bergundtal
hoch. fürs leben.



Trekkingreise durch das unbekannte Rolwaling Tal

Eines der einsamsten und anspruchsvollsten Trekkings in Nepal

Diese aussergewöhnliche Reise verbindet das abgeschiedene Rolwaling-Tal über den anspruchsvollen Tashi-Lapcha-Pass mit der Everest-Region. Die Route führt über gewaltige Gletscher und hochalpines Gelände, das nur selten von Trekkingtouristen betreten wird.

1. Tag Anreise nach Nepal

2.-3. Tag Ankunft in Kathmandu und Trekkingvorbereitung

4. Tag Fahrt Richtung Rolwaling Tal und Trekkingstart

5. – 10. Tag Trekkingtage bis zum Yalung Ri Base Camp

11. Tag Yalung Ri 5630m Besteigung

12. – 13. Tag Trekkingtage

14. Tag Tashi Lapcha Pass 5755m Überquerung

15.- 18. Tag Abstieg via Namche Bazaar nach Lukla

19. Tag Flug Lukla – Kathmandu

20. Tag Tag zur freien Verfügung in Kathmandu

21.-22. Tag Heimreise in die Schweiz

Wichtiger Hinweis: Dies ist eine Doppelexpedition, wobei ein Teil der Gruppe weiter die Ama Dablam besteigt. Ab dem 18. Tag ist die Trekking-Gruppe voraussichtlich mit einem englischsprechenden, lokalen Trekking-Guide unterwegs.

Ihre Pluspunkte

- Sehr erfahrener Berg+Tal Bergführer als Expeditionsleader
- Persönliche Betreuung: Maximal 4 Gäste pro Bergführer
- Kleine Gruppen: 6-12 Gäste
- Abenteuer: Wenig begangenes Trekking mit Expeditionscharakter

Anforderungen

Technik: Stufe 2: Ich habe einen Hochtourenkurs besucht oder erste Erfahrungen auf geführten Hochtouren im Schwierigkeitsgrad L (leicht) bis WS (wenig schwierig) gesammelt. Ich habe Erfahrung im Steigeisengehen und bewältige kurze Kletterstellen im Fels.

Kondition: Stufe 3: Ich betreibe regelmässig Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Ich bewältige bis zu 8 Stunden Gehzeit und 1400 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 350 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Schlüsselstelle:
Der hohe, vergletscherte Tashi Lapcha ist einer der anspruchsvollsten Passübergänge im nepalesischen Himalaya. Zuerst geht es über Moränen und Geröll bis zum Gletscher. Die Schlüsselstellen werden durch Fixseile deutlich entschärft. Ein sicherer Umgang mit Steigeisen, Pickel und Seiltechnik sind notwendig. Sicheres Gehen auf hartem Schnee und blankem Eis ist zentral. Konditionell ist die Passüberquerung und der Gipfeltag am Yalung Ri nicht zu unterschätzen, es muss mit Gehzeiten von 8-12 Stunden gerechnet werden.

Leistungen inbegriffen

- Gesamtorganisation der Expedition
- Hin- und Rückflug ab/bis Zürich (Economy Class)
- Zertifizierter Schweizer Bergführer
- Lokaler, zertifizierter englischsprechender Trekkingguide
- Zusätzliche lokale, zertifizierte englischsprechende Bergführer für die Gipfelbesteigung (je nach Gruppengrösse)
- Hochträger (1 Träger für 2 Gäste) und lokale Begleitmannschaft mit Lasttieren
- Online Informationstreffen
- Alle Transfers in privaten Fahrzeugen
- Permits
- 4 Nächte im Doppelzimmer in einem schönen Hotel in Kathmandu
- 7 Nächte im Doppelzimmer in freundlichen Guesthouses/Lodges
- 8 Nächte im Zelt am Berg
- Mahlzeiten gemäss Detailprogramm
- CO2-Klimaschutzbeitrag der Reise durch die Investition in ein Klimaschutzprojekt von «myclimate»

Leistungen nicht inbegriffen

- Persönliche Ausrüstung & Ausgaben
- Versicherungen
- Nepal Visum
- Mittag- und Abendessen in Kathmandu
- Individuelle Getränke
- Persönliche Medikamente
- Trinkgelder (ca. USD 200 pro Gast)
- Wäscheservice und zusätzliche Services nicht aufgeführt unter den inklusiven Leistungen
- Kleingruppenzuschlag bei 6 Personen: CHF 500.-
- Aufpreis Einzelzimmer (wo möglich) CHF 200.-
- Anfallende Kosten, sollten die Reservetage am Berg nicht benötigt werden
- Mehrkosten, die bei Änderungen des vorgesehenen Reiseablaufs entstehen
- Zusatzkosten bei Reiseabbruch – keine Rückerstattung für nicht benutzte Services

Vorbereitung - Unsere Empfehlung

Für das Rolwaling-Trekking wird eine gute Kondition, Trittsicherheit und Erfahrung mit Steigeisen und Pickel vorausgesetzt.

Eine gute Vorbereitung ist entscheidend und wir empfehlen folgende Kurse & Touren dafür:

Akklimatisationserfahrung über 4000m

4000er Trainingswoche im Wallis

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

Alpine Erfahrung

Sommerhochtouren

Allgemeine alpine Erfahrung sammeln auf diversen Hochtouren in der Schweiz

Lernen Sie Ihren Bergführer kennen

Touren und Kurse mit Stephan Sägesser

Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihren Bergführer schon vor der Reise kennen zu lernen.

Bei Buchung einer dieser Trainingstouren erhalten Sie einen Rabatt von CHF 250.- auf die Rolwaling Trekkingreise.

Vorgesehenes Reiseprogramm

1. Tag | Flug nach Kathmandu

Treffpunkt am Flughafen Zürich und Flug nach Kathmandu.

Mahlzeiten: -

2.-3. Tag | Ankunft in Kathmandu und Expeditionsvorbereitung

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. Übernachtung im Hotel.

Den nächsten Tag nutzen wir für die letzten Vorbereitungen vor unserer grossen Expedition.

Fahrzeit ca. 20min. | Mahlzeiten: F

4. Tag | Fahrt ins Rolwaling Tal und Start Trekking

Wir lassen Kathmandu hinter uns und fahren Richtung Rolwaling Tal bis Dolakha. Von hier aus startet die erste Trekkingetappe. Einen steilen Anstieg bis ins Sherpadorf Simigaon 2020m erwartet uns. Übernachtung in einer landestypischen Lodge.

Fahrzeit: 6-7 Std | Gehzeit: 2-3 Std | Mahlzeiten: F, M, A

5.-7. Tag | Vom dichten Wald hoch zu alpinerem Gelände

Langsam gewinnen wir an Höhe und lassen den dichten Wald hinter uns. Via Dongang 2800m steigen wir auf bis ins traditionelle Dorf Beding auf 3690m.

Dieses Dorf ist von grosser kultureller Bedeutung und bekannt durch das in die Felsen gebaute Kloster. Hier gilt es uns zu akklimatisieren und mehr über die tibetisch-buddhistischen Traditionen zu erfahren. Wir nutzen den 7. Tag zur Erholung. Übernachtung in landestypischen Lodges.

Gehzeiten: 5-7 Std | Mahlzeiten: F, M, A

8.-9. Tag | Gletschersee und atemberaubender Blick auf 6000er Gipfel

Der erste Teil der Wanderung führt uns ein kurzes Stück nach Na Gaon 4180m, das an einem Flussufer liegt. Von Na aus können wir die leuchtend blauen Gletscherseen und die darin spiegelnden Berge erkunden. Das Dorf Na liegt in einem Tal direkt unterhalb des Gletschersees Tsho Rolpa. Von hier aus haben wir einen atemberaubenden Blick auf die hoch aufragenden, schneebedeckten Gipfel des Chobutse 6685 m, Chugimago 6259 m und Yalung Ri 5630 m.

Um uns an die zunehmende Höhe zu gewöhnen, legen wir einen Ruhetag in Na ein. Kurze optionale Wanderungen dienen zur besseren Akklimatisierung. Übernachtung im Zelt.

Gehzeiten: 5-7 Std | Mahlzeiten: F, M, A

10. Tag | Aufstieg ins Yalung Ri Base Camp 4900m

Wir nähern uns dem ersten Gipfel und erreichen das Gletschergebiet. Auf 4900m errichten wir unser Basecamp und bereiten uns auf die Gipfelbesteigung vor. Übernachtung im Zelt.

Gehzeiten: 4-5 Std | Aufstieg: 720Hm | Mahlzeiten: F, M, A

11. Tag | Gipfelbesteigung Yalung Ri 5630m

Ein grosser Tag steht bevor. Wir überqueren Moränen und Gletscherspalten. Der Gipfelanstieg führt über eine mässig steile Firnflanke bis auf 5630m. Von hier oben öffnet sich ein weiter Blick über das Rolwaling- und Everesttal bis nach Tibet. Ein Moment der in Erinnerung bleiben wird. Von hier steigen wir direkt nach Na Gaon ab. Übernachtung im Zelt.

Gehzeit: 8-10 Std | Aufstieg: 730m | Abstieg: 1450m | Mahlzeiten: F, M, A

12. Tag | Vorbei am grössten Gletschersee Nepals bis Trakarding 4800m

Weiter geht es am Tsho Rolpa See vorbei, der grösste Gletschersee Nepals. Ein stetiges Auf und Ab durch viel Stein, Sand und Eis erwartet uns. Nach gut sechs Stunden erreichen wir Trakarding, wo wir unsere Zelte aufschlagen.

Gehzeit: 6-7 Std | Aufstieg: 620m | Mahlzeiten: F, M, A

13. Tag | Über Gletschergelände auf 5200m

Eine anstrengende und gleichzeitig faszinierende Etappe! Über den Gletscher, teils mit Fixseilen überqueren wir nochmals die 5000er Grenze und übernachten unterhalb des Passes im Zeltlager.

Gehzeit: 5-6 Std | Aufstieg: 400m | Mahlzeiten: F, M, A

14. Tag | Tashi Lapcha Passüberquerung 5755m

Heute steht die anspruchsvolle Passage über den Tashi Lapcha Pass an. Nach rund einer Stunde über den schuttbedeckten Gletscher erreichen wir eine steile, mit Fixseilen gesicherte Felsstufe. Dahinter folgen wir einem wechselnden Moränengelände mit Auf und Ab, bevor wir den oberen Drolambao-Gletscher betreten, wo es kurzzeitig flacher wird.

Bis zur Passhöhe auf 5’755 m bleibt ein weiterer Gletscheraufschwung zu bewältigen, der bereits sichtbar ist. Zuerst steigen wir eine etwa 50 Meter hohe, rund 50 Grad steile Eisstufe am Fixseil hinauf, danach queren wir spaltenreiches, etwas angenehmeres Gelände. Ein letzter steiler Hang führt uns auf den Pass, anschliessend steigen wir auf der anderen Seite in Richtung Zeltlager auf 4450m ab. Übernachtung im Zelt.

Gehzeit: 8-10 Std | Aufstieg: 555m | Abstieg: 1305m | Mahlzeiten: F, M, A

15.-16. Tag | Abstieg bis nach Thame 3800m im Everest-Gebiet

Diese beiden Tage sind wir auf dem Weg Richtung Khumbu-Tal. Via Thyango 4320m steigen wir bis nach Thame ab. Hier erwartet uns wieder ein richtiges Bett in einer landestypischen Lodge.

Gehzeiten: 5-6 Std | Abstieg: 130 – 520m | Mahlzeiten: F, M, A

17. Tag | Abstieg in die Sherpa-Hauptstadt Namche Bazaar 3440m

Am Vormittag wandern wir gemütlich durch das Tal des Bhote Koshi River in die Sherpa-Hauptstadt Namche Bazaar. Im Talkessel fallen die blau und grün bemalten Dächer auf, und bei klarer Sicht zeigt sich gegenüber die markante Spitze der Ama Dablam.

Der restliche Tag steht uns frei zur Verfügung. Wir nutzen die Zeit für einen Bummel durch die schmalen Gassen, kehren in ein Café ein oder halten nach kleinen Souvenirs Ausschau, während gelegentlich ein Yak durch den Ort zieht. Wer möchte, besucht das Sherpa Museum auf dem Mendaphu Hill.

Wir geniessen den letzten Abend mit der gesamten Gruppe, morgen verabschieden wir uns von den Teilnehmern, welche weiter zur Ama Dablam aufsteigen.

Übernachtung in einer Lodge.

Gehzeit: 4-5 Std | Abstieg: 360m | Mahlzeiten: F, M, A

18. Tag | Letzte Trekkingetappe nach Lukla 2860m

Ein letzter steiler Abstieg bringt uns hinunter zum Dudh Koshi River. Wir überqueren die neue Hillary Bridge und folgen anschliessend entspannt dem Flussverlauf bis nach Phakding auf 2’610 m. Danach steigen wir nochmals rund zweieinhalb Stunden bergauf bis nach Lukla auf 2’860 m.

Dort erreichen wir unser Ziel und feiern unsere erfolgreiche Trekking-Expedition!

Übernachtung in einer Lodge.

Gehzeit: 6-7 Std | Abstieg: 830m | Aufstieg: 250m | Mahlzeiten: F, M, A

19. Tag | Eindrücklicher Flug Richtung Hauptstadt

Lukla gilt als einer der eindrücklichsten Flughäfen der Welt mit seiner nur 527m langen Start- und Landebahn. Wir verabschieden uns von den höchsten Bergen der Welt und fliegen Richtung Hauptstadt. Der restliche Tag steht zur freien Verfügung.

Mahlzeiten: F

20. Tag | Freier Tag in Kathmandu

Heute steht uns noch ein Tag in Kathmandu zur freien Verfügung. Dieser Tag ist zudem als Reservetag für unsere Trekkingreise eingeplant.

Mahlzeiten: F

21. Tag | Byebye Nepal

Wir werden zum Flughafen gefahren und starten die Heimreise.

Mahlzeiten: F

22. Tag | Ankunft in der Heimat

Heute landen wir in der Schweiz. Im Gepäck: Viele schöne Erinnerungen.

Hinweis zu den Tagesetappen

Flexibilität ist gefragt bei diesen langen Expeditionen. Die gesamte Reise ist sorgfältig geplant. Wir möchten Sie jedoch darauf hinweisen, dass es, bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter oder organisatorische Herausforderungen zu kurzfristigen Änderungen kommen kann..

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. Rund 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 HealthyTravel.

Geld

In Nepal wird mit nepalesischen Rupien (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 US-Dollar in bar mitzunehmen.

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.

Packhinweis

Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen, drei Gepäckstücke einzuplanen. Eine grosse Reisetasche mit Rollen oder Transporttasche (Duffelbag), einen Rucksack (55-60 L) plus eine Tasche für übrige Kleidung, welche im Hotel in Kathmandu deponiert wird.

Für je zwei Teilnehmer wird ein Träger bereitgestellt. Die Reisetasche, die etwa 12 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 (mit Regenhülle).

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.Wir empfehlen 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.

Guest-Guide Ratio

Der Schweizer Bergführer übernimmt die Hauptverantwortung während der Reise. Auf den Trekkingetappen wird er zusätzlich von lokalen zertifizierten Trekkingguides unterstützt. Für die Gipfelbesteigungen garantieren wir max. 4 Gäste pro Bergführer.

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-, Spitalkosten vor Ort etc.), Such-/Rettungskosten- und Reiseabbruchsversicherung. Diese Reise führt auf Höhen bis 5755m. Dabei nächtigen wir in Höhen von über 5200m. 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 – diese 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.

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

Keine Gipfelgarantie

Wir planen all unsere Reisen mit grosser Sorgfalt und bestmöglichen Akklimatisationen um sicher ans Ziel zu kommen. Wir geben jedoch keine Gipfelgarantie - die Sicherheit und Gesundheit aller Teilnehmer steht immer an oberster Stelle.

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

- Daunenjacke (mit 800er Daunenfüllung)
- Daunensocken

Bekleidung Trekking

- 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
- Kurze Hosen
- Ersatzunterwäsche
- Bequeme Reise- oder Turnschuhe (als Hüttenschuhe am Berg)
- Sandalen/Badelatschen

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (45-60l)
- Regenhülle für Rucksack
- 1 Thermosflasche 1 Liter
- 1 Trinkflasche 1 Liter
- Sonnen- und Lippencrème (Faktor 30-50)
- Sonnenhut
- Sonnenbrille (wir empfehlen Kategorie 4)
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien und Ersatzbatterien
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Fotoapparat mit Ersatzbatterien und Ladestation
- Powerbank für Handy/Fotoapparat
- 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 oder bedingt steigeisenfeste Bergschuhe Sind meine Bergschuhe geeignet? https://www.bergundtal.ch/Fit-fuer-den-Sommer
- Steigeisen mit Antistoll
- Grödel

- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern
- Helm
- Verstellbare Trekkingstöcke
- Wasserdichter Kleiderbeutel für in die Packtasche
- Staub- und Wasserabweisende Reisetasche mit oder ohne Rollen

Empfehlung

- Heizsocken

Reisedokumente und Geld

- Reisepass mit gültigem Visum
- Flugticket/E-Ticket
- Kopie Reisepass
- 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)

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
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: 10.11.2026 23:56