



## Expedition Himlung Himal 7126m

**Wenig bestiegener Siebentausender in der Grenzregion Nepal-Tibet**

Die Expedition führt durch das atemberaubende Nar-Phu-Tal bis zu den Hochlagern des Himlung Himal. Der Gipfel auf 7126 Metern fordert Ausdauer, welche mit Traumsichten über das Annapurna- und Manaslu Gebirge belohnt wird. Diese abwechslungsreiche Besteigung ist noch wenig begangen und ein ideales Ziel für Siebentausender-Neulinge.

**1.-2. Tag** Flug nach Nepal und Ankunft in Kathmandu. Transfer zum Hotel und entspannen.

**3. Tag** Sightseeing im Kathmandu Tal

**4. Tag** Abwechslungsreiche Fahrt von Kathmandu nach Koto (2600m)

**5.-9. Tag** Trekking zum Himlung Himal Base Camp (4850m)

**10.-19. Tag** Akklimatisationstouren und Vorbereitung auf den Gipfelsturm

**20.-24. Tag** Gipfelbesteigung Himlung Himal 7126m

**25.-27. Tag** Trekking zurück nach Koto

**28.-29. Tag** Rückfahrt nach Kathmandu, Erholung und Abschiedsessen in Kathmandu

**30. Tag** Transfer zum Flughafen und Rückflug

**31. Tag** Ankunft in Zürich

## Ihre Pluspunkte

- Erfahrener Berg+Tal Bergführer als Expeditionsleader
- Persönliche Betreuung: Maximal 3 Gäste pro Bergführer
- Kleine Gruppen von 6-10 Gästen
- Hohe Gipfelchancen durch sorgfältige Akklimatisation
- Einmalige Eindrücke in die traditionelle Himalaya Kultur
- Faire Entlohnung der lokalen Crew
- Persönlicher Sherpa für Gipfelbesteigung buchbar (gegen Aufpreis)

## Anforderungen

**Technik:** Stufe 3: Ich habe bereits mehrere Hochtouren im Schwierigkeitsgrad WS (wenig schwierig) gemacht und der Umgang mit Pickel, Steigeisen und Seil ist mir vertraut. Kletterstellen im Fels im 2. Schwierigkeitsgrad begehe ich sicher im Nachstieg.

**Kondition:** Stufe 5: Ich habe eine ausgezeichnete Kondition und investiere viel Zeit, um diese zu halten. Sehr lange Touren mit bis zu 12 Stunden Gehzeit und bis zu 2000 Höhenmeter Aufstieg pro Tag bereiten mir Freude.

## Leistungen inbegriffen

- Gesamtorganisation der Expedition inkl. online Informationstreffen
- Hin- und Rückflug ab/bis Zürich (Economy Class)
- Ein zertifizierter Schweizer Bergführer während der gesamten Reise
- Lokaler zertifizierter englischsprechender Trekkingguide bis Basecamp
- Lokale zertifizierte englischsprechende Bergführer ab Basecamp (3:1 Gäste:Guide)
- Hochträger (1 Träger für 2 Gäste) und lokale Begleitmannschaft
- Alle Transfers in privaten Fahrzeugen
- Permits
- 4 Nächte im Doppelzimmer in einem schönen 4\* Hotel in Kathmandu
- 6 Nächte im Doppelzimmer in freundlichen Guesthouses im Nar Phu Tal
- 18 Nächte im Zelt am Berg
- Mahlzeiten gemäss Detailprogramm
- Getränke wie Tee und gefiltertes Wasser
- Notfallapotheke inklusive Notfallsauerstoff
- Stromversorgung im Basislager zum Laden elektronischer Geräte
- Notfallkommunikation am Berg
- CO2-Klimaschutzbeitrag der Reise durch die Investition in ein Klimaschutzprojekt von «myclimate»

## Leistungen nicht inbegriffen

- Persönliche Ausrüstung & Ausgaben
- Versicherungen
- Nepal Visum (50 USD für 30 Tage)
- Mittag- und Abendessen in Kathmandu
- Individuelle Getränke
- Persönliche Medikamente
- Sauerstoffnutzung im Notfall
- Trinkgelder (ca. USD 300 pro Gast), Summitbonus (ca. USD 700 pro Guide)
- Wäscheservice und zusätzliche Services nicht aufgeführt unter den inklusiven Leistungen
- Anfallende Kosten sollten die Reservetage nicht am Berg benötigt werden
- Mehrkosten, die bei Änderungen des vorgesehenen Reiseablaufs entstehen
- Zusatzkosten bei Expeditionsabbruch – keine Rückerstattung für nicht benutzte Services
- Optional: Persönlicher lokaler Bergführer für Gipfelbesteigung (CHF 1500)

# Vorbereitung und Vorkenntnisse

## Ihre Vorkenntnisse

Technisch gesehen ist der Himalung Himal ein wenig schwieriger Siebentausender. Trotzdem beinhaltet er vergletscherte Passagen und bis zu 40° steile Firn- und Eisflanken. Die einzelnen steilen Passagen bis zu 50° werden mit Fixseilen gesichert. Die täglichen Gehzeiten von 4 bis 9 Stunden und bis zu 14 Stunden am Gipfeltag erfordern sehr gute Kondition und Durchhaltewillen. Solide Kenntnisse aus Touren über 4'000 Metern in den Alpen gelten als Voraussetzung. Zusätzliche Besteigungen im Bereich von 5'000 bis 6'000 Metern sind sehr empfehlenswert.

## Unterstützung durch erfahrene Profis

Der Schweizer Bergführer begleitet die Gruppe als Expeditionsleiter und trägt die Gesamtverantwortung. Unterstützt wird er von erfahrenen lokalen Guides. Dennoch ist eine eigenverantwortliche Haltung, auch im Hochlager und bei körperlicher Erschöpfung, ein wichtiger Faktor für eine erfolgreiche Expedition. Für den Gepäcktransport des Hauptgepäcks sorgen Maultiere, Yaks und Hochträger, sodass Sie Ihre Kräfte auf das Wesentliche konzentrieren können: die Höhe, das Gehen und den Rhythmus des Himalayas. Die Höhe ist und bleibt der zentrale Faktor. Wir haben selbstverständlich auch Notfallsauerstoffflaschen mit im Gepäck.

## Optimale Expeditionvorbereitung

### Akklimationserfahrung über 4000 Metern über Meer

3 leichte 4000er im Wallis | 4000er Trainingswoche

Grund-Eis Ausbildung und Hochtouren zum Breithorn 4164m, Allalinhorn 4027m und Strahlhorn 4190m

### Expeditionsluft schnuppern im Basecamp der Alpen

Expeditions-Training Basecamp Alpen | Expeditionsvorbereitung

Die optimale Vorbereitung auf Expeditionen und Bergsteigerreisen

### Konditionstraining

Bergsteigen in der Glarner Alpen | Hochtour Tödi

Eindrucksvoll, mächtig und unnahbar präsentiert sich der „König“ der Glarner Alpen. Für die 10 Stunden reine Gehzeit ist eine sehr gute Kondition nötig.

### Expedition über 5000 Metern über Meer

Kilimanjaro mit Mount Meru und Safari

Trekking zum Kilimanjaro 5895m mit Höhenanpassung am Mount Meru 4566m und anschliessender Safari in den Nationalparks Arusha, Tarangire und Ngorongoro

### Höhenerfahrung über 6000 Meter über Meer

Aconcagua Expedition 6962m

Der höchste Gipfel Südamerikas besticht durch die magische Andenwelt und die komfortablen Basecamps unterwegs

**Bei Buchung einer dieser Trainingstouren erhalten Sie einen Rabatt von CHF 250.- auf die Expedition Himalung Himal.**

# Vorgesehenes Reiseprogramm

## 1. Tag | Flug nach Kathmandu

Treffpunkt am Flughafen Zürich und Flug nach Kathmandu.

**Mahlzeiten:** -

## 2. Tag | Ankunft in Kathmandu

Am Nachmittag erreichen wir Kathmandu. Wir werden von unserem lokalen Team bereits erwartet und ins Hotel gefahren. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung und kann für eine Stadtbesichtigung genutzt werden. Gegen Abend findet das erste Briefing mit den lokalen Bergführern statt.

In einem der zahlreichen Restaurants verbringen wir den Abend und tasten uns sanft an Nepals Kultur heran.

**Fahrzeit ca. 20min. Mahlzeiten:** -

## 3. Tag | Besichtigung Kathmandu

Währenddem unsere Bergführer die letzten Vorkehrungen für die Expedition treffen, besuchen wir drei der kulturell bedeutendsten UNESCO-Welterbestätten in Kathmandu.

**Mahlzeiten:** F

## 4. Tag | Fahrt von Kathmandu nach Tal 1300m

Eine lange, aber aufregende Fahrt führt uns durch das zentrale Nepal zum Ausgangspunkt unserer Trekkingtour. Wir fahren vorbei an Dörfern, fruchtbaren Feldern und durch abwechslungsreiche Landschaften nach Besisahar. Von dort folgen wir einer abenteuerlichen Strasse entlang des Marsyangdi-Flusses nach Bhulbhule und weiter nach Tal.

**Fahrtzeit: 10-11h Mahlzeiten: F, M, A**

## 5. Tag | Start Trekking nach Timang 2750m

Es kann los gehen! Wir starten unser Trekking und wandern an traditionellen Dörfern vorbei bis nach Timang. Hier geniessen wir den tollen Blick über die eindrückliche Bergwelt.

**Gehzeit: 6 h Mahlzeiten: F, M, A**

## 6. Tag | Trekking nach Meta 3570m

Wir betreten das abgeschiedene Nar-Phu-Tal. Nach der Registrierung am Kontrollpunkt führt der Pfad durch dichte Kiefern- und Rhododendronwälder entlang des tosenden Naar Khola Flusses. Die Route ist ruhig und wenig begangen und führt unter Wasserfällen hindurch, über Hängebrücken und uralte, in die Felsen gehauene Steinpfade. Mit dem allmählichen Aufstieg wird die Landschaft rauer und die Vegetation lichter. Wir erreichen Meta und geniessen einen weiten Blick auf die umliegenden Felsen und schneebedeckten Gipfel.

**Gehzeit: 6-7 h Mahlzeiten: F, M, A**

## 7. Tag | Trekking nach Phu Gaun 3900m

Der heutige Weg führt durch eine dramatische und raue Landschaft, geformt von Wind und Zeit. Je höher man kommt, desto mehr enge Schluchten, uralte Mani-Mauern und Chörten passieren wir, die auf die tiefen buddhistischen Wurzeln dieser Region hinweisen. Nach mehrstündiger Wanderung durch karges Gelände und über Steinpfade erblicken wir zum ersten Mal das Dorf Phu Gaun, das auf einer Felsflanke hoch über dem Fluss thront. Phu zu betreten ist wie eine Reise in die Vergangenheit – Steinhäuser, Gebetsfahnen und das alte Kloster Tashi Lhakhang vermitteln in diesem abgelegenen Himalaya-Dorf einen starken kulturellen Eindruck.

**Gehzeit: 3-4h Mahlzeiten: F, M, A**

## 8. Tag | Akklimationstag in Phu Gaun 3900m

Um unseren Körpern die Anpassung an die Höhe zu erleichtern, ist heute ein Akklimatisierungstag geplant. Wir erkunden das Dorf und seine Umgebung auf einer kurzen Wanderung, besuchen das altherwürdige Kloster Tashi Lhakhang, eines der ältesten buddhistischen Klöster der Region, und beobachten das dörfliche Leben. Phu bietet eine atemberaubende Kulisse aus zerklüfteten Felsen und Gletschern – ideal zum Fotografieren und für stille Momente der Besinnung. Gemütliche Spaziergänge in der Umgebung verbessern die Sauerstoffaufnahme und sorgen für bessere Leistungsfähigkeit in den kommenden Tagen in höheren Lagen.

**Mahlzeiten: F, M, A**

### **9. Tag | Trek zum Himlung Base Camp 4900m**

Von Phu Gaun aus führt der Pfad stetig bergauf in die abgelegene alpine Wildnis. Er folgt einem Gletschertal und eröffnet nach und nach weite Landschaften, felsige Moränen und atemberaubende Ausblicke auf die umliegenden Gipfel. Wir werden wahrscheinlich Herden von Blauschafen an den Hängen grasen sehen und vielleicht sogar einheimische Vögel entdecken. Nach einigen Stunden Wanderung erreichen wir das Himlung-Basislager, das unterhalb der hoch aufragenden Nordwestwand des Himlung Himal liegt. Das Basislager ist eine weite, offene Wiese mit ausreichend Platz für Zelte und dient uns während der Besteigungsphase für die nächsten Tage als Basis

**Gehzeit: 5-6h Mahlzeiten: F, M, A**

### **10.-19. Tag | Vorbereitungstage für den Gipfel**

In den kommenden Tagen absolvieren wir eine Reihe sorgfältig geplanter Rotationsklettertouren zwischen Basislager, Lager I und Lager II, um unsere Körper für den finalen Gipfelanstieg zu akklimatisieren. Alle Hauptklettertouren dieser Phase folgen der Nordwestgratroute, der klassischen und sichersten Route zum Gipfel des Himlung Himal.

Der Aufstieg vom Basislager zu Lager I führt über einen anspruchsvollen Pfad, der über lose Moränen und steile Gletscherabschnitte ansteigt und uns allmählich an das technische Gelände heranführt, das den Zustieg zum Nordwestgrat kennzeichnet. Lager I liegt auf etwa 5.500 Metern Höhe auf einem Felsvorsprung, umgeben von Schneefeldern.

Von Lager I führt der Weg weiter zu Lager II auf ungefähr 6.050 Metern. Dieser Abschnitt beinhaltet steilere Schneehänge, exponierte Grate und Gletscherspalten, wie sie typisch für die Nordwestgratroute sind. Hier sind Fixseile installiert und fundierte bergtechnische Kenntnisse erforderlich. Wir werden mehrmals zwischen den Lagern auf- und absteigen, um Ausrüstung zu transportieren und unsere Körper an die Höhenlage zu gewöhnen. Diese Aufstiege sind entscheidend für den Aufbau von Ausdauer, Selbstvertrauen und Teamkoordination im Hinblick auf den Gipfelsturm.

Während dieser Phase überwacht das Expeditionsteam kontinuierlich die Wetterbedingungen, die Schneestabilität und den Gesundheitszustand der einzelnen Teilnehmer. Zwischen den Aufstiegsrunden sind im Basislager ausreichend Ruhetage zur Erholung eingeplant. Am Ende dieser Phase sind wir vollständig akklimatisiert und auch mental vorbereitet für den finalen Aufstieg zum Gipfel des Himlung Himal.

**Mahlzeiten: F, M, A**

### **20.-24. Tag | Besteigung des Himlung Himal 7126m**

Diese fünf Tage markieren die entscheidendste und lohnendste Phase der Expedition – den Gipfelanstieg. Der Aufstieg folgt der etablierten Nordwestgratroute, die für ihr gleichmässiges Gefälle, die vorhersehbaren Schneesverhältnisse und die im Vergleich zu anderen Flanken des Berges geringere Exposition bekannt ist.

Sobald das Wetter günstig ist und die Akklimatisierung abgeschlossen ist, verlassen wir das Basislager und steigen über Lager I (ca. 5.500 m) und Lager II (ca. 6.050 m) auf, wo wir jeweils übernachten. Der Gipfelversuch beginnt mit einem frühen Start von Lager II entlang des oberen Nordwestgrats.

Der Aufstieg führt über steile Schneehänge, Gletscherspalten und ausgesetzte Grate. Fixseile dienen der Sicherung. Der Nordwestgrat bietet eine direkte und landschaftlich reizvolle Route zum Gipfel, die sich zum Gipfelplateau hin allmählich verengt. Der 7.126 m hohe Gipfel bietet einen atemberaubenden Blick auf die Annapurna- und Manaslu-Gebirgsketten.

Nach einem kurzen Aufenthalt auf dem Gipfel, um den Moment zu geniessen und festzuhalten, steigen wir sicher zu den tiefer gelegenen Lagern ab. Die meisten Teams kehren am folgenden Tag ins Basislager zurück. Diese Tage bieten zudem Flexibilität bei wetterbedingten Verzögerungen oder notwendigen gesundheitlichen Anpassungen. Unsere Bergführer sorgen während des gesamten Auf- und Abstiegs für unsere Sicherheit und überwachen unseren Gesundheitszustand.

**Mahlzeiten: F, M, A**

### **25.-27. Tag | Abstieg nach Koto**

Nach dem anstrengenden Gipfeltag und der anschliessenden Erholung treten wir den Rückweg nach Koto an. Dabei kommen wir nochmals in Phu Gaun und Meta vorbei. Die niedrigere Höhe sorgt für ein wohltuendes Gefühl der Erleichterung und lädt dazu ein, die Anstrengung des Aufstiegs zu verarbeiten und die beeindruckende Landschaft zu geniessen.

Die Landschaft wandelt sich von alpiner Ebene zurück in eine grünere Umgebung, was die Wanderung leichter und entspannter macht. In Koto angekommen, finden wir komfortable Gästehäuser, in denen wir ausruhen.

**Gehzeiten: 9-10h Mahlzeiten: F, M, A**

### **28. Tag | Fahrt zurück nach Kathmandu**

Heute Morgen besteigen wir ein Fahrzeug für die malerische Fahrt zurück nach Kathmandu. Die Fahrt dauert mehrere Stunden, da wir die Strasse durch Täler und entlang von Flüssen zurück von den hohen Gipfeln des Himalayas in die Hauptstadt fahren. Nach unserer Ankunft checken wir in unserem Hotel ein und haben den Rest des Tages zur freien Verfügung.

**Fahrzeit: 9-10h Mahlzeiten: F, M**

### **29. Tag | Entspannen in Kathmandu**

Nach unserer Rückkehr aus den Bergen steht uns der heutige Tag in Kathmandu zur freien Verfügung. Entspannen im Hotel, geniessen einer wohltuenden Massage oder schlendern durch die lebhaften Strassen von Thamel – wir haben die Qual der Wahl. Am Abend sind wir zu einem besonderen Abschiedsessen in einem nepalesischen Restaurant eingeladen, um den Erfolg unserer Himlung-Himal-Expedition gebührend zu feiern. Wir nutzen die Gelegenheit, um die Erlebnisse Revue passieren zu lassen, Geschichten auszutauschen und uns von unserem Team zu verabschieden.

**Mahlzeiten: F, A**

### **30. Tag | Heimreise**

Nach dem Frühstück im Hotel haben wir je nach Flugplan etwas Zeit, um letzte Einkäufe zu erledigen bzw. Kathmandu zu besichtigen. Anschliessend werden wir von einem Mitarbeiter zum internationalen Flughafen Tribhuvan gebracht. Rückflug in die Heimat.

**Mahlzeiten: F**

### **31. Tag | Ankunft in Zürich**

Bei der Ankunft in Zürich endet unsere unvergessliche Himlung-Himal-Expedition voller atemberaubender Bergpanoramen, kultureller Erlebnisse und persönlicher Erfolge!

#### **Legende Mahlzeiten**

F: Frühstück

M: Mittagessen

A: Abendessen

# Wichtige Informationen

## Erforderliche Reisedokumente

- Ein Reisepass, der mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig ist.
- Nepal-Visum
- Krankenversicherungsnachweis in Englisch
- Nachweis über genügend finanzielle Mittel für den gesamten Aufenthaltszeitraum.

## Visum für Nepal

Für Nepal benötigen Sie ein Visum. Dieses holen Sie gemäss unserer Anleitung vorgängig online ein. Ca. 1.5 Monate vor Abreise erhalten Sie von uns dazu das Antragsformular sowie die Anleitung per Mail zugestellt.

Andernfalls kann das Visum auch online angemeldet und bei Ankunft am Flughafen beantragt und bezahlt werden.

## Flugreise

Berg+Tal übernimmt die Flugbuchung für die Gruppe. Die detaillierten Fluginformationen erhalten Sie 4-6 Wochen vor Tourbeginn mit weiteren Informationen zur Tour. Der Flugpreis ist im Angebotspreis inbegriffen, vorbehaltlich der Verfügbarkeit von Plätzen in den berechneten Tarifklassen zum Zeitpunkt der Buchung.

## Impfungen

Die folgenden Impfungen werden 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).

## 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 bar mitzunehmen. Rund die Hälfte können Sie dann in Rupie umtauschen und den Rest in Dollar mitführen.

## Packhinweis

Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen, zwei Gepäckstücke einzuplanen. Eine grosse Reisetasche mit Rollen oder Transporttasche und einen Rucksack (35-40 L).

Für je zwei Teilnehmer wird ein Träger bereitgestellt. Die Reisetasche, die etwa 10 kg wiegen sollte, wird vom Träger während der gesamten Wanderung getragen.

Für Ihre täglichen Notwendigkeiten wie Bargeld, wichtige Dokumente, eine Wasserflasche, eine Kamera, Toilettenartikel, Sonnencreme, ein Notizbuch, Kleidung usw. benötigen Sie einen eigenen Tagesrucksack 35-40l (mit Regenhülle).

Sie können Ihr zusätzliches Gepäck im Hotel in Kathmandu aufbewahren.

## 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. Im Basecamp haben wir solar betriebene Powerbanks dabei, um Kameras und Handys aufzuladen. Wir empfehlen zudem persönliche Powerbanks mitzunehmen.

## 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.

## Klima und Temperaturen

Die Landschaft rund um den Himlung ist ständig im Wandel. Sie ist beeindruckend, bleibt aber unberechenbar. Die besten Monate zum Bergsteigen sind Frühling (April bis Mai) und Herbst (Ende September bis November). Im Frühling sind die Täler wärmer und grüner. In höheren Lagen liegt oft noch Schnee. Der Herbst bietet klare Tage und trockene Luft. Viele Bergsteiger wählen diese Zeit, da das Wetter meist stabil ist. Bei stabilem Wetter steigen die Tagestemperaturen auf 10 bis 15 Grad Celsius. In Dörfern über 3.500 Metern sinken die Temperaturen nachts häufig unter den Gefrierpunkt. Im Basislager auf 4.850 Metern bleiben die Tagestemperaturen knapp über Null Grad. Nachts können sie bis auf minus 10 Grad Celsius fallen. Oberhalb des Basislagers ist es kälter. In den Hochlagern sinken die Nachttemperaturen manchmal unter minus 15 Grad Celsius, und der Wind verstärkt die Kälte. Am Gipfeltag können Temperaturen von minus 20 Grad Celsius oder darunter in Kombination mit dem Windchill eine Herausforderung darstellen. Die dünne Luft erschwert jede Bewegung. Es schneit oft. Wetterumschwünge können schnell eintreten. Schneestürme, starker Wind oder Neuschnee können Pausen erforderlich machen, bis das Team sicher weitergehen kann. Deshalb planen wir Reservetage ein, um auf sich ändernde Wetterbedingungen reagieren zu können. Unsere Bergführer prüfen täglich lokale und Satellitendaten. So können wir das optimale Zeitfenster für den Aufstieg auswählen, welches sich durch ruhigeres Wetter, leichten Wind und klare Sicht auszeichnet. Gipfelbesteigungen sind in diesem Zeitraum besonders erfolgreich.

## **Guest-Guide Ratio**

Wir garantieren 1 Guide für max. 3 Gäste für die Gipfelbesteigung

## **Verpflegung**

Spezielle Ernährungswünsche, Unverträglichkeiten oder Allergien teilen Sie uns bereits bei der Buchung mit. So können wir das Team vor Ort informieren. Das Team wird bei der Planung der Verpflegung Ihre Wünsche bestmöglich berücksichtigen. Es bemüht sich, auf die Bedürfnisse so weit wie möglich einzugehen.

## **Anmeldebedingungen**

Die Anzahlung für diese Reise beträgt CHF 2'000.00. 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.

## **Versicherungen**

Ein ausreichender Versicherungsschutz ist Sache der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz für das betreffende Land. Wir empfehlen eine ausreichende Annullierungskosten-, Assistance- (Arzt-, Spalkkosten vor Ort etc.), Such-/Rettungskosten- und Reiseabbruchsversicherung. Diese Expedition führt auf Höhen bis 7126m. Dabei nächtigen wir in Höhen von über 6050m. 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 – dieser brauchen wir auch für das obligatorische Permit vor Ort.

## **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 6 Personen durchgeführt. Wir informieren Sie frühzeitig über die definitive Durchführung. Bitte wenden Sie sich für Fragen direkt an unser Büro in Root-Luzern, +41414504426 oder [reisen@bergundtal.ch](mailto:reisen@bergundtal.ch).

Nach der Tour stellen wir Ihnen einen Direktlink zum Austausch der Bilder zur Verfügung.

## **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.

## **Haftungsausschluss**

Wir übernehmen keine Haftung für Kosten, die durch die Schliessung des Parks, einzelner Parkabschnitte oder andere Ereignisse ausserhalb unseres Einflussbereichs entstehen. Solche Vorkommnisse sind selten, verursachen jedoch in der Regel erhebliche Zusatzkosten für unser Unternehmen. Auch wenn dadurch bestimmte gebuchte Leistungen entfallen, sind Preisnachlässe leider nicht möglich. Sollte das betreffende Ereignis zu einem erheblichen Mehraufwand führen, werden die zusätzlichen Leistungen entsprechend in Rechnung gestellt.

# Ausrüstung

## Bekleidung

- Gore Tex Jacke
- Fleecejacke
- Softshelljacke
- Daunenjacke (mit 800er Daunenfüllung)
- Hemden/Shirts
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Gore-Tex-Hose
- Berghose (aus Fleece oder Powerstretch)
- Gefütterte Hose (z.B. Primaloft)
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Dicke und dünne Socken
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- warme Fausthandschuhe
- warme Mütze
- Sturmhaube oder Gesichtsmaske
- Buff als Staub- oder Kälteschutz
- Badebekleidung
- Bequeme Schuhe
- Sandalen
- Gamaschen

## Diverses

- Rucksack (40-50 Liter)
- Regenhülle für Rucksack
- Thermosflasche
- Weithalsflasche (z.B. aus Lexan)
- Sonnen- und Lippencreme (Faktor 50+)
- Sonnenhut
- Sonnenbrille (wir empfehlen Kategorie 4)
- Sonnenbrille (Kategorie 4 - Gletscherbrille)
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien und Ersatzbatterien
- Kleine Reservestirnlampe
- Taschenmesser
- Fotoapparat mit Ersatzbatterien und Ladestation
- Powerbank für Handy/Fotoapparat
- Weltreiseadapter
- Sportuhr
- Kleiner Regenschirm/Knirps

## Technische Ausrüstung

- Expeditionsbergschuh mit herausnehmbarem Innenschuh <https://www.alpineoutfitters.ch/maenner/schuhe/bergschuhe/g2-evo/ZFMS069.2K00Y00-43.5>
- Stabile Trekking- oder Bergschuhe
- Steigeisen mit Antistoll
- Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Helm
- Staub- und Wasserabweisende Reisetasche mit oder ohne Rollen
- Kompressionsack für Daunenausrüstung

## Reisedokumente und Geld

- Reisepass
- Kopie Reisepass
- Kreditkarte
- Bargeld in USD
- 2 Passfotos

### **Hygiene und Gesundheit**

- Toilettenartikel im Kleinformat
- Desinfektionsmittel
- Feuchttücher
- Microfasertuch
- kleine persönliche Reiseapotheke
- Persönliche Medikamente
- Pinkelflasche

### **Übernachtung im Zelt**

- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Daunenschlafsack (Komfortbereich bis -29°C)
- Isomatte mit hoher Isolation z.B. Exped
- Kopfkissenbezug

## **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: 26.06.2026 23:55