Sondertour: Vom Dhaulagiri zum Tilicho-See

Großes Trekking im Schatten der Achttausender inkl. Abstecher zum Tilicho-See (Reiseleitung: Steffen Kiefer)

2 Termine | 27 Tage | 10–15 Personen

ASNP010S







Weitere Bilder auf unserer Website ↗

Preis p. P.

ab 4.550 €

Reisebeschreibung

- **Zelt- und Lodgetrekking rund um den Dhaulagiri (8.167 m)**
- **Auf den Spuren des Erstbesteigers Kurt Diemberger**
- **Überquerung der Pässe French Col, Dhampus La und Mesokanta La**
- **Kali Gandaki – die tiefste Schlucht der Welt**
- **Tilicho-See – höchstgelegener See der Welt!**
- **Pokhara, Pewa See und Blick auf die Himalaya Range**
- **1 Ruhetag im Italy Basecamp zur besseren Höhenanpassung**
- **Gipfelmöglichkeit: Besteigung des Dhampus Peak (6.012 m)**
- **Inklusive Gipfelpermit und Bergführer!**

Diese anspruchsvolle Zelt-Trekkingtour führt um den siebthöchsten Berg der Erde, den 8.167 m hohen Dhaulagri, der 1960 vom Österreicher Kurt Diemberger erstbestiegen wurde. Der Weg führt durch eine Märchenlandschaft aus

Fragen zur Reise?
Steffen Kiefer 0341 / 55 00 94-40 steffen.kiefer@at-reisen.de

Gletschern, einsamen Dörfern, wilden Tälern, Urwäldern und Achttausendern. Überquert werden müssen dabei die Pässe French Col (5.360 m) und Dhampus La (5.200 m) sowie das Hidden Valley. Wer möchte kann noch den technisch leichten Aussichtsberg Dhampus Peak besteigen und den Atem des Dhaulagiri spüren. Nach der Wanderung durch das Kali Gandaki Tal, der tiefsten Schlucht der Welt, geht es nun noch einmal bestens an die Höhe akklimatisiert zu der höchstgelegenen See der Welt, dem smaragdgrünen Tilicho-See in der Annapurna-Gruppe. Zum Abschluß geht es dann mit dem Jeep via Manang geht durch das wilde Marshyangdi-Tal zurück nach Kathmandu, wo die Zivilisation wieder auf Sie wartet.

Optionale Besteigung des Dhampus Peak (6.012 m)

- Technisch leichter 6.000er
- Grundkenntnisse im Umgang mit Steigeisen, Trittsicherheit und eine solide Kondition ist Grundvoraussetzung für die Besteigung (im Normalfall genügen Steigeisen und Stöcke, die Entscheidung fällt der Bergführer dann vor Ort)
- Es werden je nach Bedingungen nur Schneefelder oder kurze vereiste Stellen passiert (keine Gletscher- und Spaltengefahr!)
- Ausrüstung: Steigeisen, Hüftgurt inkl. 2 Schraubkarabiner & Wanderstöcke, wärmeisolierende steigeisenfeste Bergschuhe für Höhen bis 6 .500m Höhe

Charakter und Anforderungen der Reise

Technisch weist das Trekking keine besonderen Schwierigkeiten auf, allerdings erfordert es aufgrund seiner Länge und dem teilweise ständigen bergauf und -ab viel Ausdauer und eine sehr gute Kondition. Die Gehzeiten liegen bei etwa 6 bis 9 Stunden pro Tag (am Dhampus Peak im Auf- und Abstieg bis zu 12 h), wobei Höhendifferenzen im Auf- und Abstieg bis zu 1.400 m bewältigt werden müssen. Wichtig sind außerdem Schwindelfreiheit und Trittsicherheit, da die Wege teilweise durch felsiges Gelände oder Geröll und durch kleine Bäche führen. Auch sollten Sie eine gute Höhenverträglichkeit besitzen – das heißt Herz und Kreislauf müssen gesund sein, da Sie in Regionen über 3.500 Höhenmeter kommen. Konsultieren Sie bitte vor Reiseantritt den Arzt. Selbst ein gesunder Organismus, darf jedoch keinesfalls durch zu rasches Gehen, überbeansprucht werden. Langsames und stetiges Gehen sind sehr wichtig; erfahrungsgemäß können manche Teilnehmer bereits durch die Klimaumstellung sowie die Änderung der Schlaf- und Essgewohnheiten geschwächt und damit „anfälliger“ sein. Während des Trekkings werden Sie von einer Begleitmannschaft betreut, die sich um das Gepäck kümmert. Sie selbst werden nur das Notwendigste (Anorak, Wasserflasche, Fotoapparat etc.) in einem Tagesrucksack tragen; das restliche Gepäck wird von den Trägern und Tragtieren transportiert. Sie sollten teamfähig und gruppentolerant sein (Gruppenreise)!

Anspruchsvoll

Reisen mit diesem Schwierigkeitsgrad stellen erhöhte körperliche Anforderungen. Längere Aktivitätsphasen, mehrere fordernde Tage in Folge und begrenzte Erholungszeiten sind möglich. Auch organisatorische oder äußere Bedingungen können zusätzliche Anforderungen stellen. Mentale Stabilität und Durchhaltevermögen sind wichtig.

Fitness	Training	Psychische Belastung
Gute körperliche Grundfitness notwendig	3–4× pro Woche Ausdauer- und Kräftigungstraining	Erhöht – Belastbarkeit, Eigenmotivation und Durchhaltevermögen erforderlich

Bergzeichen

Für diese Touren ist es unerlässlich, dass Sie mit Pickel und Steigeisen umgehen können. Außerdem ist Gletschererfahrung zwingende Voraussetzung.

Reiseverlauf

1. Tag

Flug von Deutschland /Österreich oder Schweiz nach Kathmandu

Ihre Reise beginnt mit dem Flug nach Asien.

2. Tag

Ankunft

Sie landen in Nepals Hauptstadt und gelangen per Transfer zu Ihrem Stadthotel. Je nach Ankunftszeit haben Sie noch die Gelegenheit zu einem ersten individuellen Stadtbummel nach Thamel, dem Einkaufs- und Vergnügungsviertel von Kathmandu. Anschließend findet ein gemeinsames Abendessen in der Altstadt von Thamel statt. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Abendbrot

3. Tag

Flug nach Pokhara und Friedenspagode

Flug nach Pokhara (nicht benötigtes Gepäck kann im Hotel deponiert werden). In Pokhara sehen Sie am Horizont die Bergmassive des Ganesh (7.422 m), Manaslu (8.156 m) und Annapurna Himal (8.091 m); unter Ihnen liegt die Hügel- und Tallandschaft mit gewundenen Flüssen und unzähligen terrassierten Feldern. Sollte es die Zeit erlauben (abhängig vom Verkehr) unternehmen Sie gleich nach Ankunft einen Ausflug zur Friedenspagode mit dem spektakulären Blick auf die Annapurna Range und Dhaulagiri (Sonnenuntergang). Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück

4. Tag

Fahrt zum Ausgangspunkt der Trekkingtour und Trekkingstart um den Dhaulagiri

Von Pokhara (800 m) fahren Sie über eine kurvenreiche Straße über den Khare-Pass (1.700 m) hinein ins Tal des Flusses Mohi Khola und weiter ins bis zum Dorf Beni (850 m). Hier mündet der Fluss Myagdi Khola in den Kali Gandaki. Hier steigen Sie auf geländegängige Kleinfahrzeuge um und fahren auf einer Piste in weiteren 3 Stunden via Galeshwar nach Chim Khola. Hier werden Sie von der Trekkingmannschaft begrüßt. Nach dem Mittagessen wandern Sie gemütlich erst einmal zum rauschenden Bagar-Khola hinab. Da wir immer noch unter der 2000 m Marke uns befinden, ist es doch schon recht warm und man kommt relativ schnell ins Schwitzen.Vom Talboden aus hat man noch einmal einen guten Blick auf das Gurung-Dorf Chim Khola, bevor es dann über einen recht breiten Wanderweg nach Gyasi Kharka (Kharka = Wiese) hinauf geht. Dabei kommen der Manapati (6.380 m) und Dhaulagiri (8.167 m) ins Blickfeld. Fast 7000m Höhenunterschied trennen einen bis zum Gipfel! Nach kurzer Rast und Fotografieren wandern Sie wieder abwärts zum Rahughat Khola, denn Sie dann über eine Brücke überqueren. Natursteinstufen führen dann wieder nach oben und bis Sie das Dorf Chaurkhani erreichen.

Da Nepal ein Vielvölkerland ist, existieren über 100 verschiedene ethnische Gruppen und 124 Sprachen und Dialekte. Hier im Dorf trifft man vorwiegend die Gurung und Magar an.. Nach einer ausgiebigen Mittagspause in einem Teahaus setzten Sie Ihre Wanderung bis zur Pahiro-Kharka Alm (2.150 m) fort. Hier werden dann für heute die Zelte aufgeschlagen. Die Temperaturen werden nun langsam etwas angenehmer, da die 2000m Marke überschritten wurde.

Fahrzeit 3-4 h & ca. 130 km /Übernachtung im Zelt /Gehzeit 4-5 h / Aufstieg ca. 850 m / Abstieg ca. 360 m /ca. 8-9 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

5. Tag

Trekking nach Malampara

Heute erwartet Sie eine lange Etappe, aber durch den vorhergehenden Tag sind Sie ja bereits gut eingelaufen und sollte Ihnen daher keine Schwierigkeiten bereiten. Gut gestärkt passieren einen einsamen Hindu-Tempel und erreichen einen Bergkamm mit einem fantastischen Aussichtspunkt auf den Bergriesen Dhaulagiri und den kleineren Tukuche Peak (6.920 m). Es geht weiter entlang auf einem schmalen Wanderpfad und bald gelangen Sie zu einer Waldlichtung und es präsentiert sich Ihnen das Annapurna-Massiv. Markant und dominant sticht der Machhapuchare (6.997 m) aus den Berggipfeln heraus. Aber auch die Gipfel der Annapurna South (7.219 m), Annapurna Fang (7.647 m) und Annapurna I (8.091 m) lassen die Bergsteigerherzen höherschlagen. Von hier oben blicken Sie aber auch tief hinab ins das Modi-Khola-Tal, wo sich der Gletscherfluss rauschend bemerkbar macht. In der Ferne glänzen die Gletscher der Annapurna III (7.555 m) und vom Gangapurna (7.455 m). Über den Phankimla-La Pass steigen Sie bis zum Bergdorf Kuinekham ab. Anschließend durchstreifen Sie wieder Felder der Bergbauern und sehen die Einheimischen bei der harten Arbeit auf den Feldern. Später erreichen Sie die Ortschaft Malkabang (2.245 m) und kurz danach Ihr Campplatz bei Malampara (2.160 m). Übernachtung im Zelt /Gehzeit 6-7 h / Aufstieg ca. 680 m / Abstieg ca. 560 m /ca. 12-13 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

6. Tag

Trekking über den Malampara-Pass und Blick auf Dhaulagiri-Gruppe

Es geht weiter und der Tag hat wieder einiges zu bieten. Zuerst geht es talwärts und nach Überquerung des Dhoka-Khola-Flusses geht es kontinuierlich stetig bergan und am Ende sind es knapp 900 Höhenmetern, die Sie bewältigt haben. Ein gutes Training für die kommenden Tage! Sie überqueren hier dann einen kleinen namenlosen Pass, der zwischen den Gebirgszügen des Deurali Dhuri und Hesnam Dhuri liegt. Kurz danach überqueren Sie nun den Malampra-Pass, der fast die 3000er Höhenmeter-Marke kratzt (2.960 m). Belohnt wird der Aufstieg mit dem Ausblick auf die gesamte Dhaulagiri-Gruppe mit Manapati, Dhaulagiri I bis Dhaulagiri VI, Gurja Himal, Kambon Himal, Myagdi Matha und Tsaurabong. Einfach fantastisch! Von hier aus ist es nun nicht mehr weit und Sie erreichen durch einen Rhododendronwald eine Lichtung und schon haben Sie Ihr Tagesziel, das Camp Sinkos (3.045 m) erreicht. Übernachtung im Zelt / Gehzeit 7 h / Aufstieg ca. 1350 m / Abstieg ca. 790 m / ca. 7 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

7. Tag

Trekking nach Bagar am Hauptweg zur Dhaulagiri-Runde

Ihr heutiges Ziel ist die Ortschaft Bagar, welche sich auf dem „Hauptweg“ der Dhaulagiri-Runde befindet. Nachdem wieder alles verpackt wurde, wandern Sie zunächst steil bergab bis zum Sinkos-Khola-Fluss. Dabei passieren Sie wieder die mächtigen Rhododendron-Bäume und hin- und wieder werden tolle Blicke auf die Himalaya-Berge frei. Je weiter Sie absteigen, desto mehr verändert sich die Vegetation und eine tolle Vielfalt an Pflanzen und Blumen präsentiert sich Ihnen. Nach dem Abstieg ins das Myagdi-Khola-Tal erreichen Sie schon recht bald die Häuser von Bagar/Jeltung (1.900 m). An einem geeigneten Platz werden wieder die Zelte für die kommende Nacht aufgeschlagen. Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 6 h / Aufstieg ca. 440 m / Abstieg ca. 1.290 m / ca. 8-9 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

8. Tag

Trekking via Lipsiba nach Dobang

Bald befinden Sie sich mitten im Bergurwald, der Ihr Vorwärtskommen oft beträchtlich erschweren kann. Besonders nach Regenfällen sind die Pfade glitschig. Über den Ort Lipche (2.060 m) und die Alm Lapche Kharka erreichen Sie den Ort Dobang (2.500 m) und stellen auf einer Lichtung Ihre Zelte auf. Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 5-6 h / Aufstieg ca. 1.000 m / Abstieg ca. 330 m / ca. 8-9 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

9. Tag

Trekking zum Zeltplatz Choriban

Nochmals gestaltet sich der Weg schwierig. Zudem müssen Sie zwei 10-15 m lange, etwas luftige Brücken queren. Durch herrliche Rhododendronbestände, lichten Nadelwald und über Geröll wandern Sie zum Lagerplatz auf 3.050 m Höhe. Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 4 h / Aufstieg ca. 550 m / Abstieg ca. 15 m / ca. 5-6 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

10. Tag

Trekking zum "Italy Basecamp"

Nach gut 4-5 h Gehzeit lassen Sie die Baumgrenze hinter sich und kommen bald zum sogenannten "Italy Basecamp" auf 3.600 m, auch Puchhar genannt. Landschaftlich sehr eindrucksvoll liegt dieser Platz an der Westseite des mächtigen Dhaulagiri. An dieser Stelle weisen wir Sie ausdrücklich darauf hin, langsam und stetig zu gehen; die Gefahr einer Höhenkrankheit ist nicht zu unterschätzen! Gehen Sie sparsam mit Ihren Kräften um! Sie übernachten in immer höheren Lagen und setzen Ihren Organismus somit erhöhten Anforderungen aus. Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 3-4 h / Aufstieg ca. 650 m / Abstieg ca. 0 m /ca. 5-6 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

11. Tag

Ruhetag & Höhenanpassung

Dieser Tag dient zur besseren Höhenanpassung und zum Kräftesammeln für die nächsten Tage. Genießen Sie die Landschaft bei einer kleinen Akklimatisierungstour. Übernachtung im Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

12. Tag

Trekking / Pakoban-Korridor – Gletschercamp

Nach 4 h erreichen Sie durch eine Engstelle das Quellgebiet des Myagdi Khola (Khola= Fluss). Weiter verläuft Ihre Route durch das weite Hochtal und über die Seitenmoräne des Chonbaron-Gletschers, wo Sie an einer geeigneten Flachstelle ein Zwischenlager auf ca. 4.200 m einrichten. Übernachtung im Zelt /Gehzeit ca. 4-5h / Aufstieg ca. 750 m / Abstieg ca. 160 m / ca. 6 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

13. Tag

Trekking zum Dhaulagiri-Basecamp

Entlang des Gletschers, der teils von Schutt, Blankeis oder Neuschnee bedeckt sein kann, steigen Sie etwa 5 Std. auf, bis Sie auf einen geeigneten Zeltplatz in ca. 4.700 m Höhe treffen, der als Dhaulagiri-Basislager bekannt ist. Sie sind von einer beeindruckenden Gletscher- und Eiswelt umgeben und können direkt auf die Route der Dhaulagiri-Bergsteiger sehen. Nachmittags bleibt Zeit zum Ausruhen und Energietanken für die kommenden Tage. Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 4 h / Aufstieg ca. 530 m / Abstieg ca. 50 m / ca. 5 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

14. Tag

Trekking über den French Col zum Lager auf 5.100 m Höhe / Hidden Valley

Nach gut 6 h überwinden Sie den 5.360 m hohen, von Gebetsfahnen markierten French Col. Der Anstieg führt über eine Moräne in eine breite Mulde, danach erfolgt der Aufschwung zum Pass. Hier bietet sich eine großartige Szenerie: im Westen erkennen Sie den Sita Chuchura (6.640 m), im Norden das Hidden Valley mit seinen Sechstausendern, unmittelbar östlich des Passes erhebt sich der Tukuche Peak (6.920 m). Sie folgen für gut 2 h dem Weg ins Hidden Valley und errichten Ihr Lager genau zwischen French Col und Dhampus Pass auf etwa 5.100 m Höhe. Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 6-7 h / Aufstieg ca. 800 m / Abstieg ca. 260 m / ca. 9 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

15. Tag

Trekking über den Dhampus Pass zum „Basislager“

Nach dem Frühstück steigen Sie in ca. 2 h hinauf zum zweiten 5.000er Pass, dem 5.200 m hohen Dhampus-Pass (auch Thapa-Pass genannt). Mit der Überquerung verlassen Sie auch das einsame Hidden Valley.

Nach einer seitlichen Hangquerungen und einigen kleineren Zwischenanstiegen wird das „Basislager“ für die Besteigung des Dhampus Peak am kommenden Tag aufgebaut. Der rest des Tages steht zur freien Verfügung und wird zum „Kräftesammeln“ genutzt. Übernachtung im Zelt / Gehzeit 3-4 h / Aufstieg ca. 170 m / Abstieg ca. 130 m /ca. 5 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

16. Tag

Besteigung des Dhampus Peak – Abstieg zur Yak Kharka

Nichtbergsteiger: Schlafen aus und wandern gemütlich zur Yak Kharka. Nach einigen kleineren Zwischenanstiegen erreichen Sie den letzten „Pass“ in 4.950 m Höhe. Von hier geht es steil hinunter zum Camp Yak Kharka (3.900 m). Beim Abstieg können Sie den Traumblick auf Nilgiri- und Annapurna-Gruppe und das davor liegende tief eingeschnittene Kali Gandaki-Tal genießen. Übernachtung im Zelt / Gehzeit 4 h (abhängig vom Wetter) / Aufstieg ca. 260 m / Abstieg ca. 1.350 m / ca. 5 km

Bergsteiger des Dhampus Peak: Sehr früh stehen Sie auf, da der mit Abstand anstrengendste Trekkingtag auf Sie wartet. Die „Bergsteiger" starten noch in der Dämmerung vom Lager und treten Ihren Aufstieg direkt in Richtung Gipfel über mühsam zu begehendes Geröll an. Je nach Verhältnissen benötigen Sie die Steigeisen, um den Dhampus Peak (6.012 m) zu besteigen. Bei klarem Wetter reicht der Blick vom Gipfel bis nach Tibet. Grandios ist natürlich der Blick auf die sich scheinbar endlos hinaufwindenden Schnee- und Eisflanken des Dhaulagiri. Etwas in Entfernung sieht man die Annapurna und noch ein Stück weiter die Zacken vom Manaslu. Der Abstieg erfolgt über den Südostrücken direkt zu einem weiteren Hochlager (kommend vom Kali-Gandaki-Tal). Anschließend nach langen Hangquerungen und einigen kleineren Zwischenanstiegen erreichen Sie den letzten „Pass“ in 4.950 m Höhe. Von hier geht es steil hinunter zum Camp Yak Kharka (3.900 m). Übernachtung im Zelt / Gehzeit 10-12 h / Aufstieg ca. 1000 m / Abstieg ca. 2.150 m / ca. 15 km

Wetterhinweis: Meistens hüllt sich zum Nachmittag hin das gesamte Gebiet in dichte Wolken und Nepal ein. In diesem Fall muss die Gruppe unbedingt zusammenbleiben, da man bei den langen Hangquerungen schnell die Orientierung verlieren kann. Bei Schnee kann sich die Gehzeit durch erschwertes Vorwärtskommen beträchtlich erhöhen. Daher ist eine genaue Angabe der Gehzeit nicht möglich.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

17. Tag

Reservetag für Schlechtwetter oder Sonstiges

Hinweis: Dieser Tag kann auch an einem anderen x-beliebigen Trekkingtag in Absprache mit dem Guide und Teilnehmern genommen werden. Übernachtung im Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

18. Tag

Abstieg in die tiefsten Schluchten der Welt

Über einen Saumpfad, später durch Strauch- und Baumvegetation und zuletzt durch Moränenschutt steigen Sie in 4 h weiter abwärts nach Marpha ins Kali-Gandaki-Tal. Sie befinden sich nun in der weltweit tiefsten Durchbruchsschlucht, welche eingerahmt zwischen den beiden Achttausendern Dhaulagiri und Annapurna liegt. Marpha ist bekannt für seinen Apfelschnaps und köstliche Äpfel, die hier bei ausgezeichnetem Klima hervorragend gedeihen. Die Einheimischen vom Stamm der Thakali haben den Ort zu einem kleinen Handelszentrum umgebaut. Man findet hier wunderbare Herbergen mit schönen Holzschnitzarbeiten und die Dorfstraße wurde mit Steinplatten ausgebaut. Sollte noch Zeit sein, lohnt sich ein Abstecher über die steilen Treppen hinauf zur großen Gompa. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit 4 h / Abstieg ca. 1.100 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

19. Tag

Das Abenteuer zum Tilicho-See beginnt

Kurzer Fahrt mit den Jeeps nach Jomsom und gut ausgeruht steigen Sie heute vom wunderschönen Kali-Gandaki-Tal hinauf nach Yak Kharka. Zuerst überqueren den gleichnamigen Fluss und dann geht es stetig bergan bis zur Übernachtungsplatz in Yak Kharka. Mit jedem Schritt höher verlässt man die tiefste Schlucht der Welt, welche eingerahmt ist von den beiden Achttausendern Dhaulagiri und der Annapurna. Aufgrund der sehr guten Höhenanpassung der letzten Tage, fällt uns der Aufstieg nicht sehr schwer. Übernachtung Zelt/Gehzeit ca. 6-7 Stunden/ Aufstieg ca. 1.300 m /Fahrzeit ca. 20 min

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

20. Tag

Überquerung des Mesokanta Passes – Tilicho Nordlager

Heute liegt noch einmal eine anstrengende Etappe vor Ihnen, aber Sie werden von einmaligen Ausblicken und Landschaften für die Anstrengungen belohnt. Sie überschreiten zuerst den ca. 5.245 m hohen Mesokanta-Pass und nach einer langen Querung den Tilicho Pass. Von hier oben haben Sie einen gewaltigen Blick auf den 8.167 m hohen Dhaulagiri, den Tukuche Peak (6.848 m) und Nilgiri North (7.061 m). Übernachtung Zelt. Gehzeit ca. 8-9 h/Aufstieg ca. 1.300 m / Abstieg ca. ca. 700 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

21. Tag

Smaragdgrüner Tilicho-See

Sie starten noch mit den ersten Sonnenstrahlen am Morgen, da die Fallwinde dann noch nicht so stark ausgeprägt sind. Zuerst geht es über den Eastern Pass (5.340 m) und dann rück der traumhafte Tilicho-See ins Blickfeld. Der See zählt mit zu den höchsten Seen der Welt!

Der Tilicho-See wird von den Hindus und Buddhisten als heiliger Ort betrachtet. Der Ort ist gesegnet mit einer atemberaubenden Aussicht auf die umliegenden schneebedeckten Gipfel und er bietet tolle Fotomotive am smaragdgrünen See. Eingerahmt wir der See von dem permanent eisbedeckten Tilicho-Gipfel, Annapurna III und Gangapurna. Der Tilichosee beginnt im November zuzufrieren und ist ca. Ende Dezember dann meist ganz vereist und taut erst wieder im April auf.

Am Nachmittag erreichen Sie das das Tilicho Base Camp auf ca. 4.200 m Höhe. Übernachtung Lodge / Gehzeit ca. 7 Stunden / Aufstieg ca. ca. 350 m / Abstieg 1250 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

22. Tag

Abstieg nach Khangsar - Manang

Nun heißt es langsam Abschied nehmen von der faszinierenden Bergwelt und unseren fleißigen Helfern. Über einen gut ausgebauten Wanderweg steigen Sie in das kleine Dorf Khangsar (3.735 m) ab, wo bereits die Jepps auf Sie warten. Gegenüber stehen stolz die beiden Sechstausender Chulu-Far East und West sowie der Pisang Peak. Manang (3.540 m) ist ein großes Dorf im windgepeitschten Tal am Ufer des Marshyangdi-Flusses und unterhalb der Berge Annapurna und Gangapurna. Das Dorf ist eine mehrere hundert Jahre alte Handelsstation. Genießen Sie die tolle Lage und schlendern Sie durch die Gassen. Mit einer Abschiedsfeier lassen Sie die schöne, aber auch anstrengende Trekkingtour gemeinsam mit der Begleitmannschaft und Guide ausklingen. Übernachtung Lodge / Gehzeit ca. 2-3 Stunden / Abstieg ca. 500 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

23. Tag

Fahrt nach Pokhara

Peer Jeep geht es nun entspannt talauswärts via Beshi-Shahar (850m) nach Pokhara. Mit jeden Höhenmeter abwärts wird es wärmer bis man die fast subtropisch Zone des Vor-Himalaya erreicht. Unterwegs stoppen Sie an tollen Wasserfällen und haben die Gelegenheit die tolle und teilweise tief eingeschnittene Schlucht des Marshyangdi-Flusses zu bewundern und zu fotografieren. Am späten Nachmittag erreichen Sie dann Pokhara. Übernachtung Hotel / Fahrzeit ca. 8-9 h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

24. Tag

Rückflug nach Kathmandu

Am Morgen Transfer zum nahegelegenen Flughafen und kurzer Panoramaflug entlang des Himalayas bis nach Kathmandu. Der Rest des Tages für eigene Entdeckungen in der Hauptstadt Kathmandu zur Verfügung. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück

25. Tag

Reservetag / Optional Stadtbesichtigung Kathmandu, Bhaktapur oder Patan

Der heutige Tag dient als Reservetag für Das Trekking oder Flug, sollte durch Schlechtwetter ein Tag ausfallen oder kein Flug am Vortag möglich gewesen sein. Ansonsten steht Ihnen heute der Tag zur freien Verfügung (Einkaufsbummel oder Besichtigung) zur Verfügung.

Kultur: Gern organisieren wir Ihnen optional (Preis auf Anfrage) mit einem erfahrenen Stadtführer auch eine Stadtbesichtigung durch die ehemaligen Königsstädte wie Kathmandu, Bhaktapur oder Patan. Am Abend Abschlussessen in einem typischen nepalesischen Restaurant.

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

---

26. Tag

Freizeit, Rückreise und Ankunft

Je nach Flugverbindung steht Ihnen heute entweder ein halber oder ganzer Tag zur freien Verfügung (Einkaufsbummel oder Besichtigung). Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland. Je nach Flugverbindung auch Ankunft am gleichen Tag

Verpflegung

Frühstück

---

27. Tag

Ankunft

Ankunft in Deutschland. Heimreise in Eigenregie

Leistungen

Das ist inbegriffen

- ☑ Flüge ab/an Frankfurt nach Kathmandu und zurück in der Economy-Class inkl. Tax
- ☑ 2x Inlandsflüge Kathmandu - Pokhara – Kathmandu in der Economy-Class in der Economy-Class inkl. Tax (20 kg Freigepäck und 5 kg Handgepäck)
- ☑ Alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm in Privatfahrzeugen
- ☑ Übernachtung in Hotels (Kathmandu), während des Trekkings in 2 Pers. - Zelten (1x Lodge)
- ☑ Begrüßungs- und Abschiedsessen
- ☑ Verpflegung: Vollpension während des Trekkings, ansonsten Frühstück (20x Frühstück / 16x Mittagessen / 17x Abendessen / s. an den einzelnen Tagen)
- ☑ Trekking-Getränke: inkl. 2 Liter Schwarztee oder heißes Wasser pro Tag für das Trekking und alle Heißgetränke wie. z.B. Kaffee, Tee, Wasser zu den Mahlzeiten
- ☑ Begleitmannschaft und Träger oder Tragtiere

- ☑ Trekkinggenehmigung und TIMS-Karte
- ☑ Satellitentelefon
- ☑ 15 x geführte Wanderungen (davon 1 Gipfelbesteigung)
- ☑ Bergpermit für Dhampus Peak inkl. Träger/Bergführer-Versicherungen
- ☑ Gepäcktransport während des Trekkings 20kg persönliches Gepäck
- ☑ Englischsprachiger einheimischer Reiseleiter/Bergführer während des Trekkings und Bergbesteigung
- ☑ Deutschsprachiger örtlicher Guide bei Stadtbesichtigungen
- ☑ Deutschsprachiger AT REISEN-Reiseleiter (bei Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen)
- ☑ Vorbereitungstreffen per Zoom-Meeting (digital)
- ☑ AT-Reisetasche 150l (in Kathmandu)
- ☑ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (Sprechen Sie uns an)

Nicht enthalten

- ☒ Flüge ab/an Deutschland/Österreich/Schweiz nach Kathmandu und zurück in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen ab 1050,-Euro (gern erstellen wir Ihnen ein Flugangebot)
- ☒ Visakosten: ca. 50,- USD/45,- Euro
- ☒ Fehlende Mahlzeiten und Getränke
- ☒ Trinkgelder (s. Infoblatt)
- ☒ Individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ Übergepäck
- ☒ Einzelzimmer-Zuschlag: 150,- Euro und Einzelzelt-Zuschlag: 170,- Euro
- ☒ Versicherungen
- ☒ Rail & Fly zzgl. 109,-Euro (Hin- und Rückfahrt in der 2. Klasse/ ohne Sitzplatzkarte)

Ihr AT-Guide: Steffen Kiefer

0341 / 55 00 94-40

steffen.kiefer@at-reisen.de



Über Steffen Kiefer

Ebenfalls Gründer des Unternehmens und leidenschaftlicher Bergsteiger. Er entwickelt immer wieder neue erlebnisreiche Reiseangebote in Asien, begleitet etliche Bergtouren und Expeditionen und berät Sie mit seinen eigenen Erfahrungen gerne zu Ihrer Traumreise. Seine Freizeit verbringt er mit seinen Kindern im Garten, geht oft Klettern, spielt Badminton und bei Wind trifft man ihn mit seinem Surfbrett auf dem Kulkwitzer See an. Im Herbst nächsten Jahres startet er nach Nepal zur Baruntse Expedition.

Termine

Bitte beachten Sie, dass sich folgende Termine auf den Stand des Datums beziehen, an dem Sie dieses Dokument herunter geladen haben. Die aktuellsten Preise und Termine entnehmen Sie bitte unserer Website.

Di., 12.10.2027 bis Sa., 06.11.2027 • 27 Tage	**4.550 €** p. P.
Di., 12.10.2027 bis Sa., 06.11.2027 • 27 Tage	**4.790 €** p. P.

⚠ Etwaige Preisdetails, wie etwa der Einzelzimmer-Zuschlag oder andere Preisvariationen entnehmen Sie bitte unserer Website.

Wichtige Informationen zur Reise

Zu dieser Reise

Hinweis zu Reiseänderungen

Auf dem Inlandsflug von Kathmandu - Pokhara – Kathmandu sind pro Person 20 kg Freigepäck zzgl. 5 kg zulässig. Übergepäck muss extra entrichtet werden (pro kg ca. 2 Euro). Die Flüge können wegen der begrenzten Flugraumkapazität, witterungsbedingt, aus technischen oder sonstigen Gründen unter Umständen um Tage verschoben werden. Geduld und kameradschaftliches Verhalten sind dann oberstes Gebot. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass das Verspätungs- und Ausfallrisiko dieser Flüge allein zu Lasten der Teilnehmer geht. Wer dieses Risiko nicht übernehmen möchte, der buche bitte eine unserer anderen Nepaltouren ohne Inlandsflüge. Auch machen wir darauf aufmerksam, dass es durch andere Umstände - Schließungen von Besichtigungsobjekten, Feiertage, schlechtes Wetter oder ungünstige Verhältnisse beim Trekking etc. zu Routenänderungen, Programmumstellungen oder Verzögerungen kommen kann. Selbstverständlich werden Ihr Reiseleiter und unsere Agentur stets bemüht sein, sämtliche Programmpunkte zu erreichen. Eine Garantie für die exakte Einhaltung dieser Ausschreibung können wir jedoch nicht übernehmen. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Bei Erhöhung der Parkeintritte und anderer offizieller touristischer Gebühren im Reiseland, ist eine Preisanpassung dieser Reise vorzunehmen. Leider können diese Erhöhungen jederzeit auch während des Jahres auftreten, auch nach Ihrer Buchung. Wir haben darauf keinen Einfluss und bitten um Ihr Verständnis. Bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden. Dieser jetzige Preis basiert auf dem Kurs vom 05/2026.

Kulturschock inklusive!

Bitte beachten Sie, dass Sie in ein Schwellenland reisen. Die Verhältnisse vor Ort sind nicht mit europäischen bzw. deutschen Standards zu vergleichen, insbesondere die hygienischen Bedingungen, die Standards der Unterkünfte, der Umgang mit Müll und Umweltschutz oder die zum Teil fehlende fachliche Qualifikation von Personal (z. B. in Hotels) sowie die Konfrontation mit Bettlern und starker Armut. Auch die kulturellen Unterschiede können sehr befremdend sein. Wir bitten Sie daher, sich in Ruhe damit auseinanderzusetzen und vor Ort alles etwas "gelassener" zu sehen, dann steht einer spannenden und eindrucksvollen Reise nichts im Weg.

Zum Land

Klima

Tagsüber ist es durch die recht intensive Sonneneinstrahlung warm, jedoch sinken nachts die Temperaturen bis zum Gefrierpunkt. In größeren Höhen bis -15°C. In Kathmandu (1.300 m) angenehmes gemäßigtes Klima 20 bis 30°C.

Visum

Es wird ein Visum bei einem Aufenthalt in Nepal benötigt. Das Visum kann bei Einreise vor Ort am Flughafen Kathmandu (oder an der Grenzstelle nach Nepal) vor der Reise bei der zuständigen Visumbehörde oder Online, als Vorantrag beantragt werden. Touristenvisa werden für bis zu 15, 30 oder 90 Tage ausgestellt und können vor Ort um bis zu 150 Tage verlängert werden. Dabei sollte die angegebene Aufenthaltsdauer auf keinen Fall überschritten werden.

Online-Beantragung vor Abreise

Über die Webseite http://www.online.nepalimmigration.gov.np/tourist-visa können Sie frühestens 14 Tage vor Reisebeginn das Vor-Visum der Einwanderungsbehörde online beantragen. Das erspart Ihnen in Kathmandu das Ausfüllen am Visum-Automaten. Die Seite ist derzeit nur in Englischer Sprache verfügbar. Hierbei müssen Sie auch ein Passfoto (mindestens 6 Monate gültig bei Ausreise aus Nepal) hochladen. Entweder drucken Sie den Antrag aus oder machen sich davon einen Screenshot. Bei Einreise zeigen Sie dann am Visum-Counter den Antrag vor und bezahlen hier die Visum-Gebühr. Die Gebühr können Sie in Euro, USD, Rupien oder auch mit Kreditkarte bezahlen. Am Schalter erhalten Sie dafür dann eine Quittung und bei Vorlage am Einreiseschalter dafür dann die Visummarke für den Pass. Bei dieser Variante müssen Sie sich insgesamt 2 x anstellen (Visum-Schalter/Einreise).

Visum-Beantragung am Flughafen Tribhuvan in Kathmandu

Wer nicht das Visum nicht Online beantragen möchten, der kann es auch mit relativ wenig Aufwand vor Ort am Flughafen erledigen. Man muss jedoch hier kleine Wartezeiten einplanen, sollten gleichzeitig mehrere Flugzeuge landen (da es nur eine begrenzte Anzahl an Visum-Automaten zur Verfügung stehen). Für die Beantragung am Flughafen benötigen Sie einen gültigen Reisepass (mindestens 6 Monate gültig bei Ausreise aus Nepal). Nach Ankunft stehen in der Ankunftshalle Visa-Automaten zur Verfügung. Hier wird der Reisepass eingescannt und ein Menü führt durch den unkomplizierten Antrag (Zeitdauer ca. 3 -5 min). Bei Fragen kann man sich auch an das Personal vor Ort wenden. Nachdem der Antrag abgeschlossen ist, drucken Sie sich bitte den Antrag aus (Hinweis: Sollte der Drucker nicht funktionieren, machen Sie sich bitte ein Foto von dem Antrag). Mit dem Antrag können gehen Sie nun zum Visum-Schalter und bezahlen Ihr Visum. Die Gebühr können Sie in Euro, USD, Rupien oder auch mit Kreditkarte bezahlen. Am Schalter erhalten Sie dafür dann eine Quittung und bei Vorlage am Einreiseschalter bekommen Sie dann die Visummarke in den Pass. Bei dieser Variante müssen Sie sich insgesamt 3 x anstellen (Automat/ Visum-Schalter/Einreise) .

Visum-Beantragung mit Reisepass in Deutschland/Österreich/Schweiz

Zur Beantragung des Visums wenden Sie sich an die zuständige Botschaft in Berlin, Konsulate in Dreieich, Hamburg, Köln, München oder Stuttgart oder an Ihre Botschaften in Österreich oder Schweiz.

Bearbeitungszeit: Die gewöhnliche Bearbeitungsdauer beträgt etwa 5 Konsulatsarbeitstage nach Eingang der Antragsunterlagen. An Nationalfeiertagen kann es zu Verzögerungen kommen. Informieren sie sich frühzeitig bezüglich der unterschiedlichen Möglichkeiten zur Visabeschaffung.

Hinweis: Bei der Beantragung vor Ort kann es zu Wartezeiten kommen.

Einreise über den Landweg: An den Grenzposten werden auch Visa ausgestellt, allerdings wird empfohlen diese vorher zu beantragen, da diese nicht mit Sicherheit ausgestellt werden.

Mitzuführende Dokumente: - Passfoto /- Visumantrag
Bei Fragen rund um spezifische Einreise- und Visabestimmungen mit Wohnsitz im Land Deutschland wenden Sie sich bitte an die zuständige Botschaft in Berlin oder an die Konsulate in Dreieich, München, Köln oder Stuttgart.

Bitte beachten Sie, dass sich die Visabedingungen kurzfristig ändern oder individuell behandelt werden können. Nur die zuständige Botschaft oder eines der zuständigen Generalkonsulate können rechtsverbindliche Informationen

und Hinweise und/oder über diese Informationen hinausgehende Informationen und Hinweise liefern. Informieren Sie sich rechtzeitig.

AT REISEN übernimmt keine Haftung für das Visum und Auskünfte. Jeder Teilnehmer ist für die Visum-Organisation selbst verantwortlich.

Devisen

Euro (in bar) in kleinen Stückelungen, kann in Kathmandu unkompliziert getauscht werden in die einh. Währung (Rupien). Keine Garantie für Geldautomaten! 1 Euro ca. 175 Rupien - Stand 9/ 26

Voraussichtlicher Geldbedarf

Bargeld: Da bis auf die Getränke, fehlende Mahlzeiten, Trinkgelder, Visum und allfällige Extrakosten praktisch alle Kosten im Gesamtpreis inbegriffen sind, sollte mit ca. 300, - Euro plus einer persönlichen Reserve auszukommen sein. Bitte Euro in cash oder EC-Karte mitnehmen und vor Ort umtauschen. EC-Automaten finden sie in Kathmandu und Pokhara bei der ATM oder Nabil Bank (EC -Karten mit Maestro Zeichen). Bargeld können Sie fast übe rall in den vielen kleinen Wechselstuben oder im Hotel schnell und problemlos umtauschen. Kreditkarte für Notfälle und individuelle Einkäufe mitnehmen.

Impfungen

Gelbfieberimpfung ist vorgeschrieben bei Einreise aus Infektionsland, Auffrischung der Standardimpfung wird empfohlen!

Kulturschock inklusive

Bitte beachten Sie, dass Sie in ein Schwellenland reisen. Die Verhältnisse vor Ort sind nicht mit europäischen bzw. deutschen Standards zu vergleichen, insbesondere die hygienischen Bedingungen, die Standards der Unterkünfte, der Umgang mit Müll und Umweltschutz oder die zum Teil fehlende fachliche Qualifikation von Personal (z. B. in Hotels) sowie die Konfrontation mit Bettlern und starker Armut. Auch die kulturellen Unterschiede können sehr befremdend sein.

Wir bitten Sie daher, sich in Ruhe damit auseinanderzusetzen und vor Ort alles etwas "gelassener" zu sehen, dann steht einer spannenden und eindrucksvollen Reise nichts im Weg.

Über uns

Versicherungen

Wir empfehlen Ihnen die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung bzw. die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung inkl. Reiseabbruch-Versicherung der ERGO Versicherung. Dieses Paket mit RRV oder Rundum Sorglos Schutz können Sie als Einmalschutz oder als Jahresversicherung (meistens preiswerter) bis 30 Tage vor Abreise abschließen.

Gerne senden wir Ihnen den Link zu und stehen Ihnen beratend zur Seite. Infos und Abschluss unter: **https://www.at-reisen.de/reiseversicherung**.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Für diese Reise gelten die AGB von AT REISEN GmbH. Diese finden Sie auf unserer Internetseite.

Veranstalter

AT REISEN GmbH Leipzig

Kursschwankungen

Bei Erhöhung der Parkeintritte und anderer offizieller touristischer Gebühren im Reiseland ist eine Preisanpassung dieser Reise vorzunehmen. Leider können diese Erhöhungen jederzeit auch während des Jahres auftreten, auch nach Ihrer Buchung. Wir haben darauf keinen Einfluss und bitten um Ihr Verständnis. Bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden.

Hinweis zu Reiseänderungen

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmumstellungen kommen kann – bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten, Nationalparkregulierungen etc. Sie sollten daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft auf Komfort zu verzichten und ggf. Toleranz und Geduld üben.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Reise besteht kein Anspruch auf Kostenerstattung. Die dadurch zusätzlich anfallenden Kosten (Vorortpreise der Hotels, alle Transfers, u.a.m.) sind vom Reisenden selber zu tragen. AT Reisen übernimmt keine Haftung für die Funktionsfähigkeit der persönlichen Ausrüstung der Reiseteilnehmer. Dies gilt auch, soweit dieses Equipment durch die Reiseteilnehmer vor Ort geliehen/ gemietet wird.

Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

Drucken Sie sich gerne diese Liste aus und kreuzen sie ab, damit Sie nichts vergessen.
Folgende Ausrüstungssachen empfehlen wir:

- [ ] Trekkingrucksack oder Reisetasche ab 90 Liter mit großem Reißverschluss (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] Packsack / Schutzsack (70 bis 90 l) gegen Nässe und Staub (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] 1 Tagesrucksack ca. 30 – 40 Liter Volumen (bei Besteigung des Dhampus Peak ca. 30 Liter + Pickelschlaufe)
- [ ] Reisepass mit Passkopie, Impfpass (keine Pflicht!)
- [ ] Bargeld in kleinen Stückelungen – beides in Euro oder USD, in Kathmandu geht bedingt auch die Euro- bzw. Visa Card zum Bezahlen in Restaurants und Geschäften
- [ ] 1 Paar Trekkingschuhe (Leichtbergschuhe) mit kräftiger Profilsohle knöchelhoch (gut eingelaufen)
- [ ] 1 Paar Sport- oder Turnschuhe
- [ ] 1 Goretexjacke wind- und wasserdicht
- [ ] Fleecepullover, Fleecejacke
- [ ] 1 Daunenjacke bis minus 12°C
- [ ] lange Hosen, davon 1 Trekkinghose, Überhose wasserdicht
- [ ] kurze Hose, T-Shirts
- [ ] Funktionsunterwäsche, Socken, Trekkingsocken
- [ ] Wollmütze, Handschuhe
- [ ] Waschzeug (kleine Dosierungen, Seife biologisch abbaubar), Handtuch
- [ ] 1 Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) bis minus 10-15°C im Komfortbereich tauglich (im AT-Shop erhältlich)
- [ ] 1 Stirnlampe mit Ersatzbatterien (Tipp: neue LED-Lampen !!, bei AT REISEN für 9,- Euro)
- [ ] 1 Isoliermatte (bei AT REISEN im Shop: Therm-A-Rest Z-Lite Faltmatte 36,- Euro oder Salewa Lite Mat 64,- Euro)
- [ ] 1 Thermosflasche 1 Liter und 1 Blechflasche von SIGG 0,7 bis 1 Liter (insgesamt ca.1,5 -2 l)
- [ ] Sonnenhut, gute Sonnencreme, Fettstift für die Lippen (alpin), Sonnenbrille (günstig im At -Shop)
- [ ] Toilettenpapier (1 Rolle), Papiertaschentücher, Feuchttücher (Hygiene), Ohropax
- [ ] Fotoausrüstung, evtl. Fernglas
- [ ] Nähzeug, etwas Schnur (als Wäscheleine oder für Reparaturen)
- [ ] kleines Taschenmesser, Buch zum Lesen
- [ ] Zusatzverpflegung – z.B. Power Bar Riegel oder Gel – unsere Wunderwaffe am Berg (kann im AT-Büro oder AT-Shop gekauft werden), extra dazu Bifi, Schokolade, Süßigkeiten, andere Snacks, Bonbons, Teebeutel (Ihre Geschmackshits)
- [ ] Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweh, Kreislauf
- [ ] Verbandspäckchen keimfrei, Elastikbände, Pflaster, Händedesinfektionsmittel (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] 1 Paar Teleskop-Stöcke als Gehhilfe (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] wasserfeste Plastikbeutel (für die bessere Übersicht in der Reisetasche und gegen Nässe), zusätzlich Beutel für die Schmutzwäsche und Beutel für Problemmüll, den Sie wieder mit nach Hause nehmen (z.B. Batterien und Alu)
- [ ] Bei Besteigung des Dhampus Peak: 12-Zack-Steigeisen, Hüftgurt inkl. 2 Schraubkarabiner, wärmeisolierende steigeisenfeste Bergschuhe für Höhen bis 6500m Höhe
- [ ] Nepalreiseführer (bei AT REISEN aus dem Reise KnowHow Verlag)