



TSUM - INS GLÜCKLICHE TAL

MITTELSCHWERES KULTURTREKKING IN EIN ABGELEGENES TAL MIT ALTER TIBETISCHER KULTUR UND SCHÖNEM BERGPANORAMA

Das einst zu Tibet gehörende Tsum Valley war jahrzehntelang für Ausländer gesperrt und wurde erst 2008 für ausländische Besucher geöffnet. Dadurch blieben die kulturellen und religiösen Traditionen in einzigartiger Weise erhalten. Eine Reise in dieses Tal ist wie eine Reise in vergangene Zeiten. Vieles wird hier noch von Hand gemacht oder mit Hilfe von mächtigen Yaks, denen eine grosse Bedeutung als Lastenträger und bei der Feldarbeit zukommt. Eine spannende Fahrt bringt uns von Kathmandu nach Machha Khola, dem Ausgangspunkt unseres Trekkings. Von hier aus wandern wir auf einer abwechslungsreichen Route in das wenig begangene Tsum Valley, dessen Bevölkerung und Kultur tibetisch geprägt sind. Je höher wir steigen, desto karger wird die Landschaft. Immer wieder haben wieder einmalige Ausblicke auf die Bergketten vom Shringi Himal, Ganesh Himal und Manaslu Himal. Das Tsum Valley ist ein wenig bekanntes Juwel in der Bergwelt Nepals. Ein Besuch ist mehr als lohnend.

REISEDATEN

Sa 01 Okt - Sa 22 Okt 2022 (22 Tage) ab 4'550.-

Buchbar

PREISE / ZUSCHLÄGE

Preis pro Person bei 6-10 Personen CHF 4'550.-

Zuschlag Kleingruppe 3-5 Personen CHF 200.-

Zuschlag Kleingruppe 2 Personen CHF 400.-

Zuschlag Einzelbelegung CHF 590.-

1) In den Lodges während des Trekkings ist der Platz häufig eingeschränkt und Einzelzimmer sind in der Regel während der Hochsaison nicht verfügbar. Dieser Umstand ist im Einzelzimmerzuschlag berücksichtigt und berechtigt nicht zu einer Preisreduktion.

Reiseprogramm

1. Tag: Aufbruch nach Nepal

Linienflug nach Kathmandu.

Gesamte Flugzeit Zürich-Kathmandu 10 bis 11 Stunden. Dies sind zwei Teilflüge und einmal Umsteigen.

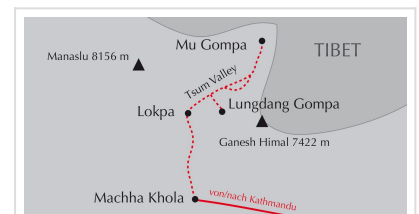
FACTS & FIGURES

Level 3
Trekkinglevel

22 Tage
Dauer

2-10
Teilnehmer

4'550.-
Preis ab (CHF)



2. Tag: Ankunft in Kathmandu

Zwischenstopp unterwegs und Weiterflug nach Nepal. Am Flughafen werden wir von unserem lokalen Partner empfangen und er bringt uns in unser Hotel oder Gasthaus. Wir wohnen die ersten Tage bewusst ausserhalb des Zentrums der Millionenstadt Kathmandu. Orte wie Bodnath, Bhaktapur oder Patan sind viel entspannter als das Zentrum von Kathmandu und ideal, um unsere Nepalreise zu starten. Auch die Fahrzeiten resp. Verkehrssituation ist hier angenehmer, dazu sind wir nahe an etlichen der «Highlights» im Kathmandu-Tal. Zudem gibt es hier schöne Unterkünfte.

Übernachtung im Hotel im Kathmandu-Tal (1300 Meter).

Fahrzeit ½ Std.

3. Tag: Besichtigungen im Kathmandu-Tal

Wir besichtigen das wichtigste hinduistische Heiligtum in Nepal, den Tempel von Pashupatinath. Dieser ist Zielort für viele Pilger und Sadhus. Diese Asketen türmen ihre teils meterlangen Haare auf dem Kopf auf wie ihr Vorbild, der Hindugott Shiva. Bei der riesigen Stupa von Bodnath im tibetischen Viertel geniessen wir die friedliche Atmosphäre und umrunden mit den zahlreichen Tibetern das grosse Bauwerk. Heute haben wir auch Zeit, um eine der alten Königsstädte Bhaktapur oder Patan zu besuchen. Spannend sind die Durbar Squares hier. Die jahrhundertealten Tempel mit den kunstvollen Holzschnitzereien gehören zum Weltkulturerbe der Unesco.

Übernachtung im Hotel im Kathmandu-Tal (1300 Meter).

Wanderung ½ Std. Fahrzeit 1 Std. (F)

4. Tag: Abwechslungsreiche Fahrt durchs Mittelland

Eine abwechslungsreiche Fahrt bringt uns vorbei an Dörfern und Terrassenfeldern ins Vorgebirge von Nepal. Bei guter Sicht sehen wir bereits die Bergketten vom Ganesh Himal und Manaslu Himal. Die Strasse wird immer schlechter und nach einer langen Fahrt erreichen wir Sothi Khola, wo wir in einer Lodge übernachten.

Übernachtung im Zelt in Sothi Khola (730 Meter).

Fahrzeit 7 – 8 Std. (F,M,A)

5. Tag: Trekkingstart

Der Bau der Strasse schreitet voran. Deshalb fahren wir noch weiter talaufwärts bis Machha Khola, dem Ausgangspunkt unseres Trekkings. Hier hat es einen kleinen Basar mit einigen Geschäften. Nicht nur wir, sondern auch unsere lokalen Begleiter freuen sich auf den Trekkingstart. Wir laufen gemächlich los. Auf einem teilweise schmalen Pfad erreichen wir nach rund 1 – 2 Stunden unser heutiges Ziel.

Übernachtung in Lodge in Khorlabesi (970 Meter).

Fahrzeit 2 – 3 Std. Trekking 1 – 2 Std. (F,M,A)

6. Tag: Auf und ab

Da wir uns in der subtropischen Klimazone befinden, können hier die Tage auch in dieser Jahreszeit sehr warm sein – gut, dass es noch nicht viel bergauf geht. So finden wir langsam in unseren Laufrhythmus.

Nach dem Frühstück laufen wir los und erreichen schon bald Tatopani (übersetzt «heisses Wasser»). In diesem kleinen Dorf gibt es eine heisse Quelle, welche die Einheimischen für die Körper- und Kleiderwäsche benutzen.

Hier überqueren wir auf einer Hängebrücke den Fluss Budhi Gandhaki und folgen diesem weiter talaufwärts bis nach Yaruphant. Es ist ein stetiges Auf und Ab, teilweise auf Wegen in luftigen Höhen, die aus den Felsen gehauen wurden.

Übernachtung in Lodge in Yaruphant (1170 Meter).

Trekking 3-4 Std. (F,M,A)

7. Tag: Näher an die hohen Berge

Mit jedem Tag nähern wir uns den eindrücklichen Schneebergen. Heute können wir erstmals den 7187 Meter hohen Shringi Himal erblicken. Wir durchqueren Dörfer und kommen an einer Wassermühle vorbei. Grosse Maultierherden, welche die grossen Dörfer in Richtung des Manaslu versorgen, kreuzen unseren Weg. Ein letztes Mal überqueren wir die Budhi Gandaki auf einer langen Hängebrücke, bevor uns der Weg nach Philim führt, ein Dorf mit einer grossen Unicef-Schule. Nach einer weiteren Stunde erreichen wir unser heutiges Camp in Ekle Bhatti. Dieser wohlklingende Name bedeutet «einsame Herberge».

Übernachtung im Zelt in Ekle Bhatti (1600 Meter).

Trekking 5 – 6 Std. (F,M,A)

8. Tag: Ins Tsum Valley

Die erste Stunde des Morgens bringt uns auf einem spektakulären Weg zu einem tosenden Wasserfall in einer engen Schlucht. Bald verlassen wir die Manaslu-Hauptroute und biegen ostwärts ins Tsum Valley ab. Bergauf durch einen Wald gewinnen wir an Höhe, bis wir nach etwa einer weiteren Stunde Lokpa erreichen, das erste Dorf des Tales. Von hier können wir die schneebedeckten Gipfel des Shringi Himal und Ganesh Himal sehen. Der Weg ist ruhig und wir begegnen nun nur noch wenigen Menschen. Die nächsten Stunden wandern wir bergauf und bergab durch dichte Wälder, bis wir schliesslich in Chumling ankommen. Von hier weg haben wir einen schönen Blick auf das untere Tsum Valley.

Übernachtung im Zelt in Chumling (2390 Meter).

Trekking 6 Std. (F,M,A)

9. Tag: Mani Mauern, Chörten und Gebetsfahnen

Der heutige Tag beginnt gemütlich, denn wir laufen auf einem mehrheitlich flachen Weg bis nach Domje. In diesem Dorf befindet sich nicht nur eine Klinik für traditionelle tibetische Medizin, sondern auch eine kleine Schule für junge Nonnen. Entlang an einer eindrucksvollen Ansammlung von Chörten führt unser Weg nun steil bergauf. Oben angekommen werden wir belohnt; von hier weg schweift unser Blick zum ersten Mal über die Hochebene des oberen Tsum Valley. Das erste Dorf ist Chhokang Paro, das «Haus der religiösen Praxis». Der Weg führt uns leicht bergan vorbei an Mani Mauern, Chörten und unzähligen Gebetsfahnen. Dies sind Zeugnisse des gelebten Glaubens der Bevölkerung. Unterwegs begegnen wir immer wieder Einheimischen, die auf den Feldern arbeiten.

Übernachtung im Zelt in Burji (3200 m).

Trekking 7 – 8 Std. (F,M,A)

10. Tag: Ruhetag und Besuch der Milarepa-Höhle

Heute bleiben wir im schönen Dorf Burji. Wenn wir Lust haben, besuchen wir das frisch renovierte Nonnenkloster Rachen Gompa. Mit ein bisschen Glück können wir einer Gebetszeremonie der Nonnen beiwohnen. Danach steigen wir hoch nach Phirin Phug. In dieser heiligen Höhle soll der wohl bekannteste tibetische Yogi Milarepa im 11. Jahrhundert meditiert haben. Fürs Nachtessen sind wir bei einer lokalen Familie eingeladen. Dies gibt uns einen schönen Einblick ins Familienleben der Tsumpa.

Übernachtung im Zelt in Burji (3200 m).

Wanderung 2 Std. (F,M,A)

11. Tag: Weiter hinein ins Tsum

Auf angenehm flachem Weg wandern wir weiter nordwärts Richtung tibetischer Grenze. Vorbei an kleinen Dörfern und langen Mani Mauern durchqueren wir die beiden letzten Ortschaften Tsums, die Dörfer Chhule («Wasserseite») und Nile («Sonnenseite»). Schon bald sehen wir die Mu Gompa in der Ferne. Dies ist ein kleines Kloster auf einer Höhe von 3700 Metern Höhe. Bevor wir unser heutiges Ziel erreichen, müssen wir allerdings noch rund 400 Höhenmeter bewältigen. Aber der Aufstieg lohnt sich!

Übernachtung im Zelt bei Mu Gompa (3700 Meter).

Trekking 5 Std. (F,M,A)

12. Tag: Idyllischer Bergsee Tso Shong

In einer kleinen Einbuchtung oberhalb von Mu Gompa befindet sich das Nonnenkloster Dhephu Dronme. Von dort haben wir einen phantastischen Blick auf die tibetischen Berge im Norden und die Gipfel des Ganesh Himal im Süden. Wir wandern weiter bergauf zum idyllisch gelegenen Bergsee Tso Shong, mit dessen Wasser das Nonnenkloster versorgt wird. Am Nachmittag kehren wir zurück nach Mu Gompa.

Übernachtung im Zelt bei Mu Gompa (3700 Meter).

Optionale Wanderung 5 Std. (F,M,A)

13. Tag: Durch Dörfer und Felder

Heute treten wir den Rückweg an. Wir wandern bergab und passieren Dörfer sowie Gersten-, Hirse- und Senffelder. Vielleicht sehen wir Bauern beim Pflügen der Felder oder Frauen beim Waschen ihrer Kleider im Fluss. Der Weg nach Chhokang Paro gestaltet sich abwechslungsreich und immer wieder haben wir eine schöne Aussicht auf die schneebedeckten Berge.

Übernachtung im Zelt in Chhokang Paro (3030 m).

Trekking 6 Std. (F,M,A)

14. Tag: Durch einen Märchenwald nach Gompa Lungdang

Nach einer kurzen Wanderung durchschreiten wir den Kani. Dies ist das Weg-Tor, das den Abschied vom oberen Tsum markiert. Wir laufen steil abwärts nach Domje und überqueren den Fluss. Danach biegen wir in ein kleines, verstecktes Seitental ab. Wir laufen durch einen «Märchenwald» und gewinnen stetig an Höhe. Immer wieder haben wir spektakuläre Ausblicke auf den Ganesh. Die Gletscher scheinen zum Greifen nah, wenn wir das auf 3200 Metern Höhe gelegene Nonnenkloster erreichen. Dieses wurde beim Erdbeben im Jahr 2015 stark beschädigt und die Wiederaufbauarbeiten sind allenfalls noch im Gang. Nichtsdestotrotz ist dies ein eindrucklicher Ort.

Übernachtung im Zelt in Gompa Lungdang (3200 Meter).

Trekking 6 Std. (F,M,A)

15. Tag: Ruhetag oder Wanderung Richtung Ganesh Himal Basislager

Wer Lust hat, kann heute eine Wanderung talaufwärts machen, vielleicht sogar bis zum Basislager des Ganesh Himal. Von hier weg wurde der höchste Gipfel des Ganesh Himal, der 7422 Meter hohe Ganesh I, im Jahr 1955 von einer schweizerisch-französischen Expedition erstbestiegen. Der Berg markiert die internationale Grenze und direkt dahinter verbirgt sich Tibet. Das Basislager des Ganesh Himal gleicht einem Amphitheater und ist umringt von etlichen 6000 und 7000 Meter hohen Gipfeln. Wer lieber einen Ruhetag möchte, kann relaxen und die

stille Atmosphäre des Klosters geniessen. Die Nonnen sind sehr gastfreundlich und bieten uns gerne an, ihren Alltag hautnah mitzuerleben.

Übernachtung im Zelt in Gompa Lungdang (3200 Meter).

Optionale Wanderung 6 – 7 Std. (F,M,A)

16. Tag: Hinunter nach Ripchet

Auch wenn es uns schwer fällt, verabschieden wir uns nach dem Frühstück von diesem schönen Ort und wandern auf dem bekannten Pfad hinunter nach Domje. Ab hier nehmen wir einen anderen Weg hinauf zum grossen Dorf Ripchet. Die alte Route nach Tsum führte über diesen Bergkamm.

Übernachtung im Zelt in Ripchet (2470 Meter).

Trekking 4 – 5 Std. (F,M,A)

17. Tag: Abschied vom «glücklichen Tal»

Von Ripchet aus geht es steil bergab und vor Lokpa stossen wir auf die bereits bekannte Hauptroute. Nach Lokpa verlassen wir das «glückliche Tal», wie das Tsum auch genannt wird. Wir wandern weiter bis nach Philim.

Übernachtung im Zelt in Philim (1570 Meter).

Trekking 6 Std. (F,M,A)

18. Tag: Ende unseres Trekkings

Unser letzter Trekkingtag führt uns weiter hinab in tiefere Gefilde und somit wird es immer wärmer und die Vegetation immer üppiger. Hier leben wieder Wasserbüffel anstelle zotteliger Yaks, denen wir im oberen Tsum so zahlreich begegnet sind. Wir treffen aber auch immer wieder Tsumpa an. Viele Bewohner des Tsums machen sich in dieser Jahreszeit auf den Weg nach Kathmandu, wo sie den Winter verbringen wollen. Wir wandern bis Machha Khola, dem Endpunkt unseres Trekkings.

Übernachtung in Lodge in Machha Khola (930 Meter).

Trekking 6 Std. (F,M,A)

19. Tag: Zurück nach Kathmandu

Schweren Herzens verabschieden wir uns von unseren Begleitern, welche uns die letzten zwei Wochen treu begleitet haben. Auf bekannter Strecke fahren wir zurück nach Kathmandu, wo wir unsere Zimmer in einem schönen, zentralen Hotel beziehen und den Luxus einer warmen Dusche und eines richtigen Bettes geniessen.

Übernachtung im Hotel im Kathmandu-Tal (1300 Meter).

Fahrzeit 9 – 11 Std. (F,M)

20. Tag: Tag zur freien Verfügung

Den heutigen Tag haben wir zur freien Verfügung und haben so Zeit zum Relaxen. Wir haben in der Umgebung unzählige Möglichkeiten zum Einkaufen, in einem der vielen Restaurants einen «richtigen» Kaffee zu geniessen oder sich eine Massage zu gönnen.

Übernachtung im Hotel im Kathmandu-Tal (1300 Meter). (F)

21. Tag: Affentempel und letzter Tag in Nepal

Heute Morgen besuchen wir Swayambunath. Auf einem Hügel nordöstlich der Altstadt von Kathmandu gelegen, steht der Tempelkomplex von Swayambunath mit der grossen Stupa, welche von mehreren Tempeln und Klöstern umgeben wird. Wir fahren im Auto bis zum Fuss des Hügels. Ab hier müssen wir die 365 Stufen zum Tempel zu Fuss hochgehen. Der Name «Affentempel» stammt von den hundert Affen, die den Weg zur Stupa hoch säumen und auf Futter von den Besuchern hoffen. Oben angekommen hat man eine herrliche Sicht auf Kathmandu. Swayambunath ist mit 2000 Jahren eines der ältesten Heiligtümer des Tales. Heute Abend gehen wir aus fürs Abschlussessen. In einem alten Palast geniessen wir nicht nur eines der besten Dal Bhat von Nepal, sondern bewundern auch die traditionellen nepalesischen Tänze. Hinweis: Je nach Flugverbindung fliegen wir allenfalls schon heute Nachmittag/Abend ab. In dem Fall geniessen wir ein schönes Abschlussessen bereits am Vorabend.

Übernachtung im Hotel im Kathmandu-Tal (1300 Meter). (F,A)

22. Tag: Zurück in die Schweiz

Mit vielen Eindrücken und Erlebnissen im Gepäck fliegen wir zurück in die Schweiz.

Gesamte Flugzeit Kathmandu-Zürich 10 bis 11 Stunden. Dies sind zwei Teilflüge mit einmal Umsteigen.

Enthaltene Mahlzeiten F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen

Programm- und Preisänderungen vorbehalten

Mittelschweres Trekking, gute Kondition,

5 Tagesetappen von 3 – 6 Stunden, 6 Tagesetappen von 6 – 8 Stunden in Höhen bis 3700 Meter. 3 optionale Wanderungen von 2 – 7 Stunden, welche auch ausgelassen werden können. Überlandfahrten von 7 – 11 Stunden.

Das Tsum Valley wurde erst vor wenigen Jahren für westliche Besucher geöffnet. Hier hat sich eine alte tibetische Kultur bis in die heutige Zeit erhalten. Eine Reise nach Tsum ist wie eine Reise in die Vergangenheit, wir hoffen noch für lange.

Im Preis inbegriffen

- Flüge Zürich-Kathmandu retour in Economy-Klasse
- Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
- Alle Überlandfahrten und Transfers
- 5 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer im Kathmandu-Tal, 15 Übernachtungen in Lodge im Doppelzimmer während des Trekkings
- Vollpension während der ganzen Reise, in Kathmandu nur Frühstück
- Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
- Spezialbewilligung für das Tsum Valley
- Schlafzelte, Ess-, Koch- und WC-Zelt, Klapptische und -stühle, Kochutensilien und Geschirr
- Lokale englischsprechende Reiseleitung plus Begleitmannschaft während des Trekkings
- Umfangreiche Notfallapotheke
- Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
- Sauerstoff-Flasche
- Wasserfilter von Katadyn
- Satellitentelefon
- 24h-SOS-Telefon von Himalaya Tours in der Schweiz und unserem lokalen Partner vor Ort
- Visum für Nepal (US\$ 50, Stand August 2020)
- Erledigen aller Formalitäten für Nepal
- Vorbereitungstreffen
- Landkarte von Nepal
- Abschlussessen in Kathmandu
- Platypus-Beutel als Bett- und Getränkeflasche zu gebrauchen
- Heisse Bettflasche in kalten Nächten

Im Preis nicht inbegriffen

- Trinkgelder (CHF 120 – 180 pro Person)
- Mittag- und Abendessen in Kathmandu
- Getränke in Hotels, Gasthäusern und Lodges

Hinweise

- Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst
- Diese Reise wird in Zusammenarbeit mit Himalaya Tours durchgeführt. Es gelten deren Reisebedingungen.

Diese Reise kann an beliebigen Daten als Privatreise ab einer Person organisiert werden. Kontaktieren Sie uns und verlangen Sie eine Offerte. Preis auf Anfrage.