



ASIEN: NEPAL

NEPAL – KHUMBU-DURCHQUERUNG

- > 17-tägiges Trekking (4 - 8 Stunden täglich)
- > Drei der imposantesten Pässe Nepals überschreiten – Renjo La, Cho La und Kongma La
- > Die Gipfel der Achttausender Mt. Everest, Lhotse, Makalu und Cho Oyu bestaunen
- > Vom Gokyo Ri oder optional vom Ngozumpa Tse die traumhafte Aussicht genießen
- > Dem Erbe des Everest-Pioniers Sir Edmund Hillary in Khunde und Khumjung begegnen
- > Fakultativ: Zum krönenden Abschluss den Island Peak (6.189 m) besteigen
- > Mit unserem Trek ein Wiederaufforstungsprojekt in der Khumbu-Region unterstützen

Auf den letzten Höhenmetern kommen wir nur langsam voran, der Weg ist geröllig und steil, ab und zu liegt noch etwas Altschnee. Die Luft ist dünn, wir befinden uns auf über 5000 Meter Höhe. Um uns herum herrscht Stille. Und dann, ganz plötzlich, wird der Vorhang im Theater der Natur geöffnet: Wir stehen auf dem Renjo La (5.350 m) und blicken auf ein atemberaubendes Panorama. Unter uns schlummert der türkisfarbene Gokyo-See, die kleine Siedlung am Seeufer ist aus der Höhe kaum zu erkennen. Dahinter schiebt sich der mächtige Gletscherstrom des Ngozumpa-Gletschers zwischen den Bergriesen hindurch, die weißen Gipfel der Sechstausender umgeben uns fast vollständig. Wir trekken durch die eindrucksvolle Bergwelt und besteigen den Gokyo Ri (5.357 m), von dessen Gipfel die Achttausender Cho Oyu, Mount Everest, Lhotse und Makalu zu bestaunen sind. Hier ist unser Weg aber noch lange nicht zu Ende. Wir überwinden mit dem Cho La und dem Kongma La noch zwei weitere Hochgebirgspässe. Unterwegs queren wir sich langsam ins Tal wälzende Gletscher und erwandern uns im Angesicht markanter Gipfel immer wieder neue Blickwinkel. Yak- und Muli-Karawanen kreuzen dabei mehr als nur einmal unseren Weg, bevor dann das absolute Highlight der Tour ansteht: Die Besteigung des Island Peak und die fantastische Rundumsicht aus 6.189 m. Während über 5.000 m gewiss die natürliche Schönheit der Khumbu-Region im Mittelpunkt steht, können wir uns in den etwas weniger luftigen Höhen auch der Kultur des Gebietes widmen. In Thame und Tengpoche locken eindrucksvolle tibetisch-buddhistische Klöster, in Namche Bazar und Khumjung Museen, die sich der Historie der Region und des Alpinismus widmen. Diese Reise ist das Trekking-Komplettprogramm in der Everest-Region.

Profil: Diese Reise, auch als Three Passes Trek bekannt, bietet das anspruchsvolle Trekking-Komplettprogramm in der Everest-Region. In 17 Tagen lässt sich die atemberaubende Bergwelt ausgiebig erkunden. Die Ausblicke von den Hochgebirgspässen sowie dem Gokyo Ri oder optional dem Ngozumpa Tse stehen dabei im Fokus und zur Krönung kann auf den Sechstausender Island

Peak aufgestiegen werden. Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind Kondition und Ausdauer für Wanderungen mit bis zu 8 Std. Gehzeit auf unbefestigten Wegen. Dazu gehören Blockgelände, Geröll, Moränen oder Altschneefelder. Trittsicherheit und Schwindelfreiheit werden vorausgesetzt. Extreme Kälte in der Höhe stellt erhöhten Anspruch an die Widerstandsfähigkeit und die persönliche Ausrüstung. Für das Trekking bestehen technisch keine besonderen Anforderungen. Auch die Passüberschreitungen und die Besteigungen von Ngozumpa Tse (optional) und Chukhung Ri (Teilnehmer, die nicht den Island Peak besteigen) stellen bei guten Verhältnissen keine technischen Herausforderungen. Im Blockgelände am oberen Teil des Weges bei Überquerung des Cho La sowie auf den letzten Metern am Ngozumpa Tse und Chukhung Ri müssen auch mal die Hände zur Hilfe genommen werden. Falls es nass sein sollte oder eine dünne Schneesicht 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. Durch ungünstige Witterungsbedingungen und je nach Kondition der Gruppe können sich die Gehzeiten verlängern, die Trekking-Etappen werden aber regelmäßig durch erholsame Pausen unterbrochen. Bei der Besteigung des Island Peak handelt es sich um eine anspruchsvolle Hochtour, die Erfahrung mit Steigeisen und Eispickel voraussetzt. Seil- und Sicherungstechniken müssen beherrscht werden. Kürzere Steilstücke im Gletscher sollten ohne Seilsicherung bewältigt werden können. Die Hände müssen zur Bewältigung von einzelnen Passagen zur Hilfe genommen werden. Sehr steile und vereiste Passagen werden mit Seilsicherung versehen. Vor allem im Frühjahr können unter Umständen erschwerte Bedingungen durch sich ändernde Schnee- und Eisverhältnisse herrschen. Die Besteigung des Island Peak ist nur unter günstigen Wetterbedingungen und Wegverhältnissen möglich. Die Gehzeit für die Besteigung des Island Peak kann je nach Bedingungen bis zu 12 Stunden betragen und ist von vielen Faktoren abhängig, wie u. a. dem Befinden der Reiseteilnehmer. Es obliegt dem Bergführer, die Entscheidung vor Ort zu treffen, ob der Gipfel bestiegen werden kann. Für die Besteigung des Island Peak bitte die notwendigen Ausrüstungsgegenstände in der Ausrüstungsliste beachten. Die Besteigung des Island Peak wird bei einer Gruppengröße von 6 bis 9 Teilnehmern von zwei lokalen, englischsprachigen Bergführern/Climbing Sherpa geleitet. Bei einer Gruppengröße von nur 3 bis 5 Teilnehmern übernimmt die Leitung ein Bergführer/Climbing Sherpa. Ab 10 Teilnehmern wird die Gruppe von drei Bergführern/Climbing Sherpa geleitet. 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, Website: www.hypoxicum.de Weitere Informationen finden Sie unter www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoehoe-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 Sanitäreinrichtungen. 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 erwärmtem 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. Bei den Passüberschreitungen machen wir zu Mittag ein Picknick. 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 oder es wird von der Trekkingmannschaft bereitgestellt. 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 Verdienstaussfall 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. 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 unbekanntem Kulturkreise 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 Marshyangdi 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 Mathali |
Verpflegung: F, A

4. Reisetag: Flug nach Lukla - Trekkingbeginn bis Phakding

Am Morgen bringt uns ein Propeller-Flugzeug bringt uns in etwa 20 Minuten nach Lukla (2.840 m), wo uns die Begleitmannschaft bereits erwartet. Unser Trekking beginnt. Wir steigen zum Kusum-Fluss (2.550 m) ab und folgen dem Dudh Kosi (= Milchfluss) am Ostufer stromaufwärts nach Phakding (2.650 m), wo wir uns in einer Lodge einquartieren. Langsam und stetig gehen ist oberstes Gebot, denn unser Organismus muss sich erst an die dünne Luft gewöhnen. 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: Wanderung hinein in den Sagarmatha-Nationalpark bis 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 unserer Lodge ein und können noch einen Rundgang durch die Geschäfts- und Souvenirstraße unternehmen.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 9.5 km | Aufstieg: 1100 m | Abstieg: 290 m |
Unterkunft: Kala Pattar Lodge in Namche Bazar | Verpflegung: F, M, A

6. Reisetag: Tageswanderung zum Mendaphu Hill sowie nach Khunde und Khumjung

Heute besuchen wir zuerst den Mendaphu Hill oberhalb des Ortes. Hier finden wir die Hauptverwaltung des Parks mit einem informativen Museum und einen erstklassigen Aussichtspunkt auf zahlreiche Khumbu-Gipfel wie Mount Everest, Lhotse, Taboche und Ama Dablam. Dann geht es vorbei an Mani-Mauern und hübschen Chörten nach Syangpoche, wo sich die höchste Flugpiste Nepals befindet. Über einen kleinen Pass gelangen wir ins stattliche Dorf Khunde mit dem berühmten Hillary-Hospital der Sir Edmund Hillary-Stiftung. Über verwinkelte Wege zwischen den steingesäumten Ackerparzellen hindurch, kommen wir zur Gompa von Khumjung (3.800 m). Vorbei am Everest View Hotel und dem Museum/Kunstzentrum "Sagarmatha Next" gelangen wir wieder zurück nach Namche Bazar.

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

7. Reisetag: Wanderung über den Mon La nach Phortse Drangka

Über einen gut angelegten Weg verlassen wir Namche Bazar und erreichen mit Sanasa den ersten Zwischenstopp. Von hier aus führt unser Weg hinauf zum Pass Mon La, wo sich in 3.973 m Höhe ein mit vielen Gebetsfahnen geschmückter Chörten befindet. Wir rasten und steigen anschließend ab nach Phortse Drangka, unserem Eingangstor in das Goyko-Tal und der heutige Übernachtungsort.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 8.5 km | Aufstieg: 740 m | Abstieg: 550 m |
Unterkunft: Phortse Drangka Resort in Phortse Drangka | Verpflegung: F, M, A

8. Reisetag: Wanderung nach Machermo

Wir steigen an der westlichen Talseite hinauf und folgen dem Weg über die Almdörfer Lhabarma und Luza bis nach Machermo (4.410 m), einem Ort am Ausgang eines von den markanten Sechstausendern Kyajo Ri und Machhermo Ri begrenzten Hochtales. Hier richten wir uns in unserer Lodge ein und haben den Rest des Tages zur freien Verfügung.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 8 km | Aufstieg: 840 m | Abstieg: 100 m |
Unterkunft: Lodge in Machermo | Verpflegung: F, M, A

9. Reisetag: Wanderung nach Gokyo

Bald erreichen wir mit Pangka (4.450 m) die letzte ganzjährig bewohnte Siedlung auf unserer Route. Über eine Brücke queren wir einen reißenden Bach und erreichen den ersten Gokyo-See. Am zweiten tiefblauen See vorbei wandern wir sanft ansteigend bis zur Alm Gokyo (4.750 m) am Ufer des dritten Sees. Hier bleibt Zeit zum Ausruhen und Energie tanken. Eine einfache Lodge dient uns als Quartier. Wer möchte, kann in wenigen Minuten zur Seitenmoräne des Ngozumpa-Gletschers aufsteigen und die Rundschau genießen. Sehr imposant sind der langgezogene, vereiste Kamm zwischen dem Cho Oyu (8.201 m) und dem Gyachung Kang (7.922 m) sowie der Blick in die bizarre Gletscherwelt und auf unser morgiges Bergziel.

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

10. Reisetag: Besteigung des Gokyo Ri und Wanderung zum vierten Gokyo-See

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. Es ist besonders wichtig, langsam und stetig aufzusteigen, denn die ungewohnte Höhe ist trotz der vorherigen Wandertage eine Belastung für den Kreislauf. 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. Wieder zurück in Gokyo packen wir unsere Sachen und steigen weiter talaufwärts zum vierten Gokyo-See, neben dem wir unser erstes Zeltcamp aufschlagen. Ab jetzt treffen wir für einige Zeit nur noch sehr selten auf andere Menschen.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 6.5 km | Aufstieg: 690 m | Abstieg: 550 m |
Unterkunft: Camp am vierten Gokyo-See | Verpflegung: F, M, A

11. Reisetag: Wanderung hinauf zum Sumna Base Camp

Der heutige und morgige Tage haben eindeutigen Pioniercharakter, denn wann der Sumna Peak zuletzt bestiegen wurde, konnte nicht festgestellt werden. Sind wir bislang auf guten Wegen und Pfaden unterwegs gewesen, beginnt heute eine neue Phase unseres Trekkings – wir betreten wegloses Gelände. Unseren Lagerplatz am vierten Gokyo-See verlassen wir nach dem Frühstück, um hinauf zum Sumna Base Camp (5.235 m) zu steigen. Mit knapp 500 Höhenmetern ist der Aufstieg nicht allzu fordernd, wenngleich das weglose Gelände ein konzentriertes Steigen erfordert. Vermutlich müssen wir den ein oder anderen Gebirgsbach überqueren. Die Ostflanke des Sumna Peak immer vor Augen, erreichen wir nach gut drei Stunden unseren Lagerplatz, der zwischen zwei Gebirgsseen liegt. Aufgrund der Höhe sind diese beiden Seen wahrscheinlich zugefroren. Mittag- und Abendessen erfolgt im Sumna Base Camp.

Gehzeit: ca. 02:00-03:00 Std. | Gehstrecke: ca. 4 km | Aufstieg: 490 m | Abstieg: 10 m |
Unterkunft: Camp im Sumna Base Camp | Verpflegung: F, M, A

12. Reisetag: Wanderung hinauf zum Sumna La, Besteigung des Sumna Peak und Abstieg zum Sumna High Camp

Nach einem zeitigen Frühstück verlassen wir das Lager und steigen hinauf zum Sumna La (5.400 m). Hier seilen wir uns an und fixieren die Steigeisen an unseren Bergschuhen. Wir folgen dem schönen verfirnten Nordgrat, der eine maximale Neigung von 40 Grad aufweist. Sicheres Gehen mit Steigeisen im steileren Gelände ist eine Grundvoraussetzung, um den Sumna Peak (ca. 5.685 m) zu besteigen. Vom Gipfel bietet sich uns ein noch fantastischeres Panorama wie jenes vom Gokyo Ri, denn auch die benachbarten Gipfel des Rolwaling Himal im Westen sind bei gutem Wetter zu sehen. Auf demselben Weg steigen wir hinunter zum Sumna La und setzen unseren Abstieg fort. Sind wir gut in der Zeit, überspringen wir das Sumna Hochlager, das an der Westflanke des Berges liegt und steigen ab bis Sumna Phug (ca. 4.900 m). Dieser Lagerplatz befindet sich am Zusammenfluss von Sumna- und Nangpa-Gletscher. In letzterem Fall wären ca. 800 Höhenmeter im Abstieg zu bewältigen.

Gehzeit: ca. 07:00-08:00 Std. | Gehstrecke: ca. 5 km | Aufstieg: 460 m | Abstieg: 690 m |
Unterkunft: Camp im Sumna High Camp | Verpflegung: F, M, A

13. Reisetag: Wanderung nach Lunag

Die heutige Etappe ist mit zwei bis drei Gehstunden recht kurz. Über die Stirnmoräne des Sumna-Gletschers, der vom gewaltigen Massiv des Nangpai Gosum (7.352 m) herunterzieht, erreichen wir einen gut zu gehenden Pfad und folgen diesem bis zum Camp nach Lunag (ca. 5.000 m). Dieser Pfad ist Teil der ehemaligen Handelsroute, die Tibet mit Nepal verband und kulminiert im kulturhistorischen bedeutendsten Pass des Himalayas, dem über 5.700 m hohen Nangpa La. Über diesen Pass gelangten vor ca. 600 Jahren die ersten Sherpa-Clans nach Nepal, im Rahmen einer mehrere Jahrzehnte dauernden Völkerwanderung. Lunag liegt hinter der östlichen Seitenmoräne des Nangpa-Gletschers. Hier schlagen wir unsere Zelte für zwei Nächte auf.

Gehzeit: ca. 02:00-03:00 Std. | Gehstrecke: ca. 4 km | Aufstieg: 160 m | Abstieg: 50 m |
Unterkunft: Camp in Lunag | Verpflegung: F, M, A

14. Reisetag: Tageswanderung zum Zusammenfluss von Lunag- und Nangpa-Gletscher

Mit leichtem Gepäck verlassen wir Lunag und folgen dem historischen Pfad Richtung Nangpa La. Die Szenerie ist hochalpin, der Blick auf die Vereinigung zwischen Lunag- und Nangpa-Gletscher spektakulär. Nördlich des Lunag-Gletschers befinden sich die Gipfel der Lunag-Gruppe, die auf der Grenze zwischen Nepal und Tibet liegen. Wir befinden uns nach wie vor im Bereich der östlichen Seitenmoräne des Nangpa-Gletschers. Hier hat das Erdbeben von 2015 sehr deutliche Spuren hinterlassen. Auf mehreren Kilometern Länge ist der alte Handelspfad als solcher nicht mehr vorhanden, das Gehen über loses Geröll in über 5.000 m Höhe zudem anstrengend. Wir gehen jedoch bis zu einer Stelle, von der aus wir einen guten Blick auf den weiteren Verlauf des Nangpa-Gletschers nach Norden genießen können (ca. 5.200 m) und kehren von dort nach Lunag zurück.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 7 km | Aufstieg: 180 m | Abstieg: 180 m |

Unterkunft: Camp in Lunag | Verpflegung: F, M, A

15. Reisetag: Wanderung nach Arye

Heute geht es fast ausschließlich bergab. Nach dem Frühstück packen wir unsere Sachen und wandern auf uns bereits bekannten Pfaden nach Süden. In den Nachmittagsstunden erreichen wir die Hochalm Arye, die auf 4.360 m Höhe am Fluss Bhote Kosi liegt. Ein letztes Mal schlafen wir in Zelten.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 11 km | Aufstieg: 50 m | Abstieg: 630 m |

Unterkunft: Camp in Arye | Verpflegung: F, M, A

16. Reisetag: Wanderung nach Thame

Unsere heutige Etappe führt uns weiter talabwärts bis nach Thame, wo wir wieder den einfachen Komfort einer Lodge genießen können. Wir haben zudem die Möglichkeit in ca. 45 Min. hinauf zum Kloster Thame (ca. 4.000 m) zu steigen, wo wir vielleicht einer Zeremonie beiwohnen können. Vom Aussichtspunkt oberhalb des Klosters genießen wir noch einmal den Ausblick talaufwärts. Hoch über uns thront am Horizont der Cho Oyu.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 12 km | Aufstieg: 690 m | Abstieg: 80 m |

Unterkunft: Sunshine Lodge in Thame | Verpflegung: F, M, A

17. Reisetag: Wanderung nach Namche Bazar

Streckenweise durch einen schönen Wald und am Hang entlang, mit Blick auf den Dudh Kosi, geht es hinab und zurück nach Namche Bazar.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 12 km | Aufstieg: 220 m | Abstieg: 550 m |

Unterkunft: Khumbu Lodge in Namche Bazar | Verpflegung: F, M, A

18. Reisetag: Wanderung nach Phakding

Heute können wir es gemütlich angehen lassen. Wir nehmen Abschied vom Handelszentrum der Sherpa und steigen steil hinab in die Imja Kosi-Schlucht. Auf bekannter Route geht es entlang des Dudh Kosi bis nach Phakding.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 9.5 km | Aufstieg: 290 m | Abstieg: 1100 m |
Unterkunft: Konde Peak Guesthouse in Phakding | 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 das letzte Stück bis nach Lukla (2.840 m). Abends feiern wir mit unserer Begleitmannschaft Abschied.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 8 km | Aufstieg: 420 m | Abstieg: 200 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 Marshyangdi 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. Abends können wir uns zu einem gemeinsamen Abschiedsessen in einem Restaurant treffen (fakultativ).

Unterkunft: Hotel Marshyangdi in Kathmandu | Verpflegung: F

22. Reisetag: Rückflug und Ankunft in Deutschland

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

Fahrzeit: ca. 00:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 6 km | Verpflegung: F

23. Reisetag: Rückflug und Ankunft in Deutschland

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

Fahrzeit: ca. 00:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 6 km | Verpflegung: F

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
17.10.2024	08.11.2024	✓	4.255 €
16.11.2024	08.12.2024	✓	4.255 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

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
- > 21 x Frühstück, 17 x Mittagessen, 19 x Abendessen
- > Übernachtung 3 x im Mittelklassehotel, 1 x im Gästehaus, 16 x in Lodges (Gemeinschaftsbad), 1 x im Zelt
- > Gepäcktransport
- > Koch- und Begleitmannschaft
- > Sicherheitsausrüstung: Sat-Telefon, Überdrucksack
- > Reisekrankenschutz
- > Inlandsflug mit Tara Airlines ab/bis Ramechhap nach Lukla
- > Übernachtung 3 x im Mittelklassehotel, 1 x im Gästehaus, 16 x in Lodges (Gemeinschaftsbad), 1 x im Zelt
- > 21 x Frühstück, 17 x Mittagessen, 19 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Koch- und Begleitmannschaft
- > Sicherheitsausrüstung: Sat-Telefon, Überdrucksack
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Beantragung der Genehmigung zur Besteigung des Island Peak (vor Ort in bar in US-Dollar zu bezahlen): Frühjahrstermin 250,00 USD, Herbsttermine 125,00 USD
- > Visagebühren
- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 200,00 €)
- > Trinkgelder
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

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

- > 4-5

Generelle Hinweise

>

Auf den letzten Höhenmetern kommen wir nur langsam voran, der Weg ist geröllig und steil, ab und zu liegt noch etwas Altschnee. Die Luft ist dünn, wir befinden uns auf über 5000 Meter Höhe. Um uns herum herrscht Stille. Und dann, ganz plötzlich, wird der Vorhang im Theater der Natur geöffnet: Wir stehen auf dem Renjo La (5.350 m) und blicken auf ein atemberaubendes Panorama. Unter uns schlummert der türkisfarbene Gokyo-See, die kleine Siedlung am Seeufer ist aus der Höhe kaum zu erkennen. Dahinter schiebt sich der mächtige Gletscherstrom des Ngozumpa-Gletschers zwischen den Bergriesen hindurch, die weißen Gipfel der Sechstausender umgeben uns fast vollständig. Wir trekken durch die eindrucksvolle Bergwelt, besteigen den Ngozumpa Tse (5.553 m), von dessen Gipfel wir die mächtige Cho Oyu-Südwand bestaunen. Auf dem Weg blicken wir hinüber zum Mt. Everest, eingebettet in seine mächtigen Trabanten, Lhotse und Nuptse. Wir queren den Gletscher und steigen auf zum nächsten Zeltcamp, welches uns ermöglicht direkt unterhalb des Cho La zu schlafen. Über uns der klare Sternenhimmel. Auch hier hilft es uns, dass wir mit den Zelten schon weiter aufsteigen können, um so am nächsten Morgen besser über den Pass zu kommen. Ähnlich geht es bei der Überschreitung des Kongma La (5.535 m). Vom Hochlager aus besteigen wir den eindrucksvollen Pokalde Ri (5.806 m), bevor wir weiter zum Island Peak trekken. Wir

organisieren diesen Trek bewusst mit Zelten. Dies ermöglicht uns eine bessere Etappeneinteilung als ein Trekking von Lodge zu Lodge. Wir bewegen uns abseits der Hauptrouten und können flexibel auf Wetteränderungen reagieren.

>

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