



## Mustang – verborgenes Königreich

### Termine, Reiseleitung

23.03. – 12.04.2024 / 21 Tage / max. 12 Teilnehmende / Sabina Bösch

25.08. – 14.09.2024 / 21 Tage / max. 12 Teilnehmende / Daniel Zenger

### Kosten

Fr. 4'480.-, pauschal, ohne Flug

(Preis- und Programmänderungen vorbehalten)

### Vorbereitungstreffen

Die Vorbereitungstreffen finden am Samstag, 24.02.2024 und am Samstag, 22.06.2024, in unserem Büro in Steffisburg statt. Die Daten werden den Teilnehmenden frühzeitig kommuniziert.

### Informationen zur Destination

#### Mustang

Ganz im Norden Nepals, an der Tibetischen Grenze, liegt das alte Königreich Mustang, eine Perle im nepalesischen Himalaya.

Mustang ist ein landschaftlich einmaliges Gebiet: stark strukturierte Felsformationen, tiefe Schluchten, faszinierende Farben und Gegensätze, wunderschöne Nah- und Fernsichten. Wir erleben einen Streifzug durch ein lange verschlossenes Gebiet und durch eine klimatisch eigenständige Region. Die lamaistisch-tibetische Kultur begleitet uns im ganzen Tal.

#### Rund-Trekking

Wir erleben diese fantastische Bergwelt auf einem 12-tägigen, anspruchsvollen Rundtrekking mit Lodge-Übernachtungen. Nach 5 Tagesetappen an der Westseite des Haupttals Richtung Norden erreichen wir Lo Manthang, Hauptort und Herzstück Mustangs und Königsresidenz. Hier gönnen wir uns einen Ruhetag. Der Raja-Palast, die malerischen Flachdachhäuser und Gompas vermitteln einen guten Eindruck der alten Handels- und Hauptstadt. Auf der Ostseite des Haupttals setzen wir das Trekking Richtung Süden fort, teilweise begleitet durch fantastische Blicke auf die schneebedeckten, grossen 7- und 8000er Nilgiri, Annapurna und Dhaulagiri.

## **Kosten, Leistungen, spezielle Annullationsbedingungen**

**Kosten pauschal, ohne Flug:** Fr. 4'480.-

### **Buchung und Kosten Flug**

Der Flug wird in der aktuellen Situation gebucht, sobald die Reisedurchführung garantiert ist. Die effektiven Flug-Kosten werden dem Teilnehmenden nach der Buchung in Rechnung gestellt.

Mögliche Flugkosten (Stand 2023): ca. Fr. 1'400.-

### **Im Preis inbegriffen sind:**

- Schweizer Reiseleitung
- Inlandflüge Kathmandu – Pokhara retour in Economy-Klasse, inkl. aller Taxen
- Inlandflüge Pokhara – Jomosom retour in Economy-Klasse, inkl. aller Taxen
- Myclimate – klimaneutrale CO2 Kompensation für Flüge (ca. Fr. 80.-)
- sämtliche Transfers, Transporte und Besichtigungsfahrten in Nepal
- Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
- Trekking-Permit für Mustang
- Begleitmannschaft für das Trekking
- 2 Übernachtungen im DZ im Hotel in Kathmandu
- 3 Übernachtungen in DZ im Hotel in Pokhara
- 12 Übernachtungen in DZ in einfacher Lodge
- 1 Übernachtung während dem Trekking im Zweierzelt
- Vollpension während der ganzen Reise exkl. Getränke
- spezielles persönliches Leih-Material wie Daunenschlafsack, hochwertige, komfortable Isolationsmatte, Daunenjackette
- Visum für Nepal (Fr. 50.-)

### **Im Preis nicht inbegriffen sind:**

- Flüge Zürich – Kathmandu retour in Economy-Klasse, inkl. aller Taxen
- Getränke
- Ergänzung Zwischenverpflegung
- Einzelzimmer-Zuschlag im Hotel in Kathmandu und Pokhara (5 Nächte, Fr. 370.-)
- Trinkgelder (ca. Fr. 200.- bis Fr. 250.-)
- Mehrkosten aufgrund nicht verschuldeter, wetter- bzw. verhältnisbedingter Programmänderungen
- Kosten für persönliches Übergepäck
- Kosten für gewünschte Sitzplatzreservierung Hin- und Rückflug

Muss die Reise wegen behördlichen Anordnungen vor Reiseantritt (z. B. wegen Quarantäne bei Anreise oder Einschränkungen vor Ort, welche die Reise wesentlich behindern) abgesagt werden, tragen die Teilnehmenden nur die Kosten des bereits gebuchten Fluges.

## **Reiseverlauf**

Programmänderungen vorbehalten

### **1. Tag: Zürich - Kathmandu**

Linienflug nach Kathmandu

### **2. Tag: Kathmandu**

Ankunft in Kathmandu. Empfang durch Mitarbeiter unserer Agentur. Transfer zum Hotel. Erste Eindrücke von Kathmandu auf einem kleinen Rundgang.

### **3. Tag: Kathmandu – Pokhara 820m**

Morgens fliegen wir nach Pokhara - die zweitgrösste Stadt Nepals. Pokhara liegt am wunderschönen Phewa-See und bietet einen wunderbaren Blick auf die eisgepanzerten Himalayagipfel der Annapurna und des Machapuchare. Übernachtung im Hotel.

#### **4. Tag: Pokhara – Jomosom – Kagbeni 2810m**

Mit einer Propellermaschine fliegen wir morgens von Pokhara über die tiefe Schlucht des Kali Gandaki, zwischen den 8000ern Dhaulagiri und Annapurna, nach Jomosom, 2710m. Weiterfahrt per Fahrzeug durch das karge Haupttal nach Kagbeni (2810m). Kleine Akklimatisationswanderung rund um Kagbeni. Übernachtung in Lodge.

Bei schlechter Sicht kann es zu Flugausfällen kommen und die Strecke muss per Fahrzeug auf einer langen, anstrengenden Fahrt von ca. 10 Stunden zurückgelegt werden. In diesem Fall entfällt die kleine Akklimatisationswanderung.

#### **5. Tag: Kagbeni – Akklimatisationswanderung**

Akklimatisationswanderung rund um Kagbeni. Übernachtung in Lodge.

#### **6. Tag: Kagbeni – Chele 3050m**

Am Ausgang von Kagbeni werden die Grenzformalitäten am Police Check-Point abgewickelt – das Trekking durch Mustang beginnt!

Wir folgen dem Lauf des Kali Gandaki entlang auf einem Fahrweg bis Chusang (2980m). Hier beginnt der Aufstieg nach Chele (3050m), unserem ersten Etappenziel. Übernachtung in Lodge.

Gehzeit ca. 5–6 h, ca. 16 km, Aufstieg ca. 550m, Abstieg ca. 350m

#### **7. Tag: Chele – Yanda La 4000m – Syanboche 3800m**

Heute überqueren wir drei Pässe. Durch eine Schlucht mit fantastischen Tiefblicken führt unser Aufstieg zuerst über den Taklam La 3634m, dann vom grünen Ort Samar (3660m) über den Bega La (3830m) und zuletzt - nach dem Mittagessen gestärkt zum Yanda La (4000m) auf, begleitet durch eine wunderschöne Aussicht. Übernachtung in Lodge.

Gehzeit ca. 6-7 h, ca. 17 km, Aufstieg ca. 1100m, Abstieg ca. 400m

#### **8. Tag: Syanboche – Dakmar 3800m**

Die heutige Etappe führt uns über einen Panoramaweg auf die Pässe Nily La (4000m) und Gemi La (3590m). Wir wandern in einer wahrhaft spektakulären Landschaft. Blau, rot und beige schimmert das Gestein. Faszinierende Eindrücke hinterlassen die engen Gassen, Chörten und Gebetsmühlen von Gemi (3520m). Vorbei an der längsten Manimauer Mustangs führt uns der Weg ins Dorf Dakmar mit seinen imposanten roten Felsen. Übernachtung in Lodge.

Gehzeit ca. 6-7 h, ca. 17 km, Aufstieg ca. 700m, Abstieg ca. 750m

#### **9. Tag: Dakmar – Lo Manthang 3800m**

Eine spektakuläre Route bringt uns durch die Felswand hinter Dakmar in die Höhe. Mit ein bisschen Glück sehen wir Blauschafe. Wir wandern gemütlich nach Lo Gekar. Hier steht eines der ältesten, buddhistischen Klöster im ganzen Himalaya. Über einige kleine Pässe wandern wir Richtung Lo Manthang (3800m). Von der letzten Anhöhe aus haben wir einen wunderschönen Blick auf die alte Königstadt. Übernachtung in Lodge.

Gehzeit ca. 6-7 h, ca. 16 km, Aufstieg ca. 950m, Abstieg ca. 650m

#### **10. Tag: Lo Manthang**

Wir besichtigen die ummauerte Stadt Lo Manthang mit ihren rechtwinklig angelegten Gassen und lassen uns inspirieren von den Gompas und Innenhöfen der Klosteranlagen. Die Wohnhäuser der Lopas liegen rings um den Königspalast, Kernstück von Lo Manthang (3800m). Eine Stadtrundung ist lohnenswert. Übernachtung in Lodge.

#### **11. Tag: Lo Manthang – Yara 3600m**

Wir verlassen die Königsstadt, den nördlichsten Punkt unserer Route, und wandern zu einem 3920m hohen Pass. Weiter über einen Höhenweg zum Dorf Dri (3400m), das wir nach einem steilen Abstieg erreichen. Über das Seitental des Puyung Khola steigen wir hinauf zum Dorf Yara (3600m).

Übernachtung in Lodge. Gehzeit ca. 6–7 h, ca. 18 km, Aufstieg ca. 700m, Abstieg ca. 900m

#### **12. Tag: Yara – Tangge 3240m**

Unser Weiterweg führt nach einem kurzen Aufstieg über ein Hochplateau mit Blick auf den 8000er Dhaulagiri und hinab zum Dhechyang Khola 3400m. Wir überqueren den Fluss zu Fuss. Anschliessend steigen wir hoch zum nächsten Pass (3900m) gefolgt von einem langen Abstieg ins Dorf Tangge. Hier steht die grösste Chörten-Gruppe von Mustang. Übernachtung in Lodge.  
Gehzeit ca. 6-7 h, ca. 19 km, Aufstieg 900m, Abstieg 1150m

### **13. Tag: Tangge - Pha 4100m**

Wir überqueren den Tangge Fluss und steigen anhaltend zum Pha La ca. 4150m auf. Gemütlich erreichen wir auf gleichbleibender Höhe die Alp Pha ca. 4100m. Dies ist unser höchster Übernachtungsort. Wir geniessen die Abendstimmung mit Blick auf die Bergwelt Richtung tibetischer Grenze. Einzige Übernachtung im Zelt.  
Gehzeit ca. 5h, ca. 10 km, Aufstieg 1000m, Abstieg 250m

### **14. Tag: Pha – Thetang 3000m**

Wir wandern mit stetigem Auf und Ab auf einem herrlichen Höhenweg. Vor uns das Annapurna Massiv und westlich davon der formschöne Dhaulagiri. Am Ende der Etappe erreichen wir über einen steilen Weg das kleine Dorf Thetang (3000m). Übernachtung in Lodge.  
Gehzeit ca. 6-7h, ca. 19 km, Aufstieg 400m, Abstieg 1400m

### **15. Tag: Thetang – Mukthinath 3750m**

An den Feldern von Thetang entlang steigen wir zu unserem letzten Pass, dem Dzong La (4050m), hoch. Wir geniessen die grandiose Aussicht auf die Achttausender Annapurna und Dhaulagiri. Der Pilgerort Mukthinath (3750m), der von den Hindus und Buddhisten besucht wird, erwartet uns. Übernachtung in Lodge. Gehzeit ca. 6-7 h, ca. 15 km, Aufstieg 1150m, Abstieg 500m

### **16. Tag: Mukthinath – Jomosom 2750m**

Besichtigung Mukthinath und anschliessend Fahrt durchs Kali Gandaki nach Jomosom.  
Fahrzeit ca. 2h. Übernachtung in Lodge.

### **17. Tag: Jomosom – Pokhara**

Wir fliegen über das Kali Gandaki zurück nach Pokhara. Übernachtung im schön gelegenen Hotel. Bei schlechter Sicht kann es zu Flugausfällen kommen und die Strecke muss per Fahrzeug auf einer langen, anstrengenden Fahrt von ca. 10 Stunden zurückgelegt werden.

### **18. Tag: Pokhara**

Ruhetag.....

Wir geniessen die kleine Stadt mit dem grossartigen Blick auf das Annapurna Massiv. Pokhara (820m) bietet interessante Ausflugsziele, wie z.B. Spaziergang dem Phewa-See entlang, Bootsfahrt kombiniert mit einer Wanderung zur Shanti Peace Pagoda und/oder Besuch des interessanten International Mountain Museum. Hier erfahren wir viel Spannendes über den Himalaya, die 8000er in Nepal und deren Erstbesteigungen. All die gemütlichen Kaffees und Restaurants laden zum Verweilen ein. Übernachtung im Hotel.

### **19. Tag: Pokhara - Kathmandu**

Der Flug nach Kathmandu bietet nochmals eine prächtige Aussicht auf die schneebedeckten Himalaya-Riesen. Am Nachmittag besuchen wir die beiden Städte Patan und Phaktapur. Patan ist stark geprägt vom Buddhismus. Der buddhistische Charakter zeigt sich vor allem in seinen über 150 ehemaligen Klöstern. Nahezu jeder vierte Hofeingang der Altstadt führt in eine solche Klosteranlage. Bhaktapur ist die drittgrösste Stadt des Kathmandu-Tales und liegt auf der alten Handelsstrasse zwischen Indien und Tibet, die sich heute noch als Lebensader durch die Stadt zieht. Übernachtung im Hotel

### **20. Tag: Kathmandu – Zürich**

Linienflug nach Zürich

## **21. Tag: Ankunft in Zürich**

Verabschiedung, individuelle Heimreise

### **Anforderungen und Teilnahmebedingungen**

#### **Gesundheit**

Voraussetzung für diese Reise ist eine sehr gute Gesundheit.

Wir empfehlen Ihnen, rechtzeitig vor der Reise einen Gesundheitscheck bei Ihrem Hausarzt.

#### **Konditionelle Anforderungen**

Das Trekking ist konditionell anspruchsvoll. Die reinen Gehzeiten pro Tag betragen meist 6-7h. Wir überschreiten mehrere Pässe mit Höhen bis zu 4150m. Unser Gepäck wird von Trägern und Tragtieren transportiert. Wir selber tragen einen leichten Tagesrucksack. Das Tempo entspricht den Zeitangaben der Schweizer Wanderwege: pro Stunde 4km flach oder 300 Höhenmeter im Aufstieg. In grösserer Höhe wird das Tempo entsprechend angepasst.

#### **Technische Anforderungen**

Teils verläuft die Wegstrecke über breite Karawanenwege, teils über schmale Bergpfade, welche die Dörfer miteinander verbinden. Sehr gute Trittsicherheit auf steinigen Pfaden im Auf- und im Abstieg, Flussüberquerungen zu Fuss, Schwindelfreiheit für einige Passagen (SAC T3).

#### **Höhe**

Wir bewegen uns in Höhen zwischen 850 und 4150m, unsere Lagerplätze liegen zwischen 2750m und 4100m.

Unser Reiseprogramm ermöglicht eine optimale Höhenanpassung. Wir werden Sie am Vorbereitungstreffen sehr genau über die Grundregeln einer guten Akklimatisation informieren und während unserer Reise auf deren Einhaltung achten.

### **Anmeldung, erforderliche Reisedokumente und wichtige Reisehinweise**

#### **Anmeldung**

Wir bitten Sie, sich frühzeitig – möglichst bis 3 Monate vor Abreise - anzumelden.

#### **Anmeldebestätigung, Anzahlung, Zahlung**

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Anmeldebestätigung. Nach der Anmeldung ist eine Anzahlung von Fr. 1'000.- fällig. 30 Tage vor Reisebeginn ist der gesamte Pauschalpreis fällig.

#### **Allgemeine Vertrags- und Reisebedingungen**

Es gelten unsere Allgemeinen Vertrags- und Reisebedingungen sowie die Benutzungs- und Datenschutzbestimmungen.

Bei Annullierung der Reise durch den Teilnehmenden werden folgende Annullierungskosten in Rechnung gestellt:

Flug:

- falls der Flug bereits gebucht ist, die effektiven Flugkosten

Kosten pauschal ohne Flug:

- bis 91 Tage vor Abreise 15% des Reisepreises

- bis 61 Tage vor Abreise 25% des Reisepreises

- bis 31 Tage vor Abreise 50% des Reisepreises

- bis 15 Tage vor Abreise 80% des Reisepreises

- 14 bis 0 Tage vor Abreise, no-show 100% des Reisepreises

#### **Vorbereitungstreffen**

Das Vorbereitungstreffen findet an einem Samstag in unseren Büros in Steffisburg statt. Es dient

dazu, sich gegenseitig kennen zu lernen, wichtige Punkte der Reise und der Ausrüstung zu besprechen, offene Fragen zu klären und sich mental auf die Reise vorzubereiten.

### **Reiseunterlagen**

Sie erhalten rechtzeitig mit der Einladung zum Vorbereitungstreffen alle notwendigen Reiseinformationen, eine detaillierte Ausrüstungsliste, Angaben zu Treffpunkt und -zeit, Flugplan und Teilnehmerliste.

### **Erforderliche Reisedokumente, Visum**

Reisepass mit einer Gültigkeit von mindestens 6 Monaten über das Rückreisedatum hinaus. Der/Die Teilnehmende ist verantwortlich für die verlangten Reisedokumente und für die bei Einreise erforderlichen gesundheitlichen Ausweise (zB. Impf-Zertifikat, Test odgl.) Wir weisen darauf hin, dass Einreisebedingungen in Bezug auf Covid von Behörden kurzfristig geändert werden können.

Für Nepal besteht eine Visumpflicht. Wir werden gemeinsam bei der Ankunft am Flughafen in Kathmandu das Visum einholen. Informationen dazu erhalten Sie am Vorbereitungs-Treffen.

### **Impfungen**

Impfungen sind keine vorgeschrieben. Der persönliche und genügende Impfschutz liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie ihren Impfschutz und kontaktieren Sie Ihren Haus- oder Tropenarzt.

Infos: [www.healthytravel.ch](http://www.healthytravel.ch) oder [www.infektiologie.insel.ch](http://www.infektiologie.insel.ch) (individuelle Impfberatung).

### **Versicherung**

Der ausreichende Versicherungsschutz ist Sache der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz für das betreffende Land. Wir empfehlen eine ausreichende Annullierungskosten-, Assistance- (Arzt-, Spitalkosten vor Ort udgl.), Such-/Rettungskosten- und Reiseabbruchversicherung.

Diese Reise führt auf Höhen bis 4100m bzw. beinhaltet Übernachtungshöhen bis 4000m. Einzelne Versicherungen haben dafür eine Ausschlussklausel eingeführt. Bitte überprüfen Sie, ob Ihre bisherige Reiserückversicherung dafür keine Ausschlussklausel kennt. Eine entsprechende Versicherung ohne solche Ausschlussklausel empfehlen wir Ihnen bei der Anmeldebestätigung bzw. finden Sie auf unserer Website.

### **Medizinische Versorgung**

Für die Erstversorgung von Verletzungen und leichten Unfällen besitzt die Reiseleitung das notwendige Wissen. Wir führen eine angemessene, nach aktuellen Kenntnissen zusammengestellte Notfall-Apotheke und Verbandstasche mit.

### **Programmänderungen**

Bei dieser Reise muss trotz sorgfältiger Vorbereitung mit Programmänderungen durch unvorhersehbare Ereignisse gerechnet werden. Diese können wetterbedingt oder durch kurzfristige Änderungen infolge gesetzlicher Bestimmungen, politischer Entscheide oder gesundheitlicher Probleme von Teilnehmende usw. entstehen. In jedem Fall versuchen wir das Reiseprogramm im Rahmen des Verantwortbaren durchzuführen oder, wenn nicht möglich, ein gleichwertiges Ersatzprogramm zu organisieren.

Wir weisen auf die speziellen Lande- und Startbedingungen auf dem Flugplatz Pokhara und Jomosom hin. Pokhara und Jomosom verfügen über kein Blindlandesystem. Bei schlechter Sicht kann es zu Flugausfällen kommen und die Strecke muss per Fahrzeug auf einer langen, anstrengenden Fahrt von ca. 10 Stunden zurückgelegt werden.

## *Klima, Ausrüstung, Unterkunft, Verpflegung*

### **Wetter und Temperaturen**

Im Regenschatten des Himalaya liegend, ist Mustang meist niederschlagsfrei. Im Mai bis September ist es tagsüber warm bei Temperaturen von 15 - 20 Grad oder mehr. Nachts kann das Thermometer auf ca. 0 Grad fallen. Während der Monsun-Zeit in den Sommermonaten kann man gut durch das trockene Mustang trekken, die Sicht ist allerdings oft durch Wolken verdeckt und nicht so klar wie im Frühling oder Herbst.

### **Ausrüstung**

Für das Trekking benötigen Sie dieselbe Ausrüstung wie für mehrtägige Bergwanderungen in Alpen, mit festen, hohen (über Knöchel reichenden) Wander-/Trekkingsschuhen. Spezielle Ausrüstung wie Daunenjacke, komfortable, gut isolierende Liegematte und warmer Schlafsack erhalten Sie von berg-welt zur Verfügung gestellt.

Eine ausführliche Ausrüstungsliste liegt der Teilnahme-Dokumentation bei. Die Ausrüstung wird am Vorbereitungstreffen detailliert besprochen.

### **Unterkunft**

In Kathmandu übernachten wir in einem komfortablen Mittelklasse-Hotel in Zimmern mit DU/WC. Auf dem Trekking übernachten in einfachen Lodges, meist in kleinen, unbeheizten Doppelzimmern. Am Tag 13 übernachten wir im Zelt.

Ein warmer Schlafsack und eine wirklich komfortable, hochwertige Liegematte werden von berg-welt zur Verfügung gestellt und ermöglichen einen wohlverdienten, erholsamen Schlaf.

### **Verpflegung**

Während der ganzen Reise geniessen wir Vollpension. In den Städten essen wir in Restaurants und Hotels. Während dem Trekking werden wir von unserem Koch mit schmackhaften lokalen Gerichten versorgt. Die Zwischenverpflegung kann von den Teilnehmenden individuell ergänzt werden. Empfehlungen dazu erhalten Sie am Vorbereitungstreffen.

*Steffisburg, 28. Dezember 2023*

**berg**  **welt**  
erleben • entdecken • erholen

**berg-welt ag**  
Industrieweg 30  
CH-3612 Steffisburg  
Telefon +41 (0)33 439 30 15  
mail@berg-welt.ch  
www.berg-welt.ch