

TREKKING IM HIMALAYA – KÖNIGREICH UPPER MUSTANG

Facts der 21 Tage Tour

- Reiseterrmin vom 27.10. – 16.11.2019
- Lodge Trekking im Königreich Mustang
- Safari im Chitwan National Park
- Lebendiges Kathmandu
- Einmalige tibetische Kultur im Mustang Gebiet
- Weitsicht auf die 8000-er Annapurna und Dhaulagiri, sowie eine atemberaubende Landschaft
- Ab 8 Personen mit deutschsprechendem Guide von massimo REISEN
- Flüge ab/an Leipzig (oder andere Großstädte in Deutschland) nach Nepal



Trekking auf dem Dach der Welt – Königreich Upper Mustang

Unsere Nepalreise im November 2019, führt uns in das ehemalige Königreich Mustang, auch "Upper Mustang" genannt. Es liegt im zentralen Norden von Nepal, an der Tibetischen Grenze und ist erst seit den neunziger Jahren für Touristen zugänglich. Im Schatten der hohen Berge des Himalaya Nordkamms, ist es das „letzte Königreich“ im Himalaya. Hier herrscht trockenes Hochgebirgsklima, man findet eine der tiefsten Schluchten der Welt, es gibt kaum Regen und der blaue Himmel scheint endlos weit. Zwei Achtausender Riesen des Himalayas werden wir zu Gesicht bekommen, den Dhaulagiri und Annapurna. Unser höchster Punkt der Tour wird bei ca. 4100 m liegen. Durch unser Lodge Trekking, haben wir engen Kontakt zur einheimischen Bevölkerung und unser Guide, wird uns die eine oder andere interessante Anekdote erzählen. Hier konnte die tibetische Lebensart ihre Ursprünglichkeit bewahren, es sind uralte Klöster zu bewundern und der Buddhismus ist tief in den Menschen verwurzelt. Hierhin werden wir reisen ;)

Namaste Upper Mustang

Ihr voraussichtliches Reiseprogramm

F – Frühstück M – Mittag A – Abendbrot

27.10.2019 Ihr Flug nach Nepal

Flug mit Turkish Airline von Deutschland (Leipzig, andere Großstädte in Deutschland) , via Istanbul, nach Nepal.

28.10. Ankunft in Kathmandu(1350 m) – Thamel A

Ankunft in Kathmandu. Nach Erledigung der Einreiseformalitäten, werden Sie vom Guide der Agentur in Empfang genommen und zum Hotel nach Thamel gefahren. Während der Fahrt bekommen Sie schon einen ersten Eindruck dieser quirligen Großstadt. Am Nachmittag werden wir die letzten organisatorischen Dinge klären und Thamel anschauen. Das Abendessen in einem landestypischen Restaurant genießen wir zusammen mit dem nepalesischen Guide. Übernachtung Hotel.

29.10. Fahrt nach Pokhara (1400 m) F/A

Heute beginnt Ihre Tour nach Upper Mustang und der Safari im Chitwan National Park, mit dem Transfer von Kathmandu nach Pokhara. Nach dem Frühstück fahren Sie ca. 6 bis 8 Stunden, je nach Straßenbedingungen. Zwischendurch haben Sie eine Mittgaspause und gewinnen einen ersten Eindruck von Nepal „Land & Leute“. Übernachtung Hotel Pokhara.

30.10. Flug nach Jomsom (2740 m) – Kagbeni (2800 m) F/M/A

Sie fliegen am Morgen mit einer Propellermaschine, mitten in den Himalaya hinein. Ca. 125 km weit und ca. 25 min. später werden Sie in Jomsom landen. Ein sehr erlebnisreicher Flug, da er auch zwischen den Giganten Dhaulagiri und Annapurna führt. Danach beginnt das Trekking, entlang des Flusses Kali Gandaki, nach Kagbeni. Übernachtung Lodge.

31.10. Trekking nach Chaile (3100 m) F/M/A

Heute betreten Sie das „Königreich Mustang“ und nach der Registrierung in Kagbeni, wandern Sie aufwärts ins Reich der Lo, hinein in die typische tibetische Kultur. Sie verlassen das Kali Gandaki Tal und am Ende geht es nochmal etwas steiler bergan. Sie erreichen Ihr Tagesziel. Übernachtung Lodge.

01.11. Trekking nach Syangboche (3800 m) F/M/A

Heute weiterer Aufstieg, mit sehr reizvollen Aussichten auf Tilicho Peak und Annapurna. Unterwegs besuchen Sie eine alte Höhle (Höhlenkloster), eine der heiligsten Stätte der Mustangregion. Übernachtung Lodge.

02.11. Trekking nach Ghami (3510 m) F/M/A

Über den Syangboche Pass startet heute die Tour in das alte Mustang und Sie werden viele „glückliche“ Symbole des Buddhismus sehen. Sie wandern entlang einer alten Handelsroute, überqueren ein breites Tal und kommen nach Ghami, einem der größeren Dörfer im Mustang. Übernachtung Lodge.

03.11. Trekking nach Tsarang (3560 m) F/M/A

Der heutige Tag führt in den wohl trockensten Teil von Mustang, aber einmalige vor ihnen liegende Landschaftsbilder entschädigen dafür. Das alte Königreich ist reich an Klöstern und buddhistischen Reliquien. Wir werden immer wieder erinnert, in welcher geschichtsträchtigen und interessanten Welt wir uns gerade bewegen. Übernachtung Lodge.

04.11. Trekking nach Lo Manthang (3800 m) F/M/A

Weiter wandern Sie heute in die Hauptstadt von Mustang, nach Lo Manthang.

Nur ca. 2000 Einwohner leben noch hier und der Charme der Stadt ist seit ca. 600 Jahr unverändert. Die Stadt hat vier Tempel und Residenzen für zahlreiche Lamas. Im Zentrum steht der Königspalast und der König von heute ist kein Herrscher mehr über sein Land, aber er ist unverzichtbar bei Zeremonien, wird als Vertrauensperson gebraucht und wird zu allen wichtigen Belangen um Rat gefragt. Eben ein König! Übernachtung Lodge.

05.11. Höhlendorf Chong Cave F/M/A

Heute unternehmen Sie zu Fuß, oder aber besser mit dem Pferd (fakultativ) einen Ausflug zum Höhlendorf Chong Cave. Die Chong-Höhle wurde vor ca. 2500 Jahren erbaut und besitzt 64 Räume. Es ist beeindruckend, die verschiedenen Räume in dieser Höhle zu besichtigen. Unvorstellbar. Durch die kleinen Fenster in der Höhle, hat man einen super Blick auf die Schneeberge. Anschließend habe wir noch Zeit das Kloster "Garphu" zu besichtigen, bevor wir wieder zurück kehren. Übernachtung Lodge.

06.11. Trekking nach Yara (3650 m) F/M/A

Nach einem ergebnisreichen Tag , rund um Lo Manthang, wandern Sie wieder über mehrere Hochpässe, faszinierende, wüstenartigen Landschaften und grandiosen Gesteinsformationen. Nach Überschreitung des Flusses Kali Gandaki, geht es wieder bergan und Sie erreichen, inmitten einer kleinen Oase, das Dorf Yara. Übernachtung Lodge.

07.11. Ausflug Felsenkloster Luri Gompa (4080m) F/M/A

Der heutige Tag führt zum beeindruckenden Kloster Luri Gompa, welches in den Felsen hinein gebaut wurde. Es ist sehr speziell und beeindruckend. Hier steht wohl die einzige erbaute Stupa in einer Höhle! Übernachtung Lodge in Yara.

08.11. Trekking nach Tangee (3235m) F/M/A

Nach dem Frühstück geht es langsam weiter auf einem Hochplateau und später hinauf zum Sertang La Pass (4060 m oder etwas höher!). Dann folgt der Abstieg nach Tangee. Übernachtung Lodge.

09.11. Trekking nach Tetang (3050m) F/M/A

Wieder erwartet uns ein langer und erlebnisreicher Trekkingtag im Mustang. Es geht erst wieder bis knapp über 4000m hinauf auf einen Pass. Hier habe wir super Aussichten auf den Tilicho Peak, Annapurna I, Dhaulagiri, u.a.m. Abstieg, vorbei an eindrucksvollen Erosionslandschaften, bis nach Tetang. Übernachtung Lodge.

10.11. Trekking nach Muktinath (3800 m) F/M/A

Die letzte lange Wanderung im Königreich Mustang führt nach Muktinath. Hier endet der Trail in das Königreich Mustang. Ein letzter Pass (Gyu La Pass – ca. 4000 m) wird überwunden und schon ist am Pilgerort, der sowohl wichtig für Hindus als auch für Buddhisten ist. Hier steht eine 2000 Jahre alte Tempelanlage, auf dem hinduistischen und buddhistischen heiligen Ort, mit 108 Quellen und des Tempels des Heiligen Feuers. Außerdem wiederum eine faszinierend Aussicht auf die Annapurna Range und Dhaulagiri Kette. Übernachtung Lodge.

11.11. Trekking nach Jomsom (2740 m) F/M/A

Die letzte Trekkingetappe führt über Jharkot, mit seiner bedeutenden Sakya Gompa, zurück nach Jomsom. Hier gibt es die Möglichkeit, in einem der zahlreichen Teehäuser, die Trekkingtour unbeschwert ausklingen zu lassen. Übernachtung Lodge.

12.11. Rückflug nach Pokhara F

Heute ist der Rückflug nach Pokhara und nach der Ankunft im Hotel, Zeit zur freien Verfügung. Übernachtung Hotel.

13.11. Safari Chitwan Nationalpark F/M/A

Heute beginnt Ihre Safari, mit der Fahrt (ca. 175 km) zum Chitwan NP. Nachdem wir in das Hotel eing检eckt haben, beginnt am die erste Pirschfahrt im Chitwan National Park. Übernachtung Hotel.

14.11. Safari Chitwan NP F/M/A

Heute ist der ganzen Tag Pirschfahrt im Chitwan NP und wir können bei günstigsten Bedingungen, Nashörner, Elefanten, Krokodile, Leoparden, Phyttons, Hirsche und bei großem Glück auch den Tiger zu sehen. Übernachtung Hotel.

15.11. Safari Chitwan NP – Flug nach Katmandu F/A

Am Vormittag werden Sie von Bharatpur (Airport am Chitwan NP) zurück nach Kathmandu fliegen. Hier werden Sie vom Airport abgeholt und in Ihr gebuchtes Hotel gefahren. Am Nachmittag freie Zeit. Abschlussessen der Agentur am Abend. Übernachtung Hotel.

16.11.2019 Abschied nehmen von Nepal F

Nach dem Frühstück erfolgt der Transfer zum Airport in Kathmandu. Hier wartet schon ihr Flieger, via Istanbul, zurück nach Deutschland. Am späten Abend werden Sie wieder in Leipzig landen. Ende des Services!

Internationale Flüge mit Turkish Airline (z.B. ab/an Leipzig) nach Kathmandu – Option im Dezember 2018!

Leipzig – Istanbul	1815 – 2300
Istanbul – Kathmandu	0145 – 1125
Kathmandu – Istanbul	1255 – 1850
Istanbul – Leipzig	2020 – 2125

Die Turkish Airline fliegt von mehreren deutschen Großstädten, via Istanbul, nach Kathmandu – Nepal.

Hinweis: Bei Buchung der Tour wird der Flug sofort ausgestellt und muss auch sofort bezahlt werden!

- *Reisepreis pro Person*; Königreich Mustang & Chitwan NP = 2595 EUR
- Flüge ab/an Deutschland nach Nepal = ab 850 EUR
(Abweichungen von Ort zu Ort möglich!)
- Spezial Permit Königreich Mustang; siehe Leistungen!
- Mindestteilnehmerzahl 6 Gäste; maximal 12 Gäste
- ab 6 Gäste mit deutschsprechenden Nepalesischen Guide
- ab 8 Gäste mit Guide von massimo REISEN

Leistungen – Inklusive

- Komplette Organisation durch massimo REISEN
- Internationaler Flüge ab/an Leipzig (andere Großstädte) via Istanbul, nach Kathmandu in der Economy Class (30 kg Freigepäck + Handgepäck) mit Turkish Airline
- Inlandflüge Pokhara - Jomsom - Pokhara in der Economy Class, 15 kg Freigepäck + 5kg Handgepäck
- Inlandflug Bharatpur - Kathmandu in der Economy Class, 15 kg Freigepäck + 5kg Handgepäck
- Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten laut Programm
- Übernachtungen im 1/2 DZ im Hotel – Kathmandu und Pokhara, inklusive Frühstück
- Deutsch sprechender Trekking Guide; Best City Guide ;)
- Vollverpflegung beim Trekking (inkl. gekochtem Wasser während des Trekking; max. 5 Liter)
- ÜN in Lodges beim Trekking; 1/2 DZ; Trekking Permit & Tims Card
- Träger beim Trekking (1 Träger für 2 Personen); Crew Krankenversicherung
- Safari im Chitwan NP, inkl. Transfers und Unterkünfte im DZ/VP
- Reiseleitung ab/an Deutschland, ab mindestens 8 Reiseteilnehmer
- Willkommen Essen und Abschluss Essen
- T Shirt massimo REISEN
- Telefonisches Vorbereitungsgespräch

Leistungen – Nicht Inklusive

- Nepal Visum (ca. 40 EUR)
- Evtl. Flughafensteuern (Inlandflüge ca. 350 Rupien)
- Spezial Permit Königreich Mustang = 600 USD (Bezahlung in bar vor Ort!)
- Persönliche Ausrüstung wie Schlafsack, Bergequipment, etc.
- Versicherungen (z.B. Auslandsrankenvers., *Unfallvers. mit Bergungskosten*, Reiserücktrittskosten)
- Verpflegung welche nicht oben genannt wurde, Getränke (Softgetränke , alkoholische Getränke)
- Fakultative Stadtbesichtigung; evtl. Reitausflug während des Trekkings
- Gebühr für das Laden von Akkus in den Lodges
- Persönliche Ausgaben
- Übergepäck Inlandflug
- EZ Zuschlag = 195 EUR, auf der Trekkingtour kann ein EZ nicht immer garantiert werden!
- Trinkgeld, ca. 95 EUR

Anforderungen

Diese Trekkingtour kann von jedem geübten und trittsicheren Bergwanderer, der über gute Kondition verfügt, begangen werden. Für die einzelnen Tagesetappen, mit Auf- und Abstiegen bis zu 1000 Höhenmetern, werden meist 5–9 Stunden bei mäßigem Tempo benötigt. Die ungewohnte Höhenlage und der Aufenthalt in Regionen bis zu über 4000 m Höhe setzen einen gesunden, belastbaren Organismus voraus. Bitte beachten Sie die Grundregeln beim Höhentrekking, um akute Höhenkrankheiten vorzubeugen! Bei eventuellen Notsituationen, ist ein Hubschraubertransport in tiefere Regionen, meist unumgänglich. Bitte denken Sie an einen ausreichenden Versicherungsschutz, z.B. Unfallversicherung mit Bergungskosten! Ihr Herz und Kreislauf sollten in Ordnung sein und der Körper im Vorfeld ausreichend konditionell auf diese Tour vorbereitet werden. Bitte konsultieren Sie vor Reiseantritt Ihren Arzt bzw. auch Zahnarzt.

Selbst ein gesunder Organismus darf jedoch keinesfalls durch zu rasches Gehen überbeansprucht werden. Langsames und stetiges Gehen ist sehr wichtig (Pistari... Pistari). Erfahrungsgemäß können manche Teilnehmer bereits durch die Klimaumstellung sowie die Änderung der Schlaf- und Essgewohnheiten geschwächt und damit „anfälliger“ sein. Sie selbst tragen nur das Notwendigste (GORE TEX Jacke, Fleece, Wasserflasche, Fotoapparat etc.) in Ihrem Tagesrucksack. Das restliche Gepäck wird von den Trägern und Tragtieren transportiert. Unterwegs übernachten Sie in einfachen Lodges (nepalesischer Standard). Es empfiehlt sich, die Rucksäcke/ Reisetaschen in Schutzhüllen einzupacken. Für das Trekking ist keine besondere Ausrüstung erforderlich. Es genügen gut eingelaufene Bergschuhe aus wasserfestem Leder mit guter Profildgummisohle, besonders warme Wanderausrüstung und Regenschutz. Aufgrund der sehr stark absinkenden Temperaturen in der Nacht sollte jeder Teilnehmer einen guten Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) mit einem Komfortbereich von -10°C im Gepäck mitführen. Grundvoraussetzung für die Tour ist Teamfähigkeit & Kameradschaft!

Trekking im Königreich Upper Mustang

Voraussetzung ist absolute Trittsicherheit und sehr gute Kondition. Es werden Tagesetappen bis 9 Stunden bzw. auch Höhenunterschiede von bis 1000 m. Im November ist für das Trekking noch eine empfohlene Jahreszeit, aber die Temperaturen in der Nacht und auch am Tage, können relativ kalt sein. Eine entsprechende Trekkingausrüstung ist das A und O.

Bemerkung

Bitte senden Sie uns innerhalb von zwei Wochen nach Buchung eine Reisepasskopie per Email an: info@massimo-reisen.de (Doppelseite mit dem Foto) zu bzw. auch per Post. Sollte eine Buchung vier Wochen oder weniger vor Abreise erfolgen, dann bitte wir Sie uns innerhalb von zwei Tagen eine Kopie zu senden. Nehmen Sie außerdem zwei Passbilder mit nach Kathmandu. Das eine ist für das Visum bei der Einreise vorgesehen. Das restlichen übergeben Sie dann am Ankunftstag dem Reiseleiter. Er wird dann für Sie das Trekking-permit & Genehmigungen organisieren.

Versicherung

Wir empfehlen Ihnen eine Reiserücktrittsversicherung bzw. auch andere notwendige (Kranken bzw. Gepäckversicherung) abzuschließen. Unser Partner ist die Würzburger Versicherungs-AG.

Hier ist Ihr direkter TravelSecure Link zum Abschluss der Reiseversicherungen: [Versicherung-massimo Reisen](#)

Hinweis I

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

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.

Hinweis II

Die Inlandflüge von Pokhara nach Jomsom und zurück bzw. von Bharatpur nach Kathmandu, können wegen der begrenzten Flugraumkapazität, witterungsbedingt, aus technischen oder sonstigen Gründen unter Umständen verschoben werden. Geduld und kameradschaftliches Verhalten sind dann oberstes Gebot. Sie weisen ausdrücklich darauf hin, dass das Verspätungs- und Ausfallrisiko dieser Flüge allein zu Lasten der Teilnehmer geht. 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.

Auf den Inlandsflügen in Nepal sind pro Person nur 15 kg Freigepäck zzgl. 5 kg Handgepäck zulässig. Übergepäck muss extra entrichtet werden (pro kg ca. 8 USD).

Lodges und Wegetappen

Die Tagesetappen und Lodges (können nicht vorher reserviert werden) dienen nur als Richtwert. Der nepalesische Guide (bei individuellen Reisen oder Kleingruppen ohne Veranstalter- Guide) ist autorisiert, je nach Wetter- und Wegverhältnissen sowie dem Leistungsvermögen der Gruppe und der Verfügbarkeit/ Qualität von freien Betten in den Lodges, den Programmablauf zu ändern.

Klima

Am Tage ist es bei intensiver Sonneneinstrahlung relativ warm, es gibt die wenigsten Regentage im Jahr, aber auch die Temperaturen sind deutlich kälter. Nachts sinken die Temperaturen deutlich unter dem Gefrierpunkt. Bitte unbedingt einen angemessenen Schlafsack mitnehmen und entsprechende Kleidung am Tag. Die Temperaturen, auch am Tag in größeren Höhen, können sehr kalt sein. In Kathmandu ist angenehmes, warmes und gemäßigtes Klima.

Visum

Ein Visum ist erforderlich! Dieses erhalten Sie vor Ort in Kathmandu bei der Einreise (ca. 40,- Euro). Bitte 2 Passbilder mitnehmen (1 für das Visum und der Rest für den Guide). Zur Einreise ist ein noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass notwendig.

Geldbedarf

Sie sollten mit ca. 400 EUR plus einer persönlichen Reserve auszukommen. Euro (in bar) in kleinen Stückelungen, können in Kathmandu unkompliziert, in die nepalesische Währung (Rupien), getauscht werden. Bitte eine Kreditkarte für Notfälle und individuelle Einkäufe mitnehmen. EC Automaten finden sie in Kathmandu bei der ATM oder Nabil Bank (EC-Karten mit Maestro Zeichen). Keine Garantie für Geldautomaten! 1 Euro ca. 129 Rupien - Stand 11/2018.

Impfungen

Bei Direktflug aus Europa: keine Impfungen vorgeschrieben!

Bei einem vorherigen Zwischenaufenthalt (innerhalb der letzten 6 Tage vor Einreise) in einem der aufgeführten Länder (Gelbfieber-Endemiegebiete) wird bei Einreise eine gültige Gelbfieber-Impfbescheinigung verlangt). Gelbfieber-Impfbescheinigung auch erforderlich bei Zwischenstopp oder Umstieg (Transitverkehr), der länger als 12 Stunden dauert, in einem der untenstehenden Länder. Abweichend von der offiziellen Bestimmung kann der Impfnachweis auch bei kürzerem Transit-Aufenthalt verlangt werden. Ärztliche Bescheinigungen zur Befreiung von der Gelbfieber-Impfung ("exemption certificate", "waiver") werden bei der Einreise anerkannt.

Gemäß den geänderten International Health Regulations der WHO (am 11. Juli 2016 in Kraft getreten) ist die Gelbfieber-Impfbescheinigung nach einmaliger Impfung lebenslang gültig. Es ist möglich, dass abweichend von der offiziellen Regelung bei Einreise ein Impfnachweis verlangt wird, der nicht älter als 10 Jahre ist. Der Nachweis einer Polio-Impfung kann von allen Reisenden verlangt werden. Nachdem in den Jahren 2015-2016 von allen Reisenden ein Polio-Impfnachweis verlangt wurde, scheint diese Praxis nun beendet worden zu sein. Malaria Risiko: ganzjährig; Hauptübertragungszeit Mai - Oktober, Gipfel Juni – August; geringes Risiko (höher in der Regenzeit, geringer in der Trockenzeit) im südlichen Tiefland (Terai Distrikte), besonders im Regenwaldgürtel entlang der indischen Grenze mit den Nationalparks Chitwan und Bardia; minimales Risiko im Kathmandu-Tal, in den nach N ansteigenden Tälern des Himalaya auslaufend; als malariefrei gelten Höhenlagen über 1.800 m. Ein konsequenter Mückenschutz in den Abend- und Nachtstunden verringert das Malariarisiko erheblich (Expositionsprophylaxe). Auffrischung der Standardimpfung wird empfohlen (Hepatitis A/B, Tetanus und Polio). Weitere Infos finden Sie auf der Webseite: www.crm.de

AGB

Für diese Reise gelten die AGB von massimo REISEN. Diese finden Sie auf unserer Internetseite: <http://massimo-reisen.de/Service/AGB/>

Checkliste - Nepal

- Trekkingrucksack oder Reisetasche ca. 90 Liter mit großem Reißverschluss + Schutzsack gegen Wasser
- Tagesrucksack ca. 40 - 50 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar
- Reisepass + Reisepasskopie, Impfpass, 2 Passbilder, Flugticket
- Bargeld in kleinen Stückelungen in Euro und USD, VISA Karte zum Bezahlen in Restaurants & Geschäften
- 1 Paar warme Trekkingschuhe (gut eingelaufen)
- Sportschuhe (Hütten), Badelatschen (Hotel)
- Goretexjacke wind- und wasserdicht, Fleecepullover, Fleecejacke
- Lange Hosen, davon 1 Trekkinghose, Poncho, evtl. Überhose wasserdicht
- T-Shirts, lange Shirts, Funktionsunterwäsche, warme Socken, Trekkingsocken ohne Naht
- Wollmütze (Wind Stopper), dünne Unterziehl bzw. auch warme Handschuhe; Buff
- Waschzeug (kleine Dosierungen), kleines Handtuch
- Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) tauglich von -10°C im Komfortbereich
- Stirnlampe mit Ersatzbatterien - LED Lampen
- 2 Thermosflaschen a 1 Liter, evtl. noch andere Flaschen für den Tagesbedarf
- Sonnenhut, gute Sonnencreme (mind. 25), Fettstift für die Lippen (alpin)
- Gute Sonnenbrille, Teleskop Stöcke
- Toilettenpapier, Papiertaschentücher, Feuchttücher (für Hygiene), Ohropax
- Fotoausrüstung mit ausreichend Akkus + Speicherkarten
- Nähzeug, Waschmittel, Taschenmesser, Buch zum Lesen
- Zusatzverpflegung – z. B. Power Riegel, andere Snacks, Bonbons, Teebeutel (eigene Sorten)
- Zusätzlich Beutel für die Schmutzwäsche und Beutel für Problemmüll
- Gamaschen bei Bedarf
- Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweg, Kreislauf, Pflaster, Verbandspäckchen keimfrei, Elastikbinde; evtl. persönliche Medikamente
- Elektrolytgetränk, Händedesinfektionsmittel
- Alle Sachen sollten gegen Nässe extra geschützt & verpackt werden!

*massimo REISEN wünscht Ihnen einen angenehmen Urlaub, eine erfolgreiche Trekkingtour
und schöne Erlebnisse in Nepal!*