



## ASIEN: NEPAL

## NEPAL – HÖHEPUNKTE DER EVEREST-REGION

- > 16-tägiges Trekking (4 - 10 Std. täglich)
- > Besteigung des Gokyo Ri (5.357 m), Gipfeltag ↑ 730 m ↓ 780 m, 7 - 8 Std.
- > Die gewaltigen Achttausender Cho Oyo, Mount Everest, Lhotse und Makalu bestaunen
- > Den Pass Cho La (5.420 m) überqueren und zum Everest-Basislager trekken
- > Durch das Gokyo-Tal hinauf zu den türkisfarbenen Gokyo-Seen wandern
- > Fakultativ: Den Panoramagipfel Kala Pattar (5.643 m) besteigen
- > Das Wiederaufforstungsprojekt "Ein Tag – ein Baum" in Pangpoché besuchen

Hinter den Bergen geht die Sonne auf. Ganz langsam verwandelt sie das Grau der Felswände in warme Farbtöne – erst Rosa, dann Orange und schließlich golden. Immer weiter wandern die Lichtstrahlen den Gletscher hinab, der Schnee scheint Blau, die Seen strahlen Türkis. Der Tag erwacht und gibt die Bühne frei für die Giganten der Erde: Cho Oyu, Lhotse, Makalu, perfekt in Szene gesetzt im Amphitheater des Himalaya. Und im Mittelpunkt der Berg der Berge: Mount Everest. Wir stehen am Gokyo Peak und der Anblick hinterlässt mehr als nur eine Momentaufnahme in unseren Köpfen. Überhaupt sind es immer wieder die Aussichten, die uns in der Khumbu-Region den Atem rauben. Wir wandern entlang des rauschenden Flusses Dudh Kosi und halten die Luft an beim Überqueren der schaukelnden Hängebrücken. Wir trekken durch das Gokyo-Tal zum Ngozumpa-Gletscher, steigen auf den Gokyo Ri und blicken atemlos auf die einzigartige Kulisse. Wir überschreiten den hohen Pass Cho La bis nach Dzonghla und wandern weiter durch den Sagarmatha-Nationalpark, umgeben von den atemberaubenden Achttausendern. Die gewaltigen Ausmaße des Khumbu-Gletschers werden uns im Everest-Basecamp bewusst. Die gigantische Größe des Mount Everest offenbart sich deutlich, wenn wir vom Kala Pattar auf den höchsten Berg der Welt blicken. Unser Höhepunkt – im wahrsten Sinne des Wortes. Und abends sitzen wir bei heißem Tee in den gemütlichen Lodges zusammen. Yak-Dung brennt in den Öfen und spendet wohlthuende Wärme. Die Erinnerung an den Tag zaubert uns ein Lächeln ins Gesicht und liefert Gewissheit: die Mühe lohnt sich. Profil: Diese Reise kombiniert die Höhepunkte im Khumbu-Gebiet. Die Passüberquerung des Cho La verbindet die Gokyo-Seen und den Aussichtsberg Gokyo Ri mit dem Besuch des Mount Everest Basislagers. Optional kann auch der Panoramagipfel Kala Pattar bestiegen werden. Neben den zahlreichen Aussichtspunkten auf die umliegende Bergwelt, lassen sich in den Klöstern und Dörfern auf dem Weg Einblicke in die buddhistische Kultur der Region sammeln. Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind Kondition und Ausdauer für Wanderungen mit bis zu 10 Std. Gehzeit auf unbefestigten Wegen.

Für das Trekking bestehen technisch keine besonderen Anforderungen. Auch die Passüberschreitung des Cho La und die Besteigungen von Gokyo Ri und Kala Pattar stellen bei guten Verhältnissen keine technischen Herausforderungen. Der obere Teil des Weges bei Überquerung des Cho La führt über Blockgelände und es müssen eventuell an einzelnen Stellen die Hände zur Hilfe genommen werden. Falls es nass sein sollte oder eine dünne Schneeschiicht über den Steinen liegt, bedarf es entsprechend erhöhter Aufmerksamkeit. Bei Vereisung am Pass und auch für die Gletscherquerung empfiehlt sich die Mitnahme von Grödeln/Leichtsteigeisen. Die Besteigung des Gokyo Ri erfordert inklusive Abstieg nach Dragnag 7 - 8 Stunden Gehzeit, die Besteigung des Kala Pattar ab Lobuche mit Abstieg zurück nach Gorak Shep ebenfalls 7 - 8 Stunden Gehzeit. Die Besteigungen können ausgelassen werden. Durch ungünstige Witterungsbedingungen und je nach Kondition der Gruppe können sich die Gehzeiten verlängern, die Trekking-Etappen 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 Höhenttraining 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 Höhenttraining - Hypoxicum München, Inhaber Flavio Mannhardt, Spiegelstr. 9 , 81241 München, Tel.: 089 551 356 20, E-Mail: [info@hypoxicum.de](mailto:info@hypoxicum.de), Website: [www.hypoxicum.de](http://www.hypoxicum.de) Weitere Informationen finden Sie unter [www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoehe-auf-reisen](http://www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoehe-auf-reisen). Unterbringung: Wir übernachten in Kathmandu in einem Mittelklassehotel und auf dem Weg zum Flughafen Ramechhap in einem Gästehaus in Hauszelten mit Betten und gemeinschaftlich genutzten Sanitäreanlagen. Dort haben wir zudem die Gelegenheit, uns im Swimmingpool abzukühlen. Während des Trekkings sind wir in Lodges untergebracht. Diese sind einfach und zweckmäßig eingerichtet. Die Zimmer verfügen über zwei Betten (mit Matratze und Kopfkissen) und in den allermeisten Fällen über kein Badezimmer. Lediglich die Lodge in Lukla verfügt über Bad im Zimmer. Die sanitären Einrichtungen befinden sich in der Regel auf dem Gang oder auch etwas abseits der Unterkunft im Hof. Toiletten stehen in den meisten Fällen in Form von Trocken-WCs zur Verfügung und es wird kein Toilettenpapier bereitgestellt. Die Lodges bieten fließend, kaltes Wasser. Als Duschgelegenheit bestehen oft Gemeinschaftsduschen (warmes Wasser gegen Gebühr). Gerade in großen Höhen werden aber Schüsseln mit erwärmten Wasser zum Frisch machen zur Verfügung gestellt. Die Lodges sind nicht isoliert und die Zimmer nicht beheizt, zusätzliche Decken sind meist erhältlich. Gerade in großer Höhe kann es ab abends bis morgens früh empfindlich kalt werden. 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. Der Einzelzimmerzuschlag bezieht sich nur auf die Übernachtungen im Hotel und Gästehaus. Die Kapazitäten in den Lodges während des Trekkings sind begrenzt, daher können Einzelzimmer nicht garantiert werden.

Verpflegung: Bei dieser Reise ist Frühstück inkludiert, während des Trekkings auch Mittag- und Abendessen. In Kathmandu essen wir in der Unterkunft 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. Für während den Wanderungen ist in den Lodges abgekochtes Wasser zum Abfüllen in das eigene Trinkgefäß zu erwerben. Die Kosten für in den Lodges zu erwerbende Leistungen steigen mit zunehmender Höhe an. So kostet 1 Liter abgekochtes Wasser in mit Straßen verbundenen, niedrigen Lagen ca. 100 NPR und in höheren Lagen ca. 200 bis 350 NPR. Identisch verhält sich dies für die Inanspruchnahme von heißem Wasser zum Duschen, die Nutzung von Strom und WLAN (in höheren Lagen ca. 100 bis 200 NPR pro Stunde) sowie für allgemeine Verpflegung und Verbrauchsgegenstände wie Toilettenpapier. 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: 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 Verdienstaufschlag 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, Kunde, Phortse und Pangpoche betrieben. Weitere Informationen zum Projekt unter: <https://thepartnersnepal.org/one-day-one-tree/> Stromversorgung: In den allermeisten Lodges stehen Steckdosen zum Aufladen von Elektrogeräten zur Verfügung (tlw. gegen Gebühr). 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. Die Freude ist auch groß über Gastgeschenke für Frauen und Kinder der Teammitglieder. Ihre Reiseleitung kann für den Abschiedsabend mit der Begleitmannschaft eine Verlosung organisieren, damit eine faire Verteilung gewährleistet ist. Kleine Geschenke, wie z.B. Buntstifte oder Malkreide, können auch vor Ort in Schulen oder Kindergärten abgegeben werden. Respekt: Respekt ist in unbekanntem 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

Bei Ankunft mit dem Gruppenflug erfolgt der Transfer mit unserem örtlichen Hauser-Reiseleiter zum Hotel in Kathmandu. Je nach Ankunftszeit mit dem Gruppenflug oder anderen Flügen ist Gelegenheit zum Ausruhen und zu einem ersten Bummel durch die Altstadt von Kathmandu. Die Hotelzimmer stehen eventuell erst nach Mittag zur Verfügung. Am Abend treffen wir uns zu einem Willkommensdinner im Hotel oder in einem nahen Restaurant – eine gute Gelegenheit zum Kennenlernen und Besprechen der Unternehmungen der folgenden Tage.

Fahrzeit: ca. 00:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 6 km | Unterkunft: Hotel Mulberry in Kathmandu | Verpflegung: A

### **3. Reisetag: Fahrt nach Manthali**

Der Vormittag steht zur freien Verfügung. Nachmittags 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. 130 km | Unterkunft: Freedom Resort in Manthali |  
Verpflegung: F, A

### **4. Reisetag: Flug nach Lukla - Wanderung nach Phakding**

Am Morgen bringt uns ein Propeller-Flugzeug in etwa 20 Minuten nach Lukla (2.840 m), wo uns die Begleitmannschaft bereits erwartet. Langsam und stetig gehen ist oberstes Gebot, denn unser Organismus muss sich erst an die dünne Luft gewöhnen. Wir steigen ca. 1,5 Std. zum Kusum-Fluss (2.550 m) ab und folgen dann dem Dudh Kosi (= Milchfluss) am Ostufer stromaufwärts etwa 1,5 Std. nach Phakding (2.650 m), wo wir uns in einer Lodge einquartieren. Der Rest des Tages dient dem Ausruhen und kommt unserer Akklimatisation zugute.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 8 km | Aufstieg: 200 m | Abstieg: 420 m |  
Unterkunft: Konde Peak Guesthouse in Phakding | Verpflegung: F, M, A

### **5. Reisetag: Eintritt in den Sagarmatha-Nationalpark und Wanderung bis 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 einer Lodge ein und können 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: Khumbu Lodge in Namche Bazar | Verpflegung: F, M, A

## **6. Reisetag: Aufstieg zum Aussichtspunkt am Mendaphu Hill und Wanderung nach Thame**

Zuerst besuchen wir den Mendaphu Hill oberhalb des Ortes. Hier steht die Hauptverwaltung des Parks mit einem informativen Museum und liegt ein erstklassiger Aussichtspunkt auf zahlreiche Khumbu-Gipfel wie Mt. Everest, Lhotse, Taboche und Ama Dablam. Nun geht es vorbei an Mani-Mauern, den Steintafeln, in die der Spruch „Om mani padme hum“ gemeißelt ist, und hübschen Chörten in ein Seitental. Am Nachmittag erreichen wir das Sherpa-Dorf Thame auf einer ehemaligen Grundmoräne in 3.800 m Höhe. Nach Norden verläuft ein historisch bedeutsamer Handelsweg über den 5.716 m hohen Nangpa La nach Tibet. Noch heute findet über den Pass, über den vor gut 500 Jahren die ersten Sherpa-Klans aus Osttibet einwanderten, ein kleiner Handelsverkehr mit Yak-Karawanen statt.

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

## **7. Reisetag: Aufstieg zur Thame Gompa und Wanderung über Syangpoche nach Khumjung**

Morgens steigen wir vom Lagerplatz über die nördliche Seitenmoräne auf 4.000 m zur berühmten Thame Gompa auf. Das Mönchsdorf mit dem Kloster klebt wie ein Adlerhorst im steilen Hang. Bei klarem Wetter blicken wir vom Aussichtspunkt etwas oberhalb auf die Gipfelpyramide des Cho Oyu (8.201 m). Danach wandern wir talauswärts, vorbei am Stausee und dem neuen Wasserkraftwerk, wieder Richtung Namche, biegen aber vorher nach Syangpoche ab und passieren dort die höchste Flugpiste Nepals. Über einen kleinen Pass erreichen wir Khumjung (3.800 m).

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 12 km | Aufstieg: 870 m | Abstieg: 890 m |  
Unterkunft: Ama Dablam Lodge in Khumjung | Verpflegung: F, M, A

## **8. Reisetag: Wanderung über Sanasa, den Pass Mon La und Phortse Drangka nach Dole**

Morgens starten wir in Richtung Gokyo-Hochtal. Auf einem aussichtsreichen Hangweg gelangen wir nach Sanasa und schlagen den Höhenweg zum Pass Mon La ein. Vom Chörten in 3.973 m geht es steil nach Phortse Drangka an den Gokyo-Fluss hinab. Von dort wandern wir hinauf zum Weiler Dole (4.110 m), wo wir unsere Lodge beziehen.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 8 km | Aufstieg: 810 m | Abstieg: 540 m |  
Unterkunft: Dole View Lodge in Dole | Verpflegung: F, M, A

## **9. Reisetag: Wanderung über Lhabarma und Luza nach Machhermo**

Am linken Talhang geht es über Lhabarma und Luza stetig bergan nach Machhermo (4.470 m). Am Nachmittag bleibt noch Zeit für einen kleinen Ausflug hangaufwärts, von wo aus wir die herrliche Aussicht genießen können.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 4.5 km | Aufstieg: 460 m | Abstieg: 120 m |  
Unterkunft: Lodge in Machhermo | Verpflegung: F, M, A



## **10. Reisetag: Wanderung über Pangka zur Alm Gokyo**

Auf unserem Weg weiter in Richtung Norden wird die Landschaft großartiger und wilder. Hinter Pangka befinden wir uns bereits zwischen dem Machhermo Ri und der Seitenmoräne des Ngozumba-Gletschers. Unser Weg führt vorbei an zwei tiefblauen Seen bis zur Alm Gokyo auf 4.750 m Höhe. Wir haben Zeit, um uns umzuschauen und auf den aussichtsreichen Moränenkamm zu steigen.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 7 km | Aufstieg: 450 m | Abstieg: 90 m |  
Unterkunft: Namaste Lodge in Gokyo | Verpflegung: F, M, A

## **11. Reisetag: Tageswanderung zum fünften Gokyo-See**

Heute wandern wir vom Gokyo-See taleinwärts mit Blick auf den Cho Oyu entlang der Seitenmoräne des gewaltigen Ngozumba-Gletschers zum fünften Gokyo-See auf 5.150 m. Bei klarem Wetter genießen wir hier einen tollen Blick auf den Mount Everest und kehren dann wieder zurück zu unserer Lodge in Gokyo.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 12.5 km | Aufstieg: 400 m | Abstieg: 400 m |  
Unterkunft: Namaste Lodge in Gokyo | Verpflegung: F, M, A

## **12. Reisetag: Besteigung des Gokyo Ri und Abstieg nach Dragnak**

Morgens brechen wir auf, um den 5.357 m hohen Gipfel des Gokyo Ri zu besteigen. Sofern kein Neuschnee liegt, sind beim 2 - 3-stündigen Aufstieg keine technischen Schwierigkeiten zu erwarten. Der Blick von diesem Panoramagipfel ist bei klarem Wetter einzigartig und umfasst die vier Achttausender Cho Oyu, Mount Everest, Lhotse und Makalu. Unter uns bilden die tiefblauen Bergseen einen starken Kontrast zu den Almwiesen, den Moränen und Gletscherfeldern. Danach wandern wir das Gokyo-Tal wieder ein Stück talauswärts bis zum bereits bekannten ersten See. Hier verlassen wir die Hauptroute und queren den Ngozumba-Gletscher. Ein schmaler Pfad führt uns im Auf und Ab durch das Geröll- und Eislabyrinth - eine Balanceleistung für unsere Träger. Auf der anderen Gletscherseite erreichen wir den Weiler Dragnak (4.690 m), wo wir unsere Lodge beziehen.

Gehzeit: ca. 07:00-08:00 Std. | Gehstrecke: ca. 7 km | Aufstieg: 660 m | Abstieg: 710 m |  
Unterkunft: Tashi Friendship Lodge in Dragnak | Verpflegung: F, M, A

## **13. Reisetag: Passüberschreitung des Cho La und Wanderung nach Dzonghla**

Im Hochtal von Nyimagawa folgen wir dem Pfad bis zum sogenannten Cho La-Hochlager (5.200 m) und bewältigen schließlich den 5.420 m hohen Pass Cho La. Der Aufstieg kann bei Regen, Schnee oder Vereisung rutschig sein, der Abstieg führt uns ein Stück über den Gletscher. Nun geht es zur Hochalm von Dzonghla (4.850 m) hinab. Im Süden erheben sich die um 6.500 m hohen, gewaltigen Massive des Taboche, Cho La Tse und die unvergleichliche Ama Dablam.

Gehzeit: ca. 07:00-08:00 Std. | Gehstrecke: ca. 8 km | Aufstieg: 760 m | Abstieg: 650 m |  
Unterkunft: Maison Sherpa Lodge in Dzonghla | Verpflegung: F, M, A

#### **14. Reisetag: Wanderung nach Lobuche**

Auf einem schönen Höhenweg wandern wir oberhalb des Sees Cho La Tsho (4.500 m) und treffen bald auf den Hauptweg, der zum Everest-Basislager führt. Vorher zweigt der Weg ab hinüber zu den Gedenkschreinen für verunglückte Bergsteiger und Sherpas. Dann geht es in der Mulde zwischen den Lobuche-Bergen und der Khumbu-Seitenmoräne leicht ansteigend nach Lobuche (4.910 m).

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 6.5 km | Aufstieg: 250 m | Abstieg: 150 m |  
Unterkunft: Oxygen Altitude Home in Lobuche | Verpflegung: F, M, A

#### **15. Reisetag: Wanderung nach Gorak Shep - Besteigung des Kala Pattar**

Über die Endmoräne des Changri Nup-Gletschers mehrmals auf- und absteigend, bewältigen wir die Strecke hinauf zur Hochalm Gorak Shep (5.160 m). Hinter dem ausgetrockneten See erkennen wir bereits unsere Aufstiegsroute. Von hier führt der Weg in gut 2 Std. zum Gipfel des Kala Pattar (5.643 m). Beeindruckend ist nicht nur die Nähe zur Everest-Pyramide (ca. 10 km Luftlinie entfernt) und zum Nuptse-Grat, sondern auch der Tiefblick auf die Eiswelt des Changri- und des Khumbu-Gletschers mit dem Bereich des Basislagers in der Ferne. Wir steigen ab bis Gorak Shep, wo wir in der Lodge übernachten.

Gehzeit: ca. 07:00-08:00 Std. | Gehstrecke: ca. 8 km | Aufstieg: 720 m | Abstieg: 480 m |  
Unterkunft: Himalayan Hotel in Gorak Shep | Verpflegung: F, M, A

#### **16. Reisetag: Wanderung zum Basislager des Mount Everest und über Lobuche hinab nach Pheriche**

Bei guten Verhältnissen können wir zur Seitenmoräne des Khumbu-Gletschers aufsteigen und auf dem mit Steinmännchen gekennzeichneten Pfad auf dem spaltenfreien Abschnitt des Gletschers zum Basislager wandern (ca. 3 Std.). Unterwegs begeistern zwischen den Schottermassen die blauweiß schimmernden Eispyramiden, die bis zu 30 m hoch in den Himmel aufragen. Vom Mount Everest-Basislager (5.350 m) schweifen die Blicke hinauf in die gewaltigen, bizarren Gletscherbrüche, die alle Expeditionen auf der Normalroute zum Mount Everest zu meistern haben. Bis zum frühen Nachmittag kehren wir nach Gorak Shep zurück und treten nach der Mittagspause den Rückmarsch über Lobuche nach Pheriche (4.240 m) an.

Gehzeit: ca. 09:00-10:00 Std. | Gehstrecke: ca. 19 km | Aufstieg: 270 m | Abstieg: 1160 m |  
Unterkunft: Himalaya Lodge in Pheriche | Verpflegung: F, M, A



### **17. Reisetag: Wanderung über Pangpoche nach Deboche**

Heute lassen wir es nach den letzten Tagen etwas ruhiger angehen. Zunächst steigen wir ab nach Pangpoche (3.930 m), wo sich das älteste Kloster im Khumbu-Gebiet befindet. Insbesondere die alten Wandmalereien sind sehenswert. Rund um den Ort werden zudem im Rahmen des Projekts „Ein Tag – Ein Baum“ abgeholzte Wälder wieder aufgeforstet. Wir statten dem Projektareal einen Besuch ab. Unser Weg führt uns dann noch etwas weiter bis nach Deboche (3.820 m), wo wir uns für unsere heutige Übernachtung in einer Lodge einquartieren.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 8.5 km | Aufstieg: 70 m | Abstieg: 600 m |  
Unterkunft: Rivendell Lodge in Deboche | Verpflegung: F, M, A

### **18. Reisetag: Wanderung über Tengpoche nach Namche Bazar**

Nach dem Frühstück spazieren wir durch den Rhododendronwald mit seinen Bartflechten in gut 30 Minuten hinauf zum Kamm von Tengpoche (3.867 m). Hier erhebt sich in wunderbarer Lage, umrahmt von strahlenden Gipfeln, das größte und schönste Kloster der Sherpa-Region. Wir haben ausreichend Zeit für die Besichtigung der Gompa (fakultativ). Anschließend steigen wir ab in den Wald und erreichen nach gut 2 Std. den Weiler Phunki (3.250 m) mit seinen von Wasser betriebenen Gebetsmühlen. Hier queren wir die Stahlseilbrücke über den reißenden Imja Kosi, der einen Großteil des Khumbu-Gebietes entwässert. Nun folgen wir auf der Gegenseite dem Hangweg über Trashinda nach Sanasa und gelangen über einen breiten Hangweg, von dem sich noch einmal ein Blick zurück zu den Achtausendern bietet, zu unserer Lodge in Namche Bazar.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 9 km | Aufstieg: 670 m | Abstieg: 960 m |  
Unterkunft: Khumbu Lodge in Namche Bazar | Verpflegung: F, M, A

### **19. Reisetag: Wanderung nach Lukla**

Unser letzter Trekkingtag steht uns bevor. Über den sogenannten Highway im Dudh Kosi-Tal geht es bis nach Lukla (2.840 m). Abends feiern wir mit unserer Begleitmannschaft Abschied.

Gehzeit: ca. 07:00-08:00 Std. | Gehstrecke: ca. 16.5 km | Aufstieg: 710 m | Abstieg: 1360 m |  
Unterkunft: Khumbu Resort in Lukla | Verpflegung: F, M, A

### **20. Reisetag: Flug 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. Nachmittags erreichen wir die Hauptstadt und checken in unser Hotel ein. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

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

## 21. Reisetag: Besichtigungen im Kathmandu-Tal

Dieser Tag steht zur freien Verfügung, um mit Ihrer Reiseleitung (fakultativ) oder individuell Ausflüge und Besichtigungen im Kathmandu-Tal unternehmen zu können. Wir empfehlen den Besuch der Königsstadt Bhaktapur, der hinduistischen Pilgerstätte Pashupatinath oder der großen Stupa-Anlage in Bodnath. Je nach Abflugzeit werden wir am Abend oder späten Abend zum Flughafen gebracht und treten unseren Rückflug an.

Verpflegung: F

## 22. Reisetag: Ankunft in Deutschland

Ankunft in Deutschland.

Verpflegung: F

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
23.03.2024	13.04.2024	X	3.745 €
28.09.2024	19.10.2024	✓	3.895 €
19.10.2024	09.11.2024	✓	3.945 €
26.10.2024	16.11.2024	✓	3.945 €
23.11.2024	14.12.2024	✓	3.895 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Lokale Hauser-Reiseleitung ab/bis Kathmandu
- > Flug mit Qatar Airways oder Turkish Airlines ab/bis Frankfurt nach Kathmandu
- > 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 im Mittelklassehotel, 1 x im Gästehaus, 16 x in Lodges (Gemeinschaftsbad)
- > 20 x Frühstück, 16 x Mittagessen, 18 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Begleitmannschaft
- > Reisekrankenschutz
- > Inlandsflug mit Tara Airlines ab/bis Ramechhap nach Lukla
- > Übernachtung 3 x im Mittelklassehotel, 1 x im Gästehaus, 16 x in Lodges (Gemeinschaftsbad)
- > 20 x Frühstück, 16 x Mittagessen, 18 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Begleitmannschaft
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Visagebühren
- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 180,00 €)
- > 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: 28 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 28 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

> 3-4

## Generelle Hinweise

> Hinter den Bergen geht die Sonne auf. Ganz langsam verwandelt sie das Grau der Felswände in warme Farbtöne – erst Rosa, dann Orange und schließlich golden. Immer weiter wandern die Lichtstrahlen den Gletscher hinab, der Schnee scheint Blau, die Seen strahlen Türkis. Der Tag erwacht und gibt die Bühne frei für die Giganten der Erde: Cho Oyu, Lhotse, Makalu, perfekt in Szene gesetzt im Amphitheater des Himalaya. Und im Mittelpunkt der Berg der Berge: Mount Everest. Wir stehen am Gokyo Peak und der Anblick hinterlässt mehr als nur eine Momentaufnahme in unseren Köpfen. Überhaupt sind es immer wieder die Aussichten, die uns in der Khumbu-Region den Atem rauben. Wir wandern entlang des rauschenden Flusses Dudh Kosi und halten die Luft an beim Überqueren der schaukelnden Hängebrücken. Wir trekken durch das Gokyo-Tal zum Ngozumpa-Gletscher, steigen auf den Gokyo Ri und blicken atemlos auf die einzigartige Kulisse. Wir überschreiten den hohen Pass Cho La bis nach Dzonghla und wandern weiter durch den Sagarmatha-Nationalpark, umgeben von den atemberaubenden Achttausendern. Die gewaltigen Ausmaße des Khumbu-Gletschers werden uns im Everest-Basecamp bewusst. Die gigantische Größe des Mount Everest offenbart sich deutlich, wenn wir vom Kala Pattar auf den höchsten Berg der Welt blicken. Unser Höhepunkt – im wahrsten Sinne des Wortes. Und abends sitzen wir bei heißem Tee in den gemütlichen Lodges zusammen. Yak-Dung brennt in den Öfen und spendet wohltuende Wärme. Die Erinnerung an den Tag zaubert uns ein Lächeln ins Gesicht und liefert Gewissheit: die Mühe lohnt sich.

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