



## Trekkingreise Nepal: Manaslu-Runde mit Samdo Peak 5140m

Auf Nepals schönster Trekking-Runde umwandern wir in 17 Tagen den 8156m hohen Manaslu. Höchster Etappenpunkt ist der Gebirgspass Larkya La mit 5106m

Kenner zählen die Umrundung des Manaslu zu den schönsten Routen, die das eh schon landschaftlich reich gesegnete Nepal zu bieten hat. Wir Bergführer von Berg+Tal bestätigen das auf ganzer Linie. Dieses facettenreiche Abenteuer führt uns aus dem subtropischen Tal des Buri Gandaki in eine faszinierende Hochgebirgslandschaft an der Grenze zu Tibet. Wir begegnen imposanten Eisriesen wie Manaslu, Himal Chuli und weiteren Bergikonen, die zum Greifen nah scheinen. Ebenso berühmt ist die Gastfreundschaft der tibetisch geprägten Einheimischen. Als krönenden Abschluss überschreiten wir den 5106m hohen Larkya La, einen technisch leichten aber besonders eindrücklichen Hochgebirgspass, bevor wir wieder ins satte Grün der Täler zurückkehren.

### 1. Ankunft und Vorbereitung

Willkommen in Kathmandu, der Hauptstadt Nepals. Während wir uns in einem gediegenen, ruhigen Hotel vom Flug erholen und einen Stadtbummel unternehmen, organisiert unsere lokale Agentur die nötigen Permits (Bewilligungen) für das bevorstehende Trekking.



## 2. bis 16. Tag Trekking um den 8156m hohen Manaslu

Bevor es losgeht, begrüßen wir unsere aufgestellte Träger- und Sherpa-Mannschaft. Mit Jeeps lassen wir uns dann die eindruckliche Strecke nach Soti Khola zum Ausgangspunkt unseres Trekkings chauffieren. Während der gesamten Dauer des Treks tragen wir jeweils nur einen leichten Tagesrucksack. Das nötige Gepäck für die Übernachtungen übernehmen unsere Träger. Entlang eines von Einheimischen rege benutzten Säumerwegs wandern wir durch das tief eingeschnittene Tal des Buri Gandaki. Bald verlassen wir das subtropische Klima des Tieflandes und gewinnen stetig an Höhe. Die schneebedeckten Gipfel des Manaslu und unzähliger 7000er kommen immer näher. Stufe um Stufe steigen wir täglich etwas höher und akklimatisieren uns dadurch optimal für die Querung des 5106m hohen Passübergangs von Larkya La. Auf Höhe des kleinen Dorfes Sama betreten wir ein offenes Hochtal mit grasenden Yaks, welches rundum von gigantischen Bergen gesäumt ist. An diesem Etappenpunkt in einzigartiger Landschaft haben wir genügend Zeit eingeplant: Hier kann jeder für sich entscheiden, ob er einen Ruhetag einlegen möchte oder zusammen mit dem Bergführer auf einen einfachen 5000er steigen will. Bestens akklimatisiert überschreiten wir dann schliesslich den 5106m hohen Larkya La, einen Himalaya- Passübergang aus dem Bilderbuch. Von hier aus geht es in gut zwei Tagesmärschen zurück in Richtung Zivilisation. Von Jagat aus fahren wir mit Jeep und Reisebus zurück nach Kathmandu.

## 17. bis 18. Tag Stadtbesichtigung Kathmandu und Transfer an den Flughafen

Nach den anstrengenden Trekkingtagen geniessen wir den Komfort unseres gediegenen Hotels in der Stadt. Begleitet von einem einheimischen Führer besichtigen wir die wichtigsten Kulturstätten von Kathmandu und lassen uns beim Abschlussdinner noch einmal richtig verwöhnen, bevor uns die lokalen Führer an den Flughafen bringen.

### Das macht unser Manaslu-Trekking einzigartig:

- Landschaftlich einzigartiges Trekking an der Grenze zu Tibet
- Übernachtung in gastlichen Lodges
- Umrundung des 8163m hohen Manaslu
- Optimale Höhenanpassung zur Pass-Überschreitung am 5106m hohen Larkya La
- Optionale Besteigung des Samdo Peak (5140m)
- Optionale Besteigung des Rui La-Pass (4998m) an der tibetischen Grenze
- Vom Subtropischen Urwald auf die Gletscher des Himalayas

## Anforderungen

**Technik:** Stufe 1: Ich habe Bergwandererfahrung und bewege mich trittsicher im unwegsamen Gelände und auf Geröllfeldern. Hochtourenenerfahrung mit Steigeisen, Pickel und Seil wird nicht vorausgesetzt.

**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
- Alle nötigen Transfers gemäss Detailprogramm
- Durchführungs- und Preisgarantie ab 2 Personen
- Kleingruppe bis maximal 8 Personen
- 15 tägiges Trekking rund um den Manaslu mit Begleitteam, 14 Übernachtungen in Lodges und Vollpension und Tee/Kaffee zu allen Mahlzeiten.
- 3 Übernachtungen im DZ mit Halbpension in einem Stadthotel in Kathmandu
- CO2-Klimaschutzbeitrag der Reise 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 USD 50.00 (Stand September 2025)
- Trinkgelder für die Mannschaft am Berg, Driver und Serviceangestellte in den Lodges (ca. CHF 150.00)
- Aufpreis Einzelzimmer Kathmandu CHF 60.-



# Reiseprogramm

## 1. Tag Ankunft in Kathmandu

Am frühen Morgen treffen wir in Kathmandu ein. Bei klarem Wetter können wir bereits beim Verlassen des Fliegers die ersten Schneegipfel des Himalayas erspähen. Nach der Begrüssung durch unseren lokalen Guide bringt uns ein kurzer Bustransfer ins Hotel, das in Gehdistanz zum lebendigen Stadtviertel Thamel liegt. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit, die Stadt auf einem Bummel zu erkunden. Vor dem Nachtessen begrüßen wir unsere Trekkingmannschaft und überprüfen gemeinsam das Material. Übernachtung im Hotel.

## 2. Tag Transfer nach Soti Khola

Nach dem Frühstück deponieren wir nicht benötigtes Gepäck im Hotel. Sobald unsere nötigen Permits für die Manaslu-Region eintreffen, starten wir auf die spannende, gut 7-stündige Fahrt nach Soti Khola. Die Strassen sind holprig, unterwegs gibt es jedoch viel zu entdecken. In unseren privaten Jeeps schlängeln wir uns über enge Passstrassen, vorbei an Reisfeldern und durch üppigen Dschungel, schliesslich nähern wir uns dem Ausgangspunkt unseres Trekkings, Soti Khola (780m). Hier beziehen wir eine einfache, aber gemütliche Lodge.

**Fahrzeit ca. 7h, 140km**

## 3. Tag Trekkingetappe Soti Khola (780m) – Khorlabeshi (970m)

Schon nach wenigen Gehminuten endet die Fahrstrasse und wir folgen einem rege benützten Saumpfad. Dieser stellt die einzige Versorgungsmöglichkeit für die Dörfer im Tal dar und so kreuzen wir immer wieder Maultierherden und einheimische Träger. Das Tal verengt sich zunehmend und verwandelt sich in eine eindruckliche Schlucht. Hängebrücken und Wegpassagen, die in schroffe Felswände gehauen wurden, erfordern ein kontinuierlich aufmerksames Gehen und bringen uns immer wieder zum Staunen. Im stetigen Auf und Ab erreichen wir schliesslich unser Tagesziel, das kleine Bauerndorf Khorlabeshi (970m).

**Gehzeit ca. 6h, Aufstieg ca. 400Hm, Abstieg ca. 200Hm**

## 4. Tag Trekkingetappe Khorlabeshi (970m) – Jagat (1340m)

Nach einem Frühstück in der Lodge folgen wir dem Ufer des mächtigen Budhi Gandaki. Immer wieder überqueren wir den Fluss mit Hilfe von Hängebrücken und kommen an vielen kleinen Bauerndörfern vorbei. Das Klima hier im Talgrund ist subtropisch. Neben Reis und Gemüse gedeihen hier auch riesige Bananenstauden. Kaum zu glauben, dass wir nur Tage später in die vergletscherte Eismwelt des Himalayas eintauchen werden. Am Nachmittag treffen wir in Jagat (1340m) ein, wo wir unsere Unterkunft beziehen. Das Tal öffnet sich hier ein wenig und macht die wahren Dimensionen dieser Schlucht erst richtig bewusst.

**Gehzeit: ca. 6h, Aufstieg ca. 500 Hm, Abstieg ca.150 Hm**

## 5. Tag Trekkingetappe Jagat (1340m) – Deng (1860m)

Beim Dorfausgang von Jagat passieren wir zum ersten Mal den Checkpoint der Nepalesischen Regierung. Hier werden unsere Permits kontrolliert und mit Stempeln verziert, bevor wir in die "Restricted Area" (Sperrgebiet) des Manaslu eintreten dürfen. Das Tal öffnet sich hier für eine Weile und wir erblicken hoch über uns die mächtigen Eisgipfel des Shringi Himals (7161m). Mit zunehmender Höhe verändert sich auch die Vegetation. An den Hängen über der Schlucht gedeihen nun vermehrt Nadelbäume, während wir in der schattigen Schlucht noch immer auf Dschungel treffen. In Pewa (1780m) beenden wir unsere Tagesetappe und beziehen unsere Zimmer in der Loge.

**Gehzeit ca. 7h Aufstieg ca. 780 Hm, Abstieg ca. 300 Hm**

## 6. Tag Trekkingetappe Deng (1860m) – Namrung (2630m)

Ein weiteres Mal passieren wir den Dschungel in der Schlucht des Budhi Gandaki. Der Fluss wird zunehmend schmaler und rauscht über hohe Felsstufen. Auch unser Weg gestaltet sich nun steiler und so gewinnen wir schnell an Höhe. Vor Namrung öffnet sich das Tal langsam und gibt den Blick auf die gewaltigen Schneeriesen des Himalayas frei. Die lokale Bevölkerung hier oben ist praktisch ausschliesslich buddhistischen Ursprungs. Dies erkennen wir auch an den vielen Mani-Mauern am Wegrand, die wir nach buddhistischer Tradition immer links umgehen. Nach einem letzten steilen Aufstieg erreichen wir unsere Lodge in Namrung (2630m).

**Gehzeit ca. 7h Aufstieg ca. 1220 Hm, Abstieg ca. 400 Hm**



## **7. Tag Trekkingetappe Namrung (2630m) – Lho (3180m)**

Ab Namrung gewinnen wir stetig an Höhe. Immer wieder gibt es jedoch kleine Gegenanstiege. Der Blick auf die 7000er, die das Tal umsäumen, zieht uns immer weiter und die Zeit vergeht wie im Flug. Wenn wir Lho (3180m) erreichen, öffnet sich uns zum ersten Mal der Blick auf den gigantischen Manaslu. Mit 8163 Metern ist er der achthöchste von 14 Achttausendern der Erde. Gewaltige Dimensionen, welche wir aus den Alpen nicht kennen. Sein Gipfel thront 5000m über uns, ist aber nur wenige Kilometer weit entfernt. Nach dem wir uns in der Lodge gestärkt und das Gepäck deponiert haben, besteht die Möglichkeit, das Buddhistische Kloster zu besichtigen.

**Gehzeit ca. 4h, Aufstieg ca. 800 Hm, Abstieg ca. 250 Hm**

## **8. Tag Trekkingetappe Lho (3180m) – Sama (3520m)**

Noch einmal tauchen wir in den dichten Wald ab, bevor uns ein steiler, schön ausgebauter Weg nach Shyala hinauf führt. Die Aussicht auf Manaslu und Nadi Chuli (7871m) ist überwältigend. Wir erreichen ein beeindruckendes Hochtal, in welchem Yaks grasen und die Einheimischen Ackerbau betreiben. Vorbei an unzähligen Mani-Mauern erreichen wir schliesslich Sama (3520m).

**Gehzeit ca. 4h, Aufstieg ca. 500 Hm, Abstieg ca. 150 Hm**

## **9. Tag Trekkingetappe Sama (3520m) – Samdo (3875m)**

Schon früh erstrahlt der markante Gipfel des Manaslu in der Morgensonne. Da wir heute nur eine kurze Tagesetappe vor uns haben, nutzen wir die Gelegenheit für einen rund 1.5 stündigen Abstecher mit leichtem Gepäck zum Birendra-Tal, einem türkisblauen Gletschersee. Der Ausblick auf Manaslu und Co. ist hier besonders spektakulär. Nach unserer Rückkehr nach Sama folgen wir weiter dem Hochtal, vorbei an Yakherden und grossen Mani-Wänden bis nach Samdo (3875m). Am Nachmittag bleibt genug Zeit zum Entspannen und um die prächtige Bergwelt zu geniessen. Für eine optimale Akklimatisation bleiben wir hier zwei Nächte.

**Gehzeit ca. 4h, Aufstieg ca. 500 Hm, Abstieg ca. 150 Hm**

## **10. Tag Besteigung Samdo Peak 5140m oder Ruhetag**

Heute können wir mal richtig ausschlafen, faulenzten und den Energietank füllen. Wer möchte, kann in dem wunderschön gelegenen Samdo einen Ruhetag einlegen. Wer hingegen noch voller Tatendrang ist, hat die Möglichkeit, den 5140m hohen Samdo Peak zu besteigen. Steil geht es direkt hinter dem Dorf einer Wegspur entlang bis auf ca. 4500m. Hier verliert sich der Pfad langsam und wir steigen in steilem Gras und weglosem Gelände steil Richtung Gipfel. Die Aussicht ist schlicht gigantisch und reicht bis nach Tibet. Die Tour bis zum Aussichtspunkt ist technisch nicht schwierig, verlangt jedoch Trittsicherheit und eine ausgezeichnete Kondition.

**Ruhetag / optional Gehzeit ca. 7h, Aufstieg ca. 1300 Hm, Abstieg ca. 1300 Hm**

## **11. Tag Trekkingetappe Samdo (3875m) – Dharamsala (4460m)**

Wir verlassen Samdo, letzte Ortschaft vor dem Larkya La, und steigen auf einem guten Weg nach Dharamsala auf. Die gewaltigen Gletscher des Manaslu-Massivs scheinen zum Greifen nah und so vergeht der Aufstieg trotz zunehmender Höhe wie im Flug. Dharamsala ist die letzte Übernachtungsmöglichkeit vor dem Passübergang. Die Unterkunft ist zwar die einfachste des gesamten Trekkings, dafür ist die Szenerie umso atemberaubender.

**Gehzeit ca. 3h, Aufstieg ca. 600Hm**

## **12. Tag Trekkingetappe Dharamsala (4460m) – Bimtang (3700m)**

Heute steht die Königsetappe auf dem Programm. Die Gipfel um den Larkya La-Pass erstrahlen in der Morgensonne und in Anbetracht der grossen Höhe steigen wir ganz gemächlich höher. In angenehmer, konstanter Steigung führt unser Weg über die Seitenmoräne des Gletschers bis zum Hochgebirgspass Larkya La hinauf. Unzählige bunte Gebetsfahnen schmücken unser Ziel. Die Freude ist gross, haben wir nun diesen eindrucksvollen Übergang mit seinen 5106m gemeistert. Nach einer ausgedehnten Fotopause machen wir uns an den langen und steilen Abstieg nach Bimtang (3590m). Müde, aber stolz lassen wir uns in der Lodge verwöhnen und feiern diesen langen erfolgreichen Tag traditionsgemäss mit einem Glas Raksi, einem lokalen Getreidebrand.

**Gehzeit ca. 9h, Aufstieg 700 Hm, Abstieg ca. 1600 Hm**

## **13. Tag Ausflug zum Panker Lake (4100m)**



Heute geniessen wir entweder einen Ruhetag an der warmen Sonne in Bimtang oder wir machen uns auf den Weg an den Panker Lake. Wir steigen via gleichem Weg vom Vortag auf und erreichen bald eine Moräne. Von dieser geniessen wir einen herrlichen Blick auf das Gletscherbecken. Nach dem Überqueren der Moräne erreichen wir den schönen See, bei welchem wir eine kleine Rast einlegen. Auf gleichem Weg geht es zurück nach Bimtang.

**Gehzeit ca. 4h, Aufstieg 400 Hm, Abstieg 400 Hm**

#### **14. Tag Trekkingetappe Bimtang (3590m) – Tilje (2300m)**

Wer mag, darf heute getrost etwas ausschlafen und sich von der langen Passüberschreitung erholen. Im Verlaufe des Vormittags verlassen wir die Hochgebirgslandschaft und bereits nach einer halben Stunde Abstieg ändert sich die Vegetation merklich. Wir steigen zuerst durch dichte Wälder mit uralten Baumriesen ab und durchqueren bald fruchtbares Landwirtschaftsgebiet, wo Getreide angebaut wird. Was für ein Kontrast zur Stein- und Eislandschaft der letzten Tage. In Tilje (2300m) beziehen wir unsere Unterkunft.

**Gehzeit ca. 6h, Aufstieg ca. 200 Hm, Abstieg ca. 1500 Hm**

#### **15. Tag Trekkingetappe Tilje (2300m) – Jagat (1300m)**

Die letzte Wanderetappe steht an. Entlang des Dudh Khola erreichen wir nach einer knappen Stunde Gehzeit das Dorf Dharapani. Hier betreten wir den Weg des bekannten Annapurna Circuit. Der Weg ist teilweise spektakulär in die senkrechten Felswände des Marsyandi Khola Tals gehauen. Im Dorf Jagat (1300m) angekommen, verstauen wir etwas schwermütig die Wanderstöcke und beziehen die letzte Lodge unseres Trekkings. Zufrieden mit unserer Leistung feiern wir unseren letzten Abend in den Bergen des Himalayas. Bei einem Besuch der heissen Quellen gleich unterhalb des Dorfes können wir unsere müden Knochen erholen und die Seele baumeln lassen.

**Gehzeit ca. 6h, Aufstieg ca. 200 Hm, Abstieg ca. 1200 Hm**

#### **16. Tag Transfer Jagat – Beshi Sahar - Kathmandu**

Eine knapp 3-stündige Fahrt mit Jeeps bringt uns nach Besi Sahar. Ab hier ist die Strasse nach Kathmandu viel besser ausgebaut und so können wir in unseren privaten, komfortablen Reisebus umsteigen, welcher uns bis ins Hotel nach Kathmandu bringt. Hier geniessen wir den Komfort eines Stadthotels und lassen uns verdientermassen verwöhnen.

**Fahrzeit ca. 8h, ca. 210km**

#### **17. Tag Stadtbesichtigung Kathmandu**

Begleitet von einem einheimischen Führer besichtigen wir zwei der wichtigsten Kulturstätten der Stadt Kathmandu und lassen uns die religiösen und kulturellen Hintergründe erklären. Am Abend feiern wir gemeinsam unser erfolgreiches Trekking bei einem Abschlussdinner in unserem Hotel.

#### **18. Tag Transfer an den Flughafen**

Wir verabschieden uns von unserer lokalen Reiseleiter am Flughafen.

#### **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 auf dem Postweg beim Nepalesischen Konsulat in Genf 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](http://www.healthytravel.ch).

## Gesundheit / Höhe

Wir bewegen uns auf einer Höhe von 800m – 5100m, dabei übernachten wir in Höhen von bis zu 4400m. Dank dem Start auf knapp 800m und der täglich etwas höher gelegenen Übernachtung ist eine optimale Akklimatisation gewährleistet. Unser Bergführer und die lokalen Guides sind während des Trekkings um die Einhaltung der Akklimatisation bemüht und das Marschtempo wird der grossen Höhe angepasst.

## 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 Reise führt auf Höhen über 5000m bzw. Übernachtungshöhen in über 4000m. 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 Rücktrittbedingungen informiert zu sein.

## Geld

In Nepal wird mit Nepalesischen Rupie (NPR) bezahlt. Als Parallelwährung werden US-Dollar ebenfalls akzeptiert. In Kathmandu kann man am Flughafen, in Wechselstuben und sogar in Hotels US-Dollar in Rupie wechseln. Wir empfehlen Ihnen, ca. 300 US-Dollar in 5er und 10er Scheinen mitzubringen. Rund die Hälfte können Sie dann in Rupie umtauschen und den Rest in Dollar mitführen.

## Anforderungen



Für dieses Himalaya Trekking betreiben Sie idealerweise ein regelmässiges Ausdauertraining wie Joggen, Biken oder Wandern. Die täglichen Gehzeiten betragen im Schnitt 4-7 Stunden. Einzig die Etappe über den Larkya La Pass ist mit rund 9 Stunden länger.

Technisch gesehen entspricht diese Tour dem Schwierigkeitsgrad T3 der Schweizer Schwierigkeitsskala für Wanderwege. Die optionale Besteigung des Samdo Peaks etwa dem Schwierigkeitsgrad T4.

## **Klima und Temperaturen**

Während unseres Trekkings durchlaufen wir sämtliche Klimazonen Nepals. Dementsprechend 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 in der Nacht 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 sehr einfachen, aber ausgesprochen freundlich geführten Lodges. In der Regel schlafen Sie in Doppelzimmern. Diese sind mit zwei einzelnen Betten mit Matratze und Kopfkissen ausgestattet. Die Anzahl der Zimmer in den Lodges ist begrenzt und so 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, 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 leben 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 Lippenstift 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.

## **Reiseliteratur-Tipp**

Zur Einstimmung oder für schöne Erinnerungen empfehlen wir den Rother Bildband »Nepal«.

## **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

- Gamaschen

## Bekleidung Trekking

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

## Bekleidung Reise

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

## Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Regenhülle für Rucksack
- 1 Thermosflasche 1 Liter
- 1 Trinkflasche 1 Liter
- Sonnen- und Lippencreme (Faktor 30-50)
- Sonnenhut
- Sonnenbrille
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien und Ersatzbatterien
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Fotoapparat mit Ersatzbatterien und Ladestation
- Weltreiseadapter
- Kleiner Regenschirm/Knirps
- Geldgürtel oder flache Bauchtasche (für Ihre Ausweispapiere, Geld und Versicherungszertifikate)
- Wasseraufbereitung (z.B. Micropur forte, Steripen oder kleine Filter)

## Technische Ausrüstung

- Stabile Trekking- oder Bergschuhe
- Verstellbare Trekkingstöcke
- Wasserdichter Kleiderbeutel für in die Packtasche
- Staub- und Wasserabweisende Reisetasche mit oder ohne Rollen



## Reisedokumente und Geld

- Reisepass mit gültigem Visum
- Flugticket/E-Ticket
- Kopien von Pass und Flugticket
- Kreditkarte
- Bargeld in USD
- 2 Passfotos
- Nachweis Ihrer Krankenkasse in Englisch

## Verpflegung

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

## Übernachtung in Hütte/n

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

## Hygiene und Gesundheit

- Toilettenartikel im Kleinformat
- Desinfizierendes Handwaschgel
- Waschbeutel
- Microfasertuch & Erfrischungstüchlein für am Berg
- 1 Rolle WC-Papier
- Taschentücher
- 6-8 Wäscheklammern

## Kontakt

### Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Telefon: +41 41 450 44 25

E-Mail: [info@bergundtal.ch](mailto: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: 19.01.2026 23:50