bergundtal
hoch. fürs leben.



Trekkingreise Bolivien: mit optionaler Besteigung Huayna Potosi 6088m

Nach guter Akklimatisation auf dem Choro Inka Trail besteigen wir ausgewählte Fünf- und Sechstausender

Das Andenland Bolivien mit seinen unzähligen Fünf- und Sechstausendern ist der Traum vieler Bergsteiger. Einige davon werden wir nach einer guten Akklimatisation erklimmen. Es bleibt jedoch auch genügend Zeit, weitere Naturhöhepunkte Boliviens kennen zu lernen. Wanderungen am Titicacasee, das Naturwunder Salar de Uyuni mit Vulkanbesteigung und der viertägige Choro Trek, der vom Nebelwald bis an den Gletscher führt.

1.-3. Tag Ankunft und Tagestouren rund um La Paz

4.-6. Tag Titicacasee

7.-10. Tag Salar de Uyuni mit Vulkan Tunupa, 5150m

11.-17. Tag Choro Inka Weg und Khala Cruz, 5160m

18. Tag Rückreise nach Zürich

19.-20. Tag Optionale Besteigung Huayna Potosi 6088m

Ihre Pluspunkte

- Vielfältige Reise: Bolivien mit all seinen Highlights kennen lernen
- Titicaca-See: Wunderschöne Wanderungen am höchsten, schiffbaren See der Welt
- Salzwüste Uyuni mal anders: Besteigung des Vulkans Tunupa 5150m
- Choro Inka Trail: Vom Nebelwald bis auf 5160m
- Huayna Potosi 6088m: Optionale Besteigung eines 6000ers
- Kleine Gruppen: Sehr persönliche Betreuung

Anforderungen

Technik: Stufe 1: Ich habe Bergwandererfahrung und bewege mich trittsicher im unwegsamen Gelände und auf Geröllfeldern. Hochtourenerfahrung 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.

Schlüsselstelle:
Die Besteigung vom Huayna Potosi entspricht etwa dem Hochtouren-Schwierigkeitsgrad L (leicht) und setzt etwas Erfahrung mit Seiltechnik und Steigeisen voraus. (Technikstufe 2 auf unserer Skala)

Leistungen inbegriffen

- Professionelle Reiseleitung durch deutsch oder englisch sprechenden Reiseleiter
- Garantierte Durchführung ab 2 Personen
- Alle notwendigen Transfers gemäss Detailprogramm
- 2 Busfahrten mit komfortablen Nachtbus
- Allradfahrzeuge mit Fahrer in der Salar de Uyuni
- 4-tägiges Choro-Trekking mit 3 Zeltübernachtungen
- 11 Übernachtungen in Hotels
- 1 Hüttenübernachtung
- 2 Übernachtungen im Nachtbus
- Alle Mahlzeiten
- Nationalparkeintritte
- Local Guides, Koch und Tragtiere auf Choro Trek
- CO2-Klimaschutzbeitrag der Reise durch die Investition in ein Klimaschutzprojekt von «myclimate»

Leistungen nicht inbegriffen

- Flug Zürich nach La Paz und retour (auf Wunsch übernehmen wir die Flugbuchung für Sie. In diesem Falle verrechnen wir Ihnen eine Buchungspauschale von CHF 80.-)
- Kleingruppenzuschlag CHF 450.- pro Person bei 2 Teilnehmern
- Optionale Besteigung Huayna Potosi (6088m) mit zusätzlichen Bergführern IVBV (1 Bergführer pro 2 Gäste) CHF 600.-
- Trinkgelder (ca. USD 150.-)
- Getränke vor und nach dem Trekking
- Alkoholische Getränke während der gesamten Reise
- Verpflegung im Transferbereich der Flughäfen
- Aufpreis Einzelzimmer CHF 490.-

Reiseprogramm

1. Ankunft in La Paz, Bolivien

Am Flughafen von La Paz werden wir von unserem Reiseleiter in Empfang genommen. Transfer zum Hotel und Check-in im stilvollen und gemütlichen Hotel. Hier ruhen wir uns nun als erstes aus.

Übernachtung im Hotel

2. Tag La Paz

Heute erkunden wir die Hauptstadt mit unserem ortsansässigen Führer. Wir besuchen vor allem die bunten und lebendigen Strassenmärkte im Indigenen Viertel. Ausserdem geniessen wir die Aussicht von der neuen Seilbahn aus.

Übernachtung im Hotel

3. Tag Wanderung Geistertal

La Paz liegt in einem Becken, das durch Erosion entstanden ist. Heute fahren wir an die Stadtgrenze und bestaunen die Geologischen Felsformationen, welche wir im Geistertal vorfinden. Hier machen wir eine erste Wanderung in der Höhe von 3700-4000 Metern.

Anfahrt 45 Min. | Gehzeit ca. 2-3 Std. | Übernachtung im Hotel

4. Tag Copacabana - Titicacasee

Nach dem Frühstück fahren wir in den bekannten Wallfahrtsort Copacabana am Titicacasee. Nach dem Einchecken im Hotel, geniessen wir eine leckere Forelle am Hafen bevor wir dann die Sehenswürdigkeiten des kleinen Orts besuchen. Den Sonnenuntergang bestaunen wir dann vom Aussichtsberg Cerro Calvario, von dem wir zudem einen prächtigen Blick auf den tiefblauen See haben.

Anfahrt 3.5 Std.| Gehzeit ca. 1 StundeStd. | Übernachtung im Hotel

5. Tag Sonneninsel

Nach dem Frühstück werden wir mit einem Boot über das "Andenmeer" auf die Isla del Sol gebracht, wo wir dem Grat entlang wandern werden. Unterwegs stossen wir auf Ruinen der Inka Kultur und staunen unentwegt über das beeindruckende Panorama, das sich uns über den See sowie die Cordillera Real bietet. Nach einem Picknick erreichen wir das südliche Dorf Yumani, wo wir mit dem Boot zurück nach Copacabana fahren. Übernachtung im Hotel.

Bootsfahrt 2 Std. | Gehzeit: 3.5 Std. – 12km | Übernachtung in Bungalow

6. Tag Peñas

Mit unserem Fahrer und Guide, machen wir uns auf den Weg zurück nach La Paz. Unterwegs nutzen wir die Gelegenheit, Peñas zu besuchen. Dieses kleine Dorf hat nicht nur einen wichtigen Teil der Geschichte des Landes geprägt, sondern bietet auch der wahrscheinlich schönste Aussichtspunkt auf die ganze königliche Bergkette! Wir planen eine kleine Wanderung mit tollester Aussicht vom Picknickplatz aus. Noch am selben Abend besteigen wir den Nachtbus nach Uyuni.

Gehzeit ca. 3.5 Std. | Transfer 3.5 Std. | Übernachtung im Nachtbus

7. Tag Salar de Uyuni

Nach der Reise nach Uyuni erreichen wir die spektakuläre Salar de Uyuni, die grösste Salzwüste der Welt. Mit 10‘500 Quadratkilometern (ein Viertel der Schweiz) ist der Salar de Uyuni nicht nur der grösste Salzsee der Erde, sondern wohl auch der Bekannteste. Einem Gletscher gleich in strahlendem Weiss liegt die endlos scheinende, brettebene Salzfläche vor uns. Heute besichtigen wir eine Salzmine und überschreiten die Kakteeninsel. Abends übernachten wir in einem eindrücklichen Salzhotel.

Gehzeit 1 Std. | Übernachtung im einfachen Hotel

8. Tag Lagunen und Flamingos

Den heutigen Tag verbringen wir vor allem im Fahrzeug mit verschiedenen Halten an imposanten Lagunen, welche vor allem von Flamingos besucht werden. Der Kontrast von weiss und rosa ist gewaltig. Ausserdem beeindrucken unterwegs der rauchende Ollagüe Vulkan sowie Lavafelder und die Sioli Wüste. Besondere Höhepunkte bilden der Arbol de Piedra und die Laguna Colorada.

Übernachtung bei einer lokalen Familie

9. Tag Geysire und heisse Bäder

Den heutigen Sonnenaufgang geniessen wir von den auf 4900 Metern gelegenen Geysir-Feldern aus. Nach einem willkommenen Bad in den natürlichen Thermalquellen fahren wir durch erodierte Lavafelder. Dabei kreuzen bestimmt Lamas und Alpakas unseren Weg. Am späten Nachmittag erreichen wir das Ufer der Salar de Uyuni.

Übernachtung im Hotel in einem Salzhotel

10. Tag Vulkan Tunupa, 5150m

Einen der besten Aussichtsplätze in der Salar bietet der buntgefärbte Vulkanberg Tunupa, welcher von überall deutlich sichtbar über das weisse Meer hinausragt. Immer fantastischer werden die Tiefblicke auf die grüne Insel unter uns, und natürlich auf die unendlichen Weiten der Salar. Die atemberaubende Rundsicht von unserm Aussichtspunkt auf 5150 Metern Höhe, die prickelnden Nahblicke auf die wilden Felsformationen des Hauptgipfels und vor allem die extrem vielgestaltige Kraterlandschaft unter uns, entschädigen für alle Mühen. Heute geht es noch zurück nach La Paz.

Gehzeit ca. 6-7 Std. | Auf- und Abstieg ca. 1150Hm | Übernachtung im Nachtbus

11. Tag Ruhetag La Paz

Heute gönnen wir uns einen Ruhetag um uns auf das Trekking und die Gipfeltour ideal vorzubereiten.

Übernachtung im Hotel

12. Tag Coroico Wasserfall

Die Fahrt führt über einen Pass von 4600 Metern hinunter in den Nebelwald auf 1400 Meter. Hier können wir unsere Lungen wieder mit reichlich Luft betanken und unsere Augen erfreuen sich am üppigen Grün. Auf dem Programm steht der Besuch eines wunderschönen Wasserfalls, an dem wir auch zahlreiche Schmetterlinge vorfinden. Unterwegs dorthin kommen wir an einer Coca-Plantage vorbei. Übernachtet wird in einem einfachen Hotel.

Transfer ca. 3.5 Std. | Gehzeit ca. 30 Min. | Übernachtung im Hotel

13. Tag Choro Inka Trail - Nebelwald

Die nächsten vier Tage sind wir auf dem gut erhaltenen, über 500 Jahre alten Choro Trail unterwegs. Chairo, auf 1240m ist unser Startpunkt. Hier wachsen Papaya und Bananen in Hülle und Fülle. Während die Maultiere geladen werden, machen wir uns auf den Weg in den Cotopata National Park. Auf unserem Zeltplatz in 1977m erwartet uns eine fabelhafte Sicht

Gehzeit ca. 4-5 Std. | Anstieg 600Hm | Zeltübernachtung

14. Tag Choro Inka Trail

Wir sind den ganzen Tag im Dschungel unterwegs, kommen an Wasserfällen vorbei, an denen wir uns erfrischen und passieren die kleinen Siedlungen Bella Vista, San Francisco und Buena Vista. Unterwegs bestaunen und beobachten wir Orchideen, Kolibris und Papageien. Unser Zeltplatz Villa Loa befindet sich in der Nähe des Illampu Flusses.

Gehzeit ca. 5-6 Std. | Anstieg 950Hm | Abstieg 750Hm | Zeltübernachtung

15. Tag Choro Inka Trail – den Anden entgegen

Der über 500 Jahre alte gepflasterte Inkaweg ist hier in einem ausserordentlich guten Zustand. Deshalb steigen wir relativ einfach auf. Es ist einer der spannendsten Wegabschnitte da wir aus dem dichten grünen Dschungel in die kargen Andenwiesen wechseln.

Gehzeit ca. 6 -7 Std. | Anstieg 1500Hm | Zeltübernachtung

16. Tag Choro Inka Trail – Tilata Pass

Es ist der letzte Tag auf Choro Trail. Nach der letzten Siedlung von Samaña Pampa auf knapp 4000m verlassen wir den Inkapfad und folgen einem Wanderweg. Die Sicht auf die schneebedeckten Berge wird immer besser. Auch die Fauna verändert sich: Lamas, Alpakas, oder auch die Andengans werden sich blicken lassen. Mit etwas Glück erspähen wir auch einen Kondor. Kurz vor und nach dem Pass auf 4900m erwarten uns sogar kristallklare Bergseen. Nach der Passüberschreitung folgen wir einem Aquädukt und erreichen ohne grossen Höhenunterschied den Zongopass auf 4750m. Hier verbringen wir in der Berghütte von Don Adrian unsere Nacht.

Gehzeit ca. 7 Std. | Anstieg 1300Hm | Abstieg 150Hm | Hüttenübernachtung

17. Tag Khala Cruz 5160m und La Paz

Nach der kurzen Wanderung auf den 5160m Gipfel, von welchem wir eine fantastische Aussicht geniessen, fahren wir zurück nach La Paz, wo wir die Reise noch ausklingen lassen.

Gehzeit ca. 3 Std. | Aufstieg 260Hm | Abstieg 260Hm | Übernachtung im Hotel

18.Tag Rückreise

Mit vielen schönen Erinnerungen im Gepäck machen wir uns auf den Rückweg in die Schweiz. Ankunft am Folgetag in Zürich.

Optionale Verlängerung Huayna Potosi 6088m

18. Tag Huayna Potosi Berghütte

Am Vormittag erreichen uns die zusätzlichen Bergführer. Gemeinsam steigen wir zur Berghütte auf 5270m auf, wo wir uns erholen, viel trinken und etwas Leichtes essen. Heute gehen wir früh zu Bett.

Gehzeit ca. 3 Std. | Aufstieg 500Hm | Hüttenübernachtung

19. Tag Huayna Potosi

In der Nacht starten wir unseren 6000er Gipfeltag. Im Licht der Stirnlampen verlassen wir die Berghütte und stossen nach kurzer Zeit auf den Gletscher. Der Anstieg verläuft relativ leicht bis zu einer kurzen steilen Eiswand, die jedoch auch ohne Seilsicherung problemlos zu bewältigen ist. Mit den ersten Sonnenstrahlen erreichen wir ein Plateau unterhalb vom Gipfelgrat. Der Sonnenaufgang, der sich über das Amazonasbecken erhebt, wird uns begeistern. Das letzte Stück über den exponierten Grat verlangt sicheres Steigeisengehen. Für unsere Mühen werden wir dafür mit einem atemberaubenden Gipfelpanorama mit Blick auf den Titicacasee, La Paz und unzählige Firngipfel der Cordillera Real belohnt. Nach kurzer Gipfelrast steigen wir wieder hinunter zur Berghütte und weiter bis zum Pass, wo bereits die Fahrzeuge auf uns warten und uns zurück nach La Paz bringen.

Gehzeit ca 8-10 Std. | Aufstieg 900Hm | Abstieg 1400Hm | Transfer 1.5 Std. | Übernachtung im Hotel

20.Tag Rückreise

Mit vielen schönen Erinnerungen im Gepäck machen wir uns auf den Rückweg in die Schweiz. Ankunft am Folgetag in Zürich.

Hinweis zu den Tagesetappen

Die hier beschriebenen Tagesetappen haben sich bei unserer Rekoreise im 2018 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.

Trainieren und Profitieren

Wir bereiten Sie sehr gerne auf das Abenteuer Ihres Lebens vor. Sammeln Sie auf einer unserer Alpen-Touren wertvolle Höhenerfahrung. Damit überprüfen Sie Ihre Fitness und erhalten vom begleitenden Bergführer ganz persönliche Trainings-Tipps. Da wir uns auf Höhen über 4000 Metern bewegen und für die Gipfelbesteigungen ein wenig Erfahrung von Vorteil ist, empfehlen wir unseren "Höhenneulingen" eine der vielzähligen Trainingstouren:

Vorbereitungstouren in den Alpen

Bei Buchung einer dieser Trainingstouren erhalten Sie einen Rabatt von CHF 250.- auf die darauf folgende Buchung Ihrer Bolivien-Reise.

Wichtige Informationen

Erforderliche Reisedokumente

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

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 100.- 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 empfohlen: Gelbfieber, Diphtherie, Tetanus, Poliomyelitis, Masern, Hepatitis A. Wir sind während unserer Reise in keinem Malariagebiet. Trotzdem empfehlen wir entsprechende Kleidung und Insektenspray mitzunehmen. Ein ausreichender Impfschutz liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie Ihren persönlichen Impfschutz und kontaktieren Sie Ihren Hausarzt bzw. einen Tropenarzt. Infos unter www.healthytravel.ch.

Gesundheit / Höhe

Wir bewegen uns in Höhenlagen zwischen 1400m und 5400m (Option Huayna Potosi bis 6100m), dabei übernachten wir in Höhen von bis zu 4750 bzw. 5270m. An diese Höhen passen wir uns schrittweise und strategisch an. Nach diesem Motto gewöhnen wir uns täglich und allmählich an die immer höher gelegenen Schlafplätze, damit ist also eine optimale Akklimatisation gewährleistet. Auch während des Trekkings bemühen sich Bergführer und lokale Guides um eine effektive Akklimatisation und passen das jeweilige Marschtempo den jeweiligen Höhenlagen an.

Äussere Einflüsse

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

Versicherungen

Ein ausreichender Versicherungsschutz ist Sache der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz für das betreffende Land. Wir empfehlen eine ausreichende Annullierungskosten-, Assistance- (Arzt-, Spitalkosten vor Ort udgl.), Such-/Rettungskosten- und Reiseabbruchsversicherung. Diese Trekkingreise führt auf grosse Höhen. Einzelne Versicherungen haben dafür eine Ausschlussklausel eingeführt. Bitte überprüfen Sie, ob Ihre bisherige Reiseversicherung einen solchen Zusatz enthält. Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie, von uns über die Rücktrittsbedingungen informiert zu sein. Bitte schicken Sie uns eine Kopie Ihres Versicherungsausweises zu.

Geld

In Bolivien wird mit Bolivianos bezahlt. 1 Boliviano entspricht 100 Centavos. Zur Mitnahme aus der Schweiz empfehlen wir US Dollar mitzunehmen (wichtig: neue Noten). Diese können wir dann bei Ankunft in La Paz in Bolivianos wechseln. Wechselstuben und Bankomaten finden Sie in den grösseren Städten wie La Paz, Copacabana und Uyuni.

Anforderungen

Für dieses Trekking betreiben Sie idealerweise ein regelmässiges Ausdauertraining wie Joggen, Biken oder Wandern. Die täglichen Gehzeiten betragen im Schnitt 4 bis 7 Stunden und entsprechen einer mittelschweren Wanderung in den Alpen – jedoch in grösseren Höhen. Die Besteigung vom Huayna Potosi entspricht etwa dem Hochtouren-Schwierigkeitsgrad L und setzt etwas Erfahrung mit Seiltechnik und Steigeisen voraus.

Klima und Temperaturen

Während unseres Trekkings durchlaufen wir unterschiedliche Klimazonen Boliviens. Dementsprechend unterschiedlich fallen die Temperaturen aus. Während wir in tieferen Lagen mit ca. 5 Grad in der Nacht und bis zu 25 Grad am Tag rechnen, fallen die Temperaturen im Hochland nachts bis unter 0 Grad – tagsüber können wir jedoch mit 15-20 Grad rechnen. Die Monate April bis November liegen in der Trockenzeit. Daher profitieren wir von stabilem und gutem Wetter und müssen nur vereinzelt mit Wind und Niederschlag rechnen.

Aufenthalt in den Zeltlagern am Berg

Während des Trekkings übernachten wir in Zweimann-Zelten. Da ein Heizen der Schlafzelte nicht möglich ist, fallen die Temperaturen mit Untergang der Sonne unter den Gefrierpunkt. Für die Körperpflege steht täglich fliessend Wasser zur Verfügung.

Packhinweis

Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen, zwei Gepäckstücke einzuplanen. Eine grosse Reisetasche (Duffel Bag) mit oder ohne Rollen (als Reisegepäck sowie für Maultiere und auf dem Dach von 4x4 – abwaschbares, robustes Material) sowie einen Rucksack (35-40 L).

Fotografieren und Filmen

Auf schönen Bildern oder Videosequenzen bestehen Ihre Erinnerungen für immer. Es lohnt sich auf jeden Fall, eine berg- und reisetaugliche Kamera mitzubringen. Akkus können unterwegs geladen werden (ausser auf dem 4-Tagestrekking). Es empfiehlt sich trotzdem einen Ersatzakku mitzunehmen.

Sonnenschutz

Die Sonneneinstrahlung ist sehr intensiv, besonders in den Höhenlagen am Berg sowie in der Salar de Uyuni. Bringen Sie eine geeignete Sonnenbrille, einen Sonnenhut, Sonnencreme mit Faktor 50+ sowie einen geeigneten Lippenschutzstift mit hohem Schutzfaktor mit.

Kommunikation

In La Paz kann über GSM 850/1800 kommuniziert werden. Außerdem gibt es vielerorts kostenloses W-Lan in Hotels und Restaurants. Ansonsten besteht meist keine Handyverbindung. Für Notfälle führt der Bergführer ein Satellitentelefon mit sich.

Anmeldebedingungen

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

Rücktrittsbedingungen

Die speziellen Rücktrittsbedingungen für diese Reise lauten wie folgt:

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

Abmeldung bis 60 Tage vor Reisebeginn: 40% des Reisepreises

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

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

Wir empfehlen Ihnen, eine Reiserücktrittsversicherung (Jahresversicherung) abzuschliessen.

Durchführung

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

Ausrüstung

Bekleidung Trekking

- 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
- Gamaschen

Bekleidung Reise

- Hemden, Blusen oder leichte Pullover
- T-Shirts
- Leichte lange Reise- oder Trekkinghosen
- 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 Lippencrème (Faktor 50+)
- Sonnenhut
- Sonnenbrille (Kategorie 4 - Gletscherbrille)
- 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

- Steigeisenfeste Bergschuhe Ist mein Bergschuh geeignet? https://www.bergundtal.ch/Fit-fuer-den-Sommer
- Leichte Wanderschuhe für die anderen Trekkingtage
- Steigeisen mit Antistoll
- Pickel (Ideallänge: Von Hand bis Schuhrand)
- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern
- Helm
- Verstellbare Trekkingstöcke
- Wasserdichter Kleiderbeutel für in die Packtasche
- Staub- und Wasserabweisende Reisetasche mit oder ohne Rollen

Reisedokumente und Geld

- Reisepass
- Flugticket/E-Ticket
- Kreditkarte
- Bargeld in USD
- Nachweis Ihrer Krankenkasse in Englisch

Verpflegung

- Tourentee: Der Tourentee wird von der Unterkunft jeweils am Morgen bereitgestellt und ist im Preis inbegriffen.
- Zusätzliche persönliche Verpflegung. Gut geeignet sind Dörrobst, Nüsse, Schokolade oder Energieriegel (nicht zu viel mitnehmen)

Hygiene und Gesundheit

- Toilettenartikel im Kleinformat
- Desinfizierendes Handwaschgel
- Waschbeutel
- Microfasertuch & Erfrischungstüchlein für am Berg
- 1 Rolle WC-Papier
- Taschentücher
- Elektrolytpulver gleicht Salz- und Wasserverlust bei Durchfallerkrankungen aus

Übernachtung im Zelt

- Ohrenpfropfen
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Schlafsack: Komfortbereich -10°C
- Aufblasbare Isomatte (ca. 4-5 cm dick)

Kontakt

Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!

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

Büro-Öffnungszeiten

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

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.bergundtal.ch/AGB
Druckdatum: 16.11.2026 23:54