

Unteres und Oberes Dolpo, Trekking im Westen Nepals

17-tägiges Zelttrekking durch das Dolpo zum Kloster Shey Gompa und dem Phoksundo-See

Abgelegene Täler, tibetische Kultur und drei Pässe über 5000 Meter prägen dieses Zelttrekking durch das Untere und Obere Dolpo. Wir besuchen das legendäre Kloster Shey Gompa und wandern zum türkisblauen Phoksundo-See, umgeben von der kargen Bergwelt des westlichen Nepals.

1.–2. Tag Anreise nach Kathmandu und Vorbereitung

3.–4. Tag Via Nepalgunj ins Dolpo

5.–8. Tag Durch das Untere Dolpo nach Dho Tarap

9.–12. Tag Akklimatisation und erster 5000er-Pass

13.–16. Tag Durch das Obere Dolpo nach Shey Gompa

17.–20. Tag Kang La und Phoksundo-See

21.–24. Tag Kathmandu und Rückreise

Deine Pluspunkte

- Abgeschiedenes Zelttrekking im Unteren und Oberen Dolpo
- Eintauchen in die tibetische Kultur
- Drei Pässe über 5000 Meter

- Shey Gompa und der türkisblau leuchtende Phoksundo-See
- Kleine Gruppe mit 6 bis 10 Gästen

Anforderungen

Technik: Stufe 1: Gehen auf vorhandenen Wegspuren oder einfache Hochtouren. Keine komplexen alpinen Techniken erforderlich.

Kondition: Stufe 3: Längere Tagesetappen an mehreren Tagen. Sehr gute Ausdauer, Belastbarkeit und eine gute Erholung zwischen den Etappen sind erforderlich.

Leistungen inbegriffen

- Organisation der gesamten Trekkingreise
- Staatlich geprüfte:r europäische:r Bergführer:in oder Trekkingguide als Expeditionsleader
- Lokales Sherpa-Team
- Erfahrener lokaler, englischsprechender Sherpa Guide
- Informationstreffen
- Inlandflüge: Kathmandu–Nepalgunj–Juphal sowie Juphal–Nepalgunj–Kathmandu inkl. 25 kg persönliches Gepäck
- Sämtliche Transfers; Bus- und Jeepfahrten, gemäss Programm
- Trekking- und Nationalparkgebühren inkl. der Spezialbewilligungen für das Dolpo
- Eintritte zu den Sehenswürdigkeiten und Heiligtümer ab/bis Juphal
- 3 Nächte im 5*-Hotel im Doppelzimmer in Kathmandu
- 1 Nacht im 3*-Hotel im Doppelzimmer in Nepalgunj
- 17 Zeltnächte in 2er Zelt
- Vollpension ab/bis Kathmandu
- Welcome- und Farewell-Dinner in Kathmandu
- Frühstück in Kathmandu
- Tee und Kaffee ab/bis Juphal bei gemeinsamen Mahlzeiten
- Tourentee ab/bis Juphal
- Gutes Gruppen-/Essenszelt und Küchenzelt
- Toiletten- und Dusch-Zelt
- Allgemeine Campingausrüstung (Tische, Stühle...)
- Solaranlage mit Beleuchtung im Gruppen-/Essenszelt (wo möglich)
- Leichte Matten für die Zelt-Übernachtung
- Tragtiere oder Träger während des ganzen Trekkings (max. 22 kg Last pro Teilnehmer:in)
- Satellitentelefon, exklusiv Gesprächsgebühren
- Küche: Koch und Küchenhilfen
- Trekking Apotheke
- Medizinischer Sauerstoff für den Notfall

Leistungen nicht inbegriffen

- Flüge nach/ab Kathmandu (Gerne übernehmen wir die Flugbuchung für dich. In diesem Falle verrechnen wir dir eine Buchungspauschale von CHF 100.-)
- Versicherungen
- Visagebühren für Nepal (ca. 50 USD für einen max. 30-tägigen Aufenthalt)
- Individuelle Getränke
- Nicht vermerkte Mahlzeiten
- Persönliche Medikamente
- Individuelle Trinkgelder
- Falls bei einer Doppelzimmerbuchung kein:e Zimmerpartner:in gefunden wird, übernimmt KP swiss expeditions die Hälfte des anfallenden Einzelzimmerzuschlags (siehe Zusatzkosten)
- Mehrkosten, die bei Änderungen des vorgesehenen Reiseablaufes entstehen.

Reiseprogramm

Vorgesehener Tourenablauf

1.–2. Tag | Flug nach Kathmandu und letzte Vorbereitungen

Flug nach Kathmandu. Bereits am Flughafen werden wir von Subash, unserem Mann in Kathmandu, erwartet und gemeinsam geht's ins Hotel. Nach dem Bezug unserer Zimmer steht das Trekking-Briefing an. Anschliessend machen wir uns auf, um die Stadt zu besichtigen. Kathmandu ist eine lebendige, faszinierende Stadt mit vielen Facetten: von den bunten Souvenirshops des Thamel über die Gemüsemärkte zu den grossen, religiösen Sehenswürdigkeiten wie das hinduistische Pashupatinath oder die buddhistische Stupa Bodnath - ein Ort, an dem man gerne stundenlang verweilt.

Hotel | Mahlzeiten: F/-/-

3. Tag | Flug nach Nepalgunj 150m

Das heutige Tagesprogramm richtet sich nach der Flugzeit unseres Fluges nach Nepalgunj und somit bleibt entweder Zeit in Kathmandu oder in Nepalgunj. Ist der Flug auf die Nachmittagsstunden angesetzt, besuchen wir am Vormittag den Stupa von Bodnath, einer der weltweit grössten kugelförmigen Stupa. Findet der Flug in den Morgenstunden statt, besichtigen wir am Nachmittag die stark indisch geprägte Altstadt von Nepalgunj. Die im Westen, unmittelbar an der Grenze zu Indien, liegende Stadt ist nicht nur ein wichtiger Verkehrsknotenpunkt, sondern auch Verwaltungssitz des Bezirks Banke.

Hotel | Mahlzeiten: F/L/A

4. Tag | Nepalgunj – Juphal 2475m – Dunai 2140m

Nach dem Frühstück geht's zurück zum Flughafen und ein eindrücklicher, rund 30-minütiger Flug bringt uns nach Juphal. Hier treffen wir unsere Begleitmannschaft und wir beginnen unser Trekking. Die erste Halbetappe führt uns, vorbei an terrassierten Feldern, hinab zum Thuli Bheri-Fluss und weiter nach Dunai, wo wir unser erstes Zeltlager aufbauen. Dunai ist der Hauptort des Unteren Dolpo. Achtung: Es kann vorkommen, dass, aufgrund des Wetters, der Flug von Nepalgunj nach Juphal nicht durchgeführt werden kann. Dann wird die Strecke im Auto zurückgelegt (ca. 13 Std. Fahrzeit)

Gehzeit 3.5 Std | Aufstieg | 125m | Abstieg 515m | Zelt | Mahlzeiten: F/L/A

5. Tag | Dunai – Tarakot 2540m

Gestärkt durch ein von unserer Kochmannschaft zubereitetem Frühstück geht's entlang dem Thuli Bheri-Fluss nach Tarakot. Dieser kleine, tibetisch geprägte Handelsort liegt auf einem Rücken hoch über dem Fluss. An einer geeigneten Stelle bauen wir unser Lager.

Gehzeit 5–6 Std | Aufstieg 770m | Abstieg 340m | Zelt | Mahlzeiten: F/L/A

6. Tag | Tarakot – Laina Odar 3375m

Heute folgen wir zu Beginn dem Haupttal. Sobald wir die Häuser von Khanigaon erreicht haben, biegen wir nordwärts ab, um in Laina Odar unser Nachtlager aufzubauen.

Gehzeit 6.5 Std | Aufstieg 1160m | Abstieg 350m | Zelt | Mahlzeiten: F/L/A

7. Tag | Laina Odar – Nawarpani 3650m

Wir folgen weiter dem Tal des Tarap Kho-la. Nach dem Mittagsstopp wird das Tal enger und der Weiterweg geht durch eine spektakuläre Schluchtenlandschaft. In der Nähe Nawarpani beziehen wir unser Nachtlager.

Gehzeit 6 Std | Aufstieg 755m | Abstieg 485m | Zelt | Mahlzeiten: F/L/A

8. Tag | Nawarpani – Dho Tarap 4020m

Entlang dem Tarap Khola führt der Weg durch eine Schlucht zu dem Stupa von Ghyamgar. Hier verlassen wir das Tal und durch eine zunehmend kargere Landschaft gelangen wir zur Siedlung Dho Tarap. Neben der sich wechselnden Vegetation erleben wir auch einen kulturellen Wechsel. Von den bis anhin hinduistisch geprägten Dörfern hin zu einem tibetisch buddhistischen Kulturkreis. Insbesondere der letzte Wegabschnitt ist gesäumt von buddhistischen Manimauern und Chörten. In Dho Tarap beziehen wir unser Lager für die kommenden zwei Nächte.

Gehzeit 6.5 Std | Aufstieg 640m | Abstieg 260m | Zelt | Mahlzeiten: F/L/A

9. Tag | Besuch der Klöster Shipchhok und Rimbum (Ruhe- und Akklimatisationstag)

Nach 5 Trekkingtagen und bevor wir mit der Überschreitung des Jyanta La Passes die 5000er Schwelle durchbrechen, geben wir unserem Körper Zeit, zur besseren Akklimatisation. Nach dem Frühstück statten wir den beiden Gompas Shipchhok und Rimbum einen Besuch ab und am Nachmittag lassen wir unsere Seele baumeln.

| Zelt | Mahlzeiten: F/L/A

10. Tag | Dho Tarap – Murjung 4600m

Durch das nun weite Tal durchwandern wir immer wieder kleinere Sommersiedlungen. Dabei treffen wir auch auf die neue, vom Tibet her erbaute Strasse, die zeigt, dass die Modernisierung auch vor dem Dolpo nicht Halt macht. Sobald wir dann das auf rund 4300 m hoch gelegene Dorf Tokkyu passiert haben, wenden wir uns dem morgigen Ziel, dem Jyanta La Passes zu.

Gehzeit 5.5 Std | Aufstieg 830m | Zelt | Mahlzeiten: F/L/A

11. Tag | Murjung – Jyanta La Passes 5230m – Darsumana Dobhan (4500 m)

Nach dem kurzen, fast etwas surreal anmutenden “Modernisierungseinschub“ tauchen wir wieder in die Einsamkeit ein. Wir erreichen den 5230 Meter hohen Jyanta Bhanjyang-Pass und die Aussicht, die bis zur Dhaulagiri-Gruppe reicht, entschädigt uns für alle Mühen. So dringen wir nun ins Obere Dolpo ein. Wir steigen durchs Namkhon- und bzw. Chagaun-Tal ab und bauen in Darsumana Dobhan unser Nachtlager auf.

Gehzeit 7 Std | Aufstieg 720m | Abstieg 850m | Zelt | Mahlzeiten: F/L/A

12. Tag | Darsumana Dobhan -Chagaon (3840 m)

Nach der gestrigen, doch langen Etappe, gehen wir es heute etwas gemächlicher an. Über offene Viehweiden wandern wir nach Chagon, wo wir das kleine, aber feine Bön-Kloster besichtigen. Unweit von diesem schlagen wir dann auch unser Nachtlager auf.

Gehzeit 4.5 Std | Aufstieg 150m | Abstieg 800m | Zelt | Mahlzeiten: F/L/A

13. Tag | Chagaon- Saldang (3770 m)

Saldang, unser heutiges Ziel, ist das grösste Dorf des Oberen Dolpos und ist ein wichtiges Handelszentrum auf dem Weg in den Tibet. Auf unserem Weg nach Saldang wandern wir mehrheitlich dem Torasumna Fluss entlang. Am Nachmittag, nach dem Aufbau des Lagers, besuchen wir den lebendigen Kräutermarkt.

Gehzeit 3 Std | Aufstieg 120m | Abstieg 200m | Zelt | Mahlzeiten: F/L/A

14. Tag | Saldang – Namgung Gompa 4360m

Mit dem rund 4600m hohen Gela La steht uns heute eine weitere Passüberschreitung bevor. Den Gela La, der mit unzähligen Gebetsfahnen geschmückt ist, erreichen wir von Saldang anfangs über steile Weiden, bevor es dann über einen Rücken zum eigentlichen Pass geht. Anschliessend folgen wir einer mächtigen Bergflanke und steigen zuletzt etwas steiler nach Namgung Gompa ab.

Gehzeit 4–5 Std | Aufstieg 570m | Abstieg 180m | Zelt | Mahlzeiten: F/L/A

15. Tag | Namgung Gompa – Sela La 5010m – Shey Gompa 4300 m

Heute wire es ein strenger Tag. Steht doch mit dem Sela La ein weiterer Pass über 5000 m auf dem Programm. Diesen erreichen wir über einen Zickzackweg, aber mit einer fantastischen Sicht auf den Tibet. Nun wenden wir uns der legendären Stupa von Shey Gompa zu. Der Weg hin zur von weitem her sichtbaren Stupa wird von langen, kunstvollen Manimauern gesäumt. Unsere Zelte schlagen wir in gebührendem Respektabstand der Stupa auf.

Gehzeit 6-7 Std | Aufstieg 750m | Abstieg 830m | Zelt | Mahlzeiten: F/L/A

16. Tag | Shey Gopa (Ruhetag)

Shey Gompa, ein im 11. Jahrhundert gegründetes Kloster und seine Umgebung gilt als das spirituelle Herz des Dolpos. Nicht zuletzt durch das Kultbuch “Auf der Spur des Schneeleoparden“ wurde das Kristallkloster auch bei uns sehr bekannt. Wir nehmen uns einen ganzen Tag Zeit, um die mystische Umgebung, in der man oft auch Blauschafe beobachten kann, auf uns einwirken zu lassen. Bei Lust und Laune besichtigen wir auch noch das spektakulär an eine Felswand gebaute. Bergkloster Tsakang.

Zelt | Mahlzeiten: F/L/A

17. Tag | Shey Gompa – Kang La Pass 5350m – Sallaghari 3680m

Mit der Überschreitung des Kang La Passes steht bereits ein weiterer Höhepunkt auf dem Programm. Der 5350m hohe Kang La ist unser höchster Punkt! Der Aufstieg, der über mehrere Steilstufen führt, ist anstrengend und lang. Aber die Strapazen lohnen sich, denn bei gutem Wetter werden wir mit einem überwältigenden Blick auf die weit über sechstausend Meter hohen Gipfel des Kanjrowa-Massivs belohnt. Anschliessend geht's nur noch abwärts, anfangs durch eine Schlucht und anschliessend durchs bewaldete Phoksundo Kho-la Tal. In Sallaghari schlagen wir an einer geeigneten Stelle unsere Zelte für die bevorstehende Nacht auf.

Gehzeit 8 Std | Aufstieg 590m | Abstieg 1790m | Zelt | Mahlzeiten: F/L/A

18. Tag | Sallaghari – Ringmo 3600m

Nach dem Frühstück steigen wir durch eine eindrückliche Schlucht ab und erreichen den Phoksundo-See. Was nun kommt zählt, zum Schönsten, was Nepal zu bieten hat, die Wanderung entlang dem Phoksundo-See. Die Aussicht auf den See, der in magischen Blautönen leuchtet, ist schlicht einzigartig. Am frühen Nachmittag erreichen wir die kleine, im tibetischen Stil erbaute Siedlung Ringmo. Der letzte Teil des Weges dorthin führt über einen imposanten, in den Felsen gehauenen Weg. Ob wir in Ringmo das kleine, aber durchaus schmucke Kloster besuchen oder unsere Seele am Ufer des Sees baumeln lassen entscheidet die Lust und Laune.

Gehzeit 4.5 Std | Aufstieg 700m | Abstieg 720m | Zelt | Mahlzeiten: F/L/A

19. Tag | Ringmo – Chepka 2720m

Nach dem Frühstück steigen wir kurz auf und erreichen so einen Hügel, der uns einen fantastischen Blick auf den 240m hohen Wasserfall des Phoksundo Khola offenbart. Der Weiterweg nach Chepaka führt durch kleinere Siedlungen und terrassierte Felder.

Gehzeit 6.5–7 Std | Aufstieg 350m | Abstieg 1250m | Zelt | Mahlzeiten: F/L/A

20. Tag | Chepka - Juphal 2140m

Auch unser letzter Trekkingtag bietet einiges. Wir durchwandern schönste Mischwälder und immer wieder terrassierte Felder. In Suligad schliesst sich unser Kreis. Entlang dem Bheri-Fluss und zum Schluss nochmals ansteigend erreichen wir das uns schon bekannte Juphal, wo wir ein letztes Mal im Zelt übernachten und von unserer Küchencrew mit einem feinen Abendessen verwöhnt werden. Gemeinsam mit der ganzen Crew verbringen wir den letzten Abend und lassen so auch das gemeinsam erlebte Revue passieren.

Gehzeit 7 Std | Aufstieg 550m | Abstieg 750m | Zelt | Mahlzeiten: F/L/A

21. Tag | Flug nach Kathmandu

Über Nepalgunj fliegen wir nach Kathmandu zurück. In Kathmandu erwartet uns bereits wieder Subash und bringt uns zum bereits bekannten Hotel. Die Nacht auf der weichen Matratze werden sicherlich alle geniessen. Achtung: Es kann vorkommen, dass, aufgrund des Wetters, der Flug von Juphal nach Nepalgunj nicht durchgeführt werden kann. Dann wird die Strecke im Auto zurückgelegt (ca. 13 Std. Fahrzeit)

Hotel | Mahlzeiten: F/-/-

22. Tag | Kathmandu (Reservetag)

Ein letzter Tag steht uns zur Verfügung, um Sehenswürdigkeiten wie Pashupathinath oder Patan zu besuchen und im quirligen Thamel ein paar Souvenirs zu kaufen. Zudem ist dieser Tag auch als weiterer Reserve vorgesehen. Den Abend geniessen wir bei einem feinen Abendessen und beschliessen so eine grossartige, abwechslungsreiche Zeit im Land der Sherpas.

Hotel | Mahlzeiten: F/-/-

23. Tag | Rückflug von Kathmandu

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Europa.

24. Tag | Ankunft in der Heimat

Programmänderungen unter Vorbehalt.

Mahlzeiten:

F: Frühstück

L: Mittagessen | Boxlunch

A: Abendessen

Wichtige Informationen

Flugbuchung

Die Langstreckenflüge sind nicht im Pauschalpreis enthalten. Wir vermitteln gerne ein passendes Flugangebot. So können wir die Reise und die Flughafentransfers optimal koordinieren und bei Terminänderungen unterstützen. Für die Flugbuchung verlangen wir eine Bearbeitungsgebühr von CHF 100.-. Wer die Flüge lieber selbst bucht, muss die Reisedaten vorgängig mit uns abstimmen.

Je nach Wetter und Verlauf der Expedition kann sich die Rückreise verschieben. Eine frühere Rückkehr ist ebenso möglich wie eine Verlängerung der Expedition, sofern die Bedingungen eine Besteigung zu einem späteren Zeitpunkt ermöglichen. Deshalb empfehlen wir ein umbuchbares Flugticket. Allfällige Umbuchungskosten tragen die Teilnehmenden.

Erforderliche Reisedokumente

Für SchweizerInnen und EU-StaatsbürgerInnen wird das Visum für Nepal bei der Einreise eingeholt. Die Kosten sind im Reisepreis nicht inbegriffen. Der Reisepass muss noch mindestens 6 Monate über den Rückreisetermin hinaus gültig sein.

Allgemein

Das Trekking durch das Untere und Obere Dolpo, mit dem Besuch der Shey Gompa und einer Nacht am Phoksundo-See, gilt als eines der schönsten und interessantesten Trekkings im gesamten Himalaya.

Unterkunft

In Kathmandu übernachten wir im stilvollen Yak & Yeti. Das Hotel zeichnet sich durch seine Nähe zum Thamel, dem pulsierenden Ausgehviertel der Stadt, sowie durch seine grosse, gepflegte und ruhige Gartenanlage aus. Während des Trekkings übernachten wir in 2er Zelten. Die Nacht in Nepalgunj verbringen wir in einem einfachen, aber sehr sympathischen, zentral gelegenen Hotel.

Impfungen

Ein ausreichender Impfschutz liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden. Es empfiehlt sich, den persönlichen Impfschutz frühzeitig zu überprüfen und bei Bedarf ärztlichen oder tropenmedizinischen Rat einzuholen. Weitere Informationen bietet HealthyTravel.

Äussere Einflüsse

Sollten wir auf Grund von äusseren Einflüssen wie z.B. Unwetter, schlechten Weg- oder Strassenbedingungen, Flugverzögerungen, Anordnung der Behörden oder Streiks gezwungen sein, den Reiseverlauf anzupassen, behalten wir uns dieses Recht vor.

Versicherungen

Für einen genügenden Versicherungsschutz sind alle Teilnehmenden selber verantwortlich. Wir empfehlen dringend eine Annullationskosten-, Auslandskranken- und Unfallversicherung. Es gilt darauf zu achten, dass auch allfällige Bergungs- und Rettungskosten eingeschlossen sind. Viele Versicherungen schliessen Reisen und Aktivitäten in grossen Höhen aus oder begrenzen ihre Leistungen. Eine frühzeitige Abklärung, ob die Versicherung für die geplante Reise die volle Deckung übernimmt, ist wichtig.

Ebenso wichtig ist die Übernahme von epidemischen oder pandemischen Krankheiten sowie bei politischen Situationen vor Ort. Auf dieser Seite haben wir ausführliche Informationen rund um das Thema Versicherungen zusammengestellt.

Klima

Im Himalaya treffen zwei spezielle Klimatypen aufeinander: Die Südabdachung ist geprägt von einem subtropischen Monsunklima mit einem Niederschlagsmaximum im Sommer, die Nordabdachung gegen das tibetische Hochland von einem ariden Kontinentalklima mit warmen Sommern und bitterkalten Wintern. Für Trekkings im Himalaya stehen grundsätzlich zwei Zeitfenster zur Verfügung, eines im Frühling (Vor-Monsun), das zweite im Herbst (Nach-Monsun). Beide haben ihre Vor- und Nachteile, die je nach konkretem Ziel überwiegen können. Jedoch ist auch das Wetter in Nepal - wie auch bei uns in den Alpen - teils unberechenbar und kann durchaus einmal einen Gipfelanstieg oder Überquerung eines Passes verhindern.

Lokale Agentur

Unsere lokale Mannschaft besteht aus nepalesischen Sherpas. KP swiss expeditions hat sich mit viel Engagement über die Jahre ein hervorragendes Sherpa-Team aufgebaut.

Hinweis zum Flug Nepalgunj - Juphal

Die Strecke Nepalgunj - Juphal wird auf Sicht geflogen. Es kann vorkommen, dass der Flug aufgrund des Wetters ausfällt. Trifft dies zu, wird die Strecke im Fahrzeug zurückgelegt. Die Fahrzeit beträgt ca. 13 Stunden.

Trinkgelder

Grosse Unterstützung liefern unsere lokalen Mitarbeiter. (Sherpas, Kochmannschaft und Träger). Wie auch in Europa ist die Höhe des Trinkgeldes leistungsabhängig und kann daher nicht abschliessend kalkuliert werden. Nachfolgende die minimal (als Gruppe) zu zahlende Beträge:

- Sirdar USD 400.-
- lokaler Sherpa USD 200.-
- Koch USD 300.-
- Koch Gehilfe USD 150.-
- je Träger USD 150.-

Annullationsbedingungen

Es gelten die offiziellen Annullationsbedinungen gemäss AGB's.

Keine Gipfelgarantie

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

Durchführung

Der aktuelle Status ist auf der Webseite ersichtlich. Wir informieren dich frühzeitig über die definitive Durchführung. Bitte wende dich für Fragen direkt an unser Büro in Root-Luzern, +41313812333 oder info@kp-swissexpeditions.ch

Haftungsauschluss

Mit der Buchung akzeptieren die Teilnehmenden das dem Bergsport innewohnende Restrisiko, das auch bei sorgfältiger Führungsarbeit bestehen bleibt. Voraussetzung für die Teilnahme sind die erforderliche körperliche und psychische Verfassung sowie eine den Anforderungen entsprechende Ausrüstung. Den Weisungen der Reiseleitung ist Folge zu leisten. Die Teilnehmenden tragen im Rahmen ihrer Kenntnisse und Fähigkeiten Eigenverantwortung.

KP swiss expeditions haftet im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Eine Haftung für Schäden aufgrund höherer Gewalt, unvorhersehbarer Naturereignisse, Eigenverschuldens, des Fehlverhaltens Dritter oder der Missachtung von Weisungen ist ausgeschlossen.

Ausrüstung

Bekleidung

- Gore Tex Jacke
- Fleecejacke
- Softshelljacke
- leichte Daunen oder Isolierjacke
- Hemden/Shirts
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Gore-Tex-Hose
- Berghose (aus Fleece oder Powerstretch)
- Gefütterte Hose (z.B. Primaloft)
- Kurze Hose
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Ersatzunterwäsche
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Mütze, ev. Stirnband oder Buff
- Warme Mütze
- Buff als Staub- oder Kälteschutz
- Badebekleidung
- Bequeme Schuhe
- Primaloftjacke
- Warme, dicke Bergsocken
- Expeditions-Daunenschuhe
- Stirnband

Bekleidung Trekking

- Funktionelle Socken (3 Ersatzpaar)

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Sonnen- und Lippencrème (Faktor 50+)
- Sonnenhut
- Sonnenbrille (Kategorie 4 - Gletscherbrille)
- Sonnenbrille
- Heftpflaster und Compeed
- Schreibzeug und Notizpapier
- Fotoapparat mit Ersatzbatterien und Ladestation
- Powerbank für Handy/Fotoapparat
- Mobiltelefon

Technische Ausrüstung

- Stabile Trekking- oder Bergschuhe
- Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Staub- und Wasserabweisende Reisetasche mit oder ohne Rollen

Reisedokumente und Geld

- Reisepass
- Kopie Reisepass
- Kreditkarte

- Bargeld in USD
- 2 Passfotos
- Impfausweise (zusätzlich eine Kopie)
- Versicherungsnachweise (Krankenkasse, Rega,..)

Übernachtung im Hotel

- Ohrenpfropfen
- Handtücher

Hygiene und Gesundheit

- Desinfektionsmittel
- Waschbeutel
- Taschentücher
- Kleine persönliche Reiseapotheke
- Persönliche Medikamente

Übernachtung im Zelt

- Kopfkissenbezug
- Schlafsack: Komfortbereich -15°C

Kontakt

Hast du noch Fragen? Wir beraten dich gerne!

Telefon: +41 31 381 23 33
E-Mail: info@kp-swissexpeditions.ch
Homepage: https://www.kp-swissexpeditions.ch/

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
09:00–12:00 Uhr
13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.kp-swissexpeditions.ch/AGB
Druckdatum: 04.11.2026 23:37