



Everest Panorama-Trekking mit Kala Patthar optionale Besteigung Lobuche Peak 6119m

Termin, Reiseleitung

13.10. – 03.11.2024 / 22 Tage / max. 12 Teilnehmende / Andrea Jacomet

Kosten

Fr. 3'980.-, pauschal, ohne Flug
(Preis- und Programmänderungen vorbehalten)

Vorbereitungstreffen

Das Vorbereitungstreffen findet am Samstag, 14. September 2024, bei uns in Steffisburg statt.

Informationen zur Destination

Sagarmatha Nationalpark

Heimat des Mount Everest, der 8000er Lhotse und Cho Oyu, vieler grandioser 7- und 6000er, der wunderschönen Ama Dablam, herrlicher Täler, bekannter Klöster und des Sherpa-Volkes. Eine traumhafte Bergwelt mit faszinierenden Gipfeln soweit das Auge reicht, riesigen Gletscher, blaugrünen Bergseen – ein Trekking-Eldorado par Excellence!

Unsere Trekking-Route führt uns von Lukla über den Hauptort Namche Bazar. Unsere weitere spannende und wenig begangene Route führt uns zuerst Richtung Westen, dann nortwärts ins ruhige Bhote Khola – einer uralten Handelsroute Richtung Tibet. Über den Renjo La 5345m gelangen wir ins Gokyo-Tal an die Südseite des mächtigen Cho Oyu, dessen grandiose Südwand uns zwei Tage in ihren Bann zieht.

Gokyo Ri 5360m

Von Gokyo aus steigen wir entweder auf Wegspuren in ca. 3h auf den nahen Gokyo Ri oder wir wandern über einen Moränenkamm nordwärts - direkt der Cho Oyu-Südwand entgegen - zum Ngozumba-Tsho, einem wunderschön gelegenen Bergsee.

Cho La 5330m und Kala Patthar 5545m

Unser Weiterweg führt uns über den zweiten hohen Pass Cho La 5330m. Hier geniessen wir erneut ein sagenhaftes Panorama.

Wir steigen unter der riesigen Nordflanke des Cholatse ab Richtung Khumbu, zweigen dann nach Norden zum Everest Base Camp ab und gelangen an den Fuss des wunderschönen Pumori. Nach einer Nacht in Gorak Shep besteigen wir den Südgipfel des Kala Patthar, einem

grandiosen Aussichtsberg mitten in den höchsten Bergen der Welt. Der direkte Blick zum nahen Mt. Everest und die fantastische Eisflanke des Nuptse wird unvergesslich bleiben.

Cho La 5330m und optional Lobuche East 6119m

Unser Weiterweg führt uns über den zweiten hohen Pass Cho La 5330m. Hier geniessen wir erneut ein sagenhaftes Panorama.

Bestens akklimatisiert steigen wir über ein Hochlager zum Gipfel auf. Belohnt werden wir mit einer atemberaubenden Aussicht auf alle grossen Berge in zum Teil nächster Umgebung: Mount Everest, Lhotse, Nuptse, Makalu, Baruntse, Pumori, Ama Dablam, Cho Oyu.

Rückweg durch das Haupttal

Auf dem Rückweg im Khumbu-Haupttal begegnen wir vielen Einheimischen mit ihren Yaks und wesentlich mehr Touristen. Der nach wie vor wunderschönen Umgebung tut dies keinen Abbruch. Wir wandern hinauf zum Kloster Tengboche und steigen ab bis sich in Namche Bazar der Kreis unseres eindrucklichen Trekkings wieder schliesst.

Grandiose Bergwelt

Wir führen Sie auf dieser Reise in eines der grossartigsten Berggebiete. Über eine wenig begangene Route erhalten wir viele gewaltige und unauslöschliche Eindrücke einer mächtigen Natur voller Schönheiten. Verstärkt werden diese mit den mindestens so nachhaltigen Erlebnissen in der Gemeinschaft mit unseren fröhlichen, liebenswürdigen und hilfsbereiten einheimischen Begleitern.

Akklimatisieren, erholen und geniessen

Unser Tempo wird betont gemächlich sein. Wir geben uns und unserem Körper genügend Zeit, uns an die zunehmende Höhe zu gewöhnen und für eine optimale Akklimatisation zu sorgen. Durch dieses ruhige Tempo haben wir Zeit, unsere Umgebung und ihre Stimmungen intensiv zu erleben und zu geniessen.

Wir erreichen in der Regel am frühen Nachmittag unser nächstes Ziel.

Wir haben Zeit, die wunderbare Umgebung und die verschiedenen Stimmungen zu geniessen, uns zu erholen, uns zu pflegen, unsere Eindrücke zu verarbeiten, mit Kameraden oder Einheimischen aus unserer Begleit-Mannschaft zusammen zu sein. Sobald es kühl wird, geniessen wir die herrliche Wärme im geheizten Aufenthaltsraum unserer Lodge.

Kosten, Leistungen, spezielle Annullationsbedingungen

Kosten pauschal, ohne Flug: Fr. 3'980.-

Buchung und Kosten Flug

Der Flug wird in der aktuellen Situation gebucht, sobald die Reisedurchführung garantiert ist. Die effektiven Flug-Kosten werden dem Teilnehmenden nach der Buchung in Rechnung gestellt. Mögliche Flugkosten (Stand 2023): ca. Fr. 1'800.-

Im Pauschalpreis inbegriffen sind

- Schweizer Bergführer
- Inlandflug Manthali–Lukla–Manthali
- myclimate - klimaneutrale CO2-Kompensation unseres Flugs (ca. Fr. 120.-)
- sämtliche Transfers laut Programm
- Vollpension während der ganzen Reise, excl. Getränke
- Begleitmannschaft für das Trekking
- Trekking-Permit
- Eintritt in den Sagarmatha National-Park
- Visum für Nepal (Fr. 50.-)

Gruppe Kala Patthar

- 3 Übernachtungen in DZ in Hotel in Kathmandu
- 16 Übernachtungen in einfachen Lodges in DZ
- spezielles, persönliches Leih-Material wie Daunenschlafsack und Daunenjacke

Gruppe Lobuche Peak

- 3 Übernachtungen in DZ in Hotel in Kathmandu
- 14 Übernachtungen in einfachen Lodges in DZ
- 2 Übernachtungen in 2-er Zelt (Einzelzelt nicht möglich)
- spezielles, persönliches Leih-Material wie Daunenschlafsack, hochwertige, komfortable Isolationsmatte, Daunenjacke

Im Pauschalpreis nicht inbegriffen sind

- Zuschlag optionale Besteigung Lobuche Peak: CHF 700.00
- Flug Zürich–Kathmandu retour in Economy-Klasse, inkl. aller Taxen
- Getränke
- Ergänzung Zwischenverpflegung
- Einzelzimmer-Zuschlag im Hotel in Kathmandu (3 Nächte, Fr. 270.-)
- Trinkgelder (ca. Fr. 250.- bis Fr. 300.-)
- Mehrkosten aufgrund nicht verschuldeter, wetter- bzw. verhältnisbedingter Programmänderungen
- Kosten für persönliches Übergepäck
- Kosten für gewünschte Sitzplatzreservierung Hin- und Rückflug

Muss die Reise wegen behördlichen Anordnungen vor Reiseantritt (z. B. wegen Quarantäne bei Anreise oder Einschränkungen vor Ort, welche die Reise wesentlich behindern) abgesagt werden, tragen die Teilnehmenden nur die Kosten des bereits gebuchten Fluges.

Reiseverlauf

Programmänderungen vorbehalten

1. Tag: Zürich – Kathmandu

Linienflug nach Kathmandu.

2. Tag: Kathmandu

Ankunft in Kathmandu. Transfer zum Hotel.

3. Tag: Lukla – Phakding

Frühmorgens Flug nach Lukla, 2840m. Wir treffen unsere Begleitmannschaft und starten unser Trekking. Die erste kurze Etappe führt uns leicht absteigend nach Phakding 2610m. Übernachtung in Lodge. Gehzeit ca. 3h.

4. Tag: Namche Bazar

Abwechslungsreiche Wanderung durch das enge Khumbutal. Wir passieren den Check-Point des Samargatha Nationalpark. Kurz nach dem Dorf Monjo wird der Weg deutlich steiler. Wir steigen gemütlich auf und erreichen am Nachmittag den Hauptort der Sherpas – Namche Bazar 3440m. Übernachtung in Lodge. Gehzeit in sehr gemütlichem Tempo ca. 7-8h.

5. Tag: Khumjung – Namche Bazar

Akklimatisationstag. Wir steigen in gemütlichem Tempo nach Khumjung 3780m auf. Bald einmal öffnet sich uns ein fantastisches Panorama zu den grossen Bergen des Everestgebiets: Ama Dablam, Mt. Everest, Lhotse, Kangtega. Wir nehmen uns viel Zeit um diese wunderbaren Eindrücke aufzunehmen und zu geniessen.

Nach ausgedehnter Rast steigen wir entweder direkt oder mit kleinem Umweg über Kunde wieder ab nach Namche Bazar und machen uns einen gemütlichen Nachmittag im umtriebigen Sherpa-Hauptort. Übernachtung in Lodge. Gehzeit ca. 3-4h.

6. Tag: Thame

Wir verlassen das Haupttal. Wir setzen unseren Weg nach Westen fort, leicht ansteigend durch abwechslungsreiche Landschaft mit wunderbarem Blick in das eindruckliche Tal und zu herrlichen 6000er-Gipfeln. Der letzte Teil des heutigen Weges führt uns etwas steiler ansteigend zum Klosterort Thame, 3820m. Übernachtung in Lodge. Gehzeit ca. 5h.

7. Tag: Marulung

Wir steigen gemütlich talaufwärts Richtung Norden nach Marulung, 4210m. Wir benutzen eine uralte Handelsroute, welche über den Nangpa La (La=Pass) ins Tibet führt. Übernachtung in Lodge. Gehzeit ca. 4h.

8. Tag: Langden

Wir verlassen den alten Handelsweg und beginnen den Aufstieg Richtung Renjo La. Unser Weg wird steiler. In bewusst sehr gemütlichem Tempo gewinnen wir zunehmend an Höhe und geniessen das wunderbare Panorama. Wir erreichen auf dieser kurzen, aber für die Akklimatisation wichtige Etappe bereits gegen Mittag unser Tagesziel Langden 4400m. Am Nachmittag steigen wir gemütlich ohne Rucksack ca. 200m auf, freuen uns über die atemberaubend schöne Bergwelt, schlendern ebenso gemütlich wieder zum Weiler zurück und geniessen den freien Nachmittag. Übernachtung in Lodge. Gehzeit ca. 2-3h.

9. Tag: Renjo La – Gokyo

Wir starten heute sehr früh zu unserer nächsten Etappe. Auf erstaunlich gutem und sehr abwechslungsreichem Weg erreichen wir in ruhigem, an die Höhe angepasstem Tempo unseren ersten grossen Übergang, den 5345m hohen Renjo La. Ein überwältigendes Panorama öffnet sich uns nach Osten: blaue Bergseen, riesige Gletscher und die Gipfel der Himalayariesen Everest, Lhotse, Makalu! Während einer Rast an der Morgensonne lassen wir diese fantastische Bergwelt auf uns wirken. Wir steigen vom Renjo La nach Osten ab und erreichen die Häuser und Bergseen von Gokyo 4840m. Übernachtung in Lodge. Gehzeit Aufstieg ca. 7-8h / Abstieg ca. 2h.

10. Tag: Gokyo Ri - Gokyo

Ruhetag. Möglichkeit der Besteigung des Gokyo Ri 5360m oder einer kurzen Wanderung Richtung Cho Oyu mit atemberaubendem Panorama. Übernachtung in Lodge. Gehzeit ca. 2-4h.

11. Tag: Thangnak

Wir verlassen diesen wunderbaren Ort zuerst talabwärts, überqueren den Ngozumba-Gletscher und erreichen in einer kurzen Etappa Thangnak, 4700m. In Thangnak geniessen wir vor dem nächsten anstrengenden Aufstieg den freien Nachmittag. Übernachtung in Lodge. Gehzeit ca. 2-3h.

12. Tag: Cho La 5330m – Dzonglha 4830m

Der Aufstieg führt uns auf steinigem Weg in alpiner Umgebung und zuletzt steil zu unserem zweiten grossen Übergang, dem Cho La 5330m. Hier geniessen wir erneut ein sagenhaftes Panorama. Der Lobuche Peak steht direkt vor uns. Nach einer den Temperaturen angepassten Rast steigen wir über Gletscher und Wegspuren zu den ersten Häusern von Dzonglha, 4830m ab. Übernachtung in Lodge. Gehzeit Aufstieg ca. 6-7h / Abstieg ca. 2-3h.

13. Tag: Gorak Shep (Gruppe Kala Patthar)

In gemütlichem Tempo nähern wir uns dem Khumbu Gletscher. Über die Endmoräne des Changri Nup-Gletschers mehrmals auf- und absteigend, bewältigen wir den Kräfte zehrenden Anmarsch zur Hochalm Gorak Shep 5140m. Hoch über uns thront der Pumori, der die Szenerie

beherrscht. Unter uns ist der geröllbeladene Eisstrom des Khumbu-Gletschers zu sehen, der über den berühmten Khumbu-Eisfall ins Tal des Schweigens mündet. Übernachtung in Lodge. Gehzeit ca. 5-6h.

13. Tag: Lobuche Hochlager (Gruppe Lobuche Peak)

Am Morgen gemütliches Frühstück mit herrlichem Blick auf unzählige Himalaya-Riesen, danach Einführung und Übung Technik Auf- und Abstieg am Fixseil. Am Nachmittag steigen wir - hervorragend akklimatisiert - in gemütlichem Tempo über Wegspuren zum Hochlager auf ca. 5300m auf. Übernachtung in 2er-Zelten. Gehzeit ca. 3-4h.

14. Tag: Gorak Shep – Kala Patthar 5545m – Lobuche (Dorf) (Gruppe Kala Patthar)

Für den Gipfeltag zum Kala Patthar („schwarzer Berg“) heisst es früh aufstehen. Hinter dem ausgetrockneten See sehen wir bereits die Route zum Panoramagipfel. Beeindruckend ist die Nähe zur Everest-Pyramide und zum Nuptse-Grat. Der Tiefblick auf die Eiswelt des Changri- und Khumbu-Gletschers ist beeindruckend. Wir geniessen den Abstieg nach Lobuche 4940m. Übernachtung in Lodge. Gehzeit ca. 6-7h.

14. Tag: Lobuche East – Lobuche B.C. (Gruppe Lobuche Peak)

Ein grosser und langer Tag steht uns bevor. Früh stehen wir auf und machen uns nach dem Frühstück kurz nach 3 Uhr morgens an den Aufstieg zu unserem 6000er-Gipfel. Unser Tempo ist bewusst langsam. Über Geröll, Felsplatten, kurze Steilstufen und Schneefelder gewinnen wir an Höhe. Mit zunehmender Dämmerung geniessen wir die fantastische Aussicht zu den vielen, sich im Morgenlicht verfärbenden, eisgepanzerten Himalaya-Gipfel. Über Schneerücken erreichen wir die ca. 300m hohe, steile Gipflanke. Mit Steigeisen und am Fixseil aufsteigend erreichen wir nach ca. 7-8h Aufstieg den Vorgipfel des 6119m hohen Lobuche East. Wir haben ein grosses Ziel erreicht. Stolz auf unsere Leistung und überglücklich geniessen wir eine atemberaubende Sicht zu den 8000er Everest, Lhotse und Makalu und zu den formschönen Gipfeln des Pumo Ri, Nuptse, Baruntse, Cholatse, Taboche und der Ama Dablam. Fast zu schön um wahr zu sein! Nach ausgedehnter Rast nehmen wir konzentriert den Abstieg in Angriff und erreichen nach einem langen, anstrengenden Tag voller Ereignisse und intensiver Erlebnisse glücklich unser Camp im Tal. Müde und höchst zufrieden legen wir uns nach einem stärkenden Nachtessen in unsere Schlafsäcke. Übernachtung in 2er-Zelten. Aufstieg ca. 7-8h/Abstieg ca. 3-4h.

15. Tag: Lobuche – Dingboche (Gruppe Kala Patthar)

Ein Blick zurück in die atemberaubende Gletscherwelt. Wir steigen auf bekannter Route über Dughla ab. Ab hier befinden wir uns auf der Hauptroute des Khumbu-Tal, welche von Namche Bazar zum Everest Base Camp führt. Die Begegnung mit Touristengruppen, Trägern und Yaktreibern mit ihren Tieren nimmt rasant zu. In Dingboche 4410m erreichen wir unsere Lodge. Übernachtung in Lodge. Gehzeit ca. 3-5h.

15. Tag: Dingboche (Gruppe Lobuche Peak)

Wir steigen über dem Cho La Tso nach Dughla ab. Bis hierher sind wir auf wenig begangener Route unterwegs gewesen. Ab hier befinden wir uns auf der Hauptroute des Khumbu-Tals, welche von Namche Bazar zum Everest Base Camp führt. Die Begegnung mit Touristengruppen, Trägern und Yaktreibern mit ihren Tieren nimmt rasant zu. In Dingboche 4410m erreichen wir unsere Lodge. Übernachtung in Lodge. Gehzeit ca. 3-5h. (ab BC Lobuche)

16. Tag: Dingboche - Khumjung

Unser Abstieg durch das Khumbu-Tal wird von einem grossartigen Panorama begleitet. Zuerst ziehen uns die riesige Südwand des Lhotse und die Nordflanke der Ama Dablam in ihren Bann, später faszinieren uns die stark strukturierten, steilen Flanken der vielen 6000er. Nach dem Wechsel der Talseite erreichen wir kurz ansteigend das auf einer Anhöhe wunderschön gelegene Kloster Tengboche. An diesem spirituellen Ort lassen wir uns nochmals Zeit, die wunderbare Bergszenerie auf uns wirken zu lassen. Nach steilem Abstieg zur Talsohle

wechseln wir über eine Hängebrücke erneut die Talseite um im anschliessenden Aufstieg die gut 300m höher gelegene Waldgrenze zu erreichen. Nach weiteren 200m treffen wir im Laufe des Nachmittags in Khumjung 3780m ein. Übernachtung in Lodge. Gehzeit 6-7h.

17. Tag: Khumjung - Phakding

Über einen kleinen Pass mit schönem Blick talauswärts Richtung Lukla und einem kurzen Abstieg kehren wir nach Namche Bazar zurück. Hier schliesst sich der Kreis unseres Trekkings. Wir verlassen Namche Bazar, steigen das letzte steile Wegstück ab, passieren das Dorf Monjo und erreichen Phakding 2610m. Übernachtung in Lodge. Gehzeit ca. 3-4h.

18. Tag: Phakding - Lukla

Nach einem letzten Aufstieg erreichen wir Lukla 2840m. Abschlussabend mit unserem Nepali-Begleiteteam. Übernachtung in Lodge. Gehzeit ca. 2-3h.

19. Tag: Flug nach Kathmandu

Wir verabschieden uns von unseren lieb gewonnenen einheimischen Helfern, besteigen die „Twin Otter“ und fliegen nach Kathmandu zurück.

Im Hotel geniessen wir die wohlverdiente Dusche, erholen uns bei einem oder zwei Drinks. Ein grosses Trekking mit vielen Höhepunkten ist zu Ende gegangen. Lebendig sind all die vielen Erlebnisse und Stimmungen der vergangenen Tage in uns.

Übernachtung in Hotel.

20. Tag: Kathmandu

Geführter Stadtrundgang mit deutsch sprechendem Guide, Besuch ausgesuchter Kulturstätte Kathmandu und Patans. Übernachtung im Hotel.

21. Tag: Kathmandu – Zürich

Linienflug nach Zürich

22. Tag: Ankunft in Zürich, Verabschiedung, individuelle Heimreise

Anforderungen und Teilnahmebedingungen

Gesundheit

Voraussetzung für diese Reise ist eine sehr gute Gesundheit.

Wir empfehlen Ihnen, rechtzeitig vor der Reise einen Gesundheitscheck bei Ihrem Hausarzt machen zu lassen.

Konditionelle Anforderungen (Gruppe Kala Patthar)

Wir sind während 16 Tagen täglich zwischen 4 und 8h Gehzeit in gleichmässigem, der Höhe angepasstem, gemütlichem Tempo unterwegs. Unser Gepäck wird von Tragtieren oder Trägern transportiert. Wir tragen einen leichten Tagesrucksack.

Konditionelle Anforderungen (Gruppe Lobuche Peak)

Wir sind während 16 Tagen täglich zwischen 4 und 8h Gehzeit in gleichmässigem, der Höhe angepasstem, gemütlichem Tempo unterwegs. Unser Gepäck wird von Tragtieren oder Trägern transportiert. Wir tragen einen leichten Tagesrucksack. Am Gipfeltag des Lobuche sind wir je nach Verhältnissen 11 bis 12h unterwegs, was eine entsprechend sehr gute Ausdauer erfordert.

Technische Anforderungen (Gruppe Kala Patthar)

Das Trekking und die – fakultativen - Besteigung des Gokyo Ri und Kala Patthar sind technisch einfach, erfordern aber gute Trittsicherheit (SAC T3).

Technische Anforderungen (Gruppe Lobuche Peak)

Das Trekking und die, fakultative, Besteigung des Gokyo Ri sind technisch einfach, erfordern aber gute Trittsicherheit. Die Anforderungen für die Besteigung des Lobuche Peaks ist von den herrschenden Verhältnissen abhängig. Voraussetzungen sind sehr gute Trittsicherheit im Auf- und Abstieg und sicheres Steigeisengehen im Auf- und Abstieg in steilem Gelände. Die 300m hohe Schneeflanke unter dem Gipfel ist ca. 30 bis 35° steil (ein kurzes Stück bis 40°) und mit Fixseilen ausgerüstet.

Höhe

Wir bewegen uns auf Höhen zwischen 2600 und 5600müM bzw. 6100müM beim Lobuche Peak. Wir legen ganz grossen Wert auf eine seriöse Akklimatisation. Unser Programm bzw. unsere Route ist dementsprechend gestaltet. Wir starten optimal vorbereitet über Renjo La, Cho La und zum Kala Patthar bzw. zum Lobuche Peak.

Wir informieren Sie am Vorbereitungstreffen eingehend über die Grundregeln einer guten Akklimatisation und achten während der Reise auf deren Einhaltung.

Flexibilität bei Programmänderungen

Mentale Einstellung auf Programmänderungen wegen Wetter oder Verhältnissen und entsprechende Flexibilität bei Programm-Umstellungen.

Anmeldung, erforderliche Reisedokumente und wichtige Reisehinweise

Anmeldung

Wir bitten Sie, sich frühzeitig – möglichst bis 3 Monate vor Abreise - anzumelden.

Anmeldebestätigung, Anzahlung, Zahlung

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Anmelde-bestätigung. Nach der Anmeldung ist eine Anzahlung von Fr. 1'000.- fällig. 30 Tage vor Reisebeginn ist der gesamte Pauschalpreis fällig.

Allgemeine Vertrags- und Reisebedingungen

Es gelten unsere Allgemeinen Vertrags- und Reisebedingungen sowie die Benutzungs- und Datenschutzbestimmungen.

Bei Annullierung der Reise durch den Teilnehmenden werden folgende Annullierungskosten in Rechnung gestellt:

Flug:

- falls der Flug bereits gebucht ist, die effektiven Flugkosten

Kosten pauschal ohne Flug:

- bis 91 Tage vor Abreise 15% des Reisepreises

- bis 61 Tage vor Abreise 15% des Reisepreises

- bis 31 Tage vor Abreise 15% des Reisepreises

- bis 15 Tage vor Abreise 15% des Reisepreises

- 14 bis 0 Tage vor Abreise, no-show 100% des Reisepreises

Vorbereitungstreffen

Das Vorbereitungstreffen findet an einem Samstag in unseren Büros in Steffisburg statt. Es dient dazu, sich gegenseitig kennen zu lernen, wichtige Punkte der Reise und der Ausrüstung zu besprechen, offene Fragen zu klären und sich mental auf die Reise vorzubereiten. Das Datum des Treffens erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

Reiseunterlagen

Sie erhalten rechtzeitig mit der Einladung zum Vorbereitungstreffen alle notwendigen Reiseinformationen, eine detaillierte Ausrüstungsliste, Angaben zu Treffpunkt und -zeit,

Flugplan und Teilnehmerliste.

Erforderliche Reisedokumente, Visum

- Reisepass

Reisepass mit einer Gültigkeit von mindestens 6 Monaten über das Rückreisedatum hinaus.

- Visum

Für Nepal besteht eine Visumpflicht. Wir werden gemeinsam bei der Ankunft am Flughafen in Kathmandu das Visum einholen. Informationen dazu erhalten Sie am Vorbereitungs-Treffen.

Der/Die Teilnehmende ist verantwortlich für die verlangten Reisedokumente und für die bei Einreise erforderlichen gesundheitlichen Ausweise (zB. Impf-Zertifikat, Test odgl.) Wir weisen darauf hin, dass Einreisebedingungen in Bezug auf Covid von Behörden kurzfristig geändert werden können.

Impfungen

Impfungen sind keine vorgeschrieben. Der persönliche und genügende Impfschutz liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie ihren Impfschutz und kontaktieren Sie Ihren Haus- oder Tropenarzt.

Infos: www.healthytravel.ch oder www.infektiologie.insel.ch (individuelle Impfberatung).

Sicherheitsvorkehrungen im Zusammenhang mit Covid-19

Wir halten alle behördlichen Anordnungen ein und achten auf die Einhaltung der Anordnungen bei unseren Leistungsträgern. Zum Schutz jedes Einzelnen, der Gruppe und von Personen vor Ort behalten wir uns zusätzliche, sinnvolle Massnahmen vor. Wir verlangen die Einhaltung aller angeordneter Massnahmen. Über die aktualisierten Massnahmen werden die Teilnehmenden vor und während der Reise informiert.

Versicherung

Der ausreichende 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 Reiseabbruchversicherung.

Diese Reise führt auf Höhen über 5000m bzw. beinhaltet Übernachtungshöhen über 4000m. Einzelne Versicherungen haben dafür eine Ausschlussklausel eingeführt. Bitte überprüfen Sie, ob Ihre bisherige Reiserückversicherung dafür keine Ausschlussklausel kennt. Eine entsprechende Versicherung ohne solche Ausschlussklausel empfehlen wir Ihnen bei der Anmeldebestätigung bzw. finden Sie auf unserer Website.

Medizinische Versorgung

Für die Erstversorgung von Verletzungen und leichten Unfällen besitzt die Reiseleitung das notwendige Wissen. Wir führen eine angemessene, nach aktuellen Kenntnissen zusammengestellte Notfall-Apotheke und Verbandstasche mit.

Programmänderungen

Bei dieser Reise muss trotz sorgfältiger Vorbereitung mit Programmänderungen durch unvorhersehbare Ereignisse gerechnet werden. Diese können wetterbedingt oder durch kurzfristige Änderungen infolge gesetzlicher Bestimmungen, politischer Entscheide oder gesundheitlicher Probleme von Teilnehmende usw. entstehen. In jedem Fall versuchen wir das Reiseprogramm im Rahmen des Verantwortbaren durchzuführen oder, wenn nicht möglich, ein gleichwertiges Ersatzprogramm zu organisieren.

Klima, Ausrüstung, Unterkunft, Verpflegung

Wetter und Temperaturen

Das Wetter ist im Oktober/November stabil, die Luft klar und die Sicht ausgezeichnet. Trotzdem muss auch mit Niederschlägen, auf diesen Höhen meistens in Form von Schnee, gerechnet werden.

Die Temperaturen nehmen mit zunehmender Höhe ab. Am Tag sind sie angenehm warm, abends wenn die Sonne hinter den Bergriesen verschwindet, kühlt es ab, in grösserer Höhe bis deutlich unter den Gefrierpunkt.

Ausrüstung

Für das Trekking benötigen wir die gleiche Ausrüstung wie für Bergwanderungen in den Alpen, mit festen, hohen (über Knöchel reichenden) Wander-/Trekkingsschuhen. Damit Sie auch die kühlen Abende und die Frische am Morgen geniessen und sich in der Nacht bestens erholen können, stellen wir jedem Teilnehmenden eine Daunenjacke und einen warmen Daunenschlafsack zur Verfügung und der Gruppe Lobuche Peak zusätzlich eine hochisolierende, mit Daunen gefüllte, komfortable Liegematte.

Eine ausführliche Ausrüstungsliste liegt der Teilnahme-Dokumentation bei. Die Ausrüstung wird am Vorbereitungstreffen detailliert besprochen.

Zusätzliche Ausrüstung Gruppe Lobuche Peak

Für die Besteigung des Lobuche Peaks benötigen wir eine entsprechende Hochtourenausrüstung mit steigeisenfesten Bergschuhen.

Unterkunft

- Hotel

Wir übernachten in Kathmandu in einem landestypischen Mittelklasse-Hotel

- Lodges

Wir übernachten in einfachen Lodges. Der jeweilige Aufenthaltsraum ist geheizt. Die kleinen Schlafräume sind meist ungeheizt.

Die Kapazität in den Lodges während des Trekkings ist begrenzt, daher können Einzelzimmer nur je nach Verfügbarkeit vor Ort vergeben werden.

Ein warmer Schlafsack, von berg-welt zur Verfügung gestellt, ermöglicht einen wohlverdienten, erholsamen Schlaf.

Verpflegung

Während der ganzen Reise geniessen wir Vollpension. In Kathmandu essen wir in Restaurants oder im Hotel. Während dem Trekking werden wir mit schmackhaften lokalen Gerichten versorgt. Die Zwischenverpflegung kann von den Teilnehmenden individuell ergänzt werden. Empfehlungen erhalten Sie am Vorbereitungstreffen.

Steffisburg, 28. Dezember 2023