



**WANDERLUST**  
Trekkingreisen

## EVEREST-TREK: ZU DEN HÖCHSTEN BERGEN DER WELT 26. OKTOBER - 18. NOVEMBER 2017

Preis: CHF 5450.-      Gruppengrösse: 6 - 10 Personen



5400 m



22x



mittel-anspruchsvoll

- 18-tägiges Lodge-Trekking im Everestgebiet
- Zu den schönsten Trekkingzielen in der Heimat der Sherpas
- Unübliche Panorama-Route im Banne von Mount Everest und Cho Oyu
- Sorgfältig akklimatisiert auf den Gokyo-Panoramagipfel
- über den wenig begangenen Renjo-Pass nach Thame
- Besuch der alten Königsstädte im Kathmandutal (Unesco Weltkulturerbe)

### Lodge-Trekking in der Heimat der Sherpas

Ein Lodge-Trekking ins Everestgebiet ist eine Reise zu den wohl eindrucklichsten Bergen der Welt. In der Heimat der Sherpas lassen wir uns vom gewaltigen Panorama rund um die Achtausender Everest, Lhotse, Makalu und Cho Oyu begeistern. Das Gebiet verfügt über eine gute Infrastruktur und entsprechend übernachten wir in den Lodges (lokale Gasthäuser) am Weg. Eine unvergessliche Reise auf den schönsten Trekkingpfaden am Fusse der höchsten Berge der Welt - und vielerorts abseits der Haupttrouten!

### Geplantes Reiseprogramm

Mahlzeiten (F/M/A = Frühstück, Mittagessen, Abendessen)

**26.10. Aufbruch nach Nepal!** Linienflug mit Umsteigen in Richtung Kathmandu. (A)

### 27.10. Ankunft in Kathmandu

Zwischenstopp und Weiterflug nach Nepal. Ankunft in der Hauptstadt Kathmandu. Transfer ins Hotel mit ruhigem Garten in Bodnath und Entspannen. Rundgang in dem beschaulichen Stadtteil mit der grössten Stupa Nepals, der von den ansässigen Tibetern und zahlreichen Klöstern geprägt wird. Abendessen in Restaurant. (F/-A).

### 28.10. Extratag im Kathmandutal mit Besichtigungen

Besichtigung des wichtigsten Hindu-Heiligtums im Kathmandutal. Die Tempelanlagen von Pashupatinath sind Zielort von zahlreichen Pilgern und Sadhus und am heiligen Bagmati-Fluss werden die Toten verbrannt. Ein aufwühlender Ort mit Einblick in die vielschichtige hinduistische Kultur. Vom Affentempel Swayambunath geniessen wir die Übersicht über das Kathmandutal und lassen die Anlage mit ihren buddhistischen und hinduistischen Tempeln und Hindu-Priestern und buddhistischen Mönchen auf uns Wirken. Hotel in Bodnath (F/-A), (1300 m)

### 29.10. Panoramareicher Flug nach Lukla - Trekking bis Phakding

Morgendlicher Flug nach Lukla (2800 m), dem Ausgangspunkt unseres Trekkings. Treff mit unserer Begleitmannschaft und Gepäckverteilung. Start des Everest-Treks, der uns an Gebetsmauern und Dörfern vorbei zum Dudh-Kosi bringt. Dem „Milchfluss“ folgend geht's in gemütlichem Eingehetempo zum Tagesziel bei Phakding. Übernachtung in Lodge (2650 m). Flug 3/4 h. WZ ca. 3 h, (F/M/A)

### **30.10. In den Nationalpark und nach Namche Bazar, dem Hauptort der Sherpas**

Dem Dudh Kosi-Fluss folgend erreichen wir über mehrere Hängebrücken den Ort Jorsale, das Tor zum Sagarmatha-Nationalpark (Unesco Weltnaturerbe). Nach der Hillary-Brücke beginnt der steile Anstieg durch Magnolien- und Rhododendronbäume und bei guter Sicht erblicken wir erstmals den Mount Everest. Nach gut 2-stündigem, kräftezehrenden Aufstieg ist das geschäftige Sherpazentrum Namche Bazar erreicht. Übernachtung in guter Lodge mit Zimmern mit „attached bath“. (3450 m). WZ 5 - 6 h, (F/M/A)

### **31.10. Akklimatisationstag in und um Namche**

Um eine sorgfältige Akklimatisation zu gewährleisten bleiben wir zwei Nächte im Sherpazentrum mit seinem lebhaften Bazaar, wo neben den Sherpas auch viele tibetische Händler anzutreffen sind. Wer sich fit fühlt macht einen Abstecher nach Khunde und Kumjung (3800 m), wo das Hillary-Hospital und die Hillary-Schule stehen. Rückkehr nach Namche wo wir in der German Bakery einkehren oder im Bazar den einheimischen Yak-Käse kosten können. (3450 m). WZ 4 - 5 h, (F/M/A). Übernachtung in derselben Lodge in Namche.

### **1.11. Höhenweg zum berühmten Tengpoche Kloster**

Unser Weiterweg beschert uns ein grandioses Panorama mit Blick auf die Gipfel von Ama Dablam, Thamserku und Kangtega. Dies sind zwar keine Achttausender aber einige der schönsten Berge der Everest-Region. Abstieg in die Imja Kosi-Schlucht und steiler, anstrengender Gegenanstieg zum berühmten Tengpoche Kloster. Von einem Aussichtspunkt in der Nähe öffnet sich das 8000-er-Panorama auf Everest, Nuptse und Lhotse und nach einer Pause können wir die Klosteranlage aus dem 17. Jahrhundert besuchen, die nach einem Brand wieder neu aufgebaut wurde. Übernachtung in Lodge in Tengboche oder evtl. Deboche mit dem nahen Nonnenkloster. (3850 m). WZ 5 - 6 h, (F/M/A)

### **2.11. Zwischen Ama Dablam und Taboche**

Durch einen Wald mit langen Bartflechten wandern wir zum Dorf Pengpoche. Der Weiterweg führt dem Imja Kosi entlang nach Dingpoche, das inmitten hoher Berge liegt. Übernachtung in Lodge. (4350 m), WZ 6 h, (F/M/A)

### **3.11. Rasttag in Dingboche**

Ein weiterer Akklimatisationstag! Wir können bei der Feldarbeit zuschauen, endlich mal Tagebuch schreiben, einen Ausflug zu einem Gletschersee machen oder die Höhenstation von Pheriche besuchen. Übernachtung in Lodge. (4350 m), (F/M/A)

### **4./5.11. Zum Chhukung-Ri, dem ersten Fünftausender-Panoramagipfel**

Die nächsten zwei Tage führen uns Richtung Aussichtsgipfel des Chhukung-Ri, der in schönster Panoramalage über dem Chhukung-Tal liegt. Im Angesicht der gewaltigen Nuptse-Wand wandern wir im Talboden zum Weiler Chhukung (4730 m, WZ 3 h), der in einem eindrücklichen Geländekessel liegt und von gewaltigen Bergen und Gletschern eingerahmt ist. Wer sich gut fühlt, kann die spektakuläre Wanderung zum Chhukung-Ri (5546 m) antreten (WZ 4-5 h). Der eindrückliche Aussichtspunkt liegt abseits der Khumbu-Haupttrouten und bietet ein einmaliges Panorama Richtung Ama Dablam, Baruntse und Lhotse Shar. Ein unvergesslicher Abstecher zu Füßen der höchsten Berge der Welt! Wem der Aufstieg zu streng ist, der kann einen gemütlicheren Tag einlegen und am Nachmittag mit der Gruppe nach Dingboche absteigen. Übernachtung in Lodge. 4350 m, (F/M/A)

### **6.11. Rückkehr nach Pengpoche**

Rückkehr nach Pengpoche. In dem von uralten Wacholderbäumen geprägten Dorf können wir die mit über 350 Jahren älteste Gompa (Kloster) im Khumbugebiet besuchen, die einst den berühmten Yeti-Skull beherbergte. (3930 m), WZ 4 - 5 h. (F/M/A)

### **7.11. Höhenweg und Moschushirsche auf dem Weg nach Dole**

Ein schöner Höhenweg bringt uns mit Auf und Ab nach Phortse. Durch einen Wald, in dem oft Moschushirsche zu sehen sind, hinab zum Fluss und durch herrliche Birken- und Rododendron-Wälder weiter nach Dole. (4040 m), WZ 6 - 7 h. (F/M/A).

### **8.11. Weiter nach Machhermo**

Der westlichen Talseite folgend über die Almdörfer Lhabarma und Luza bis nach Machhermo. Der Ort liegt am Ausgang eines Seitentales mit den markanten Sechstausendern Kyajo Ri und Machhermo Ri. Wer will kann noch zu einem Aussichtspunkt mit Sicht auf Cho Oyu und Ama Dablam steigen. Übernachtung in Lodge. (4470 m), WZ 4-5 h. (F/M/A)

### **9.11. Hinauf zur Gokyo Alm**

Bald erreichen wir den Ort Pangka. Im Weiteranstieg überqueren wir auf einer Brücke den tosenden Bach und an zwei Seen vorbei erreichen wir die Gokyo Alm am Ufer des dritten Sees, Nachmittags Zeit zum Ausruhen oder für Ausflüge in der Umgebung. Übernachtung in Lodge. (4790 m). WZ 4 h. (F/M/A).

### **10.11. Zum Gokyo-Ri, dem Panoramagipfel mit dem schönsten Everest-Blick**

Früher Aufstieg zum einfachen aber grandiosen Aussichtsgipfel des Gokyo-Ri (5360 m). In rund 2-3-stündiger Wanderung ist der Gipfel erreicht. Oben wartet ein einzigartiges Panorama mit 4 Achttausendern! Vom Cho Oyu, über Everest und Lhotse bis zum Makalu schweift der Blick. Neben dem einmaligen Everest-Blick faszinieren auch die Bergseen, Almwiesen und Gletscherfelder zu unseren Füßen. Wir geniessen die Aussicht ausgiebig und treten dann gemütlich den Abstieg an. Übernachtung in Lodge. Nachmittags frei. (4750 m), WZ 4 h, F/M/A.

### **11.11. Rasttag in Gokyo oder Ausflug Richtung Cho Oyu + heilige Seen**

Wer will legt einen Rasttag ein. Die andern wandern entlang des gewaltigen Gletschers zu den für Hindus und Buddhisten heiligen Seen. Der fünfte und letzte liegt auf 5150 Metern und bietet eindruckliche Blicke auf Mt Everest und Lhotse. Rückkehr nach Gokyo und Übernachtung in Lodge, WZ 5 h. (4750 m).

### **12.11. Einsamer Pfad über den Renjo-Pass ins Tal des Nangpo Tsangpo**

Dem Nordufer des Dudh Pokhari folgend steigen wir über den wenig begangenen Pfad durch einsame Bergwelt zum Renjo La (5430 m) auf. Auf dem mit Gebetsfahnen geschmückten Pass zeigt sich nochmals ein atemberaubendes Panorama mit Blick auf Everest, Nuptse und Lhotse. Der Übergang ist einer der schönsten im Khumbu - unverständlich, warum er so selten begangen wird! Abstieg auf gutem Weg ins Tal, wo wir in einer sehr einfachen Lodge (Mehrbettzimmer) in Lungdhen übernachten.(4380 m), WZ 8-9 h, (F/M/A)

### **13.11. Abstieg nach Thame auf der Handels- und Flüchtlingsroute nach Tibet**

Abstieg zum Bhote Kosi, wo wir auf den historischen Handelsweg über den 5716 m hohen Nangpa La nach Tibet stossen. Über diesen Pass sind vor gut 500 Jahren die ersten Sherpas aus Ostt Tibet eingewandert. Noch heute kommen Yak Karawanen mit Gütern, aber auch Flüchtlinge aus Tibet über diese Route! Wir wandern hinab nach Thame, einem Dorf mit saftigen Alpwiesen. (3800 m), WZ 5 h, (F/M/A).

### **14.11. Über den Sherpa-Hauptort Namche Bazaar hinunter nach Monjo**

Zurück zum Hauptort Namche Bazaar, wo wir in der German-Bakery einen „richtigen Kaffee“ trinken oder einen Kuchen essen können. Abstieg auf bekannter Route zum Sherpadorf Monjo. Übernachtung in Lodge (2835 m), WZ 5-6 h. (F/M/A).

### **15.11. Rückkehr nach Lukla**

Unser letzter Trekkingtag führt zurück zur Flugpiste von Lukla (2800 Meter). WZ 5 h. (F/M/A). Gemütlicher Abschlussabend mit unserer Mannschaft. Es heisst Abschied nehmen mit unvergesslichen Erinnerungen an eine phantastische Bergwelt und ihre liebenswerten Bewohner.

### **16.11. Rückflug nach Kathmandu**

Morgendlicher Rückflug nach Kathmandu (1300 m) (Flug 3/4 h). Transfer ins ruhig gelegene Hotel mit grosszügigem Innenhof in der Nähe der Stupa von Bodnath. Zimmerbezug und Ausspannen. Nachmittag Zeit fürs Shopping und Flanieren und Umrundung des Stupa mit zahlreichen Pilgern. Übernachtung im Hotel. (F/A).

### **17.11. Besichtigung der Königsstädte Bhaktapur (Unesco Weltkulturerbe) + Patan**

Besichtigung der alten Königsstadt Bhaktapur mit ihren engen Gassen, hohen Pagodentempeln und schmucken Handwerksvierteln. Unvergesslich der Platz der Töpfer oder der Besuch bei den Papierherstellern und Thankamalern. Transfer nach Patan mit dem wohl eindrucklichsten Durbar Square (Königsplatz) des Kathmandutals und kunstvollen Stein- und Metallarbeiten in zahlreichen Tempeln und Innenhöfen. Rückkehr ins Hotel. Abends Abschiedsessen beim Agenten oder in einem netten Restaurant. (F/A)

### **18.11. Rückflug und Ankunft in Zürich**

Je nach Flugplan früher Transfer zum Flughafen (oder evtl. schon am Vorabend) und Heimflug nach Europa. Unterwegs umsteigen und Weiterflug nach Zürich. Eine unvergessliche Reise geht zu Ende! Individuelle Heimreise.

**Programmänderungen wegen Flugverzögerungen, Flugplanänderungen, Wetter-, Strassen- oder Wegverhältnissen, etc. bleiben vorbehalten.**

## Unser Kommentar zur Reise

Dieses Trekking führt uns auf Panoramawegen zu Bergdörfern, heiligen Seen und zu den schönsten Aussichtspunkten des Everestgebietes. In einer grossen Runde erleben wir die phantastische Bergwelt zu Füssen der Achttausender Everest, Lhotse, Makalu und Cho Oyu. Bewusst besuchen wir anstatt dem vielbegangenen Kala Pattar-Gipfels beim Everest Basislager die weniger begangenen Trekkinggipfel im Chhukung- und Gokyo-Tal.

## Anforderungen

- mittel bis anspruchsvolles Trekking
- Tagesetappen von 3 bis etwa 7 Stunden (reine Wanderzeit im der Höhe angepasstem Tempo).
- gute körperliche Gesundheit und Höhenverträglichkeit
- Die Route führt vereinzelt über geröllige oder firnige Wege was Trittsicherheit erfordert
- Vertrautheit mit exponiertem Gelände
- Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selber.
- Teamgeist, Flexibilität und Bereitschaft auf Unvorhergesehenes einzugehen
- Toleranz für fremde Kulturen + Sitten
- psychische und physische Belastbarkeit

## Klima und Reisezeit

**Herbst (Mitte September – Ende November):** Ideale Trekkingzeit. Vielfach klares und trockenes Wetter mit nicht allzu heissen Temperaturen im Flachland und angenehmen Temperaturen in der Höhe. Der Oktober ist die Zeit mit den meisten Touristen und in den Touristenorten und auf klassischen Routen herrscht viel Betrieb. *Deshalb starten wir unsere Reise erst Ende Monat. Dann hat es weniger Leute und ist noch nicht zu kalt!*

**Zu unserer Reisezeit:** Oktober/November ist eine ideale Reisezeit mit vielfach stabilem und klarem Wetter. Es ist tagsüber häufig warm. In der Höhe oder in der Nacht kann es kühl oder kalt werden mit Temperaturen unter Null Grad. Bei Wetterumstürzen kann es im Hochgebirge zu jeder Jahreszeit schneien.

**Wichtiger Hinweis:** Seit einigen Jahren gibt es weltweit immer wieder Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können.

## Nepal

Auf einer Fläche von 147'000 km<sup>2</sup> leben über 25 Millionen Menschen. Nepal ist sehr vielfältig was Kultur, Religion und die Vielzahl der verschiedenen Volksgruppen mit ebenso vielen Sprachen und Dialekten anbelangt. Über 80 % sind Hindus, 10 % Buddhisten und es gibt kleine Minderheiten von Muslimen, Christen und animistischen Religionen. Kein anderes Land wird so sehr mit dem Himalaya und mit Trekking in Verbindung gebracht wie Nepal. Hier stehen nicht nur etliche der vierzehn 8000er Gipfel, sondern mit dem Mount Everest auch der höchste Berg der Welt. War das ehemals verbotene Königreich Nepal nach seiner Öffnung für den Westen in den 50er Jahren vor allem Anziehungspunkt für Bergsteiger, so wurde es anschliessend von den Trekking- und Kulturreisenden entdeckt. In keinem anderen Land im Himalaya hat der (Trekking-)Tourismus eine so lange Tradition wie in Nepal. Deshalb finden wir in Nepal an vielen Orten und auf populären Routen Unterkunfts- und Verpflegungsmöglichkeiten und eine Übernachtung im Zelt ist hier nicht nötig. Dafür können die Haupttrekkinggebiete Everest und Annapurna in der Hochsaison nicht wirklich «off the beaten track» genannt werden - hier ist man um diese Zeit nie alleine unterwegs. Aber der Besuch dieser phantastischen Gebirgsregionen lohnt sich allemal.

## Unterkünfte

Im Kathmandu-Tal übernachten wir in guten Mittelklasse-Hotels in Bodnath oder Bhaktapur. Während dem Trekking sind wir in Lodges, ähnlich den einfacheren Hütten im Alpenraum untergebracht. Die Essräume sind vielfach heimelig, die Zimmer und Einrichtungen variieren von sehr einfach bis mittel. Im Sherpa-Hauptort Namche Bazar übernachten wir in einer guten Lodge mit "attached bathroom", d.h. WC + Waschgelegenheit sind im Zimmer. Sonst in einfacheren Lodges mit Gemeinschaftstoilette und Waschmöglichkeit wie im Everestgebiet üblich. Duschen sind in den oberen Höhenlagen rar, aber vielfach kann gegen eine zusätzliche Gebühr ein Kessel mit warmem Wasser zur Körperpflege bestellt werden. **Als Extraleistung von Wanderlust erhalten Sie am Morgen eine Schale mit warmem Wasser zum Waschen.**

## Essen und Getränke

In den Hotels und Restaurants im Kathmandutal haben wir diverse Gerichte mit Vegi- oder Fleisch-Variante zur Auswahl. Während des Trekkings wird eher vegetarisch gegessen. In den Lodges können wir aus der Menükarte mit verschiedenen asiatischen und europäischen Gerichten auswählen. Den Mittagslunch essen wir oftmals in einer Lodge am Weg oder er wird als kalter Picnic mitgenommen. Für unterwegs kann abgekochtes Wasser oder Tee abgefüllt werden. Zu den Mahlzeiten während des Trekkings ist auch Tee und Kaffee inbegriffen. Während des Tages haben wir einen Wasserfilter mit dabei.

## **Medizinische Versorgung**

In Nepal ist die medizinische Versorgung sehr einfach. Während des Trekkings ist keine medizinische Versorgung verfügbar (ausser in Pheriche) und wir sind auf uns alleine gestellt.

**Impfungen** sind für Nepal keine obligatorisch. Impfungen gegen Polio, Tetanus, Diphtherie und Hepatitis sind je nach Situation empfohlen. Lassen Sie sich zu diesen und weiteren Impfungen von Ihrem Haus- oder Tropenarzt beraten. Auf der Website [www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch) finden Sie aktuelle Infos zu den jeweiligen Ländern. Wir empfehlen frühzeitig vor der Reise einen Gesundheits-Check zu machen und Impffragen zu klären.

## **Reisen in grossen Höhen**

Bei dieser Reise bewegen wir uns in grösseren Höhen, was einen entsprechenden Programm-Aufbau erfordert.

**Zur Höhenkrankheit:** Das Auftreten von Höhenkrankheits-Symptomen hat weniger mit dem Alter oder der persönlichen Fitness zu tun, sondern sehr viel mit der Geschwindigkeit des Anstieges in grosse Höhen und dem eigenen Verhalten. Unser Programm wird sehr sorgfältig zusammengestellt, um eine problemlose Akklimatisation zu ermöglichen. Aber auch so ist es möglich, dass Reiseteilnehmer in seltenen Fällen so stark höhenkrank werden, dass die Reise evtl. sogar abgebrochen werden muss. Klären Sie mit Ihrer Reiseversicherung ab, ob Evakuationen und ähnliches wegen Höhenbeschwerden gedeckt sind. Personen, welche in der Vergangenheit schon ernsthafte Höhenprobleme hatten oder an Beschwerden leiden, welche die Akklimatisation erschweren (z.B. Angina Pectoris, Herz- und Lungenkrankheiten etc.), haben evtl. ein erhöhtes Risiko. Falls Sie unsicher sind, klären Sie dies unbedingt mit Ihrem Arzt ab. Auf Wunsch erhalten Sie von uns eine Liste mit spezialisierten Höhenmedizinern, welche Vorsorgeuntersuchungen anbieten.

Wir werden vor der Reise zur Höhenkrankheit informieren und natürlich dürfen Sie uns jederzeit kontaktieren. Mit den Reiseunterlagen erhalten Sie ein Merkblatt für Reisen in grossen Höhen. Weitere Informationen finden Sie auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin unter [www.mountainmedicine.ch](http://www.mountainmedicine.ch)

## **Sicherheitsausrüstung**

Folgende Sicherheitsausrüstung haben wir auf unserer Reise mit dabei:

- Umfangreiche Notfall-Apotheke
- Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
- Sauerstoffflasche
- Wasserfilter
- Satelliten-Telefon

## **Wichtig: Krankheiten und regelmässige Medikamenteneinnahme**

Informieren Sie uns unbedingt, falls Sie chronische Erkrankungen oder Leiden haben, welche für die Reise von Bedeutung sein könnten. Informieren Sie uns bitte auch, falls Sie regelmässig Medikamente einnehmen. Nicht alle Medikamente sind «höhenverträglich». Besprechen Sie dies unbedingt mit Ihrem Arzt.

## **Reisen in Nepal**

Viele Gebiete in Nepal sind zu den Drittweltregionen zu zählen. Reisen in diesen Regionen bieten spannende Erlebnisse und Erfahrungen, können aber auch eine Herausforderung sein und es läuft nicht immer alles nach schweizerischen Massstäben ab. Auch der Standard der Hotels, Gasthäuser, Lodges, Restaurants etc. ist deutlich unter dem europäischen Durchschnitt. Ein 3-Stern-Hotel in Nepal ist nicht zu vergleichen mit derselben Kategorie bei uns. Wir empfehlen, sich darauf einzustellen und «einen Teil unserer schweizerischen Wertmassstäbe» zu Hause zu lassen und sich bei unvorhergesehenen Situationen in «asiatischer Gelassenheit zu üben» So lässt sich Nepal viel besser geniessen und erleben.

## **Programmänderungen**

Trotz sorgfältiger Planung können unvorhersehbare Ereignisse zu Programmänderungen führen. Schlechte Witterung oder Schnee kann Pässe unpassierbar machen, die Gesundheit der Teilnehmer kann eine Etappenänderung hervorrufen, die politischen oder gesetzlichen Bestimmungen können kurzfristig ändern und so weiter. In jedem Fall versuchen wir, das Reiseprogramm im Rahmen des Verantwortbaren durchzuführen oder falls nötig eine Programmänderung vorzunehmen. Erste Priorität hat dabei immer die Sicherheit der Gruppe und der Mannschaft.

## **Flugabsagen/-verschiebungen**

Die meisten Inlandflüge in Nepal sind Sichtflüge, welche nur bei guter Witterung stattfinden können. Schlechte Sichtverhältnisse, Niederschläge, starke Winde etc. können zu Flug-Annulationen führen. Wir versuchen, in einem solchen Fall die beste Lösung zu finden und das Programm entsprechend anzupassen. Auch internationale Flüge von jeder Airline können von Verspätungen oder Absagen betroffen sein und so ist es in Ausnahmefällen möglich, dass sich die Rückreise in die Schweiz verspätet. Es empfiehlt sich, keine wichtigen Termine auf die Tage nach der geplanten Rückkehr in die Schweiz zu legen.

**Zeitangaben Fahrten und Trekking:** Die Zeitangaben sind generell reine Fahr- resp. Laufzeiten. Pausen, Stopps etc. kommen zusätzlich dazu. Die Zeitangaben sind durchschnittliche Erfahrungswerte, können aber je nach Strassen- und Wegverhältnissen, Kondition der Teilnehmer, Witterung etc. variieren.

## Rücksichtsvoll und bewusst Reisen

Unsere Reisen verlangen Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme gegenüber der lokalen Bevölkerung und deren Kultur. Wir sollten offen und neugierig sein für Neues und nicht alles aus unserer Optik werten. Gerne erklärt Ihnen unsere Reiseleitung Bräuche und Kultur im Reiseland. Auch in den Reiseunterlagen hat es dazu die wichtigsten Hinweise. So lässt sich der Himalaya besser verstehen und genießen.

**Fair reisen/Projektspende:** Bei allen Himalayareisen von Wanderlust wird ein Projekt vor Ort unterstützt. Details dazu unter [www.wl-reisen.ch](http://www.wl-reisen.ch).

**Flugkompensation:** Wir empfehlen die Flugemissionen auf freiwilliger Basis über MyClimate zu kompensieren. Infos unter [www.myclimate.org](http://www.myclimate.org).

## Literatur über Nepal

Zur Vorbereitung empfehlen wir die deutschsprachigen Reiseführer «Nepal» vom Verlag Stefan Loose oder vom Trescher Verlag. Gute Land- und Trekkingkarten sind von verschiedenen Verlagen bei uns im Buchhandel oder in den vielen Buchläden in Kathmandu zu finden.

## Reisedokumente

Ihr Pass muss mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig sein. Für Nepal ist ein Visum erforderlich. Das Visum ist nicht inbegriffen und wird durch die Teilnehmer selbst eingeholt. Infos dazu erhalten Sie mit den ausführlichen Reiseunterlagen, welche von uns abgegeben werden.

## Versicherung

Jeder Teilnehmer ist selbst für einen genügenden Versicherungsschutz verantwortlich (Krankheit, Unfall, Rückführung im Notfall, Annullations-, Gepäck). Wir empfehlen dringend den Abschluss einer Reise- und Annullationskosten-Versicherung. Über Wanderlust kann keine Reiseversicherung abgeschlossen werden. Wir haben aber viel Erfahrung mit den verschiedenen Reiseversicherungen und können Ihnen bei Bedarf gerne eine Empfehlung abgeben. Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Versicherungen auch Ereignisse im Zusammenhang mit einem Trekking über 5000 Metern deckt - in den letzten Jahren haben verschiedene Versicherungen in diesem Bereich Ausschluss-Klauseln eingeführt!

## Vorbereitungstreffen

Vor dieser Reise findet am **Samstag, 23. September 2017** ein Treffen in Versam im Bündnerland statt, wo wir sämtliche Fragen über Ausrüstung, Impfungen, Akklimatisation, etc. besprechen und uns vor der Abreise kennen lernen. Bitte reservieren Sie diesen Termin.



## Unsere Leistungen:

### Inbegriffen:

- Linienflüge Zürich-Kathmandu retour, sämtliche Flughafentaxen
- Inlandflüge Kathmandu-Lukla und retour
- sämtliche Bewilligungen und Trek-Permits
- sämtliche Transfers gemäss Programm
- Sightseeing mit deutsch sprechendem Lokalführer im Kathmandutal inklusive Eintritte gemäss Programm
- 4 Übernachtungen in guten Mittelklass-Hotels im Kathmandutal (Basis DZ/HP)
- 18 Übernachtungen in Lodges im Doppelzimmer während Trek
- Vollpension auf Trek plus 1x täglich warmes Waschwasser
- *Als Extraleistung von Wanderlust erhalten Sie am Morgen eine Schale mit warmem Wasser zum Waschen.*
- Tee, Kaffee, abgekochtes Wasser zu Mahlzeiten auf Trek. Abgekochtes Wasser oder Tee zum Abfüllen unterwegs
- Halbpension im Kathmandutal
- Begleitmannschaft und Packtiere oder Träger auf Trek
- Bettflasche, Schlafsack-Inlet
- Umfangreiche Notfallapotheke, tragbare Höhen-Druckkammer, Sauerstoff, Satellitentelefon, Wasserfilter
- Unterstützung eines Solidaritätsprojektes vor Ort.
- Begleitmannschaft während Trek
- Gute Ausrüstung (Goretex-Jacke mit Fleece/Überhose, Mütze, Handschuhe, Brille, etc) und gute Trekking-schuhe für Begleitmannschaft.
- Leitung + Organisation durch Barbara Steinmann mit mehr als 30-jähriger Himalajaerfahrung + sehr erfahrenen, lokalen Trekkingführer

### Nicht inbegriffen:

- Nepal-Visum (CHF 60.–) Stand Oktober 2016
- Einzelzimmer-Zuschlag (kann in Lodges nicht immer garantiert werden)
- Impfungen
- Getränke (ausser warme Getränke während Mahlzeiten auf Trek)
- Trinkgelder (ca. CHF 100.– bis 150.–)
- sämtliche Versicherungen
- Persönliche Auslagen, Kosten für persönliches Übergepäck
- allfällige Flugtariferhöhungen und Treibstoffzuschläge
- Mehrkosten aufgrund wetter- bzw. verhältnisbedingter oder von Teilnehmern verlangter Programmänderungen (z.B. nicht passierbare Strassen, Wege, Flugverspätungen, Flugausfälle + ähnliches, Helikopterflüge, nicht aufgeführte Leistungen)

**Reisedauer:** 24 Tage

**Gruppengrösse:** 6 bis maximal 10 Teilnehmer

### Kosten pro Person

im Doppelzimmer            CHF 5450.–  
Zuschlag Einzelzimmer    CHF 450.–

**Kleingruppe:** Bei weniger als 6 Teilnehmern kann die Reise in gegenseitiger Absprache durchgeführt werden. In diesem Fall wird die Reise von einem erfahrenen englischsprechenden Reiseleiter vor Ort begleitet. Der Reisepreis bleibt gleich - wir verrechnen keinen Kleingruppenzuschlag (Minimum 3 Personen).

Falls Sie ein Doppelzimmer wünschen, aber kein(e) Zimmerpartner(in) gefunden werden kann, erhalten Sie ein Einzelzimmer. In diesem Fall müssen die zusätzlichen Kosten verrechnet werden.

**Definitive Buchung: Bis 4. August 2017.** Frühe Buchung empfohlen: Der Reisepreis basiert auf den Airline Tarifangaben vom Oktober 2016.

**Gerne geben wir Ihnen persönlich Auskunft über diese Reise oder beantworten Fragen zu Nepal, Ausrüstung, Höhe etc. Kontaktieren Sie uns telefonisch, per Mail oder schriftlich.**

Eine eindrückliche und erlebnisreiche Reise wünschen

Barbara Steinmann + das Team vor Ort

# ANMELDUNG EVEREST-TREKKING

Bequemer über Internet anmelden! Bitte pro Person 1 Talon ausfüllen

Reise Datum Preis

Name (wie Pass)

Vorname (wie Pass)

Strasse

PLZ/Ort

Tel-Priv Gesch Mobile

e-mail

Geburtsdatum

Heimatort

Beruf

Nationalität Pass-Nr.

Ausstell-Datum Gültig bis

Ausgestellt in

Reiseversicherung (Name/Versicherten-No/SOS-Tel-Vers.):

Kontaktperson zu Hause (Name/Mail/Tel):

Angaben zu bestehenden Krankheiten/Allergien, Medikamenten (werden vertraulich behandelt):

**Ihr Reisepass muss mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum gültig sein!**

**Reise- + Annullations-Versicherung obligatorisch!**

Ich habe keine Reiseversicherung und besorge die obligatorische Annullations-+ Assistanceversicherung (inkl. Bergung + Extra-Rückreise weltweit) **innert 8 Tagen ab Buchung** + schicke Kopie der Versicherungskarte mit Notfall-Nummer, E-Mail etc. Bei Fragen geben wir gerne Auskunft.

Ich habe die obligatorische Annullations- und Assistance-Reiseversicherung (inkl. Bergung + Extra-Rückreise weltweit), die ab Buchungsdatum bis Tourende läuft und schicke Kopie der Versicherungskarte mit Notfallnummer + Mail, etc.

**Ich wünsche folgende Buchung**

- Doppelzimmer
- Einzelzimmer CHF 450.– (nicht überall verfügbar)
- vegetarisches Essen

Mit meiner Unterschrift anerkenne ich die Allgemeinen Vertrags- und Reisebedingungen (AGB)

Ort u. Datum

Unterschrift