

ASIEN: NEPAL

MODERATES TREKKING AUF DEM PIKEY PEAK TREK IN NEPAL

- > Sightseeing in Kathmandu
- > Alte Königsstadt Bhaktapur
- > Panoramablick auf das Himalaya-Gebirge mit den Achttausendern
- > Trekking durch charmante Sherpa- Dörfer
- > Unterkünfte in kleinen Tea-Houses
- > Interaktionen mit Sherpa-Frauen
- > WomenFairTravel only:
- > Treffen mit einer politisch aktiven Nepalesin
- > Weibliche Guide und Frauen-Sherpas
- > Mitgründerin von 3 Sisters begrüßt und begleitet am ersten Tag

Der Pikey Peak-Trek (4085m) ist ein noch wenig bekanntes Kleinod unter den Trekkingtouren der nepalesischen Region Lower Khumbu. Mit faszinierender Natur und spektakulären Ausblicken auf den Mount Everest und andere Achttausender wie Lhotse, Cho Oyu und Makalu bietet dieser Trek unvergessliche Impressionen.

Von den majestätischen Himalaya-Gipfeln bis zu kleinen Sherpa-Dörfern und alten tibetischen Klöstern erwartet Euch eine abwechslungsreiche Region von malerischer Schönheit. Neben dem atemberaubenden Ausblick auf schneebedeckte Sieben- und Achttausender erlebt Ihr während dieses Treks Einblicke in das Leben und die Kultur der dort einheimischen Sherpa und verbringt auch einige gemeinsame Zeit mit den Frauen im Kloster. Also eine perfekte Mischung aus Natur, Kultur und Begegnungen!

Der Trek beginnt in Kathmandu mit einem Sightseeing-Programm sowie einem Treffen mit einer politisch aktiven Nepalesin, die mit Euch über die aktuelle Situation der Frauen spricht. Am Ende der Trekkingtour übernachtet Ihr in der wohl schönsten Stadt des Kathmandu-Valleys, in der ehemaligen Königsstadt Bhaktapur, um die Reise geruhsam und eindrucksvoll zu beenden.

Wanderniveau

Es ist ein moderater Trek über 11 Tage, der eine gute Grundkondition sowie Ausdauer auf Bergpfaden für tägliche Gehzeiten zwischen 4 – 6 Stunden voraussetzt. Es sind keine technischen Schwierigkeiten zu bewältigen. Die Wege sind überwiegend breit und es gibt keine ausgesetzten Passagen. Das Gepäck wird von weiblichen Sherpa getragen.



REISEDETAILS

1. Reisetag: 1. Tag: Individueller Abflug nach Kathmandu

Wir sind gerne bei der Flugbuchung behilflich.

2. Reisetag: 2. Tag: Ankunft in Kathmandu

Vormittags /Mittags Ankunft in Kathmandu. Transfer zum zentral in Thamel gelegenen charmanten Potala Gästehaus.

Nach dem Einchecken unternehmen wir mit der englischsprachigen Guide einen Bummel durch das Viertel und den bekannten Durbar Square sowie den alten lokalen Asan Bazaar.

Übernachtung im [Potala Guesthouse](#)

(A)

3. Reisetag: 3. Tag: Besichtigung von Kathmandu-Valley

Heute tauchen wir ein in die kulturellen Highlights Kathmandus. Zu Fuß schlendern wir zum Swayambhunath- Tempel (bekannt als Affentempel) mit wunderbarem Blick auf Kathmandu. Zum Lunch sind wir wieder in Thamel.

(F/M/A)

4. Reisetag: 4. Tag: Pashupatinath Temple and Boudhanath Stupa

Nach dem Frühstück werden wir heute von unserer Guide und einem Fahrer abgeholt, um zu den bekanntesten Sehenswürdigkeiten der Stadt zu fahren: dem Hindu Tempel Pashupatinath und dem ebenso berühmten Buddhist Monastery Boudhanath.

Unser Mittagessen genießen wir in Boudha bevor wir Boudhanath erkunden und danach ins Hotel zurück gefahren werden.

Am späteren Nachmittag (ca. 18 h) treffen wir unsere Trekkinguide Usha und die anderen Tourenbegleiterinnen und besprechen die wichtigsten Details für das am Folgetag beginnende Trekking zum Pikey Peak.

(F/M/A)

5. Reisetag: 5. Tag: Lange Jeep tour von Kathmandu - Dham (2900m)

Heute führt uns eine 8-stündige Jeep-Fahrt von Kathmandu nach Dhap (2900m), unserem Ausgangspunkt des Trekkings.

Die Straße windet sich durch ein schönes Flusstal mit Blick zum Okaldhunga. In Dhap angekommen werden wir reich belohnt mit Panorama-View auf Mount Everest, Thamserku, Karylung und einige Gipfel mehr.

Wir übernachten in Dhap in einem sehr einfachen Gästehaus mit lokaler Küche: Dal Bhat, Kartoffeln, Gemüse und selbstgebackenem Brot.

Übernachtung in Dhap

(F/M/A)

Fahrt: 8 Stunden

6. Reisetag: 6. Tag: Trekkingtour beginnt: Dham-Jhapre (2930m)

Unsere heutige leichte Trekkingtour führt uns nach Jhapre (2930m). Unterwegs schlendern wir durch kleine Dörfer der bekannten Volksgruppen der Sherpa und Magar. Und zwischendurch werden wir immer wieder fantastische Everest Blicke erhaschen.

Nach Singane steigt der Weg sanft an bis wir im Minidorf Jhapre ankommen, in dem wir ein kleines Kloster und einen Stupa bewundern können, aber vor allem den herrlichen Blick auf den Mount Everest und den Mount Numbur.

In Jhapre übernachten wir in einem Homestay mit einfachen Zimmern und local Food zum Abendessen.

Trekkingzeit: 5 Stunden

(F/M/A)

7. Reisetag: 7. Tag: Trekking auf das Pikey Peak-Basecamp (3600m)

Heute führt uns die Wanderung Schritt für Schritt aufwärts zum Pikey Peak-Basecamp (3600m). Größtenteils laufen wir auf Steinstufen. Während der Route können wir mit den Locals in Kontakt kommen und eine grandiose Landschaft erleben. Die wunderschöne Bergkette kann uns ganz in ihren Bann ziehen und gegen Abend erleben wir einen unglaublichen Sonnenuntergang. Wir übernachten in einem der 2 Homestays, 2 Stunden unter der Bergspitze des Pikey Peaks, so sollte jede Höhenkrankheit ausgeschlossen werden. Hier oben kann es nachts kalt und windig sein.

Trekkingzeit: 7 Stunden

(F/M/A)

8. Reisetag: 8. Tag: Pikey Peak Base Camp - Jase Bhangyang

Wir brechen recht früh am Morgen auf, um auf die Bergspitze des Pikey Peaks zu wandern. Es wird ca. 2 Stunden dauern bis wir oben angelangt sind und meist laufen wir auf Steinstufen. Da wir höher wandern, können wir nun auch eine weitaus perfektere Aussicht auf die Bergkette genießen. Pikey Peak erlaubt uns einen fantastischen Blick auf die Himalaya Bergkette vom Mt. Everest und Mt. Makalu, sowie auf die weite Tallandschaft. Und wir werden unzähligen Yaks begegnen, die streckenweise neben uns herlaufen. Vielleicht könnten wir sogar Yakmilch probieren oder frischen Yakmilchjoghurt und Käse... Später werden wir ca. 3 Stunden steil absteigen durch eine pittoreske Landschaft und Rododendronwälder und am Abend Jase Bhangyang erreichen, unsere heutige Endstation.

Trekkingzeit: 5 Stunden

(F/M/A)

9. Reisetag: 9. Tag: Jase Bhangyang - Junbesi (2390m)

Nach dem Frühstück machen wir uns auf den Weg nach Junbesi (2390m), einer alten Sherpa Siedlung und auch von hier aus können wir wieder mit spektakulärem Panorama rechnen.

Trekkingzeit: 7 Stunden

(F/M/A)

10. Reisetag: 10. Tag: Junbesi - Thubten Chholing Gumba

Wir steigen heute zum Kloster Thubten Chholing hoch, wo wir verweilen werden. Das Thupten Chholing Kloster ist eins der bekanntesten und wohl ältesten Klöster in der Umgebung und wir haben die Gelegenheit, uns dort intensiver umzusehen und an den Aktivitäten teilzunehmen und auch der Chanting Ceremony beizuwohnen.

Dieses Kloster ist ziemlich einzigartig, da Mönche und Nonnen zwar separat wohnen, doch die Gebetsstunden zusammen abhalten.

Gehzeiten: 2 Stunden

(F/M/A)

11. Reisetag: 11. Tag: Thubten Chholing Gumba - Ringmu

Nach dem gemeinsamen Morgengebet im Kloster geht es nach dem Frühstück gemächlich weiter nach Ringmu. Auf dem Weg überqueren wir den Ringmu River, bevor wir das wunderschöne Dorf Ringmu erreichen mit den Lumber Mountains vis à vis. Es bleibt Zeit, den Ort auf eigene Faust zu erkunden.

Trekkingzeit: 7-8 Stunden

(F/M/A)

12. Reisetag: 12. Tag: Wir bleiben in Ringmu

Heute haben wir eine Auszeit in Ringmu. Welche möchte, kann optional 4-5 Stunden bergauf steigen bis nach Taksindo, von wo aus uns die panoramareiche Bergwelt verzaubern wird: Dugh Kund (4561m), Numbur (6950 m), Khatang (6853 m), Karyolung (6511 m).

Diejenigen, die heute lieber im Dorf bleiben möchten, können zusammen mit der Gasthauslady die Zubereitung des Dal Bhats erlernen und ihre Rezepte und Zutaten erfahren. Am späteren Nachmittag unternehmen wir einen kurzen Walk mit der Hauslady zu ihren Feldern, um dort die wilde Knoblauchpflanze und den Feuerbeerenbaum zu suchen, beide auch für medizinische Zwecke geeignet.

(F/M/A)

13. Reisetag: 13. Tag: Ringmu - Phaplu (2410m)

Auf einer Schotterstraße geht es heute via Phaplu Village nach Salleri. Phaplu ist ein Bergdorf und das Tor zu den Lower Solu Khumbu. Es dient als Ausgangspunkt für viele Treks und besitzt den einzigen Flughafen in der Region.

Trekkingzeit: 4/5 Stunden

(F/M/A)

14. Reisetag: 14. Tag: Phaplu-Bhaktapur

Heute endet die Trekkingtour. Nach dem Frühstück fahren wir zurück, dieses Mal nicht nach Kathmandu, sondern in eine ruhigere Umgebung. Das Ziel ist die schöne Töpferstadt Bhaktapur, 16 km von Kathmandu entfernt. Nach ca. 9 Stunden Fahrt erreichen wir den pittoresken Ort. Die alte Königsstadt Bhaktapur besitzt noch immer zahlreiche sehenswerte Tempel und Paläste aus den Jahrhunderten der Herrschaft des Malla-Reiches.

Übernachtung ist im schönen Khwapa Chhen Guest House, ganz in der Nähe des Bhaktapur Palastes gelegen. Vom Dach des Gästehauses aus, haben wir einen wunderschönen Blick auf den Palast.

(F/M/A)

15. Reisetag: 15. Tag: Erkundung Bhaktapur

Heute werden wir eine ganztägige Besichtigungstour in der Stadt unternehmen und die Trekkingtour genüsslich ausklingen lassen.

Übernachtung wieder im Khwapa Chhen Guest House mit Abschiedsdinner.

(F/M/A)

16. Reisetag: 16. Tag: Rückreise

Transfer zum Internationalen Flughafen in Kathmandu

(F)

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
27.03.2026	11.04.2026	!	2.250 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > Gemeinsame Flughafentransfers
- > 3 Übernachtungen im DZ mit Frühstück in Kathmandu
- > 1 Willkommensessen in Kathmandu, 2x Lunch, 2x Dinner
- > 2,5 Tage Sightseeing-Programm in Kathmandu wie ausgeschrieben
- > Sightseeing-Programm in Bhaktapur
- > Treffen mit nepalesischen Frauen
- > 2 Übernachtungen im DZ mit Du/WC und Frühstück in Bhaktapur
- > 1x Lunch, 1x Dinner, 1x Abschiedsdinner in Bhaktapur
- > Trekkingtour mit englischsprachiger Wanderleiterin und Trägerinnen
- > Park-Eintrittsgebühren, TIMS-Gebühr, Versicherung für die Guides, alle Transporte während des Treks
- > Übernachtungen auf dem Trek in einfachen Gästehäusern in DZ/MZ ohne Du/WC mit Vollpension inkl. Nachmittagstee und Snacks
- > Morgenyoga während des Trekkings

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 8

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 21 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Höhenangaben und Trekkingzeiten
- > 1. Trekkingtag: Kathmandu - Dhap 1300m - 2900m by Jeep, 1600m ascent; 250kms, 7/8hrs drive 2. Trekkingtag: Dhap - Jhapre 2900m - 2820m; 80m descent; 8kms; 5hrs walk 3. Trekkingtag: Jhapre - Pikey Peak Base Camp 2820m - 3640m; 820m descent; 9kms; 6hrs 4. Trekkingtag: Pikey Peak Base Camp - Peak-Jase Bhanjyang 3640m - 4069m - 3350m; 429m ascent; 719m descent; 8kms; hrs 5. Trekkingtag: Jase Bhangyang - Junbesi 3350m - 2390m; 960m descent; 10kms; 7hrs 6. Trekkingtag: Junbesi - Thubten Chholing Gumba 2390m - 2920m; 530m ascent; 4kms; 2hrs 7. Trekkingtag: Thubten Chholing Gumba - Ringmo 2920m - 2720m; 200m descent; 8kms; 5hrs 8. Trekkingtag: Ringmo Relax 9. Trekkingtag: Ringmo - Salleri 2720m - 2390m; 330m descent; 8km 5/6hrs 10. Trekkingtag: Salleri - Kathmandu 2390m - 1300m; 1090m descent; 265kms; 8/9hrs drive

Reiseleiter/innen

- > Usha Gurung
Usha Gurung wuchs am nördlichen Rand des Kathmandu-Tals auf und kennt die Herausforderungen des Berglebens seit ihrer Kindheit. 2014 fand sie mit 3 Sisters Adventure Trekking ihren Weg in den Tourismus – erst als Assistenz-Guide, heute als staatlich lizenzierte Trekking-Guide mit über elf Jahren Erfahrung. Ihre Begeisterung für Natur und Begegnungen steckt an: Sie liebt die bunten Blumen der Jahreszeiten, das Zwitschern der Vögel und vor allem das Gefühl von Freiheit in den Höhen des Himalaya. Ihr Lieblingsort ist der Tilicho-See, der höchste See Nepals – für Usha ein magischer Ort, an dem sich Himmel und Gipfel im Wasser spiegeln.

Generelle Hinweise

- > Rücktritts- und Zahlungsbedingungen
- > „Diese Reise wird von Finnspirit Reisen veranstaltet. Alle Zahlungen, Rücktritts- und Stornobedingungen richten sich nach den AGB von Finnspirit Reisen.
- > Anzahlung: spätestens 10 Werktage nach Rechnungserhalt (20% des Reisepreises)
- > Restzahlung: spätestens 28 Tage vor Reisebeginn (80% des Reisepreises)

- > Rücktritt: gemäß Finnspirit AGB.
- > Flug-, Hotel- und Programmänderungen
- > Änderungen, die den Charakter der Reise nicht beeinträchtigen, bleiben vorbehalten. Gleiches gilt für Flug-, Hotel- und Programmänderungen bei vergleichbarem Leistungsumfang. Wir sind stets bemüht, die Reise wie beschrieben durchzuführen. Dennoch können veränderte Flugpläne, klimatische Bedingungen, infrastrukturelle Probleme oder andere unvorhersehbare Ereignisse zu Anpassungen führen – beispielsweise zu Änderungen des Tagesablaufs, einer Umstellung der Programmtage oder einer alternativen Unterbringung. Die Teilnahme an optionalen Aktivitäten erfolgt auf eigene Verantwortung. Bei Beschwerden oder Problemen im Rahmen solcher Aktivitäten wende Dich bitte direkt an den jeweiligen Veranstalter, bei dem die Leistung gebucht wurde.
- > Flexibilität vor Ort
- > Zusätzlich zu den allgemeinen Hinweisen kann es bei Besuchen von Projekten, Initiativen oder einzelnen Personen – etwa Künstlerinnen, Handwerkerinnen oder religiöse/spirituelle Begleiterinnen – zu kurzfristigen Änderungen kommen. Solche Begegnungen lassen sich oft erst kurz vor Reisebeginn oder direkt vor Ort verbindlich einplanen. Wir passen den Ablauf in solchen Fällen flexibel an die örtlichen Gegebenheiten und Möglichkeiten an – selbstverständlich mit dem Ziel, Dir weiterhin ein stimmiges und bereicherndes Reiseerlebnis zu bieten.
- > Mobilitäts- und sonstige gesundheitliche Einschränkung
- > Für Frauen mit eingeschränkter Mobilität oder sonstigen gesundheitlichen Einschränkungen ist diese Reise evtl. nicht durchgängig geeignet. Kontaktiere uns einfach und wir klären gerne in jedem Einzelfall, ob wir diese Reise für Dich möglich machen können. Letzteres wäre unser großer Wunsch und unser Ziel.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.