Veranstalter dieser Reise:

Hauser Exkursionen international GmbH
Spiegelstr. 9
81241 München
(0) 89 2350060
(0) 89 23500699
info@hauser-exkursionen.de

Nachweislich nachhaltig reisen:

ASIEN: NEPAL

NEPAL – MOUNT EVEREST KOMFORT-TREK

- 10-tägiges Trekking (4 - 7 Std. täglich)
- Über einen aussichtsreichen Höhenweg nach Phortse und über den Mon La trekken
- Nuptse, Mount Everest, Lhotse und Ama Dablam – Zu imposanten Gipfeln aufblicken
- In den Klöstern von Thame und Tengpoche die buddhistische Kultur erleben
- Die Tempel und engen Gassen der Königsstädte Kathmandu und Bhaktapur erkunden
- Fakultativ: Den über 5.000 m hohen Taboche-Vorgipfel besteigen
- Das Wiederaufforstungsprojekt "Ein Tag – ein Baum" in Pangpoche besuchen

Die Bergriesen Thamserku und Kongde Ri erheben sich mächtig über dem Sherpa-Zentrum Namche Bazar. Die Ama Dablam, das Wahrzeichen der Kumbu-Region, wacht stumm über die Kulisse und die Gipfelpyramide des Mount Everest glüht im Abendrot. Kein Wunder, dass die Nepali glauben, die leuchtend weißen Gipfel seien Wohnsitze der Götter. In Lukla gelandet, führt uns von dort der Weg durch die Heimat der Sherpa, durch abgelegene Bergdörfer bis in das Herz des Khumbu-Gebietes zu den höchsten Bergen der Welt. Wir queren luftige, mit Gebetsfahnen geschmückte Hängebrücken über den milchigen Fluss Dudh Kosi, schlendern durch das geschäftige Namche Bazar und genießen spektakuläre Ausblicke beim Anstieg auf einen mit Rhododendron bewachsenen Bergrücken in Richtung Tengpoche. Und stets begleiten uns die stark verwurzelten Traditionen der Sherpas. Wir erblicken weiße Chörten und kunstvoll beschriftete Manimauern am Wegesrand, beobachten Mönche bei ihrem Gebetsritual und lernen in den Klöstern von Thame und Tengpoche die buddhistische Kultur besser kennen. Auf der Terrasse unserer komfortablen Lodge in Deboche bleibt Zeit für Entspannung bei einem leckeren Tee – und im Ort Khumjung für die Bekanntschaft mit der Legende des Yeti. Am Taboche-Vorgipfel lässt sich über ein beeindruckendes 360-Grad-Panorama staunen. Zurück in Kathmandu steigen wir zur Tempelanlage von Swayambhunath hinauf, beobachten die untergehende Sonne am weißen Stupa und konzentrieren unsere Gedanken noch einmal auf die vergangenen Tage. Ob auf Tuchfühlung mit den Gipfeln des Himalaya oder an heiligen Pilgerorten – einprägsame Momente sind in Nepal garantiert.

Profil: Dieser Trek führt über aussichtsreiche Panoramawege und durch kleine Bergdörfer durch die Everest-Region. Im Vordergrund stehen dabei die landschaftliche Schönheit der Region, die buddhistische Kultur in den Klöstern am Wegesrand und die Aufenthalte in komfortablen und schön gelegenen Lodges. Diese werden oftmals bereits am Nachmittag erreicht, wodurch genug Zeit bleibt, um die Umgebung zu erkunden und den Service der Lodges zu genießen. Optional

kann der aussichtsreiche Taboche-Vorgipfel bestiegen werden, wodurch eine Höhe über 5000 m erreicht wird. Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit für Wanderungen mit bis zu 7 Std. Gehzeit auf unterschiedlich beschaffenem Gelände. Dazu gehören breite Wanderwege, steile Bergpfade und Natursteinstufen. Auf den letzten 200 Höhenmetern zum Taboche-Vorgipfel sind leichte Kletterstellen über Fels und Steine zu bewältigen. Die Sicht ist bereits auf knapp 5000 m fabelhaft, daher kann der Aufstieg zum Gipfel auch ausgelassen werden. Abseits des Gipfelanstiegs sind keine besonderen, technischen Vorkenntnisse erforderlich. Durch ungünstige Witterungsbedingungen und je nach Kondition der Gruppe können sich die Gehzeiten verlängern, die Wanderungen werden aber regelmäßig durch erholsame Pausen unterbrochen. Höhe: Aufgrund des Aufenthalts in Höhenlagen über 2.500 m besteht die Möglichkeit der Höhenkrankheit (AMS). Symptome reichen von Kopfschmerzen und Schwindel bis hin zu bedrohlichen Hirn- oder Lungenödemen. Um die Gefahr zu verringern, ist der Reiseverlauf so konzipiert, dass zu Beginn der Reise die Möglichkeit zur Anpassung gegeben ist und der Körper sich an die veränderten Verhältnisse gewöhnen kann. Dazu gehört langsames und stetiges Gehen sowie die Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit. Dennoch bleibt eine Belastung für den Körper und wir bitten Sie vor Abreise Ihren Hausarzt zu konsultieren. Außerdem bietet Hypoxicum, das Institut für Höhentraining in München, die Möglichkeit, sich schonend und punktgenau auf den Aufenthalt in der Höhe vorzubereiten. Der dort offerierte Höhenverträglichkeitstest gibt Aufschluss darüber, wie Ihr Körper auf Höhenluft reagiert und dient als Grundlage für einen individuell zugeschnittenen Trainingsplan. Kontakt und Information: Institut für Höhentraining – Hypoxicum München, Inhaber Flavio Mannhardt, Spiegelstr. 9, 81241 München, Tel.: 089 551 356 20, E-Mail: info@hypoxicum.de, Website: www.hypoxicum.de Weitere Informationen finden Sie unter www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoehe-auf-reisen. Unterbringung: In den Städten übernachten wir in Mittelklassehotels, auf dem Weg zum Flughafen Ramechhap in einem Gästehaus in Hauszelten mit Betten und gemeinschaftlich genutzten Sanitäranlagen. Dort haben wir zudem die Gelegenheit uns im Swimmingpool abzukühlen. Während des Trekkings schlafen wir in komfortablen Lodges mit gepflegten Gärten und Terrassen in aussichtsreicher Lage. Die Lodges haben im Vergleich zu Standardlodges beinah Hotelcharakter. Alle Zimmer verfügen über ein Badezimmer, in denen Seife, Shampoo, Toilettenpapier und Handtücher bereitstehen. Da die Zimmer in den Lodges nicht beheizt sind, werden für kalte Nächte Heizdecken und/oder Wärmflaschen für die Betten bereitgestellt. Im Hauptgebäude der Lodges befindet sich der Speise-/Aufenthaltsraum, der mittels Ofen beheizt werden kann. Dieser wird in der Regel nur abends ab etwa 18 Uhr angefeuert, da Brennmaterial nur begrenzt zur Verfügung steht. Von 18 bis 19 Uhr findet in den Lodges eine Happy Hour statt, zu der lokale Getränke serviert werden. Verpflegung: Bei dieser Reise ist Frühstück inkludiert, während des Trekkings auch Mittag- und Abendessen. In den Städten essen wir in den Unterkünften oder kehren in traditionellen Gaststätten ein. Während des Trekkings essen wir in den Lodges. Zum Frühstück gibt es Toast/tibetisches Brot, Marmelade, Porridge (warmer Haferbrei), Müsli, Eier (Rühr- oder Spiegelei) oder Pfannkuchen. Mittags und abends Dhal Bhat (Linsensuppe mit Reis und verschiedenes Gemüse), Suppe oder Nudelgerichte. Zu allen Mahlzeiten wird Tee in wechselnden Varianten serviert. Abgekochtes und gefiltertes Wasser ist in den Lodges jederzeit verfügbar. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitten wir Sie, sich selbst um entsprechendes Essen zu kümmern. Vegetarisches Essen ist möglich, veganes Essen leider nicht umsetzbar. Wir bitten um Verständnis! Nachhaltigkeit: Unsere lokale Partneragentur in Nepal teilt

unsere Philosophie für nachhaltigen Tourismus und wurde 2017 mit dem Travelife-Nachhaltigkeitssiegel ausgezeichnet. Zu den Werten unserer Partner gehören der Schutz des kulturellen und natürlichen Erbes, die Wiederaufforstung von Waldflächen und die Erhaltung religiöser Stätten. Informationen zu diesem Siegel finden Sie im Internet unter: www.travelife.info Porter Policy: Auf dieser Reise werden Sie von Menschen begleitet, die Ihr Gepäck und andere notwendige Ausrüstungsgegenstände tragen. Für die Träger haben wir die Hauser Porter Policy erarbeitet, die sicherstellt, dass die Arbeitsbedingungen für diesen Berufsstand menschenwürdig und fair sind. Wir möchten, dass Ihre Träger gut ausgestattet, im Krankheitsfall medizinisch versorgt und gegen Verdienstausfall versichert sind, dass das Tragegewicht beschränkt ist und geeignete Unterkünfte und eine angemessene Verpflegung während des Treks zur Verfügung gestellt werden. Wenn Sie mehr zum Thema „Menschenrechte auf Reisen“ wissen möchten, finden Sie dies auf unserer Website unter https://www.hauser-exkursionen.de/go-green/menschenrechte. Ein Tag – Ein Baum: Mit dieser Reise wird das Projekt „Ein Tag – Ein Baum“ (One Day – One Tree) unterstützt. Für jeden Trekkingtag, den ein Hauser-Gast in der Khumbu-Region verbringt, wird dort ein Baum gepflanzt. Wiederaufforstung im Rahmen des Projekts wird mittlerweile nahe der Ortschaften Cheskam, Khunde, Phortse und Pangpoche betrieben. Weitere Informationen zum Projekt unter: https://thepartnersnepal.org/one-day-one-tree/ Moware Lab / Upcycling: Am Ende der Reise statten wir der Werkstatt „Moware Lab“ (Moware = Mountain Waste Repurpose) nahe der Bodnath Stupa in Kathmandu einen Besuch ab. Hier wird Plastikmüll aus dem Himalaya (insbesondere aus der Everest-Region) von Künstlern und Produktdesignern recycelt und in neue Produkte aufgewertet. Die Initiative wurde 2013 zur Förderung der Papierabfallentsorgung in Büros ins Leben gerufen und gleichzeitig wurde einkommensschwachen Frauen aus Lalitpur/Kathmandu eine Beschäftigung ermöglicht. Im Laufe der Jahre wurde begonnen, mit anderen Abfallarten wie Aluminium, Verpackungen und Glasflaschen zu experimentieren und eine breite Palette an Upcycling-Produkten geschaffen. Nutzen Sie die Möglichkeit und bringen Sie mit dem vor Ort gestellten Take Me Home-Beutel selbst Plastikmüll aus der Everest-Region zum Recycling nach Kathmandu, oder besser noch, zurück nach Deutschland. In der Werkstatt können wir selbst Hand anlegen und aus gesammelten Plastikdeckeln ein Andenken an unsere Reise herstellen. Stromversorgung: In den Lodges stehen Steckdosen (Typ C) zum Aufladen von Elektrogeräten zur Verfügung. Periodische Stromausfälle beeinflussen die Verfügbarkeit. Je nach Strombedarf empfiehlt sich die Mitnahme eines externen Akkus (Powerbank). Gastgeschenke: Es hat sich als nette Geste bei unseren Trekkings eingebürgert, der Begleitmannschaft nach dem Trekking nicht mehr benötigte, aber noch gut erhaltene Kleidung zu schenken. Ihre Reiseleitung kann für den Abschiedsabend mit der Begleitmannschaft eine Verlosung organisieren, damit eine faire Verteilung gewährleistet ist. Die Freude ist auch groß über Gastgeschenke für Frauen und Kinder der Teammitglieder. Für Kinder eignen sich z.B. Malkreide, Buntstifte, Malblöcke, kleine Spiele, Haarschmuck für Mädchen, Mützen oder Kappen für Jungs. Bitte verzichten Sie unbedingt auf Süßigkeiten als Geschenk und verschenken Sie unterwegs nichts wahllos, da so insbesondere Kinder zum Betteln erzogen werden könnten. Respekt: Respekt ist in unbekannten Kulturkreisen besonders wichtig und sollte für alle Teilnehmer selbstverständlich sein und wir bitten um taktvolles Verhalten gegenüber der einheimischen Bevölkerung. Wichtige Hinweise: Bei den Inlandsflügen in Nepal handelt es sich um Sichtflüge per Propellerflugzeug, die von optimalen Flugbedingungen abhängig sind. Bei widrigen Wetterverhältnissen kann es zu Verzögerungen und im absoluten Ausnahmefall zu Flugausfällen

kommen. Tritt letzteres ein, kann der Flug von Ramechhap nach Lukla frühestens einen Tag später als geplant erfolgen, vorausgesetzt die Wetterverhältnisse haben sich bis dahin gebessert. Dies macht eine zusätzliche Übernachtung in Manthali notwendig. Dauert die Schlechtwetterlage länger an, kann unter Umständen ein Helikoptertransport als Alternative genutzt werden. Die Kosten hierfür sind von jedem Teilnehmenden vor Ort per Kreditkarte zu zahlen und sind abhängig von der Gruppengröße. Die Kosten für den nicht genutzten Flug per Propellerflugzeug werden mit denen des Helikopterfluges verrechnet. Helikopter können neben Lukla auch die Ortschaften Surke und Paphlu in der Region anfliegen. Ist witterungsbedingt lediglich ein Helikopterflug nach Paphlu möglich, erfolgt von dort der Weitertransport per Jeeps in 6 bis 7 Stunden nach Tham Danda. Von dort wandern wir 1 bis 2 Stunden bis in das Dorf Paiya, wo eine Zwischenübernachtung in einer Lodge erfolgt. Am nächsten Tag umgehen wir Lukla und erreichen nach einer ca. 7-stündigen Trekkingetappe direkt den Ort Phakding. Im Fall der verspäteten Ankunft im Trekkinggebiet kann nicht garantiert werden, dass die Trekkingroute in seiner ursprünglich geplanten Form vollumfänglich begangen werden kann.

REISEDETAILS

1. Reisetag: Anreise nach Nepal

Flug nach Kathmandu mit Ankunft am nächsten Tag.

2. Reisetag: Ankunft in Kathmandu – Transfer zur Königsstadt Bhaktapur

Bei Ankunft mit dem Gruppenflug erfolgt der Transfer mit unserem örtlichen Hauser-Reiseleiter zum Hotel in Bhaktapur. Je nach Ankunftszeit mit dem Gruppenflug oder anderen Flügen ist Gelegenheit zum Ausruhen und zu einem Bummel durch die historische Altstadt von Bhaktapur. Die Hotelzimmer stehen eventuell erst nach Mittag zur Verfügung. Am Abend können wir uns zum gemeinsamen Abendessen im Hotel oder in einem nahe gelegenen Restaurant treffen.

Fahrzeit: ca. 01:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 11 km | Unterkunft: Heritage Hotel in Bhaktapur

3. Reisetag: Besichtigungen in der historischen Altstadt von Bhaktapur und Fahrt nach Manthali

Mit Bhaktapur besichtigen wir am Vormittag die schönste Königsstadt des ganzen Landes. Auf dem Durbar Square bewundern wir die Hindu-Tempel mit bemalten Holzschnitzereien und steinernen Schutztieren und das vergoldete Eingangsportal des Königspalasts. Wir kommen zum Platz mit der höchsten Pagode Nepals, dem fünfgeschossigen Nyatapola. In der Nähe lockt das Töpferviertel zu einem Abstecher, bevor wir in den Osten der Stadt zum Dattatreya-Platz spazieren. Hier bestaunen wir die ehemaligen Priesterhäuser mit kunstvoll geschnitzten Fensterrahmen aus braunschwarzem Salbaumholz. Nach dem Mittagessen begeben wir uns auf die Fahrt über den BP Highway in Richtung Osten bis zur Ortschaft Manthali, in der Nähe des Flughafens Ramechhap, von dem wir morgen früh unseren Flug nach Lukla antreten. Die Nähe zum Flughafen gibt uns die Flexibilität gegebenenfalls im Resort auf die wetterabhängigen Flüge zu warten.

Fahrzeit: ca. 04:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 110 km | Unterkunft: Freedom Resort in Manthali | Verpflegung: F, A

4. Reisetag: Fahrt nach Ramechhap und Flug nach Lukla – Wanderung bis Phakding

Am Morgen bringt uns ein Propeller-Flugzeug in etwa 20 Minuten nach Lukla (2.800 m). Dort werden wir von unserer Begleitmannschaft empfangen und starten zu unserer Wanderung nach Phakding (2.650 m). Wir steigen ca. 1,5 Std. zum Kusum-Fluss (2.550 m) ab und folgen dann dem Dudh Kosi (= Milchfluss) am Ostufer stromaufwärts nach Phakding (2.650 m). Langsam gehen ist oberstes Gebot, denn unser Organismus muss sich erst an die dünne Höhenluft gewöhnen. Der Rest des Tages dient dem Ausruhen und kommt unserer Akklimatisation zugute. Unsere komfortable Lodge liegt idyllisch inmitten eines schönen Gartens an einer Flussbiegung. Phakding ist ein ruhiger Ort und befindet sich direkt am Ufer des Dudh Kosi. Eine etwa einstündige Wanderung führt uns von der Lodge zum Kloster Rumijung, das im 16. Jh. von Sherpa Lama Dorje Khemp gegründet wurde.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 7 km | Aufstieg: 200 m | Abstieg: 420 m | Unterkunft: Mountain Lodges of Nepal in Phakding | Verpflegung: F, M, A

5. Reisetag: Wanderung hinauf nach Namche Bazar

Vormittags wandern wir entlang des Dudh Kosi über Benkar (etwa 1 Std.) nach Monjo, vorbei an Tannen und Magnolien und durch Rhododendronwälder. Am Ortsausgang von Monjo passieren wir den Police-Check-Post am Eingang zum Sagarmatha-Nationalpark. Während der Kontrolle bietet sich die Gelegenheit, dem Gemeindehaus von Monjo einen Besuch abzustatten. Das 2019 vollendete Bauprojekt wurde von der Sir Edmund Hillary Stiftung Deutschland, Hauser Exkursionen und The Greater Himalayas Foundation unterstützt. Nach Monjo steigt der Weg zuerst leicht an, führt über die Hillary-Hängebrücke über den Bhote Kosi und dann auf einem guten, aber steilen Weg aufwärts ins Sherpa-Zentrum Namche Bazar (3.440 m), dem wichtigsten Ort im Khumbu-Gebiet. Wir richten uns in der Lodge von Mountain Lodges of Nepal in Namche ein. Von unserer Unterkunft an den oberen Hängen des Sherpa-Hauptortes Namche Bazar genießen wir einen atemberaubenden Blick auf die umliegende Bergwelt. Nachmittags können wir noch einen Rundgang durch die Geschäfts- und Souvenirstraße machen.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 9.5 km | Aufstieg: 1100 m | Abstieg: 290 m | Unterkunft: Mountain Lodges of Nepal in Namche Bazar | Verpflegung: F, M, A

6. Reisetag: Tagesausflug in die Dörfer Khunde und Khumjung

Frühmorgens besuchen wir zuerst den Mendaphu Hill, von hier oben genießen wir einen herrlichen Blick auf zahlreiche Khumbu-Gipfel wie Mt. Everest, Lhotse, Taboche und Ama Dablam. Hier befindet sich die Hauptverwaltung des Parks mit einem informativen Museum (fakultativ). Vorbei an Mani-Mauern, auf denen der Spruch "Om mani padme hum" eingemeißelt ist, und hübschen Chörten wandern wir anschließend nach Syangpoche, wo sich die höchsten Flugpiste Nepals befindet. Über einen kleinen Pass gelangen wir ins stattliche Dorf Khunde (ca. 3.850 m) und besuchen das berühmte Hospital der Sir Edmund Hillary-Stiftung. Über verwinkelte Wege und zwischen steingesäumten Ackerparzellen hindurchkommen wir zur Gompa von Khumjung (ca. 3.800 m). Zum Abschluss können wir uns einen Nachmittagstee auf der Aussichtsterrasse des Everest View Hotels gönnen und gehen schließlich zurück nach Namche Bazar.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 8 km | Aufstieg: 660 m | Abstieg: 590 m | Unterkunft: Mountain Lodges of Nepal in Namche Bazar | Verpflegung: F, M, A

7. Reisetag: Wanderung von Namche über Dramo nach Thame

Durch Namche Bazar wandern wir durch ein Seitental nach Dramo. Anschließend geht es, streckenweise durch einen schönen Wald, hinauf nach Thame (3.800 m). Unsere gemütliche Unterkunft liegt umgeben von schneebedeckten Gipfeln direkt unterhalb der berühmten Thame Gompa.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 8.5 km | Aufstieg: 790 m | Abstieg: 420 m | Unterkunft: Mountain Lodges of Nepal in Thame | Verpflegung: F, M, A

8. Reisetag: Besichtigung des Klosters Thame und Rückweg nach Namche Bazar

Früh morgens steigen wir in ca. 45 Min. hinauf zum Kloster Thame (ca. 4.000 m), wo wir vielleicht einer Zeremonie beiwohnen können. Vom Aussichtspunkt oberhalb des Klosters genießen wir den Ausblick talaufwärts Richtung Nangpa La, dem Pass an der tibetischen Grenze. Hoch darüber thront am Horizont der Cho Oyu. Zurück in Thame wandern wir talauswärts, vorbei am Stausee und dem Wasserkraftwerk, wieder nach Namche Bazar zu unserer Unterkunft.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 11 km | Aufstieg: 660 m | Abstieg: 980 m | Unterkunft: Mountain Lodges of Nepal in Namche Bazar | Verpflegung: F, M, A

9. Reisetag: Wanderung über Phunga Tengi und Tengpoche nach Deboche

Wir wandern über den Mendaphu Hill und auf einem aussichtsreichen Hangweg hinab nach Sanasa. Von hier steigen wir weiter bergab in die tiefe Imja Kosi-Schlucht und treffen nach gut 2,5 Std. Wanderzeit in Phunga Tengi (3.250 m) ein. Nach einem 2-stündigen Aufstieg erreichen wir den Kamm von Tengpoche (3.870 m). Bei klarem Wetter erfreut uns bis zum Sonnenuntergang der grandiose Ausblick auf die Eisriesen im Khumbu. Über uns thronen Gipfel wie Kongde Ri, Taboche, Mt. Everest, Nuptse, Lhotse, Ama Dablam, Kang Taiga und Thamserku. Im Weiler Deboche, nahe dem kleinen Nonnenkloster, liegt unsere heutige Lodge.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10 km | Aufstieg: 1090 m | Abstieg: 850 m | Unterkunft: Komfort-Lodge in Deboche | Verpflegung: F, M, A

10. Reisetag: Wanderung von Deboche nach Pangpoche

Heute legen wir einen entspannt kurzen Weg zu unserer nächsten Unterkunft in Pangpoche (3.930 m) zurück. Im Ort besuchen wir das Wiederaufforstungsprojekt "Ein Tag - ein Baum". Im Rahmen des Projekts werden hier und auch in anderen Ortschaften der Khumbu-Region abgeholzte Wälder wieder aufgeforstet. Für jeden Gast und Trekkingtag in Nepal pflanzt Hauser Exkursionen einen Baum. Den Nachmittag können wir entweder zum Entspannen nutzen oder wir entscheiden uns für die aktive Variante und machen einen Ausflug zum Ama Dablam-Basislager (4.580 m; ↑ 715 m, ↓ 715 m, 5-6 Stunden; 7,5 km).

Gehzeit: ca. 01:00-02:00 Std. | Gehstrecke: ca. 3 km | Aufstieg: 250 m | Abstieg: 70 m | Unterkunft: Everest Summit Lodge in Pangpoche | Verpflegung: F, M, A

11. Reisetag: Aufstieg zur Taboche-Hochalm und optional bis hinauf zum Taboche-Vorgipfel

Heute haben wir nochmals die Wahl. Gehen wir es gemütlich an oder möchten wir uns herausfordern und die magische 5000 m-Linie übersteigen? Wir wandern hinauf zur Taboche-Hochalm auf ca. 4400 m und verschaffen uns eine weitere schöne Perspektive auf die gegenüberliegende Bergkette und die Ama Dablam. Wer möchte, folgt dann noch dem Pfad aus dem Bergeinschnitt heraus. Der Weg verläuft über die Grasnarbe auf einen aussichtsreichen Bergkamm. Ab 4700 m lassen sich bereits die Achttausender Mount Everest, Lhotse und Makalu erblicken. Auf dem Grasrücken geht es langsam und stetig bis über die magische 5000-m-Linie hinauf oder gar über Fels und Steine bis zum Taboche-Vorgipfel (5200 m; ↑ 1270 m, ↓ 1270 m, 6-8 Stunden; 7 km). Vom markanten Gipfel erscheint das Panorama auf die Eisriesen und hinab ins Tal noch großartiger.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 3.5 km | Aufstieg: 500 m | Abstieg: 500 m | Unterkunft: Everest Summit Lodge in Pangpoche | Verpflegung: F, M, A

12. Reisetag: Wanderung über Tengpoche nach Namche Bazar

Heute schlagen wir eine vom Hinweg abweichende Route ein, die uns über einen aussichtsreichen Höhenweg zum Terrassendorf Phortse (3.810 m) führt. Auch in Phortse wird, wie im Dorf Pangpoche, im Rahmen des Projekts "Ein Tag – Ein Baum" abgeholzter Wald wieder aufgeforstet. Das Projektareal befindet sich oberhalb des Dorfes. Der weitere Weg führt uns hinauf zum Pass Mon La, wo sich in 3.973 m Höhe ein mit vielen Gebetsfahnen geschmückter Chörten befindet. Wir rasten und wandern anschließend weiter leicht bergab nach Sanasa. Am späten Nachmittag folgen wir dem gut angelegten Weg zurück nach Namche Bazar und können unterwegs vielleicht Bergziegen und anderes Wild beobachten.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 14 km | Aufstieg: 870 m | Abstieg: 1300 m | Unterkunft: Mountain Lodges of Nepal in Namche Bazar | Verpflegung: F, M, A

13. Reisetag: Wanderung von Namche Bazar nach Lukla

Unser letzter Trekkingtag steht uns bevor. Über den sog. Highway im Dudh Kosi-Tal wandern wir weiter abwärts nach Phakding und anschließend leicht bergan nach Lukla. Hier übernachten wir in der Lodge von Mountain Lodges of Nepal, die Dekorationen im Inneren erinnern an ein buddhistisches Kloster. Abends feiern wir mit unserer Begleitmannschaft Abschied.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 16.5 km | Aufstieg: 710 m | Abstieg: 1360 m | Unterkunft: Mountain Lodges of Nepal in Lukla | Verpflegung: F, M, A

14. Reisetag: Flug von Lukla nach Ramechhap und Fahrt nach Kathmandu

Wenn das Wetter mitspielt, fliegen wir bereits am Vormittag mit dem Propeller-Flugzeug nach Ramechhap und fahren von dort zurück nach Kathmandu. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

Fahrzeit: ca. 05:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 140 km | Unterkunft: Hotel Traditional Comfort in Kathmandu | Verpflegung: F

15. Reisetag: Besichtigungen in Kathmandu und Swayambunath

Am Vormittag besichtigen wir die historische Altstadt von Kathmandu. Wir spazieren durch das Einkaufsviertel Thamel und durch belebte Basarstraßen. Nach dem Mittagessen in einer lokalen Gaststätte besuchen wir die große Stupa-Anlage von Bodnath. Nahe des Stupa befindet sich das Moware Lab – eine Werkstatt, in der Müll aus dem Himalaya (insbesondere aus der Everest-Region) recycelt und in neue Produkte aufgewertet wird. Wir besuchen die Werkstatt und lernen mehr über das Projekt. Wer möchte, kann selbst Hand anlegen und aus Plastikdeckeln ein Andenken an die Everest-Region herstellen. Abends sind wir zu einem Abschiedsessen in einem Restaurant in Kathmandu eingeladen.

Unterkunft: Hotel Traditional Comfort in Kathmandu | Verpflegung: F, A

16. Reisetag: Rückflug

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

Bei den Terminen 24NPK4402 (21.03.-06.04.2024) und 24NPK4403 (11.04.-27.04.2024) erfolgt der Rückflug erst am Abend und die Ankunft in Deutschland dadurch erst an Tag 17.

Verpflegung: F

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
02.11.2024	17.11.2024	✗	4.795 €

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- Lokale Hauser-Reiseleitung ab/bis Kathmandu
- Flug mit Turkish Airlines oder Nacil Air India ab/bis Frankfurt nach Kathmandu
- (nach Verfügbarkeit; Aufpreis ist möglich)
- Inlandsflug mit Tara Airlines ab/bis Ramechhap nach Lukla
- CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair
- Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- Übernachtung 3 x in Mittelklassehotels, 1 x im Gästehaus, 10 x in Komfort-Lodges
- 14 x Frühstück, 10 x Mittagessen, 12 x Abendessen
- Gepäcktransport
- Begleitmannschaft
- Eintrittsgebühren lt. Programm
- Reisekrankenschutz
- Inlandsflug mit Tara Airlines ab/bis Ramechhap nach Lukla
- Übernachtung 3 x in Mittelklassehotels, 1 x im Gästehaus, 10 x in Komfort-Lodges
- 14 x Frühstück, 10 x Mittagessen, 12 x Abendessen
- Gepäcktransport
- Begleitmannschaft
- Eintrittsgebühren lt. Programm
- CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Visagebühren
- Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 140,00 €)
- Trinkgelder
- Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 12

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 0 vor Reisebeginn möglich.
- Bei kurzfristigen Buchungen (weniger als 28 Tage vor Reisebeginn) ist der Reisepreis, sofern keine Absage nach AGB Ziffer 5.1. mehr erfolgen kann, bei Übergabe der Reiseunterlagen sofort fällig.

WEITERE INFOS

Einreise & Gesundheit

- 2-3

Generelle Hinweise

-

Die Bergriesen Thamserku und Kongde Ri erheben sich mächtig über dem Sherpa-Zentrum Namche Bazar. Die Ama Dablam, das Wahrzeichen der Kumbu-Region, wacht stumm über die Kulisse und die Gipfelpyramide des Mount Everest glüht im Abendrot. Kein Wunder, dass die Nepali glauben, die leuchtend weißen Gipfel seien Wohnsitze der Götter. In Lukla gelandet, führt uns von dort der Weg durch die Heimat der Sherpa, durch abgelegene Bergdörfer bis in das Herz des Khumbu-Gebietes zu den höchsten Bergen der Welt. Wir queren luftige, mit Gebetsfahnen geschmückte Hängebrücken über den milchigen Fluss Dudh Kosi, schlendern durch das geschäftige Namche Bazar und genießen spektakuläre Ausblicke beim Anstieg auf einen mit Rhododendron bewachsenen Bergrücken in Richtung Tengpoche. Und stets begleiten uns die stark verwurzelten Traditionen der Sherpas. Wir erblicken weiße Chörten und kunstvoll beschriftete Manimauern am Wegesrand, beobachten Mönche bei ihrem Gebetsritual und lernen in den Klöstern von Thame und Tengpoche die buddhistische Kultur besser kennen. Auf der Terrasse unserer komfortablen Lodge in Deboche bleibt Zeit für Entspannung bei einem leckeren Tee – und im Ort Khumjung für die Bekanntschaft mit der Legende des Yeti. Am Taboche-Vorgipfel lässt sich über ein beeindruckendes 360-Grad-Panorama staunen. Zurück in Kathmandu steigen wir zur Tempelanlage von Swayambhunath hinauf, beobachten die untergehende Sonne am weißen Stupa und konzentrieren unsere Gedanken noch einmal auf die vergangenen Tage. Ob auf Tuchfühlung mit den Gipfeln des Himalaya oder an heiligen Pilgerorten – einprägsame Momente sind in Nepal garantiert.

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