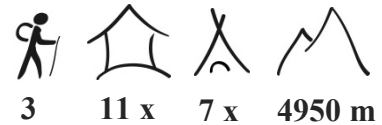


## Sikkim – Teeplantagen und Eisriesen

mit lokaler englischsprachender Reiseleitung

Schönes Trekking zum Fuss des 8586 Meter hohen Kangchendzönga



Reisedaten siehe Website: [www.terralaya.com](http://www.terralaya.com) „Gruppenreisen“



### Ideale Reisezeit



### Höhepunkte

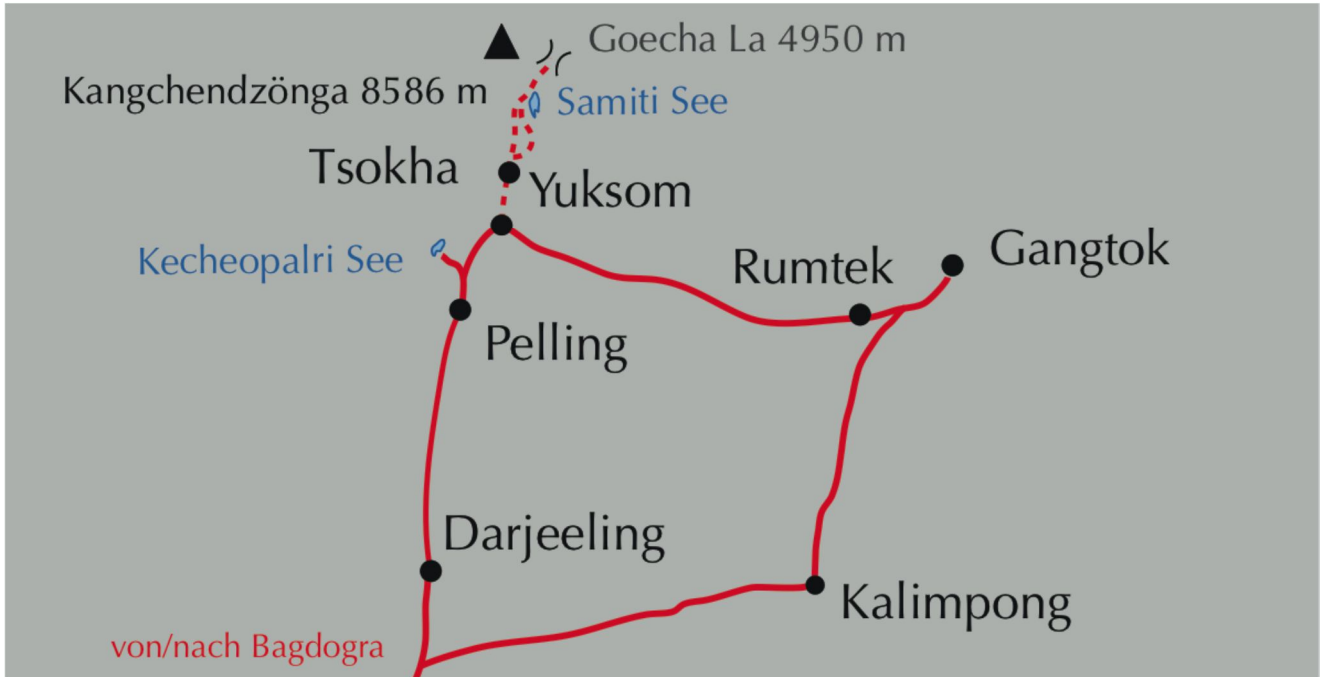
- Schöne Aussicht auf den 8586 Meter hohen Kangchendzönga
- Abwechslungsreiches Trekking in Sikkim
- Koloniales Flair und Teeplantagen in Darjeeling
- Grosse buddhistische Klöster
- Spannende, kleine Dörfer am Weg

Der dritthöchste Berg der Welt, der 8586 Meter hohe Kangchendzönga, erhebt sich hoch über Sikkim. Dieser 8000er markiert die Grenze zwischen Sikkim und Nepal. Wir machen ein spannendes Trekking zu diesem Eisriesen mit phantastischem Bergpanorama. Die Sicht vom fast 5000 Meter hohen Goecha La ist sehr beeindruckend. Sikkim ist ein botanisches Paradies mit dichten Wäldern, Rhododendren und riesigen Farnen.

Über Delhi erreichen wir Darjeeling. Wer kennt ihn nicht, den weltberühmten Tee aus dieser Region? In seiner Heimat schmeckt er gleich doppelt so gut. Wir wollen aber nicht nur abwarten und Tee trinken, sondern geniessen vom Tiger Hill den Sonnenaufgang mit Blick auf den Kangchendzönga. Während unseres Trekkings steigen wir durch dichte Wälder und vorbei an tibetischen Dörfern bis in alpine Klimazonen. Auf dem 4950 Meter hohen Pass Goecha La haben wir unser Ziel erreicht und geniessen den phantastischen Blick auf den dritthöchsten Berg der Welt. Anschliessend reisen wir nach Gangtok, ins Herz des ehemaligen Königreiches Sikkim.

# Reiseroute

## Reiseroute



# Reiseprogramm

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

---

## Tag 1 Flug nach Delhi

Der Direktflug mit der Swiss (je nach Verfügbarkeit) bringt uns in gut 7 ½ Stunden nach Delhi in die Hauptstadt Indiens. Wir verbringen die Nacht in einem Hotel in Delhi.  
Übernachtung im Hotel in Delhi. Flugzeit 7 ½ Std.

---

## Tag 2 Flug dem Himalaya entlang

Heute fliegen wir dem Himalaya entlang nach Bagdogra. Bei schönem Wetter sehen wir die 8000er Dhaulagiri, Annapurna, Everest und Kangchendzönga. Von Bagdogra aus fahren wir vorbei an bewaldeten Hügeln, kleinen Dörfern und Teeplantagen nach Darjeeling. Zur Zeit der englischen Kolonialmacht in Indien war Darjeeling eine der populärsten «Hill Stations», um der Hitze des Flachlandes zu entkommen. Auch heute spürt man noch viel koloniales Flair in diesem Ort.

Übernachtung im Hotel in Darjeeling (2100 Meter). Flugzeit 2 Std. Fahrzeit 3 – 4 Std. (F,M,A)

---

## Tag 3 «Tiger Hill», «Toy Train» und «4 o'clock tea»

Am frühen Morgen bewundern wir vom knapp 2600 Meter hohen Tiger Hill den Sonnenaufgang über dem Himalaya. Bei klarem Wetter haben wir einen einzigartigen Blick auf den Kangchendzönga und sehen sogar den Mount Everest in Nepal. Nach dem Frühstück Heute Morgen fahren wir mit dem berühmten «Toy Train», welcher vor über 135 Jahren gebaut wurde. Die Fahrt in dieser Schmalspurbahn ist ein spannendes Erlebnis.

Nach dem Mittagessen besuchen wir eine Teeplantage, für welche Darjeeling so berühmt ist. Hier erfahren wir, was einen guten Tee ausmacht und staunen, was alles noch in Handarbeit erledigt wird. Und dann ist es Zeit für einen richtigen «4 o'clock tea».

Hinweis: Den Ausflug auf den Tigerhill machen wir nur bei schönem Wetter, andernfalls lohnt sich dies nicht.

Übernachtung im Hotel in Darjeeling (2100 Meter). Fahrzeit Toy Train 2 Std. Fahrzeit Taxi 1 Std. (F,M,A)

---

## Tag 4 Weiter nach Sikkim

Heute Vormittag lernen wir einige unbekannte Ecken in Darjeeling kennen, welche den meisten Besuchern verborgen bleiben. Wir machen zu Fuss einen «Heritage Walk» durch Darjeeling und unser lokaler Führer wird uns spannende Geschichten erzählen und uns zu alten Restaurants, Schulen, Observatorium, Tempeln, Kirchen und Moscheen bringen. Am Nachmittag bringt uns eine schöne Fahrt entlang Teegärten und Bergbächen zur Grenze nach Sikkim, welche wir bei Naya Bazar überqueren. Ab hier geht es durch das Rangit Tal bergauf bis nach Pemayangtse, wo wir übernachten werden. Hier besuchen wir das buddhistische Kloster. Dieses wurde 1705 gegründet und ist eines der ältesten Klöster in Sikkim.

Übernachtung im Hotel in Pemayangtse (2100 Meter). Fahrzeit 2 – 3 Std. Wanderung 2 – 3 Std. (F,M,A)

---

## Tag 5 Heiliger Wunschsee Khecheopalri

Auf unserem Weg nach Yuksom besuchen wir den heiligen, wunscherfüllenden Khecheopalri-See. Ursprünglicher Name des Sees war Kha-Chot-Palri, was übersetzt soviel heisst wie der «Himmel des Guru Padmasambhava». Der kleine, sagenumwobene See ist sowohl Buddhisten, wie auch Hindus heilig.

Von hier weg machen wir eine schöne Wanderung vorbei an kleinen Dörfern, Terrassenfeldern und Plantagen, wo Kardamom angebaut wird. Die Wanderung führt mehrheitlich abwärts und dauert ungefähr 3 Stunden. Vom Endpunkt her fahren wir weiter nach Yuksom, wo wir die Nacht verbringen werden. Vielleicht haben wir Glück und werden hier zu einem traditionellen Abendessen in einem typischen Bhutia-Haus eingeladen.

Übernachtung im Gasthaus in Yuksom (1800 Meter). Fahrzeit 4 Std. Wanderung 3 Std. (F,M,A)

---

## Tag 6 **Trekkingstart**

Heute starten wir unser Trekking. Nachdem alle Formalitäten erledigt sind betreten wir den Khangchendzönga Nationalpark. Der erste Teil führt uns in einem dauernden Auf und Ab durch einen Urwald mit grossen Eichen, Fichten, Bambus und Rhododendron-Bäumen. Diese Gegend bietet Habitat für eine große Vogelvielfalt und ab und zu trifft man auf Affen. Tief unter uns rauscht der Rathong-Fluss in der Schlucht. Am Nachmittag erreichen wir Bakhim, wo wir unser Camp aufstellen.

Übernachtung im Zelt in Bakhim (2750 Meter). Trekking 5 – 7 Std. (F,M,A)

---

## Tag 7 **Über Tsokha nach Phedong**

Vorbei an Magnolien und Rhododendron-Bäumen laufen wir ins Dorf Tsokha. Diese tibetische Siedlung wurde erst vor 50 Jahren von tibetischen Flüchtlingen gegründet, wird aber heute nicht mehr bewohnt. Auf einem kleinen Plateau gelegen bietet das Dorf einen schönen Blick über die umliegenden Hügel und Täler. Bei guter Sicht sehen wir auch den fast 6700 Meter hohen Berg Pandim. Wir steigen weiter nach Phedong, unserem heutigen Etappenziel.

Übernachtung im Zelt in Phedong (3600 Meter). Trekking 5 Std. (F,M,A)

---

## Tag 8 **Bergpanorama**

Heute steigen wir steil bergan und erreichen die Waldgrenze. Von hier oben haben wir einen wunderschönen Blick auf das umliegende Bergpanorama. Nicht nur der Khangchendzönga ist bei guter Sicht zu sehen, sondern auch die 6000er Kokthang, Rathong und Kabru Dome. Wegen einer guten Akklimatisierung haben wir heute nur eine kurze Etappe vorgesehen und nach zwei bis drei Stunden erreichen wir bereits Dzongri. Hier stellen wir auf einer schönen Alpwiese unsere Zelte auf. Wer noch Lust und Energie hat, kann den 300 Meter höheren Dzongri Peak besteigen, um einen noch schöneren Ausblick auf das Bergpanorama zu haben.

Übernachtung im Zelt in Dzongri (4000 Meter). Trekking 2 – 3 Std. (F,M,A)

---

## Tag 9 **Ruhe- und Akklimatisationstag**

Wir sind hier bereits auf einer beträchtlichen Höhe von 4000 Metern. Deshalb schalten wir einen Ruhetag ein, um uns gut an die Höhe zu gewöhnen. Auch die Tragtiere sind froh um einen Ruhetag.

Wer Lust hat kann frühmorgens eine nahe Anhöhe besteigen und den phantastischen Sonnenaufgang über dem Khangchendzönga erleben. Am Nachmittag können wir eine optionale Wanderung zum heiligen See Lakshmi Pokhari machen.

Übernachtung im Zelt in Dzongri (4000 Meter). optionale Wanderung 2 Std. (F,M,A)

---

## Tag 10 **Türkisblauer Samiti-See**

Gemächlich wandern wir talaufwärts. Über einige Gletschermoränen geht es weiter bis zu unserem Lager in Lamuney auf ca. 4200 Meter. Hier bietet sich ein Ausflug zum türkisblauen Samiti-See an, welcher in ungefähr 45 Minuten zu erreichen ist. An diesem ehemaligen Zeltplatz ist das Übernachten aus Umweltschutzgründen zur Zeit nicht mehr erlaubt, was wir natürlich respektieren. Es ist ein sehr reizvoller Platz, umgeben von Rhododendren und Tannen.

Übernachtung im Zelt in Lamuney (4200 Meter). Trekking 5 – 6 Std. (F,M,A)

---

## Tag 11 **Auf zum Goecha La (4950 Meter)**

Wir starten frühmorgens, um vom ersten guten Aussichtspunkt aus den Sonnenaufgang bewundern zu können. Je nach Verfassung steigen wir auf zu einem 4700 Meter hoch gelegenen Aussichtspunkt oder sogar ganz hoch auf den 4950 Meter hohen Goecha La. Auf der Passhöhe flattern bunte Gebetsfahnen im Wind, welche die Gebete zu den Göttern auf den Gipfeln tragen. Wir geniessen die Stille und die Aussicht auf den dritthöchsten Berg der Erde ausgiebig. Dank des frühen Starts haben wir die Zeit dazu. Danach folgt ein langer Abstieg zurück nach Thangshing, wo uns unser Koch bereits mit einer feinen Stärkung erwartet.

Übernachtung im Zelt in Thangshing (3950 Meter). Trekking 7 Std. bis zum Aussichtspunkt auf 4700 Metern oder 9 Std. bis zum Goecha La. (F,M,A)

---

### Tag 12 Auf schmalen Pfaden nach Tsokha

Zurück auf einer anderen Route als beim Anstieg laufen wir auf einem teils schmalen Pfad einem bewaldeten Berghang entlang in das ehemalige Tibeterdorf Tsokha. Wir geniessen die «dickere Luft» und die Wärme hier unten auf 3000 Metern. Eine letzte Nacht schlafen wir in unseren Zelten.

Übernachtung im Zelt in Tsokha (3050 Meter). Trekking 6 – 7 Std. (F,M,A)

---

### Tag 13 Zurück nach Yuksom

Immer abwärts laufen wir durch das enge Rathong Tal. Der Weg führt durch teilweise dichten, semi-tropischen Wald und ist ein schöner Kontrast zu den letzten Tagen in den steinigigen Höhen des Passes. Zurück in Yuksom feiern wir unser erfolgreiches Trekking mit unserer lokalen Mannschaft, vielleicht mit einem «Tongba», einem selbstgebrauten Bier aus Hirse.

Übernachtung im Gasthaus in Yuksom (1800 Meter). Trekking 5 – 6 Std. (F,M,A)

---

### Tag 14 Chörten, Gebetssteine und Segnungen

Wir besuchen das Tashiding Kloster. Hier steht der heiligste Chörten von Sikkim. Dieser soll Reliquien des historischen Buddhas enthalten. Man sagt, dass schon allein das Sehen dieses Chörten alle Sünden reinigt. Probieren können wir dies ja!

Schön sind auch die Gebetsmauern mit den kunstvoll gemeisselten Gebetssteinen. Mit etwas Glück treffen wir auf einen Steinhauer, welcher Gebetssteine meisselt oder erleben vielleicht sogar eine der zahlreichen Zeremonien mit, welche an diesem heiligen Ort zelebriert werden. Anschliessend fahren wir weiter nach Rumtek.

Übernachtung im Gasthaus in Rumtek (1550 Meter). Fahrzeit 6 Std. (F,M,A)

---

### Tag 15 Grosses Kloster Rumtek

Heute besuchen wir das Kloster Rumtek. Dieses Kloster war Sitz des 16. Karmapa und ist eines der grössten von Sikkim. Der Karmapa ist in der tibetisch-buddhistischen Welt einer der wichtigsten Reinkarnationen und Oberhaupt der Karma Kagyu-Schule. Dies ist eine der vier Hauptrichtungen des tibetischen Buddhismus. Der Dalai Lama ist Oberhaupt der Richtung der Gelupga (Gelbmützen). Später statten wir auch dem alten Tempel von Rumtek einen Besuch ab. Mit etwas Glück erleben wir eine Gebetszeremonie.

Übernachtung im Hotel in Rumtek (1550 Meter). (F,M,A)

---

### Tag 16 Sikkims Ureinwohner und Schamanenzeremonie

Nach dem Frühstück unternehmen wir eine Wanderung auf schmalen Pfaden über terrassierte Reisfelder zu einer kleinen Ureinwohner-Siedlung. Wir spazieren durch das Dorf und erhalten dabei einen Einblick in das Dorf- und Landleben. In einem auf Stelzen gebauten Haus sind wir beim Dorfschamanen eingeladen. Hier dürfen wir eine Zeremonie miterleben und geniessen es, zusammen einen Tee zu trinken.

Anschliessend besichtigen wir das Kloster «Lingdum Zurman Kharwang». Im Innern des farbenprächtigen Komplexes erzählen die Wandmalereien von wichtigen Ereignissen im Leben des Buddhas. Das weltoffene Kloster unterhält auch eine aktive Mönchsschule. Oft kann man die jungen Mönche beim Auswendiglernen des tibetischen Alphabets oder beim Rezitieren von Mantras (kraftvollen Gebeten) antreffen.

Übernachtung im Hotel in Rumtek (1550 Meter). Fahrzeit 1 Std. Wanderung 1 – 2 Std. (F,M,A)

---

### Tag 17 Gangtok – Hauptstadt von Sikkim

Heute fahren wir nach Gangtok, in die Hauptstadt von Sikkim. Dort besuchen wir das Institut für Tibetologie. Hier gibt es eine der schönsten Sammlungen buddhistischer Literatur, sowie eine grosse Anzahl von Thankas, Bronzefiguren und Kultgegenständen. Im Cottage Industries Institute wird traditionelles Handwerk gelernt. Hier sind auch traditionelle Holzschnitzereien, Textilien und Bambusartikel erhältlich.

Bei schönem Wetter lohnt sich ein Ausflug auf einen Aussichtspunkt mit Sicht auf das Massiv des Kangchendzönga. Der wahrscheinlich schönste ist der Tashi Viewpoint. Im Bazar von Gangtok geniessen wir das Treiben und vielleicht schliessen wir sogar den einen oder anderen Handel ab.

Übernachtung im Hotel in Rumtek (1550 Meter). Fahrzeit 1 Std. (F,M,A)

---

### Tag 18 Nach Kalimpong

Heute verlassen wir Sikkim und fahren weiter nach Kalimpong, welches ein bekannter Marktplatz ist. Früher war es eine wichtige Station an der Handelsroute von Indien nach Tibet. Heute geniesst die Stadt einen guten Ruf für ihre vielen Schulen.

Der traditionelle Markt von Kalimpong hat eine schöne Atmosphäre. Einen Eindruck von Bhutan erhalten wir im «Pedong Bhutanese Monastery», welches in der Nähe von Kalimpong steht. Dieses wurde zu einer Zeit erbaut, als diese Region zu Bhutan gehörte.

Übernachtung im Hotel in Kalimpong (1250 Meter). Fahrzeit 3 Std. (F,M,A)

---

### Tag 19 Zurück nach Delhi

Wir fahren zum Flughafen in Bagdogra und von dort geht es mit dem Flugzeug zurück nach Delhi. Wir hoffen auf gute Sicht, um den Himalaya und seine hohen Gipfel noch einmal ausgiebig bewundern zu können. In Delhi haben wir einen «Wash'n change room» zur Verfügung, wo wir uns für den Rückflug in die Schweiz frischmachen können. Nach einem feinen Abschlussessen fahren wir abends zum Flughafen für das Check-In für den Flug in die Schweiz.

«Wash'n change room» in Delhi. Fahrzeit 2 Std. Flugzeit 2 Std. (F,M,A)

---

### Tag 20 Zurück in die Schweiz

Nach Mitternacht Abflug in die Schweiz, wo wir frühmorgens in Zürich landen.

Mit vielen Eindrücken und Erlebnissen im Gepäck sind wir zurück.

Flugzeit 8 ½ Std.

---

Die angegebenen Zeiten sind als Richtwerte zu verstehen. Je nach Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Kondition der Teilnehmer oder aus anderen Gründen können diese von den Angaben abweichen.

**Programmänderungen (wegen Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Flugverzögerungen, Anordnungen der Behörden, Wasserstand oder -vorkommen auf der Trekkingroute etc.) bleiben ausdrücklich vorbehalten!**

# Reiseleitung, Anforderungen und Infos zu Darjeeling und Sikkim

---

## Reiseleitung

Diese Reise wird von einem lokalen englischsprechenden Führer geleitet. Dieser kennt Land, Leute und Gebräuche und wird für uns auch übersetzen, wenn wir am Weg Kontakt mit Einheimischen haben. Diese sprechen nämlich häufig kein Englisch.

---

## Unser Kommentar zur Reise

Sikkim ist touristisch noch wenig erschlossen und es hat nicht allzu viele Besucher. Dieses Trekking ist das vielleicht schönste in Sikkim. Wir besuchen vor und nach dem Trekking die interessantesten Klöster, heilige Seen und die spannenden Orte Darjeeling und Gangtok.

---

## Anforderungen

- Mittelschweres Trekking, gute Kondition. 2 Tagesetappen von 3 – 5 Stunden, 5 Tagesetappen von 5 – 8 Stunden.
  - Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst.
  - Überlandfahrten von 2 – 6 Stunden.
- 

## Darjeeling

Darjeeling ist eine Kleinstadt im indischen Bundesstaat West Bengalen und erstreckt sich über mehrere Kilometer entlang einem steilen Berghang. Das vormals zum Königreich Sikkim gehörende und von einheimischen Volksgruppen (Lepchas und Bhutias) bewohnte kleine Dorf wurde Anfang des vorigen Jahrhunderts von den britischen Kolonialherren entdeckt, welche sich hierhin flüchteten vor der Hitze in der indischen Tiefebene. Die alten Häuser, Kirchen und Schulen aus der Kolonialzeit tragen viel bei zum Charme dieser «Hill Station». Heute leben hier Menschen unterschiedlichster ethnischer und religiöser Herkunft nebeneinander. Berühmt ist Darjeeling vor allem durch seine Teeplantagen. Die Bevölkerungszahl von Darjeeling beträgt ca. 85'000.

## Sikkim

Der kleine indische Bundesstaat Sikkim wird begrenzt durch den majestätischen, 8586 Meter hohen Kangchendzönga im Westen, dem tibetischen Hochplateau im Norden und dem Königreich Bhutan im Osten. Klimatisch äusserst vielfältig, von subtropischer Hitze in tiefer gelegenen Tälern bis zu ewigem Schnee in den alpinen Zonen des Himalayas, bietet Sikkim alles. Entsprechend sind Fauna und Flora sehr abwechslungsreich.

Die Urbevölkerung, die «Lepchas» und «Bhutias» gehören vorwiegend dem buddhistischen Glauben an. Sikkim bezaubert durch eine lebendige buddhistische Kunst und Kultur. Gangtok ist die Hauptstadt von Sikkim.

Die Bevölkerungszahl von Sikkim ist ca. 500'000.

# Unterkünfte, Zeltübernachtung und Ausrüstung

---

## Unterkünfte

In Delhi, Darjeeling und Rumtek übernachten wir in einem guten Gasthaus oder Mittelklassehotel. An anderen Orten sind die Unterkünfte deutlich einfacher. Wir logieren in kleinen Hotels oder einfachen Gasthäusern. WC und Dusche sind in der Regel im Zimmer (in Ausnahmefällen auf der Etage). Wir versuchen, die jeweils «beste» Unterkunft zu finden.

---

## Zeltübernachtung während des Trekkings

Auf dem Trekking übernachten wir in Kuppelzelten mit zwei seitlichen Eingängen. Es ist die 3-Personen-Variante eines Zeltes von Jack Wolfskin oder von Exped und je nach Buchung belegen wir die Zelte entweder zu zweit oder einzeln. Gepäck kann im geräumigen Vorzelt oder auch im Inneren des Zeltes untergebracht werden.

Weiter haben wir ein Ess-, Koch- und Toilettenzelt mit dabei. Klappstühle und Tische sind vorhanden, da das lange Sitzen auf dem Boden für uns Europäer meistens ermüdend ist. Selbstverständlich haben wir auch sämtliches Geschirr, Besteck, Tassen etc. dabei.

---

## Essen und Getränke

In den Hotels und Restaurants haben wir diverse vegetarische Speisen und oftmals auch Gerichte mit Fleisch zur Auswahl. Ausserhalb der grösseren Orte und während des Trekkings werden wir mehrheitlich vegetarisch essen. Es gibt aber auch dort generell verschiedene Gerichte zur Auswahl. Das Mittagessen wird als kalter Lunch mitgenommen, es kann aber auch eine am Morgen zubereitete warme Mahlzeit sein, welche wir in Thermosgefässen mitführen.

In den Hotels und Restaurants sind Mineralwasser, Tee und Kaffee zu den Mahlzeiten inbegriffen. Während des Trekkings kann abgekochtes Wasser oder Tee abgefüllt werden, zudem haben wir einen Wasserfilter von Katadyn mit dabei. Zu den Mahlzeiten auf dem Trekking gibt es zusätzlich Tee, Kaffee (Instant) und heisse Schokolade.

---

## Persönliche Ausrüstung

Wir geben Ihnen eine Ausrüstungsliste ab, welche eine Übersicht über die notwendigen Ausrüstungsgegenstände gibt. Selbstverständlich kann sie ergänzt werden. Meistens kommt man mit weniger Material aus als ursprünglich geplant. Bei Trekkings und Reisen mit Übernachtungen im Zelt bringen Sie Ihren eigenen Schlafsack und eine Liegematte mit.

---

## Reisetasche

Sie erhalten unsere robuste Reisetasche (im Wert von CHF 169). Diese hat zusätzlich zwei verstaubare Schulterträger, um die Tasche für kurze Strecken auch «als Rucksack» am Rücken tragen zu können.

Das Material ist sehr widerstandsfähig und wasserfest, wegen des Reissverschlusses und der Nähte jedoch nicht komplett wasserdicht. In der Regel werden die Taschen während des Trekkings zusätzlich verpackt, um diese vor Nässe und Beschädigung zu schützen. Wir empfehlen, feuchtigkeitsempfindliche Sachen in wasserdichten Beuteln zu verpacken.



# Klima und Wetter

## Klima

### Frühling

(März – Mai)

Im Flachland warm oder heiss, in den Bergen häufig angenehme Temperaturen. Sehr schön ist die Zeit der Rhododendronblüte je nach Höhenlage im April/Mai. In tieferen Lagen teilweise dunstig. Gute Reise- und Trekkingsaison.

### Monsun

(Juni – Mitte Sept.)

Viel Niederschlag und Wolken. Üppige Vegetation. «Trockene» Gebiete wie Spiti können besucht werden, da sie von den hohen Bergen weitgehend vom Monsun abgeschirmt sind. Wegen des Monsuns kann es aber bei Fahrten in diese Gebiete zu Verzögerungen wegen Erdbeben etc. kommen.

### Herbst

(Mitte Sept. – Ende Nov.)

Ideale Reise- und Trekkingzeit. Vielfach klares und trockenes Wetter mit nicht allzu heissen Temperaturen im Flachland, angenehmen Temperaturen in mittleren Höhen von 3000 bis 4000 Metern und kühlen oder kalten Temperaturen in grösseren Höhen.

### Winter

(Dez. – Feb.)

Oftmals klares und stabiles Wetter. In tieferen Lagen nicht allzu kalt und vielfach angenehme Temperaturen bei Sonnenschein. Gute Zeit für Kultur- und Wanderreisen oder Trekkings in tieferen Lagen. Über 3000 bis 4000 Metern können die Pässe wegen Schnee blockiert sein.

## Zu dieser Reise

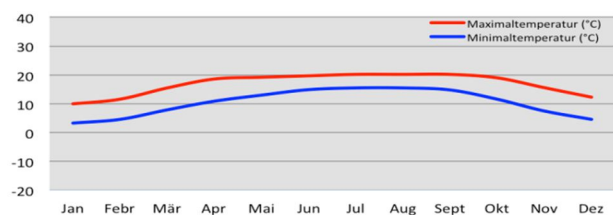
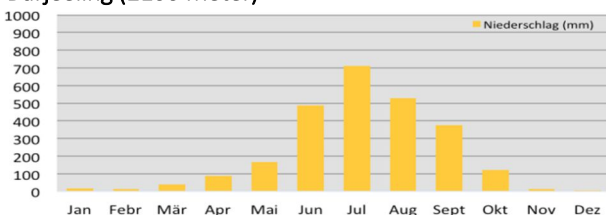
Oktober ist eine schöne Zeit mit tagsüber häufig angenehmen Temperaturen. In der Höhe kann es abends bis morgens kühl sein. Die Bergsicht ist im Herbst in der Regel gut. Bei Wetterumstürzen kann die Temperatur in den höchsten Camps auf 4000 Metern und darüber auch unter null Grad fallen, in seltenen Fällen wäre auch Schneefall möglich.

## Klimaverschiebungen

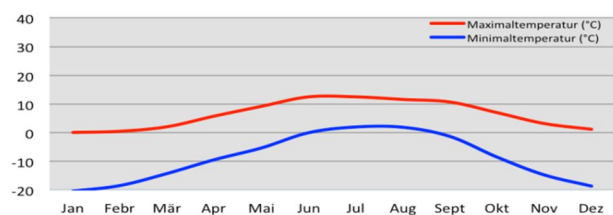
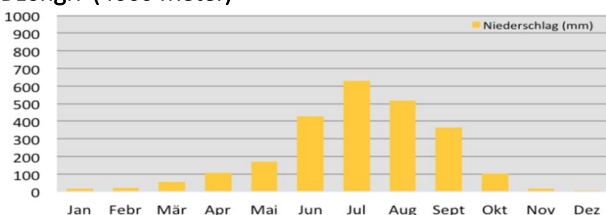
Wichtiger Hinweis: Seit einigen Jahren gibt es weltweit zunehmend Klimaverschiebungen mit häufig sehr ungewöhnlichen Wetterlagen, welche weit von den Statistiken abweichen können. Es kann auch in der «guten» Jahreszeit tagelang regnen oder sogar mal schneien, Wege können schlammig und Pässe unpassierbar werden. Wir arbeiten an unseren guten Beziehungen zu Petrus, für das Wetter können wir aber leider keine Garantie übernehmen! ☺

## Klimadiagramme

### Darjeeling (2100 Meter)



### Dzongri (4000 Meter)



## Medizin, Reisen in grosse Höhen und Sicherheitsausrüstung

---

### Medizinische Versorgung

In Indien ist die medizinische Versorgung sehr einfach. In vielen Regionen ist keine medizinische Versorgung verfügbar und wir sind auf uns alleine gestellt. Deshalb senden wir für Notfälle eine umfangreiche Notfallapotheke mit. Für Indien sind keinerlei Impfungen obligatorisch. Allerdings werden Impfungen gegen Polio, Tetanus, Diphtherie und Hepatitis je nach Situation empfohlen, je nach Ziel und Dauer der Reise eventuell auch Typhus und Tollwut. Lassen Sie sich zu Impfungen und medizinischen Fragen von Ihrem Haus- oder Tropenarzt beraten. Auf der Website [www.safetravel.ch](http://www.safetravel.ch) finden Sie aktuelle Infos zu den jeweiligen Ländern. Lassen Sie eventuell vor der Reise einen Gesundheits-Check machen.

---

### Reisen in grosse Höhen

Bei dieser Reise bewegen wir uns in grösseren Höhen. Das Auftreten von Höhenkrankheitssymptomen hat weniger mit dem Alter oder der persönlichen Fitness zu tun, sondern vielmehr mit der Geschwindigkeit des Anstieges in grosse Höhen und dem eigenen Verhalten. Unser Programm wird sehr sorgfältig zusammengestellt, um eine problemlose Akklimatisation zu ermöglichen. Dennoch ist es möglich, dass Reiseteilnehmer in seltenen Fällen höhenkrank werden und unter Umständen die Reise sogar abgebrochen oder abgeändert werden muss. Dank der guten Planung und der langsamen Akklimatisation kommt dies bei unseren Reisen nur äusserst selten vor. Wer in der Vergangenheit schon ernsthafte Höhenprobleme hatte oder an Beschwerden leidet, welche die Akklimatisation erschweren können (wie z.B. Angina Pectoris, Herz- und Lungenkrankheiten, etc.), hat eventuell ein erhöhtes Risiko. Falls Sie unsicher sind, klären Sie dies unbedingt mit Ihrem Arzt ab. Sie erhalten von uns eine Liste mit spezialisierten Höhenmedizinem, welche Vorsorgeuntersuchungen anbieten. Wir werden vor der Reise zur Höhenkrankheit informieren und natürlich dürfen Sie uns jederzeit kontaktieren. Mit den Reiseunterlagen erhalten Sie ein Merkblatt für Reisen in grossen Höhen. Weitere Informationen finden Sie auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin unter [www.sggm-ssmm.ch](http://www.sggm-ssmm.ch).

---

### Sicherheitsausrüstung

Für unsere Sicherheit haben wir Folgendes mit dabei:

- Umfangreiche Notfallapotheke
- Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
- Sauerstoff-Flasche
- Wasserfilter von Katadyn

Hinweis: Satellitentelefone sind in Indien nicht erlaubt, deshalb haben wir keins dabei. Unsere Reiseleitung besitzt aber eine einheimische SIM-Karte für das Handy (die Schweizer SIM Karten funktionieren in den meisten Regionen Indiens) und je nach Region besteht eine Netzabdeckung (generell nicht auf Trekkings).

**Terralaya Travels hat ein eigenes 24h-SOS-Telefon. Abnehmen tut nicht «irgendein» Callcenter, sondern ein Experte von unserem Büro. So erhalten Sie im Notfall keine belanglose Auskunft, sondern rasche Hilfe.**

---

### Wichtig: Krankheiten und regelmässige Medikamenteneinnahme

Informieren Sie uns unbedingt, falls Sie chronische Erkrankungen oder Leiden haben, welche für die Reise von Bedeutung sein könnten. Informieren Sie uns bitte auch, falls Sie regelmässig Medikamente einnehmen. Nicht alle Medikamente sind «höhenverträglich». Besprechen Sie dies vorgängig mit Ihrem Arzt.

# Reiseinfos, Programmänderungen und Ähnliches

---

## Reisen im indischen Himalaya

Der indische Himalaya ist trotz seiner wunderbaren Landschaft und dem aufkommenden Tourismus zu den Drittweltregionen zu zählen. Reisen in diesen Regionen bieten viele spannende Erlebnisse und Erfahrungen, können aber auch eine Herausforderung sein und es läuft nicht immer alles «schweizerisch» ab. Mit Unvorhergesehenem, Ungeplantem und Verzögerungen muss gerechnet werden.

Wir empfehlen, sich darauf einzustellen und «einen Teil unserer schweizerischen Wertmassstäbe» zuhause zu lassen und sich bei unvorhergesehenen Situationen in «asiatischer Gelassenheit zu üben». So lässt sich der indische Himalaya viel besser geniessen und erleben.

---

## Rücksichtsvoll und bewusst reisen

Unsere Reisen erfordern Einfühlungsvermögen und Rücksichtnahme gegenüber der lokalen Bevölkerung und deren Kultur. Auf etlichen Routen reisen wir durch entlegene Regionen, welche unter Umständen noch nicht von vielen westlichen Touristen besucht wurden. Wir sollten offen und neugierig sein für Neues und nicht alles aus unserer Optik werten. Gerne erklärt uns unsere Reiseleitung Sitten, Bräuche und Kultur im Reiseland. Auch in den Reiseunterlagen hat es dazu einige Hinweise.

---

## Programmänderungen

Trotz sorgfältiger Planung können unvorhersehbare Ereignisse Programmänderungen nötig machen. Schlechte Witterung oder Schnee kann Pässe unpassierbar machen, die Gesundheit der Teilnehmer kann eine Etappenänderung nötig werden lassen, die politischen oder gesetzlichen Bestimmungen können sich kurzfristig ändern und so weiter.

In solchen Fällen werden wir das Reiseprogramm im Rahmen des Verantwortbaren durchführen oder machen eine Programmänderung, falls dies nötig sein sollte. Die Sicherheit der Teilnehmer und Mannschaft hat immer erste Priorität.

---

## Flugabsagen/-verschiebungen

Die Flüge von/nach Bagdogra sind Sichtflüge, welche nur bei guter Witterung stattfinden können. Schlechte Sichtverhältnisse, Niederschläge, starke Winde etc. können diese Flüge ausfallen lassen. In so einem Fall suchen wir die beste Lösung und passen das Programm entsprechend an. Auch internationale Flüge von jeder Airline können von Verspätungen oder Absagen betroffen sein und so ist es in Ausnahmefällen möglich, dass sich die Rückreise in die Schweiz verzögert. Wir empfehlen, keine wichtigen Termine auf die Tage nach der geplanten Rückkehr in die Schweiz zu legen.

---

## Angaben Fahr- und Gehzeiten

Die Zeitangaben sind generell reine Fahr- resp. Gehzeiten. Pausen, Stopps etc. kommen zusätzlich noch hinzu. Die Zeitangaben sind durchschnittliche Erfahrungswerte, können aber je nach Strassen-, Weg- und Wetterverhältnissen, Kondition der Teilnehmer oder aus anderen Gründen abweichen.

# Literatur, Reisedokumente und Versicherungen

---

## Literatur über Nordindien

Darjeeling und Sikkim sind bei westlichen Touristen noch wenig bekannt und dementsprechend gibt es nicht viel Literatur über diese Regionen. In den meisten Reiseführern über Nordindien sind Darjeeling und Sikkim nur wenige Seiten gewidmet, wie zum Beispiel in den deutschsprachigen Reiseführern «Indien - Der Norden» vom Verlag Stefan Loose, vom Verlag Nelles oder vom Verlag Dumont. Teils kann man auch einzelne Kapitel als PDF für ein Tablet oder Smartphone kaufen und muss so nicht den ganzen Führer besorgen, da sowieso nur sehr wenige Seiten unsere Region betreffen.

---

## Reisedokumente

Der Pass muss mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig sein. Für Indien ist ein Visum erforderlich. Dieses ist inbegriffen und wird von uns eingeholt. Ausführliche Reiseunterlagen werden von uns abgegeben.

---

## Einholen des Visums für Indien

Das Visum für Indien muss im Voraus in der Schweiz eingeholt werden. Wir füllen für Sie das «komplizierte» Visumsformular aus und holen anschliessend das Visum als E-Visum ein. Dieses ist für Reisen mit bis zu zweimaliger Einreise und einer maximalen Aufenthaltsdauer von 60 Tagen gültig. Das E-Visum hat den Vorteil, dass für die Visumseinholung nur eine Passkopie und nicht der Originalpass gebraucht wird.

Das E-Visum ist inbegriffen. Die Visumsbeantragung und -einholung sind ein kostenloser Service von uns.

---

## Versicherung

Jeder Teilnehmer ist selbst für einen genügenden Versicherungsschutz verantwortlich (Krankheit, Unfall, Rückführung im Notfall, Reisezwischenfall, Annullationskosten, Gepäck etc.). Wir empfehlen dringend den Abschluss einer Reiseversicherung (Annullationskosten und Reisezwischenfall resp. Personenassistance). Die verschiedenen Versicherungen unterscheiden sich in den Leistungen und Deckungen teilweise stark und nicht alle bieten einen optimalen Versicherungsschutz für Himalayareisen. Einzelne Versicherungen schliessen Leistungen bei Reisen in grössere Höhen aus, zum Beispiel die ERV (Europäische Reiseversicherung) bei Schlafhöhen über 4000 Metern. Eventuell lassen sich solche Ausschlüsse mit einer Zusatzversicherung abdecken, fragen Sie direkt bei der Versicherung nach. Wichtig ist auch die Höhe der Deckung, eine Evakuierung im Himalaya kann sehr teuer werden und einige zehntausend Franken kosten. Mehr Infos zu Reiseversicherungen finden Sie auf unserer Website oder erhalten Sie telefonisch von uns.

---

## Vorbereitungstreffen

Ab sechs Teilnehmern führen wir in der Regel 2 bis 3 Monate vor Abreise ein Vorbereitungstreffen durch. Hier trifft sich die Gruppe, wir informieren über die Reise mit Praxis-Tipps und beantworten offene Fragen. Falls es weniger als sechs Teilnehmer sind, machen wir das Vorbereitungsgespräch unter Umständen auch mit jedem telefonisch.

Es ist uns ein Anliegen, dass alle Teilnehmer die Reise gut vorbereitet antreten können.

## Fair Reisen und Engagements

---

### Fair Reisen

- Unser lokaler Führer und die Begleiter sind Einheimische. Sie erhalten einen fairen Lohn für ihre Arbeit während der kurzen Touristensaison. Oftmals ist dies das einzige Einkommen für das ganze Jahr.
- Wir beteiligen die permanenten lokalen Mitarbeiter am Geschäftserfolg mit einer jährlichen Bonus-Zahlung.
- Unsere lokale Trekkingcrew wird von uns mit einer zweckmässigen Outdoorbekleidung ausgestattet. Dazu stellen wir unserer Mannschaft Wanderschuhe zur Verfügung.
- Wo möglich, berücksichtigen wir lokal geführte Hotels, Restaurants etc.
- Mit einem Teil der Einnahmen werden Hilfsprojekte im Himalaya unterstützt.
- Wir legen grossen Wert darauf, dass auch die Bevölkerung auf dem Lande von unseren Reisen profitiert.
- Unterwegs wollen wir die Umwelt so wenig wie möglich belasten. Der Abfall wird mitgetragen.

## Reisekosten und geht's auch günstiger

---

### Reisekosten

Der Reisepreis setzt sich aus verschiedenen Kosten zusammen. Dies sind unter anderem folgende:

- Flüge, Fahrzeuge, Unterkünfte und Mahlzeiten
- Führer, lokale Crews und Transporttiere (oder Träger)
- Camping- und Sicherheitsausrüstung
- Eintritte, Visa und Permits
- Personal- und organisatorischer Aufwand bei uns in Auenstein, AG wie auch bei unseren lokalen Partnern vor Ort
- und vieles mehr

### Wie könnte man Kosten einsparen?

Es gibt diverse Möglichkeiten, um dies zu tun...welche sinnvoll sind, muss jeder für sich selber abschätzen.

### Gruppengrösse

Ein effektiver Weg für Einsparungen sind grosse Gruppen mit 16, 20 oder mehr Personen. Unsere maximale Gruppengrösse sind 12 Personen, unsere durchschnittlichen Gruppen bestehen aus 7-10 Personen. Wir glauben, dass nur in kleinen Gruppen schöne Begegnungen auf Augenhöhe mit den Einheimischen möglich sind.

### Reiseleitung, lokale Crew und Transporttiere

Grosses Sparpotential liegt einerseits bei den Löhnen und andererseits bei der Anzahl der Personen resp. der Transporttiere, welche man auf einer Tour dabei hat. Es ist leider so, dass man in Asien immer jemanden finden würde, welcher für noch weniger Lohn arbeitet (die Qualität ist aber vielfach dem Preis entsprechend). Dieses Vorgehen entspricht definitiv nicht unserer Philosophie, da gehen wir einen gegensätzlichen Weg und beteiligen unsere permanente Crew sogar mit einem Bonus am Geschäftserfolg. Auf unseren Reisen nehmen wir mehr lokale Mitarbeiter, Tragtiere oder Träger mit, als dies der Standard ist. Wer selber schon mit zuwenig Personal oder Tragtieren unterwegs war, weiss, dass dies nicht nur höchst «unfair» ist, sondern schnell auch gefährlich werden kann. Leider passieren jedes Jahr Unfälle und Abstürze, weil die Lasten zu schwer sind.

## Faire Preise vor Ort

In Asien wird traditionell gefeilscht um den Preis, aber irgendwo ist die Grenze, wo der Preis von fair auf unfair wechselt. Es ist möglich, immer noch günstigere Preise zu erhalten (wir kennen diese lokalen Anbieter natürlich auch), aber einerseits hat dies nichts mehr mit fairem Tourismus zu tun und andererseits stimmt die Qualität solcher Reisen in der Regel nicht, irgendwo muss das Geld ja wieder eingespart werden. Wir sind uns sicher, dass sich faire Preise im Endeffekt für alle auszahlen.

---

## Flüge

Einige Veranstalter lassen ihre Reisetilnehmer «unmögliche» Flugverbindungen fliegen mit mehreren Malen Umsteigen oder zu ungünstigen Zeiten. Wir sind uns nicht sicher, ob dies eine Einsparung von oftmals nur wenigen hundert Franken wirklich wert ist. Falls verfügbar, dann fliegen wir mit unseren Gruppen grundsätzlich mit dem Direktflug von Swiss von Zürich nach Delhi.

---

## Unterkünfte und Mahlzeiten

Hotels mit höherem Standard bieten uns Reiseveranstaltern vielfach grosse Discounts an, welche wir direkt an unsere Kunden weitergeben. So lässt sich mit der Wahl einer einfacheren Unterkunft meistens nur ein kleiner Betrag einsparen. Anders sieht es beim Essen auf den Trekkings aus. Da alles mitgetragen werden muss, ist dies ein grosser Budgetposten. Aber was gibt es Schöneres, als nach einem anstrengenden Tag ein reichhaltiges Menu zu geniessen. Lassen Sie sich überraschen von unserer Küchencrew.

---

## Campingausrüstung

Wir stellen die «teuren» Zelte selber und überlassen diese grosse Investition nicht unseren lokalen Partnern, welche häufig nicht in der finanziellen Lage sind, genügend qualitativ hochwertige Zelte anzuschaffen. So haben wir überall im Himalaya unsere eigenen Zelte in einer sehr guten Qualität, welche wir im Durchschnitt nach 2-3 Jahren ersetzen.

---

## Sicherheitsausrüstung

Wir haben in den letzten Jahren sehr grosse Summen für Sicherheitsausrüstungen ausgegeben. Hier würden sich grosse Beträge einsparen lassen, aber ob dies sinnvoll ist? Vergleichen Sie diesen Punkt unbedingt bei den verschiedenen Angeboten.

---

## «Versteckte» Kosten

Es ist in der Reisebranche leider üblich, «kleine» Kosten zu «verstecken», welche sich aber bis Ende der Reise zu einem beträchtlichen Betrag summieren können.

Dazu gehören oftmals auch die Visakosten. Je nach Destination kann die Einholung der Visa sogar noch aufwendiger resp. teurer sein als die eigentlichen Visakosten.

Oftmals merkt man erst unterwegs, dass diverse Permits und Eintritte (Nationalparks) etc. nicht inbegriffen sind.

---

## Ehrliche Infos

Wir geben zu allen inbegriffenen und nicht inbegriffenen Leistungen ehrlich Auskunft und es gibt keine «versteckten» Kosten bei uns. Bei unseren Gruppenreisen ist praktisch alles inbegriffen, ausser persönlichen Auslagen, allfälligen Trinkgelder und je nach Reise einigen wenigen Mahlzeiten. Bei unseren Privatreisen haben Sie die Wahl, welche Leistungen Sie möchten. Wir bieten viele zusätzliche Leistungen wie Visumseinholung, Extra-Reitpferd, Miete Satellitentelefon und vieles mehr zu günstigen Tarifen an.

Wir organisieren keine «billigen» Reisen, sondern solche welche ihren «Preis wert» sind.

# Inbegriffene und nicht inbegriffene Leistungen

---

## Leistungen inbegriffen

- Flüge Zürich-Delhi retour in Economy-Klasse, je nach Verfügbarkeit mit dem Direktflug von Swiss
  - Flüge Delhi-Bagdogra retour in Economy-Klasse
  - Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
  - Alle Überlandfahrten und Transfers plus Zugfahrten
  - 11 Übernachtungen im Hotel/Gasthaus im Doppelzimmer
  - 7 Übernachtungen im Doppelzelt während des Trekkings
  - 1 «Wash'n change room» in Delhi bei der Rückreise
  - Vollpension während der ganzen Reise
  - Mineralwasser, Tee, Kaffee während dem Essen (andere Getränke nicht inbegriffen)
  - Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
  - Spezialbewilligung für Sikkim
  - Komfortable Schlafzelte, Ess-, Koch- und WC-Zelt, Klapptische und -stühle, Kochutensilien und Geschirr
  - Lokale englischsprechende Reiseleitung plus Begleitmannschaft während des Trekkings
- 

## Sicherheitsausrüstung inbegriffen

- Umfangreiche Notfallapotheke
  - Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
  - Sauerstoff-Flasche
  - Wasserfilter von Katadyn
- 

## Zusätzliche Leistungen inbegriffen

- Robuste Trekkingtasche (im Wert von CHF 169)
  - E-Visum für Indien (CHF 50, Stand Juli 2017) plus Einholung
  - Erledigen aller Formalitäten für Indien
  - Vorbereitungstreffen
  - Landkarte von Sikkim
- 

## Leistungen nicht inbegriffen

- Trinkgelder (CHF 120 – 180 pro Person, je nach Anzahl Teilnehmern, bei Kleingruppen evtl. etwas höher)
-

# Gruppengrösse und Kosten

---

## Gruppengrösse

2 bis 12 Personen

---

## Kosten

pro Person bei 6 bis 12 Teilnehmern	CHF	5230
pro Person bei 3 bis 5 Teilnehmern	CHF	5490
pro Person bei 2 Teilnehmern	CHF	5920

---

## Einzelzimmer und -zelt

Es ist möglich, gegen einen Zuschlag Einzelzimmer und -zelt zu buchen.

CHF 650

In kleinen Gasthäusern ist der Platz sehr häufig eingeschränkt und ein Einzelzimmer kann dort nicht in jedem Fall garantiert werden.

Falls Sie ein Doppelzimmer/-zelt wünschen, aber kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner gefunden werden kann, erhalten Sie ein Einzelzimmer/-zelt. In diesem Fall übernimmt Himalaya Tours die Hälfte des Zuschlages und Ihnen wird nur die Hälfte verrechnet.

---

## Anschlussprogramme

Diese Gruppenreise kann durch frühere Anreise, spätere Rückreise oder ein Anschlussprogramm verlängert werden. Auf unserer Webseite finden Sie entsprechende Vorschläge, gerne beraten wir Sie persönlich per Mail oder telefonisch. Eine Verlängerung muss spätestens bei der definitiven Buchung bekanntgegeben werden.

Gerne beraten wir Sie persönlich zu unseren Reisen und beantworten Fragen zu Indien, Ausrüstung, Höhe etc. Kontaktieren Sie uns telefonisch, per Mail oder schriftlich. Es ist auch möglich, einen Termin für einen Besuch in unserem Büro Terralaya Consulting Helen Kämpf in Auenstein, AG zu vereinbaren.