



## NEPAL – Khumbu-Durchquerung mit Gipfeloption Island Peak

**Termin:** Do., 27. Oktober – Do., 17. November 2022 / 22 Tage

Unsere Reisegruppe ist im November vergangenen Jahres begeistert zurückgekommen – daher führen wir diese Reise im Herbst 2022 ein weiteres Mal durch. Wir waren 2021 eine der ersten Gruppen, die nach der Pandemie wieder in Nepal unterwegs war. Darauf sind wir stolz.

### Über drei Himalaya-Pässe durch das Khumbu-Himal

Diese Kombination der drei Himalaya-Pässe Renjo La (5360 m), Cho La (5.370 m) und Kongma La (5.535 m) führt uns abseits der normalen Hauptwanderrouten durch die herrliche Bergwelt des Sagarmatha-Nationalparks. Sagarmatha ist der nepalesische Name für Mount Everest. Von den Passhöhen bieten sich immer wieder grandiose 360°-Ausblicke auf die berühmten 8000er und zahlreiche andere Bergriesen des Khumbu-Himal (Himal = Gebirgszug). Diese eindrucksvolle Trekkingroute ist eine der schönsten in der Everest-Region. Diese Trekkingtour, die bis vor wenigen Jahren nur als Zelttrekking möglich war, ist mittlerweile komfortabler geworden, weil in einfachen Lodges genächtigt wird.

Die Route gilt als anspruchsvolles Trekking, da mehrere 5.000 m hohe Pässe überschritten werden und man sich relativ lange Zeit in großer Höhe befindet. Wir haben jedoch den Ablauf so gestaltet, dass vor der Überschreitung des ersten Passes ausreichend Zeit zur Akklimatisation inkl. eines Ruhetages vorhanden ist. Weiters sind alle Gipfelbesteigungen optional, wer sich nicht fit fühlt kann stattdessen einen Ruhetag einlegen.

### Gipfeloption am Island Peak (6189 m)

Bei einem Abstecher ins Chhukung-Tal können ambitionierte Bergsteiger am Island Peak eine 6000-er Gipfelmöglichkeit wahrnehmen. Die Trekker können in der Zwischenzeit die Aussicht vom Trekking-5000er Chhukung Ri genießen.

### Sightseeing in Kathmandu und Umgebung

Vor und nach dem Trekking steht uns ausreichend für Sightseeing in Kathmandu und Umgebung zur Verfügung. Die wichtigsten kulturellen Highlights sind: die buddhistischen Stupas Boudhanath und Swayambhunath, der Durbar Square in Kathmandu, das Hinduheiligtum Pashupatinath und/oder die alten Königstädte Bhaktapur und Patan.

## ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZUM REISEZIEL

**TERMIN** Do., 27.10. – Do., 17.11.2022 (22 Tage)

### FLÜGE

Wir haben für die bisherigen Teilnehmer/innen unserer Reisegruppe nachstehende Flüge gebucht, etwaige weitere Teilnehmer werden in Abhängigkeit von den Verfügbarkeiten dazu gebucht (bei dem aktuellen „post-corona“-Durcheinander im Flugverkehr müssen wir damit rechnen, dass es bis zu unserem Abflugtermin noch Änderungen beim Flugplan geben kann):

Datum	Flug-Nr.	von	nach	ab	an
27/10/2022	QR 184	VIE	DOH	16:25	22:30
28/10/2022	QR 648	DOH	KTM	02:30	10:00
17/11/2022	QR 645	KTM	DOH	00:25	02:55
17/11/2022	QR 183	DOH	VIE	09:15	13:05

## **Unser Reiseablauf:**

*Unser Reiseablauf entspricht im Wesentlichen dem der Reise vom Vorjahr, in wenigen Punkten haben wir aufgrund der Erfahrungen Anpassungen vorgenommen.*

### **1./2. Tag (27./28.10.): Anreise**

Flug mit Qatar Airways von Wien nach Kathmandu. Ankunft am Vormittag des 2. Tages. Transfer zum Hotel. Zeit zur Regeneration und für eine erste Entdeckungstour in Kathmandu und im Szeneviertel Thamel. Übernachtung Hotel (F/-/-).

### **3. Tag (29.10.): Flug nach Lukla und Trekking nach TokTok**

Am Morgen Transfer zum Flughafen in Kathmandu (für Inlandsflüge). Ein 35-minütiger Panoramaflug entlang der Himalaya-Hauptkette bringt uns nach Lukla (2840 m). Start und Landung am Tensing-Hillary-Airport in Lukla sind immer noch ein besonderes Erlebnis. In Lukla erwarten uns unsere Träger. Start der Trekkingtour. Wir wandern gemütlich entlang des Dudh Kosi („Milchfluss“) am „Solu-Khumbu-Highway“ leicht absteigend nach Phakding und von dort noch ein kurzes Stück weiter bis ins Dorf Toktok (Gehzeit 4 h). Übernachtung Lodge (F/M/A).

### **4. Tag (30.10.): Trek nach Namche Bazar (3440 m)**

Wir folgen weiter dem Tal des Dudh Kosi. Bei Monjo betreten wir den Sagarmatha-Nationalpark. Kurz darauf wird der Fluss auf einigen Hängebrücken u.a. der spektakulären Hillary-Bridge gequert. Die letzten 2-3 Stunden geht es dann steil hinauf nach Namche Bazar. Mit etwas Glück können wir bevor wir Namche Bazar erreichen den Mount Everest sehen (Gehzeit 5-6h).

Namche Bazar ist der legendäre Hauptort im Solu Khumbu, ein bedeutender Marktplatz und Ausgangsort fast aller Trekkingtouren und Expeditionen im Everest-Gebiet. Übernachtung Lodge (F/M/A).

### **5. Tag (31.10.): Ruhetag/Akklimatisationstag in Namche Bazar**

Aus Akklimatisierungsgründen bleiben wir zwei Nächte in Namche Bazar. Wir empfehlen die Teilnahme an einer Akklimatisationstour, die uns zum legendären Everest-View-Hotel und zum Sherpa-Dorf Khumjung führen wird. Daneben besteht noch die Möglichkeit zum Besuch des Sherpa-Museums und/oder des lokalen Marktes. Übernachtung Lodge (F/M/A).

### **6. Tag (01.11.): Namche Bazar – Thame (3800 m)**

Heute zweigen wir von der Hauptroute zum Everest ab und wandern in nordwestlicher Richtung durch Kieferwälder und kleine Sherpa-Dörfer nach Thame (Gehzeit 5 h).

Über dem Dorf thront ein sehenswertes Kloster. Ein Spaziergang dorthin (Gehzeit 1 h) dient nicht nur der besseren Höhenanpassung, mit etwas Glück können wir auch an einer Puja-Zeremonie teilnehmen. Übernachtung Lodge (F/M/A).

### **7. Tag (02.11.): Thame – Lungdhen (4380 m)**

Unser Trek führt in nördlicher Richtung von Thame nach Lungdhen. Die Landschaft wird karger und die Siedlungen seltener. Vor Erreichen unseres Zieles überqueren wir noch den Bhote Kosi Fluss (Gehzeit 4-5 h). Übernachtung Lodge (F/M/A).

### **8. Tag (03.11.): Lungdhen – Renjo La-Pass (5360 m) – Gokyo (4790 m)**

Früher Start. Wir überschreiten mit dem Renjo La den ersten der drei Pässe. Zunächst führt der Aufstieg über sanfte Hänge, zuletzt wird es steiler und der gut begehbare Pass ist teilweise ausgesetzt. Einige Passagen können je nach Jahreszeit auch schneebedeckt sein. Das Panorama, das sich bei gutem Wetter vom Pass aus auftut, ist überwältigend: Gleich vier Achttausender (Everest (8848 m), Makalu (8456 m), Lhotse (8516 m) und Cho-Oyu (8201 m)) und dazu das gigantische Gipfelmeer des Khumbu sind zu bestaunen. Jenseits des Passes geht es über manchmal schneebedeckte oder vereiste Hänge hinab zur Gokyo Alm, einer der landschaftlich schönsten Plätze im Sagarmatha -Nationalpark (Gehzeit 8-9 h). Übernachtung Lodge (F/M/A).

### **9. Tag (04.11.): Besteigung Gokyo Ri (5357 m, optional) und Trekking Gokyo - Dragnag (4700 m)**

Vormittag: Gipfeltag am Gokyo Ri. Wer sich heute fit fühlt kann diesen Aussichtsgipfel besteigen. Das Gipfelpanorama ist atemberaubend: Erneut kommen die vier 8000er ins Blickfeld. Abstieg zu unserer Lodge zum Mittagessen.

Am Nachmittag setzen wir unsere Trekkingtour nach Dragnag fort. Wir überqueren den Ngozumpa Gletscher. Ein schmaler Pfad führt uns im steten Auf und Ab durch das Geröll- und Eislabyrinth des größten Gletscher Nepals. Auf der anderen Gletscherseite erreichen wir den Weiler Dragnag (Gehzeit insgesamt 3 h). Übernachtung Lodge (F/M/A).

#### 10. Tag (05.11.): **Dragnag – Cho La-Pass (5368 m) – Dzongla (4830 m)**

Auch heute heißt es wieder frühzeitig aufstehen. Ein anstrengender Trekkingtag wartet auf uns. Wir überqueren mit dem Cho La den zweiten unserer drei Pässe. Ein schmaler Pfad schlängelt sich hinauf auf die Passhöhe (Gehzeit 4-5 h). Anschließend führt der Weg über ein langes Schneefeld, bevor wir in ein Seitental des Khumbu-Haupttales nach Dzongla absteigen (Gehzeit 8-9 h). Übernachtung Lodge (F/M/A).

#### 11. Tag (06.11.): **Dzongla – Gorakshep (5180 m)**

Die heutige Trekkingetappe führt uns zunächst leicht bergab und dann in sanfter Steigung nach Lobuche (eine zentrale Zwischenstation auf der Hauptroute zum Everest Basecamp). Jetzt wird's quirlig. Mit zahlreichen anderen Trekkern wandern wir bis Gorakshep (Gehzeit 5 h). Übernachtung Lodge (F/M/A).

#### 12. Tag (07.11.): **Besteigung Kalar Patthar (5545 m, optional) und Trek zurück nach Lobuche**

Wiederum früher Aufbruch zur Gipfelbesteigung. Unser Ziel ist der Südgipfel. Wieder werden wir mit einzigartigen Ausblicken auf das Gipfelmeer der Khumbu-Region belohnt. Optional besteht auch die Möglichkeit für eine kurze Wanderung zum Everest Basecamp. Abstieg bzw. Rückweg nach Gorakshep (Lunch) und Abstieg nach Lobuche (Gehzeit insgesamt 6 h). Übernachtung Lodge (F/M/A).

#### 13. Tag (08.11.): **Lobuche – Kongma La-Pass (5535 m) – Chhukung (4730 m)**

Auch für die dritte und letzte Passüberschreitung heißt es nochmals frühzeitig aufstehen, denn die Überquerung des 5535 m hohen Kongma La-Passes ist erneut eine lange und sehr anstrengende Trekkingetappe. Zuerst geht es ziemlich mühsam über den Khumbu Gletscher, danach führt der Weg steil zum Pass. Von der Passhöhe aus genießen wir wieder einen großartigen Fernblick u.a. zum kühnen Zahn der Ama Dablam, auf den Baruntse und den Makalu. Besonders beeindruckend ist auch die Nähe zur Lhotse-Nuptse-Flanke, die direkt über dem Pass aufragt.

Jenseits des Passes führt der Weg hinunter ins Haupttal nach Chhukung, der letzten bewohnten Siedlung im östlichen Seitenarm des Dudh-Kosi-Tals (Gehzeit 8-9 h). Übernachtung Lodge (F/M/A).

#### 14. Tag (09.11.): **Ruhetag**

*Ein Ruhetag zum Erholen und Kräfte sammeln für die Besteigung des Island Peak bzw. die Tour auf den Chhukung Ri.*

### **Programm für Bergsteiger**

#### 15. Tag (10.11.): **Wanderung zum Island Peak Basecamp (5100 m)**

Für diejenigen, die die Option der Island-Peak-Besteigung wahrnehmen, beginnt der Tag gemütlich. Am Vormittag Einschulung durch unseren Bergführer. Nach dem Lunch führt eine kurze, aber landschaftlich schöne Etappe zum Island-Peak-Basislager (Gehzeit 3 h). Unser einziges Zeltlager liegt am Fuß des 6189 m hohen Island Peak, der von den Sherpas Imja Tse genannt wird. Wir haben wieder einen phantastischen Ausblick auf die umliegenden Berge. Übernachtung Zelt (F/M/A).

#### 16. Tag (11.11.): **Besteigung Island Peak (6189 m)**

Wir starten bereits in der Nacht mit dem Gipfelanstieg. Die ca. 50° steile Rinne, die uns auf den Grat führt wird mit Fixseilen gesichert. Über diesen Grat erreichen wir den Gipfel. Wenn alles gut geht, dauert der Aufstieg 7-8 Stunden und wir sind im Laufe des Vormittags am Gipfel. Abstieg ins Basislager auf dem gleichen Weg. Am Nachmittag setzen wir unseren Abstieg vom Basislager nach Chhukung fort. Übernachtung Lodge (F/M/A).

## **Programm für Trekker**

### **15. Tag (10.11.): Hike zum Island Peak Basislager**

Wer die Besteigung des Island Peak nicht mitmachen will kann dennoch mit der Gruppe bis zum Basislager gehen und dann nach Chhukung zurückkehren. Übernachtung Lodge (F/M/A).

### **16. Tag (11.11.): Besteigung des Chukhung Ri (5550 m)**

Für diejenigen, die den Island Peak nicht besteigen, bietet sich heute die Besteigung des nahen Aussichtsberges Chukhung Ri an. Von hier wirkt die Ama Dablam (6812 m) geradezu zum Greifen nahe (Gehzeit 5-6-h). Übernachtung Lodge (F/M/A).

Am Abend treffen Bergsteiger und Trekker wieder zusammen. Und können hoffentlich alle ihre Gipfelerfolge feiern. Und starten am nächsten Tag zum gemeinsamen 3-tägigen Rückmarsch nach Lukla.

### **17. Tag (12.11.): Trek nach Pangboche oder Tengboche**

Wir wandern auf der klassischen Trekkingroute zum Everest Basecamp zunächst zurück bis Pangboche oder Tengpoche. Wenn es die Zeit erlaubt, können wir im Dorf Pangpoche das mit über 350 Jahren älteste Kloster im Khumbu-Gebiet besuchen. Übernachtung Lodge (F/M/A).

### **18. Tag (13.11.): Trek nach TokTok**

In Tengboche erhebt sich in wunderbarer Lage das größte und schönste Kloster der Sherpa-Region. Unser Rückweg führt uns heute bis nach TokTok, der ersten Station unserer Trekkingtour. Übernachtungen Lodge (F/M/A).

### **19. Tag (14.11.): zurück nach Lukla**

Letzter Trekkingtag. Wir wandern auf der uns bekannten Route nach Lukla. Abends können wir mit unserer Begleitmannschaft Abschied feiern und uns mit der Übergabe der Trinkgelder und einer kleinen Tombola mit von uns nicht mehr benötigten Ausrüstungsgegenständen bedanken. Übernachtung Lodge (F/M/A).

### **20. Tag (15.11.): Flug nach Kathmandu**

Morgenflug von Lukla nach Kathmandu. Transfer ins Hotel. Rest des Tages für Erholung und Einkäufe bzw. Besichtigungen. Übernachtung Hotel (F/-/-).

### **21. Tag (16.11.): Sightseeing Kathmandu und Start zum Rückflug (Mitternacht)**

Ganzer Tag Zeit für Sightseeing. Wir können die UNESCO-Weltkulturerbestätten Swayambhunath, Kathmandu Durbar Square und Patan Durbar Square besuchen. Und ein letztes Mal eintauchen in die quirlige Altstadt Thamel. Am Abend Transfer zum Flughafen und Start zum Rückflug kurz nach Mitternacht (00:25 Uhr).

### **22.Tag (17.11.): Ankunft in Wien**

Abflug in KTM um 00:25 Uhr, über Doha nach Wien, an Wien um 13:95 Uhr.

## **Hinweis zum Reiseablauf/zur Organisation**

*Der beschriebene Reiseablauf ist der Optimalfall, doch kann es wie bei allen „Abenteuerreisen“ zu kurzfristigen, von uns nicht beeinflussbaren Programmänderungen kommen (höhere Gewalt wie Schlechtwetter, Flugverschiebungen, unpassierbare Straßen/Pisten o. ä.). Solche Änderungen sind weder Reklamations- noch Refundierungsgründe - etwaige Zusatzkosten bei unvorhersehbaren Programmänderungen gehen zu Lasten der Teilnehmer.*

*Und last but not least: auch etwaige „Nachwirkungen“ der Corona-Pandemie können Änderungen beim geplanten Reiseablauf erforderlich machen.*

**Reiseleitung:** Helmuth Preslmaier

## **ANFORDERUNGEN:**

Trekking: Stabile Gesundheit und gute Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit für Tagesetappen von bis zu 8-10 Stunden (bei den Tagen mit Passüberschreitung; sonst deutlich weniger), teilweise auch Gehen im weglosen Gelände. Dazu gehören auch Blockgelände, Geröll, Moränen und Altschneefelder.

Die Route gilt als anspruchsvolles Trekking. An mehreren Tagen erreichen wir Höhen über 5000 Meter. Die großen Anforderungen an den Organismus durch den langen Aufenthalt in großer Höhe dürfen nicht unterschätzt werden. Gute körperliche Konstitution und beste gesundheitliche Verfassung sind Voraussetzungen für die Teilnahme an dieser Tour.

Die Höhenproblematik durch den langen Aufenthalt in größeren Höhen wird durch den „sanften“ Programmablauf mit genügend Zeit zur Akklimatisation entschärft, erfordert aber trotzdem konsequentes Einhalten der Höhentaktik (LANGSAM gehen usw.).

Für die Besteigung des Island Peak sind Erfahrung im Umgang mit Steigeisen und Pickel und grundlegende Kenntnisse der Seil- und Sicherungstechnik Voraussetzung. Die Mitnahme der kompletten Hochtourenausrüstung ist erforderlich.

Das Hauptgepäck wird mit Trägern transportiert, sodass nur leichte Tagesrucksäcke zu tragen sind.

## **Unterbringung:**

Die Unterbringung erfolgt in einfachen Lodges. Der Gastraum wird abends mit einem Ofen in der Mitte erwärmt. Die Schlafkabinen sind in der Regel für 2 Personen vorgesehen und sehr einfach eingerichtet. Wer den Island Peak angeht, übernachtet eine Nacht im Zwei-Personen-Zelt im Basislager.

## **Verpflegung:**

Die Verpflegung erfolgt in den Lodges und es stehen meist mehrere einfache Gerichte zu Auswahl. Dazu wird Tee gereicht.

## **KARTEN UND LITERATURTIPPS**

Ray Hartung, **Nepal**, Trescher Verlag, 3. Auflage 2016, ISBN 978-3-89794-356-8, 454 Seiten, Taschenbuch

Rainer Krack, **Nepal: Kathmandu Valley**, Reise Know-How Verlag, 3. Auflage 2014, 384 Seiten, ISBN 978-3-8317-2353-9

Reise Know-how, **Landkarte Nepal**, 1:500.000, 6. Auflage 2016, ISBN: 978-3-8317-73831

Mandala Trekking Maps, **Khumbu, Mount Everest**, 1:75.000, 2018, ISBN: 978-99376-49-61-2

## PREIS/LEISTUNGEN/ANMELDUNG/VERSICHERUNGEN

**PAUSCHALPREIS pro Person ohne Flug** **Euro 2.540.--**  
**Preis für Besteigung Island Peak (min 3 PAX)** **Euro 580.--**

**Flugpreis** je nach gewählter Fluglinie und Flugverbindung und den aktuellen Tarifen zuzüglich Versicherungspaket nach Wahl

**Angestrebte Teilnehmerzahl: 9 – max. 12 Personen**

**Kleingruppenzuschlag (bei 7 – 8 Personen; in Ausarbeitung): ca. Euro 250**

*ACHTUNG: Die Preisangaben basieren auf der erwähnten Mindestteilnehmerzahl und gelten vorbehaltlich von Preiskorrekturen als Folge von Währungsschwankungen und von Änderungen von (Flughafen)gebühren/ Security Fees/Treibstoffzuschläge o. ä.*

### IM PAUSCHALPREIS INBEGRIFFENE LEISTUNGEN

- Flughafentransfers in Kathmandu bei Ankunft/Abflug mit der Gruppe und Transfer zu den Inlandsflügen.
- Inlandsflug Kathmandu – Lukla – Kathmandu (Freigepäck 15 kg; Aufpreis für Übergepäck).
- Nationalparkgebühren und Trekkingpermits.
- Sightseeing in Kathmandu mit lokalem Führer und Fahrzeug, exklusive allfälliger Eintrittsgebühren (2 Tage).
- Unterkünfte: Mittelklassehotels in Kathmandu (Basis DZ, ÜF); alle Unterkünfte beim Trekking (einfache Lodges).
- Verpflegung wie im genauen Reiseablauf angegeben (F = Frühstück; M = Mittagessen, zum Teil Lunchpaket; A = Abendessen): Vollpension beim Trekking, Frühstück in Kathmandu.
- Qualifizierte Begleitmannschaft: erfahrene englischsprachige Guides, Träger (1 Träger für 2 Teilnehmer; trägt 25 kg).
- Höhenmedizinische Notfallausrüstung (Höhen-/Notfallmedikamente).
- Abschiedsessen in einem landestypischen Restaurant.
- Öst. Reiseleitung durch Helmuth Preslmaier.

### IM PREIS FÜR BESTEIGUNG ISLAND PEAK INBEGRIFFENE LEISTUNGEN

- Bergführer für Besteigung Island Peak.
- Peak Fee (Gipfelgenehmigung).
- Gemeinschaftsausrüstung für Gipfelbesteigung (Zelt im Basislager, Seile etc.).
- Transport der persönlichen Hochtourenausrüstung der Gipfelbesteiger zum Basiscamp.

### NICHT INBEGRIFFENE LEISTUNGEN

- Internationale Flüge nach/ab Kathmandu.
- Flughafentransfers bei individueller Flugbuchung mit abweichenden Ankunfts-/Abflugzeiten.
- Visumkosten für Nepal (derzeit USD 50,--).
- Nicht im Tagesprogramm angegebene Verpflegung (Mittag-/Abendessen in Kathmandu).
- Allfällige Eintrittsgebühren beim Sightseeing in Kathmandu bzw. Kathmandu-Tal und für Tempel und Klöster während des Treks.
- Individuelle Besichtigungsausflüge in und um Kathmandu außerhalb des Programms.
- Einzelzimmerzuschläge in den Hotels.
- Getränke in Restaurants; Trinkgelder, persönliche Ausgaben.

### ANMELDUNG UND ZAHLUNG

Bitte melde dich mit beiliegendem Anmeldeformular schriftlich/per e-mail an:

**Naturfreunde Linz**, Barbara Trilsam, 4020 Linz, Krankenhausstraße 2, Tel.: +43(0)732 66 74 10-12  
Bürozeiten: Mo – Fr 8 – 12 Uhr, Mail: [linz@naturfreunde.at](mailto:linz@naturfreunde.at), [www.naturfreundelinz.at](http://www.naturfreundelinz.at)  
oder Helmuth Preslmaier ([helmuth@preslmaier.at](mailto:helmuth@preslmaier.at), Mobil: +43(0)664/532 49 94).

Die Anmeldung wird von uns schriftlich bestätigt und gilt dann als verbindlich. Gleichzeitig ersuchen wir dich um eine **Anzahlung von € 500.-- pro Person**. Nach deren Einlangen ist deine Buchung fixiert. Die **Restzahlung von € 2040.--** (zuzüglich der Kosten für die Besteigung des Island Peak – optional) ist dann bis spätestens **10.10.2022** zu tätigen. Einzahlung: Raiba OÖ, Bankstelle Landstraße, IBAN AT14 3400 0000 0165 7261 / BIC RZ00AT2L

Die Kosten für den internationalen Flug nach Kathmandu und zurück werden mit Buchung des Tickets seitens unserer Partneragentur, Clearskies Expeditionen & Trekking, Innsbruck, in Rechnung gestellt.

### **Naturfreunde-Mitgliedschaft:**

Bei unseren Veranstaltungen ist eine Mitgliedschaft bei den Naturfreunden erforderlich. Solltest du nicht Mitglied sein, bitte sende eine e-Mail an [naturfreunde.linz@speed.at](mailto:naturfreunde.linz@speed.at) mit Namen, Adresse und Geburtsdatum. Danach erhältst du einen Zahlschein von den Naturfreunden Österreich. Weitere Infos gibt es unter [www.naturfreunde.at](http://www.naturfreunde.at).

## Rücktritt und Storno:

Der Rücktritt muss schriftlich erfolgen, wobei als Stichtag das Eingangsdatum der Annullierung gilt. Bei Rücktritt bis zum Anmeldeschluss wird lediglich eine Bearbeitungsgebühr von EUR 50.-- in Rechnung gestellt.

Bei Rücktritt betragen die Stornosätze:

bis zum 31. Tag vor Reiseantritt	25 % )
ab dem 30. Tag vor Reiseantritt	40 % )
ab dem 24. Tag vor Reiseantritt	50 % )
ab dem 17. Tag vor Reiseantritt	60 % ) vom gesamten Pauschalpreis
ab dem 10. Tag vor Reiseantritt	80 % )
ab dem 03. Tag vor Reiseantritt	85 % )
bei Nichterscheinen	100 % )

Wir empfehlen den Abschluss einer Storno- und Reiseabbruchversicherung. Achtung auf die Rücktrittsbedingungen - die Stornoversicherung gilt nur bei Krankheit, Unfall etc.

Gerne helfen wir dir bei der Vermittlung der passenden Versicherung – Detailinformationen schicken wir dir nach erfolgter Anmeldung zu.

## AUSRÜSTUNG

Im eigenen Interesse der Teilnehmer und zur Vermeidung von Übergepäckskosten sollte das Gepäck so leicht und „überschaubar“ als möglich sein. Wir empfehlen folgende **Gepäckstücke**:

- **kleiner Tagesrucksack** („city-bag“), eventuell auch als Handgepäck im Flugzeug geeignet (max. 8 kg).
- **mittelgroßer Rucksack** als Tagesrucksack fürs Trekking; kleingepackt eventuell auch im Flugzeug als Handgepäck geeignet.
- **große Trekkingsack** oder **Trekkingsack** (möglichst staub-/wasserdicht) für das persönliche Gepäck bzw. die Ausrüstung bei den Flügen und beim Trekking (Transport durch Träger).

## BEKLEIDUNG

- Hardshell-Jacke (hochwertige, robuste Gore-Tex Pro oder gleichwertige Jacke!)
- vollwertige Daunenjacke
- Berghose; leichte Trekking-/Reisehose
- Überhose (wind- und wasserdicht)
- Stabile Trekkingschuhe (Qualität!); Gamaschen
- Sport-/Reiseschuhe, Outdoor-Sandalen
- Fleecejacke; Hemden/Longshirt (Berg, Reise)
- Funktionsunterwäsche lang; T-Shirts, Unterwäsche (Empfehlung: Merino-Qualität)
- Trekking-/Wandersocken, Reisesocken
- Warme Fäustlinge/Handschuhe (je 1 Paar)
- Mütze, Sturmhaube, Sonnenhut/-kappe

## PERSÖNLICHE AUSRÜSTUNG

- Schlafsack (Praxisanwendungsbereich bis -20° C; min. 1000 g Daunenfüllung, hohe Qualität).
- Liege(Isolier)matte (am besten aufblasbar, Isolierwert entsprechend Schlafsack; mit Flickzeug; zB. Exped)
- Teleskop-Trekkingstöcke, Grödeln bzw. Spikes für die Passüberschreitungen
- Biwaksack (pro 2 Personen)
- Gletscherbrille (Kategorie 4)/Ersatzbrille; Sonnen-/Lippenschutz (hoher Schutzfaktor)
- Stirnlampe/Reservebatterien/Reservebirne; Taschenmesser/-werkzeug
- Trinkflasche / Thermosflasche für 1-2 Liter
- Toilettezeug, Handtuch etc.; Brust-/Gürteltasche für Geld/Pass
- Mobiltelefon, Kamera, Batterien/Akkus; Höhenmesser(uhr)
- Notizbuch, Schreiber, Reiseführer, Lesestoff etc.

## Für Gipfelaspiranten – Zusatzausrüstung für Island Peak

- Steigeisenfeste, gut wärmeisolierende Bergschuhe (idealerweise Expeditionsschuhe, z.B. Scarpa Phantom 6000)
- Hüftgurt inkl. Schraubkarabiner, eine Bandschlinge und zwei Reepschnüre
- Steigklemme für Fixseil, Abseilgerät (z.B. Achter, Tuber)
- Steigeisen mit Antistollplatte (und idealerweise mit Kipphebelbindung), Pickel.

**TIPP:** feuchtigkeitsempfindliche Kleidung/Ausrüstung in Plastiksäcke verpacken.

Fragen zur persönlichen Ausrüstung? Kein Problem - gerne beraten wir dich in Ausrüstungsfragen.

**ACHTUNG:** GUTSCHEIN der Fa. Bergwerk Mountainstore, Linz/Steier: Alle Teilnehmer erhalten nach gesicherter Durchführung der Reise einen Gutschein der Fa. Bergwerk Mountainstore im Wert von € 50.-- für Kauf von Ausrüstungsgegenständen ab € 300.--.



## REISE-/TOURENAPOTHEKE

Im eigenen Interesse sollte jede(r) Teilnehmer(in) eine **kleine persönliche Tourenapotheke** mit etwa folgendem Inhalt mitnehmen (eventuell mit Arzt/Apotheker absprechen):

- Antibiotikum (Breitband): Ciproxin 500, Biocef o. ä. - 1 Pkg.
- Schmerz, Fieber, Grippe: Parkemed, Brufen, Voltaren - ca. 20 Stk.
- Husten: Pilka forte; Mucosolvan (schleimlösend). Achtung: in der Höhe kein Codein!
- Durchfall: Imodium, Bioflorin oder Omniflora (Darmflora); Normhydral (Elektrolyte).
- Kreislaufmittel, z. B. Effortil (ca. 10 Stk. Kapseln oder Tropfen; Vorsicht in der Höhe!).
- Erbrechen, Übelkeit: Paspertin Tabletten.
- Augen, Ohren, Nase: Coldophtal, Otopsporin, Nasivin, Vibrocil (Tropfen oder Spray) o. ä.
- Hansaplast, Leukoplast, Wundgaze, Desinfektionssalbe (z.B. Betaisodona), elastische Binde etc.

## IMPFUNGEN/GESUNDHEITSVORSORGE

Es gibt keine Pflichtimpfungen für Nepal, aber folgende **Impfempfehlungen** der Gesundheitsbehörden:

- **Tetanus, Diphtherie, Polio:** Auffrischung falls notwendig.
- **Typhus:** Typhim Vi-Impfung; Gültigkeit 3 Jahre, empfehlenswert.
- **Hepatitis A + B** (Leberentzündung): unbedingt zu empfehlen; optimal ist die Aktivimpfung mit TWINRIX, die in der Regel 10 Jahre Impfschutz gewährleistet.

### **COVID-Schutzimpfung und Einreise:**

Die Einreise nach Nepal ist seit Herbst 2021 für vollständig Geimpfte wieder ohne Quarantäne möglich. Der Himalajastaat kann somit wieder ohne Einschränkungen bereist werden. Ein Grund dafür ist die hohe Impfquote, vor allem im Everest-Gebiet und in der Anapurna-Region.

## GESUNDHEITSVORSORGE/EMPFEHLUNGEN

Rechtzeitige reisemedizinische Beratung, frühes Planen der Impfungen, eine allgemein- oder sportmedizinische Kontrolluntersuchung und einen Zahnarztbesuch.

Informationen über Impfungen/Gesundheitsvorsorge sind unter folgenden Links auch im Internet zu finden:

[www.tropeninstitut.at](http://www.tropeninstitut.at) / [www.reisemed.at](http://www.reisemed.at) / [www.crm.de](http://www.crm.de) / [www.travelmed.at](http://www.travelmed.at) / [www.dietropenordination.at](http://www.dietropenordination.at)

## EINREISE/DOKUMENTE/GELD

### EINREISEBESTIMMUNGEN

Für die Einreise nach Nepal ist ein **Visum erforderlich**. Das Visum kann mit einer Gültigkeit von 15, 30 oder 90 Tagen beantragt werden. Die Visagebühren für 30 Tage sind aktuell USD 50. Die Gebühr kann in bar und auch in EURO (zum Tageskurs) gezahlt werden.

Die Prozedere zum Erhalt des Visums gestaltet sich wie folgt: Im Einreisebereich des Flughafens stehen Automaten zur Antragstellung des Visums. Du scannst dort deinen Reisepass und gibst die Daten zu deiner Reise ein. Nach Abschluss der Antragsstellung gehst du zum Schalter zur Zahlung der Visagebühr und danach an den Schalter zur Ausstellung des Visums. Alternativ kann das Visum frühestens 15 Tage vor Ankunft in Nepal auch online beantragt werden.

### DOKUMENTE

- **Reisepass:** muss bei Einreise zumindest noch 6 Monate gültig sein; einige Passbilder als Reserve mitnehmen; *Tipp:* Kopien der ersten Seiten des Reisepasses und 2 Passfotos als Reserve mitnehmen und getrennt vom Pass aufbewahren. Kopien/Passbilder können die Ausreise nach Verlust/Diebstahl des Passes erleichtern.
- **Naturfreunde Auslandsversicherung** mit SOS-Rückholdienst um derzeit € 12,-- Jahresprämie
- International Impfpass (wenn vorhanden)
- **Versicherungsunterlagen** der gewählten Reiseversicherung.

### GELD

- **Bargeld:** Abgesehen von den Mittags-/Abendessen in den Städten, von den Getränken, Trinkgeldern und persönlichen Ausgaben ist fast alles im Gesamtpreis inbegriffen. Abgesehen vom Bargeld für das Visum (USD 50,-) ist die Mitnahme von US-Dollar nicht unbedingt erforderlich. Euro werden in Nepal problemlos akzeptiert und gewechselt.
- **Kreditkarte** für Notfälle und größere Einkäufe mitnehmen

**Währung:** Nepalesische Rupie (NPR). Wechselkurs: 1 EURO = 135 NPR (Stand Februar 2022).

## Impressionen von der Naturfreunde Linz Reise vom November 2021

