- 800 m). Wer's gemütlicher mag erforscht das Seenplateau oder meditiert wie die Yogis am See ... Übernachtung in Lodge, 4300 m, F/M/A

11.11. Über den Laurebina-Pass ins Helambu

Unser Weiterweg führt durch karge Hochtäler und an vielen kleineren Seen vorbei hinauf zum Laurebina-Pass (4610 m), dem höchsten Punkt der eigentlichen Trekkingroute. Noch einmal geniessen wir das eindruckliche Panorma, bevor wir den steilen Abstieg nach Phedi antreten. Von hier geht es mit viel Auf und Ab durch üppige Wälder und an kleinen Wasserfällen vorbei hinab nach Ghopte. Übernachtung in Lodge, 3430 m, WZ 7 h, F/M/A

12.11. Zum Viewpoint im Sattel

Hinab und wieder hinauf nach Tharepati, einem grossartig gelegenen Ort in einem Bergsattel. Unvergesslich der Blick zum Achttausender Sisha Pangma, den Bergen der Everest-Region und ins Kathmandutal. Nach der kurzen Etappe erholen wir uns an diesem wunderbaren Ort. Übernachtung in Lodge, 3500 m, WZ 3 h, F/M/A.

13.11. Am letzten Trekkingtag bis Kutumsano F/M/A

Entlang eines Bergrückens erreichen wir Mangengoth (3460 m) und steigen durch einen schönen Mischwald hinab zum Bauerndorf Kutumsang. Abschiedsabend mit der Crew und Übernachtung in Lodge, 2450 m, WZ 5 h.

14.11. Rückfahrt ins Kathmandutal und zwei Übernachtungen in Bhaktapur

Eindruckliche Rückfahrt durch das hügelige Mittelland mit zahlreichen Reis- und Hirseterrassen ins Kathmandutal. Übernachtung in einem stilvollen Boutique-Hotel bei Bhaktapur. Wir geniessen die schöne Unterkunft und die erste richtige Dusche. Fahrzeit ca. 6 h. F/M/A.

15.11. Rasttag, freie Zeit, Besichtigung der Königsstadt Bhaktapur (Unesco Weltkulturerbe)

Geführte Besichtigung der alten Königsstadt Bhaktapur mit ihren engen Gassen, hohen Pagodentempeln und schmucken Handwerksvierteln. Unvergesslich der Platz der Töpfer oder der Besuch bei den Papierherstellern und Thankamalern. Restliche Zeit zur freien Verfügung. Abends Abschiedsessen mit Sirdar. (F/A)

16.11. Rückflug und Ankunft in Zürich

Je nach Flugplan früher Transfer zum Flughafen (oder evtl. schon am Vorabend) und Heimflug nach Europa. Unterwegs umsteigen und Weiterflug nach Zürich. Eine unvergessliche Reise geht zu Ende!

Programmänderungen wegen Flugverzögerungen, Flugplanänderungen, Wetter-, Strassen- oder Wegverhältnissen, etc. bleiben vorbehalten.

Unser Kommentar zur Reise

Dieses Trekking führt uns auf Panoramawegen zu Tamang- + Sherpa-Dörfern, heiligen Seen und zu den schönsten Aussichtspunkten des Langtang-Himal. In einer grossen Runde erleben wir die phantastische Bergwelt rund um den Siebentausender Langtang-Lirung und unvergleichliche Ausblicke zu den Achttausendern Manaslu, Sisha Pangma + Everest. Die Tour ist eine der vielseitigsten in Nepal. Hier finden wir von Rhododendron-Wäldern über die typischen Hirse- + Reisterrassen bis hin zu alpinen Hochweiden die ganze nepalesische Landschaftsvielfalt. Dazu unterstützen wir auch eine der am stärksten vom Erdbeben 2015 betroffenen Regionen Nepals.

Anforderungen

- mittel bis anspruchsvolles* Trekking (* die Aussichtsgipfel können ausgelassen werden)
- Tagesetappen von 3 bis etwa 7 Stunden (durchschnittliche Wanderzeit im der Höhe angepasstem Tempo).
- gute körperliche Gesundheit und Höhenverträglichkeit
- Die Route führt vereinzelt über geröllige oder firnige Wege was Trittsicherheit erfordert
- Vertrautheit mit exponiertem Gelände für den fakultativen Surya-Peak
- Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selber.
- Teamgeist, Flexibilität und Bereitschaft auf Unvorhergesehenes einzugehen
- Toleranz für fremde Kulturen und 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.

Zu unserer Reisezeit: Oktober/November 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.

EDA-Reisehinweise Nepal: siehe <https://www.eda.admin.ch/eda/de/home/laender-reise-information/nepal/reisehinweise-nepal.html>

Nepal

Auf einer Fläche von 147'000 km² 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. Deshalb finden wir in Nepal an vielen Orten und auf populären Routen Unterkünfte- und Verpflegungsmöglichkeiten und eine Übernachtung im Zelt ist hier nicht nötig.

Unterkünfte

In Kathmandu übernachten wir in Hotels der landestypischen Mittelklasse, in Bhaktapur in einem stilvollen Boutique-Hotel. Während dem Trekking sind wir in Lodges, ähnlich den einfacheren Hütten im Alpenraum untergebracht. Die Essräume sind vielfach heimelig, die Zimmer und Einrichtungen variieren von sehr einfach bis mittel. Die Lodges verfügen über Gemeinschaftstoiletten und Waschmöglichkeit mit kaltem Wasser. **Als Extraleistung von Wanderlust erhalten Sie 1x täglich eine Schale mit warmem Wasser zum Waschen.**

Essen und Getränke

In den Hotels und Restaurants im Kathmandudal haben wir diverse Gerichte mit Vegi- oder Fleisch-Variante zur Auswahl. Während des Trekkings wird eher vegetarisch gegessen. In den Lodges können wir aus der Menükarte mit verschiedenen asiatischen und europäischen Gerichten auswählen. Den Mittagslunch essen wir oftmals in einer Lodge am Weg oder er wird als kalter Picnic bei längeren Etappen mitgenommen. Für unterwegs kann abgekochtes Wasser oder Tee abgefüllt werden. Zu den Mahlzeiten während des Trekkings ist Tee oder Kaffee inbegriffen, Flaschengetränke müssen separat bezahlt werden. Während des Tages haben wir einen Wasserfilter mit dabei. **Als Extraleistung von Wanderlust erhalten Sie während des Trekkings Snacks in Form von Nussmischungen oder Schokolade.**

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 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

Sicherheitsausrüstung

Folgende Sicherheitsausrüstung haben wir auf unserer Reise mit dabei:

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

Wichtig: 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 auch, falls Sie regelmässig Medikamente einnehmen. 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. Bei dieser Reise haben wir deshalb auf Inlandflüge verzichtet. Auch internationale Flüge von jeder Airline können von Verspätungen oder Absagen betroffen sein. Es ist in Ausnahmefällen möglich, dass sich die Rückreise in die Schweiz verspätet. Wir empfehlen, 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.

Flugkompensation: Wir empfehlen die Flugemissionen auf freiwilliger Basis über MyClimate zu kompensieren. Infos unter 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 zu finden.

Reisedokumente

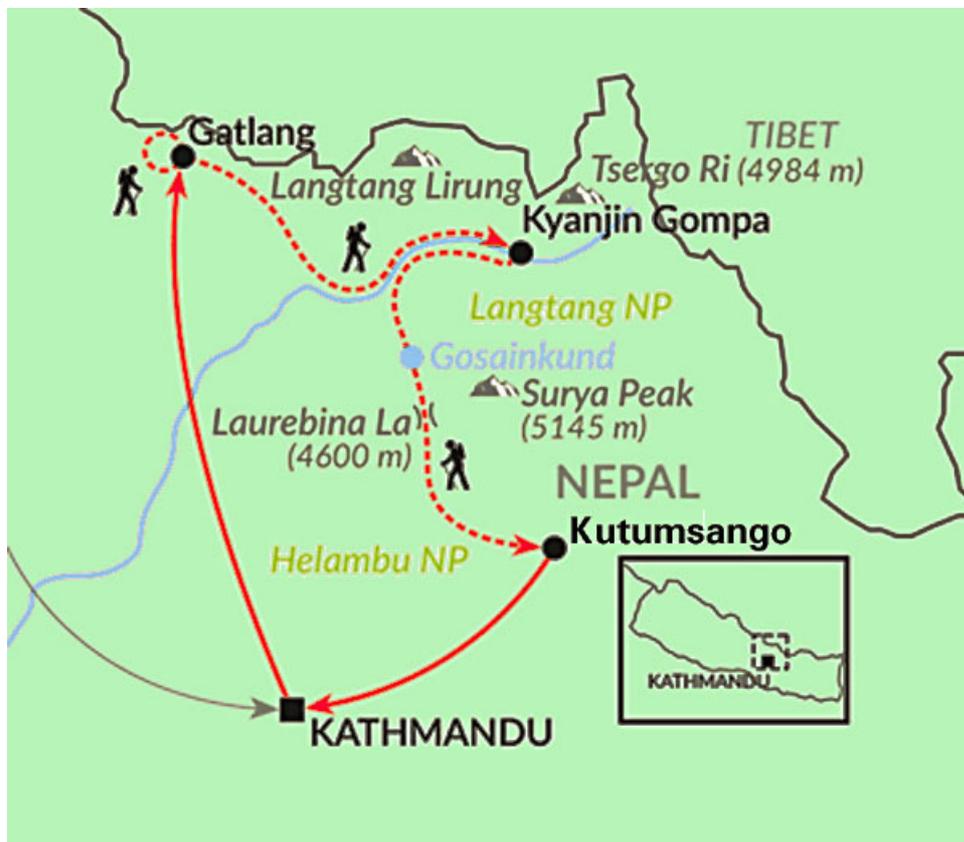
Ihr Pass muss mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig sein. Für Nepal ist ein Visum erforderlich. Das Visum ist nicht inbegriffen und wird durch die Teilnehmer selbst eingeholt. Infos dazu erhalten Sie mit den ausführlichen Reiseunterlagen, welche von uns abgegeben werden.

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, 31. August 2019** 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
- Busfahrten zum Ausgangspunkt Gatlang und retour aus dem Helambu
- sämtliche Bewilligungen und Trek-Permits
- sämtliche Transfers gemäss Programm
- Sightseeing mit deutsch sprechendem Lokalführer im Kathmandutal inklusive Eintritte gemäss Programm
- 3 Übernachtungen in guten Mittelklass-Hotels im Kathmandutal (Basis DZ/HP)
- 17 Übernachtungen in Lodges im Doppelzimmer während Trek
- Vollpension auf Trek, Abschluss-Essen im Kathmandutal
- **Als Extraleistung erhalten Sie täglich eine Schale mit warmem Wasser zum Waschen sowie warme Getränke zu Mahlzeiten. Zusätzlich sind Snacks (Nussmischungen + Schokolade) inbegriffen! Diese Extras sind bei anderen Veranstaltern nicht inbegriffen und müssen vor Ort teuer bezahlt werden.**
- Tee, Kaffee, abgekochtes Wasser zu Mahlzeiten auf Trek.
- Halbpension im Kathmandutal
- Guides und Packtiere oder Träger auf Trek
- Umfangreiche Notfallapotheke, tragbare Höhen-Druckkammer, Satellitentelefon, Wasserfilter
- Unterstützung eines Solidaritätsprojektes vor Ort.
- Gute Ausrüstung (Goretex-Jacke mit Fleece/Überhose, Mütze, Handschuhe, Brille, etc) und gute Trekking-schuhe für Begleitmannschaft. Alle Versicherungen für Begleitmannschaft
- Leitung + Organisation durch Barbara Steinmann mit mehr als 30-jähriger Himalajaerfahrung + sehr erfahrenen, lokalen Trekkingführer (englisch)

Nicht inbegriffen:

- Nepal-Visum (CHF 60.– bei Einholung in CH, US-\$ 40.– bei Einreise in Kathmandu/Stand Juli 2018)
- Einzelzimmer-Zuschlag
- Impfungen
- Getränke (ausser warme Getränke während Mahlzeiten auf Trek)
- Trinkgelder (ca. CHF 120.– bis 180.–)
- 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: 22 Tage

Gruppengrösse: 4 bis maximal 10 Teilnehmer

Kosten pro Person

im Doppelzimmer CHF 5490.–

Zuschlag Einzelzimmer CHF 360.– *

*(Einzelzimmer kann auf dem Trek nicht garantiert werden. Dieser Umstand ist im Einzelpreis berücksichtigt und berechtigt nicht zu einer Preisreduktion)

Kleingruppe: Durchführung der Tour bei 2 - 3 Personen mit lokaler, englisch sprechender Leitung. Reduktion CHF 400.– vom obenstehenden Pauschalpreis.

Falls Sie ein Doppelzimmer wünschen, aber kein(e) Zimmerpartner(in) gefunden werden kann, erhalten Sie ein Einzelzimmer. In diesem Fall verrechnen wir nur die Hälfte der zusätzlichen Kosten.

Definitive Buchung: Bis 6. August 2019 (später auf Anfrage). Frühe Buchung wegen der Verfügbarkeit der Flüge empfohlen. Der Reisepreis basiert auf den Airline Tarifangaben vom Sommer 2018, bei später Anmeldung muss der Pauschalpreis allenfalls angepasst werden.

Gerne geben wir Ihnen persönlich Auskunft über diese Reise oder beantworten Fragen zu Nepal, Ausrüstung, Höhe etc. Kontaktieren Sie uns telefonisch, per Mail oder schriftlich.

Eine eindrückliche und erlebnisreiche Reise wünschen
Barbara Steinmann + das Team vor Ort

ANMELDUNG LANGTANG-TRAIL, LANGTANG- HELAMBU 2019

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.):

Kontakperson 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 der Versicherungskarte mit Notfall-Nummer, E-Mail etc. 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 CHF 360.– (Kathmandu + Trek - nur sehr beschränkt und nicht überall verfügbar)
- vegetarisches Essen

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

Ort u. Datum

Unterschrift