

ROGER HESS

JURASTRASSE 19
3422 ALCHENFLÜH
SWITZERLAND
+41 79 864 65 69
rogeluzza@hotmail.com

www.himalayatrek.ch
treks and walkabouts

„Vanprasth is a beautiful word; it means one who starts looking toward the Himalayas, toward the forest. Now his back is toward life and ambitions and desires and all that. He starts moving toward aloneness, toward being himself.“ - reinhard palm



SIKKIM - KANCHENJUNGA TREK

Ein Himalayatrekking der Spitzenklasse, ganz im Zeichen des dritthöchsten Berges der Welt. Der 8586 Meter mächtige Kanchenjunga steht auf nepalesischem Boden, sein Gipfel thront jedoch unverkennbar über dem ehemaligen Königreich Sikkim im Nordosten Indiens. Darjeeling, die ehemalige Königin der Hillstations des britischen Raj, ist Ausgangspunkt der Route.

Am östlichen Ende der Himalayakette, eingekesselt zwischen Tibet, Bhutan, Nepal und Indien, strahlt das winzige buddhistische Sikkim wie ein kostbares Juwel. Dieses Kleinod hat es verstanden die verschiedensten Einflüsse und Eigenarten seiner Nachbarn aufzunehmen und miteinander zu verschmelzen. Die fruchtbaren, tiefen Täler werden vom imposanten, allgegenwärtigen, als Gott verehrten, 8586 Meter hohen Kanchenjunga dominiert. Reisterrassen und herrliche Teeplantagen des Tieflandes kontrastieren mit knallroten, riesigen Rhododendren und moosigen Tannenwäldern in den Hochtälern. Überall beleben Orchideen und Kardamom Sträucher die abwechslungsreiche Landschaft, welche vom ewigen Eis und den höchsten Gipfeln des

Himalayas überthront wird. Die Menschen, ungewöhnlich schön und gastfreundlich, spiegeln Jahrhunderte der Durchmischung von Tibetern, Nepalesen und Bhutanesen. Wir entführen Sie auf eine Entdeckungsreise dieser einmaligen Bergwelt.

KURZINFO - KANCHENJUNGA TREK

Gegend	: Sikkim, Indien / Nepal
Dauer	: 21 Tage
Trek & Reise	: 12 Tage Trek & 5 Tage Fahrt
Schwierigkeit	: mittel
Höchster Punkt	: 4950 Meter
Saison	: September, Oktober
Stil	: Camping
Preis	: 5200.- SFr., pro Person

PROGRAMM TAG FÜR TAG

- Tag 1: **Flugreise nach Indien** - der Direktflug mit der Swiss (je nach Verfügbarkeit) bringt uns in circa 8 Stunden nach Delhi. Übernachtung im Hotel.
- Tag 2: **Flug** Delhi - **Bagdogra**. Transfer nach **Darjeeling**. Übernachtung im Hotel.
- Tag 3: **Darjeeling**, die berühmteste Hillstation des britischen Raj - im Hinblick auf eine optimale Akklimatisierung gehen wir die ersten Tage geruhsam an und besuchen mit einem lokalen Führer einige Sehenswürdigkeiten Darjeelings: Himalayan Mountaineering Institute, Teeplantagen, Ghoom Yoga Chilling Monastery. Übernachtung im Hotel.
- Tag 4: **Fahrt** von Darjeeling nach **Uttarey** (2000 Meter). Eine abenteuerliche, sechsstündige Fahrt bringt uns per Jeep in den Westen Sikkims. In Uttarey treffen wir unsere Crew. Übernachtung in einer einfachen Lodge.
- Tag 5: **Start des Trekkings**: Uttarey - **Chiwa Banjyang** (3100 Meter/5-6 Stunden). Wir begeben uns ins Grenzgebiet zu Nepal, sind umgeben von Rhododendrenwäldern, heiligen Seen und abgelegenen Pässen. Übernachtung im Zelt.

- Tag 6:** Chiwa Banjyang - **Dhor** (3800 Meter/6-7 Stunden). Wir lassen die Zivilisation hinter uns, überqueren den ersten Pass des Trekkings und tauchen langsam ein in die Erhabenheit des Himalaya. Aus der Höhe schweift unser Blick über Reisfelder und Kardamomplantagen. Übernachtung im Zelt.
- Tag 7:** Dhor - **Pare Megu** (3800 Meter/6-7 Stunden). Vom nahen Bergrücken des Lagers aus bestaunen wir das unvergessliche Schauspiel des Sonnenaufgangs über Everest und Kanchenjunga! Der Pfad windet sich in Serpentina bergauf und bergab. Ein steiler Anstieg führt uns über den ersten Pass des Tages. Auf der anderen Seite passieren wir Rhododendronwälder und Hinduschreine. Nach der zweiten Passüberquerung errichten wir unser Camp auf nepalesischem Boden. Übernachtung im Zelt.
- Tag 8:** Pare Megu - **Lampokhari** (4300 Meter/4-5 Stunden). Stetig steigen wir bergan, im Banne einer immer eindrucklicheren Kulisse: Kabru Range mit Mt Pandim (6691 Meter) und nach zwei weiteren Stunden beim Zeltplatz mit Blick auf den Everset und weitere Khumbu-Riesen. Am Nachmittag gönnen wir uns die wohlverdiente Ruhe und gewöhnen den Organismus an die Höhe. Übernachtung im Zelt.
- Tag 9:** Lampokhari - **Gomathang** (3900 Meter/6-7 Stunden). Unverkennbar sind wir im Hochgebirge angekommen, die Wälder liegen weit unter uns. Nach zwei Tagen auf nepalesischem Boden gelangen wir beim Fo Lam Pokhari-See wieder nach Sikkim. Auf dem Danphe Bhir La (4530 Meter) liegt möglicherweise etwas Schnee. Je nach Wetterlage sehen wir von dort ganz Sikkim, Teile Tibets und Bhutans, und nach einer weiteren Stunde Aufstieg beim Khag Bhir La ein unvergessliches Panorama mit Berggipfeln, einschliesslich jenem des Kanchenjunga. Ein steiler Abstieg führt uns zum Zeltplatz beim Fluss. Übernachtung im Zelt.
- Tag 10:** Gomathang - **Tikip Chu** (3850 Meter/7-8 Stunden). Wir steigen durch herrlich duftende Silbertannen-, und Rhododendronwälder, zurück ins Hochgebirge. In der Nähe des Kamsey La (4200 Meter) erspähen wir mit etwas Glück die grell gefärbten Danpe, die hier nesten. Vom nächsten Pass eröffnet sich ein gewaltiger Ausblick auf das Kanchenjunga-Massiv. Auch heute führt uns ein Abstieg zum Zeltplatz beim Tikip Chu. Übernachtung im Zelt.
- Tag 11:** Tikip Chu - **Dzongri** (4030 Meter/3-4 Stunden). Gut akklimatisiert bewältigen wir den Anstieg zum Basislager des Goecha La. Der Pfad führt entlang alter Tannen, Wachholderbäumen und Rhododendronen, bis sich die Wälder langsam lichten um den Sommerhochlandweiden von Dzongri Platz zu machen. Übernachtung im Zelt.
- Tag 12:** Dzongri - **Thangsing** (3800 Meter/5-6 Stunden). Rund um Kokchulang treffen wir höchstwahrscheinlich andere Trekker. Spätestens hier realisieren wir, auf

welch abgelegenen Pfaden wir die vergangenen Tage gewandert sind. Wir lassen den geschäftigen Rastplatz in Thangsing hinter uns und stellen die Zelte weiter flussaufwärts.

- Tag 13:** Thangsing - **Lamuney** (4200 Meter/3-4 Stunden). Eine gemütliche Etappe talaufwärts nach Lamuney steht an. Wir geniessen die Blicke auf den Hochhimalaya, dominiert von den Gipfeln des Mt Pandim und Tashi Kang. Übernachtung im Zelt.
- Tag 14:** Lamuney - Gocha La - **Thangsing** (3800 Meter/6-7 Stunden). In der klaren Morgenluft machen wir uns auf den Weg zum Gocha La (4950 Meter). Getragen von einer unbeschreiblichen Szenerie vergeht der anstrengendste Tag dieses Treks im Nu. Übernachtung im Zelt.
- Tag 15:** Thangsing - **Tsokha** (3000 Meter/5-6 Stunden). Der Weg führt der traditionellen Trekkingroute entlang zurück ins Haupttal. Wir erreichen Tsokha, eine bezaubernde, kleine, tibetanische Siedlung. Dort kommen wir auf diesem Trek das erste Mal mit ursprünglichem Dorfleben in Kontakt und verbringen die Nacht mit einem festen Dach über dem Kopf in einer einfachen, lokalen Lodge.
- Tag 16:** Tsokha - **Yuksam** (2500 Meter/4-5 Stunden). Abstieg durch Regenwald mit vielfältiger Fauna und Flora, über spektakuläre Brücken und kaskadierende Flüsse nach Yoksam. Übernachtung im Hotel.
- Tag 17:** **Fahrt** von Yoksam nach **Gangtok** (5-6 Stunden). Übernachtung im Hotel.
- Tag 18:** Gangtok - **Tag zur freien Verfügung.**
- Tag 19:** **Fahrt** von Gangtok nach **Kalimpong** (2 Stunden). Übernachtung im Hotel.
- Tag 20:** Fahrt von Kalimpong nach Bagdogra. **Flug** nach **Delhi**. In Delhi beziehen wir Zimmer in einem zentral gelegenen Hotel. Wer Lust hat, erkundet die Stadt auf eigene Faust. Auf Wunsch lässt sich jedoch auch ein lokaler Guide organisieren (nicht im Pauschalpreis inbegriffen, kann direkt vor Ort bezahlt werden). Spät abends Transfer zum internationalen Flughafen für den Rückflug in die Schweiz. Tageszimmer im Hotel in Delhi.
- Tag 21:** **Rückflug nach Zürich:** Nach Mitternacht Abflug in die Schweiz, wo wir früh morgens in Zürich landen werden.

Programmänderungen (wegen Wetterverhältnissen, Strassen- und Wegzuständen, Flugverzögerungen, Anordnungen der Behörden etc.) bleiben ausdrücklich vorbehalten!

ANFORDERUNGEN

- Mittelschweres Trekking, gute Kondition erforderlich; 7 Tagesetappen von 3 - 6 Stunden, 5 Tagesetappen von 6 - 8 Stunden
- Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sind für einige Passagen erforderlich (vergleichbar mit unseren rotweiss markierten Bergwegen in steilerem Gelände).
- Das Hauptgepäck wird während des Trekkings von Trägern transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selber.
- Ausdauer bei Überlandfahrten von bis zu 6 Stunden.

REISELEITUNG

Die Reise wird von himalayatrek und einem lokalen, englisch sprechenden Führer geleitet. Dieser kennt Natur, Land, Leute und Trekkingpfade seiner Heimat aus dem Effeff. Dadurch öffnen sich uns viele, dem Touristen normalerweise verschlossene Türen. Komplettiert wird die Crew durch ein professionelles, uns fürstlich umsorgendes Team von Helfern, Ponymen und einen Koch.

UNTERKÜNFTE

Wir übernachten in Hotels der höchsten A-Klasse (in Sikkim gibt es die A, B und C-Klasse). Das entspricht in etwa einem 1 bis 2 Sterne Hotel nach unseren Massstäben. WC und Dusche befinden sich im Zimmer. Die Lodges in den Dörfern sind einfache Unterkünfte. Während des Trekkings schlafen wir in geräumigen Doppelzelten.

CAMPINGAUSRÜSTUNG

Sie bringen nur Ihren Schlafsack und Ihre Liegematte selber mit. Wir stellen Doppelzelte, Ess-, Koch- und Toilettenzelt, sämtliches Geschirr, Besteck, Tassen. Klappstühle und Tische sind in der Regel vorhanden, da das Sitzen am Boden für uns ungewohnt sein kann.

MEDIZINISCHE VERSORGUNG

Wir führen auf jeder Reise mit Schweizer Reiseleitung eine Apotheke mit. Die Liste der darin enthaltenen Medikamente kriegen Sie mit der Reisebestätigung. Bei Reisen mit lokaler Reiseleitung geben wir Ihnen eine Medikamentenempfehlung ab. Stellen Sie trotzdem mit Hilfe Ihres Arztes Ihre persönliche Reiseapotheke zusammen.

Höhenkrankheit: Das Auftreten von Höhenkrankheitssymptomen hat nichts mit dem Alter oder der persönlichen Fitness zu tun. Viel mehr sind das eigene Verhalten im Vorfeld des Trekkings und der langsame Anstieg in die Höhe wichtige Faktoren und mitentscheidend dafür, dass sich der Körper an die ungewohnten Verhältnisse anpassen kann. Bei allen auf der Website publizierten Touren ist der Reiseverlauf mit genügend Akklimatisationszeit geplant, so dass wir ohne gesundheitliche Risiken einzugehen die Pässe überqueren werden. Aber nicht jeder Körper reagiert gleich auf die Höhe, ein Unwohlsein bei solchen Reisen kann daher nie ausgeschlossen werden. Trekkings in grosse Höhen sollten in jedem Fall nur mit einem gesunden Herzen und einem stabilen Kreislauf unternommen werden. Bei Unsicherheit empfehlen wir Ihnen, vorab Ihren Hausarzt zu konsultieren. Beachten Sie die Einstufung des Schwierigkeitsgrades zu jeder Tour. Je nach Wetterverhältnissen und Gruppendynamik können einzelne Trekkingetappen auch länger ausfallen als im Programm ausgeschrieben.

Impfungen sind für Indien keine obligatorisch. Impfungen gegen Polio/Tetanus/Diphtherie, Hepatitis werden je nach Situation empfohlen. Eine gute Quelle zu Impffragen ist Ihr Haus- oder Tropenarzt oder die Website www.safetravel.ch.

REISEDOKUMENTE

Ihr Pass muss mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig sein. Für Reisen nach Indien müssen Sie zudem vorgängig ein Visum einholen.

VERSICHERUNG

Die Verantwortlichkeit für einen ausreichenden Versicherungsschutz (Krankheit, Unfall, **Rückführung im Notfall**, Annullation, Gepäck) tragen Sie! Fragen Sie bei Ihrer Versicherung auch nach der Deckung von Mehrkosten aufgrund nicht verschuldeter, wetter- oder verhältnisbedingter Programmänderungen.

LEISTUNGEN INBEGRIFFEN

- Internationaler Flug Zürich - Delhi retour in Economy-Klasse, je nach Verfügbarkeit bei Buchung mit dem Swiss Direktflug (früh buchen lohnt sich also).
- Inlandflug Delhi - Leh retour in Economy-Klasse
- Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
- Alle Überlandfahrten und Transfers
- 7 Übernachtungen im Doppelzimmer im Hotel in Delhi, Darjeeling, Gangtok und Kalingpong. 2 Übernachtungen in einfachen Lodges in Uttarey und Tsokha. Tageszimmer im Hotel in Delhi. 10 Übernachtungen im Zweierzelt.
- Vollpension in Ladakh, inkl. Tee, Kaffee und Mineralwasser
- Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
- Reiseleitung durch englisch sprechenden Führer aus Ladakh und Begleitmannschaft, und ab 6 Teilnehmern durch Roger Hess.

LEISTUNGEN NICHT INBEGRIFFEN

- Visum für Indien und Einholung
- Trinkgelder (ungefähr 150 Franken)
- Persönliche Auslagen
- Getränke wie Softdrinks und Alkohol
- Mahlzeiten in Delhi
- zusätzliche Gebühren bei Übergepäck
- Unvorhergesehene Mehrkosten, die sich wegen schlechter Wetterbedingungen ergeben, zum Beispiel bei Unpassierbarkeit eines Weges, einer Strasse durch Erdbeben, hohen Schnee oder Überschwemmung.
- Bei Flugstornierungen oder Streiks können Mehrkosten für Hotelübernachtungen, Verpflegung, Transfers oder höhere und zusätzliche Fluggebühren anfallen, für die der Kunde in jedem Fall vor Ort selbst aufkommen muss.
- Bei Krankheit oder Unfall eines Kunden und dadurch vorzeitigem Abbruch seines Treks können die Reisekosten nicht zurück erstattet werden. Es ist üblich, dass der Erkrankte von einem Führer und Helfer an den Ausgangsort zurückbegleitet wird und der Rest der Gruppe den geplanten Trek fortsetzen kann. Die zusätzlich anfallenden Kosten für Transport, Unterkunft und Mahlzeiten müssen extra bezahlt werden.