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 – TREKKING VON SHIVALAYA NACH LUKLA (REISEVERLÄNGERUNG)

- 7-tägiges Trekking (5 - 7 Std. täglich)
- Auf der Route von Shivalaya durch die Himalaya-Vorberge nach Lukla trekken
- Den Pass Lamjura La überschreiten und zum Kloster Serlo in Junbesi wandern
- Den Dudh Kosi, der bei den Gokyo-Seen entspringt, auf einer Hängebrücke überqueren
- Das ländliche Nepal und kleine Dörfer wie Bhandar und Nunthala besuchen
- Den Blick vom Tragsindo La genießen und weiße Bergspitzen erspähen
- Auf einen Inlandsflug verzichten und akklimatisiert die Khumbu-Region erreichen

Dieser 8-tägige Baustein lässt sich als Vorprogramm vor Ihrer Gruppenreise ins Everest-Gebiet einplanen. Sie treffen die Gruppe dann in Lukla nach deren Flugankunft. Der Baustein eignet sich besonders gut zum Akklimatisieren für das Trekking in der hoch gelegenen Khumbu-Region. Die Langstreckenflüge buchen wir entsprechend für Sie um (vorbehaltlich Verfügbarkeit). Aus organisatorischen Gründen muss zumindest die erste Übernachtung nach Flugankunft in Kathmandu stattfinden. Es ist die vorgezogene Hotelnacht der Gruppe, die in der Gruppenreise enthalten ist. Im Baustein-Preis ist der eingesparte Gruppenflug nach Lukla schon verrechnet. Ihr Versicherungsschutz gilt auch für die bei Hauser Exkursionen gebuchten Verlängerungsleistungen. Profil: Auf dem Trek von Shivalaya nach Lukla lassen sich Eindrücke aus dem ländlichen Nepals sammeln, während der Körper sich gemächlich an größere Höhe in der Khumbu-Region gewöhnen kann. Der Weg führt durch kleine Siedlungen und Ackerland, vorbei an Klöstern und Chörten sowie über Pässe. Er quert mitunter Straßen und teils lässt sich nicht vermeiden, dass auf Piste bzw. an dessen Rand gelaufen wird. Es verkehren in der Region keine öffentlichen Busse und nur einzelne Jeeps und Motorräder frequentieren die Pisten. Anforderung: Voraussetzung für dieses Trekking sind Kondition und Ausdauer für Wanderungen mit bis zu 7 Std. Gehzeit auf unbefestigten Wegen. Es bestehen technisch keine besonderen Anforderungen. Durch ungünstige Witterungsbedingungen können sich die Gehzeiten verlängern. Höhe: Aufgrund des Aufenthalts in Höhenlagen über 2.500 m besteht die Möglichkeit der Höhenkrankheit. 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 Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit. Dennoch bleibt eine Belastung für den Körper und wir bitten Sie, vor Abreise Ihren Hausarzt zu kontaktieren. Weitere Informationen finden Sie unter www.hauser-

exkursionen.de/reiseinfos/hoehe-auf-reisen Unterbringung: Während des Trekkings sind Sie in Lodges untergebracht. Diese sind einfach und zweckmäßig eingerichtet. Die Zimmer verfügen über zwei Betten mit Matratze und in den allermeisten Fällen über kein Badezimmer. 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. Die Lodges bieten fließend kaltes Wasser. Als Duschgelegenheit bestehen oft Gemeinschaftsduschen (gegen Gebühr). Die Zimmer sind nicht beheizt, zusätzliche Decken sind meist erhältlich. Im Hauptgebäude der Lodges befindet sich der Speise-/Aufenthaltsraum, der mittels Ofen beheizt werden kann. Verpflegung: Bei diesem Trekking ist Frühstück und Abendessen inkludiert. Die Mahlzeiten werden in den Lodges serviert. 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. 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! 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.

REISEDETAILS

1. Reisetag: Fahrt von Kathmandu nach Shivalaya

Am frühen Morgen holt Sie Ihr Englisch sprechender Sherpa-Guide in Ihrem (vor dem Baustein gebuchten) Hotel ab. Mit einem Privatwagen fahren Sie zuerst auf dem Arniko Highway bis Lamosangu. Dann geht es über zwei Pässe weiter nach Shivalaya (1.800 m). Der Endpunkt der landschaftlich reizvollen, teilweise sehr holprigen Straße mit schönen Ausblicken in die Bergwelt ist nach etwa 7-8 Std. Fahrt erreicht. Hier quartieren Sie sich in einer Lodge ein.

Fahrzeit: ca. 07:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 195 km | Unterkunft: Lodge in Shivalaya | Verpflegung: F, A

2. Reisetag: Start des Trekkings und Wanderung nach Bhandar

Sie wandern in ca. 3 ½ Std. hinauf zum Pass Changme La (2.700 m). Von hier bietet sich ein Ausflug zur Käserei von Thodung (3.090 m) an, bevor Sie in gut 2 Stunden zu einer Lodge in Bhandar (2.200 m) absteigen.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 8 km | Aufstieg: 900 m | Abstieg: 500 m | Unterkunft: Lodge in Bhandar | Verpflegung: F, A

3. Reisetag: Wanderung über Kenja nach Sete

Nach steilem Abstieg treffen Sie im Tal des Likhu Khola ein und folgen dem Fluss, eine Stahlseilbrücke querend, stromaufwärts in insgesamt 3 Std. bis Kenja (1.650 m). Von hier haben Sie nun einen steilen Anstieg von 3 bis 4 Std. nach Sete (2.575 m) zu bewältigen.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 12.5 km | Aufstieg: 920 m | Abstieg: 550 m | Unterkunft: Lodge in Sete | Verpflegung: F, A

4. Reisetag: Wanderung über den Lamjura La nach Junbesi

Über einen Höhenrücken geht es in 4 Std. zum Lamjura La (3.530 m). Dann gelangen Sie in 2 bis 3 Std. ins Tal des Junbesi Khola nach Junbesi (2.675 m). Dort lohnen das Kloster Serlo, Chörten, Manimauern und der Blick auf die Numbur-Kette einen Dorfbummel.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 13.5 km | Aufstieg: 960 m | Abstieg: 860 m | Unterkunft: Lodge in Junbesi | Verpflegung: F, A

5. Reisetag: Wanderung über Ringmo und den Tragsindo La nach Nunthala

Sie queren den Junbesi Khola und ziehen bergauf bis vor Solung, wo bei gutem Wetter der erste Blick auf die Spitze des Mount Everest und vorgelagerte Gipfel möglich ist. Dann geht es hinab zum Beni Khola (2.650 m). Nachmittags wandern Sie über Ringmo hinauf zum Tragsindo La (3.070 m) und durch dichten Wald bergab bis Nunthala (2.200 m).

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 16 km | Aufstieg: 740 m | Abstieg: 1210 m | Unterkunft: Lodge in Nunthala | Verpflegung: F, A

6. Reisetag: Wanderung über Kharikhola nach Bupsa

In ca. 2 Std. ist der Abstieg zum Dudh Kosi bewältigt, den Sie über eine Stahlseilbrücke zum Ostufer queren. Über Jubing führt der Weg nun hinauf zum Dorf Kharikhola. Von dort geht es bergauf bis zum Kammdorf Bupsa (2.350 m).

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 11 km | Aufstieg: 800 m | Abstieg: 650 m | Unterkunft: Lodge in Bupsa | Verpflegung: F, A

7. Reisetag: Wanderung über den Khare La und den Chutok La via Surke nach Lukla

Nach einem Anstieg durch Eichenmischwald erscheinen am Khare La (2.870 m) erstmals einige Berge aus dem oberen Khumbu, so der heilige Khumbui Yul Lha (5.761 m) oberhalb von Namche Bazar. Nach dem Queren eines Seitentals steigen Sie auf den Chutok La (2.900 m), der den Blick auf Lukla und den dortigen Flughafen freigibt. Steil hinab geht es nach Surke, bevor Sie die Lodge im Ort Lukla (2.850 m) erreichen.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 16.5 km | Aufstieg: 1150 m | Abstieg: 650 m | Unterkunft: Lodge in Lukla | Verpflegung: F, A

8. Reisetag: Ankunft der Gruppe in Lukla und Start des Trekkings ins Everest-Gebiet

Heute Morgen oder am Vormittag treffen Sie in Lukla Ihre Reisegruppe, die per Propeller-Flugzeug eintrifft. Gemeinsam geht es dann weiter zum Trekking ins Everest-Gebiet.

Verpflegung: F

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
19.10.2025	26.10.2025	✔	615 €
28.10.2025	04.11.2025	✔	615 €

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- englisch sprechender Sherpa Guide ab Kathmandu bis Lukla
- Übernachtung 7 x in Lodges (Gemeinschaftsbad)
- Halbpension
- Gepäcktransport
- Übernachtung 7 x in Lodges (Gemeinschaftsbad)
- Halbpension
- Gepäcktransport

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 90,00 €)
- Trinkgelder
- Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 1
Maximalanzahl von Personen: 10

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

- 3-3

Generelle Hinweise

- Dieser 8-tägige Baustein lässt sich als Vorprogramm vor Ihrer Gruppenreise ins Everest-Gebiet einplanen. Sie treffen die Gruppe dann in Lukla nach deren Flugankunft. Der Baustein eignet sich besonders gut zum Akklimatisieren für das Trekking in der hoch gelegenen Khumbu-Region. Die Langstreckenflüge buchen wir entsprechend für Sie um (vorbehaltlich Verfügbarkeit). Aus organisatorischen Gründen muss zumindest die erste Übernachtung nach Flugankunft in Kathmandu stattfinden. Es ist die vorgezogene Hotelnacht der Gruppe, die in der Gruppenreise enthalten ist. Im Baustein-Preis ist der eingesparte Gruppenflug nach Lukla schon verrechnet. Ihr Versicherungsschutz gilt auch für die bei Hauser Exkursionen gebuchten Verlängerungsleistungen.

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