



ASIEN: NEPAL

NEPAL – GOKYO LODGE-TREK

- > 11-tägiges Trekking (4 - 8 Std. täglich)
- > Besteigung des Gokyo Ri (5.357 m), ↑ 630 m ↓ 980 m, 7 - 8 Std.
- > Den Ausblick auf vier Achttausender und den türkisblauen Gokyo-See genießen
- > In den Dörfern Tengpoche und Pangpoche buddhistische Sherpa-Kultur erleben
- > Die Ama Dablam, das "Matterhorn Nepals", aus dem Basislager bestaunen
- > Im Kathmandu-Tal durch die Königsstädte Kathmandu und Bhaktapur streifen
- > Das Wiederaufforstungsprojekt "Ein Tag – ein Baum" in Pangpoche besuchen

Von Tiefblau über Azurgrün bis Pechschwarz. Je nach Sonnenstand wechselt der Gokyo-See seine Farbe. Am schönsten schimmert er türkisfarben zwischen dem Weiß der um ihn herum aufragenden, schneebedeckten Gipfel. Wir stehen auf dem Gokyo Ri und blicken auf die Giganten der Welt: Mount Everest, Lhotse, Makalu und Cho Oyu. Dahinter wälzt sich der fast komplett von Geröll bedeckte Ngozumpa-Gletscher ins Tal. Ein Bild, das für immer im Gedächtnis bleibt. Aber nicht nur die Bergriesen, auch die kleinen Dinge werden in Nepal zu großen Erinnerungen. Wir trekken von Lukla aus durch das Sherpa-Land, wandern über breite Terrassenfelder und durch malerische Dörfer bis nach Namche Bazar im Zentrum der Khumbu-Region. Wir bewundern im Ama Dablam-Basislager das „Matterhorn Nepals“ - einen der vielleicht schönsten Berge der Erde, beobachten zottelige Yaks auf den Weiden bei Pangpoche und folgen dem Gokyo-Tal bis zum eindrucksvollen Amphitheater der Berge. In den Dörfern und Lodges trinken wir Tee mit den Einheimischen und erhalten Einblicke in die buddhistisch geprägte Kultur der Region. Immer wieder entdecken wir auch kleine Klöster entlang des Weges und mit etwas Glück erleben wir eine Gebetszeremonie der Mönche in Tengboche. Steile Steinstufen und breite Wanderpfade bringen uns am Ende über Khumjung und Namche Bazar wieder nach Lukla. Zurück in Kathmandu mischen wir uns unter das Volk, stürzen uns nach der Ruhe in den Bergen in das lebhaftes Treiben auf den Plätzen und bewundern die bunten Farben der Heiligtümer des Kathmandu-Tals. Das Türkis des Gokyo-Sees noch immer vor Augen.

Profil: Auf dieser Reise durch das Khumbu-Gebiet stehen der Besuch der Gokyo-Seen und der Ausblick vom Gokyo Ri im Vordergrund. Aber auch der Auf- und Abstieg auf der etwas weniger begangenen Route durch das landschaftlich vielfältige Gokyo-Tal begeistert, genauso wie die buddhistische Sherpa-Kultur in den zahlreichen Dörfern und Klöstern auf dem Weg. Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind Kondition und Ausdauer für Wanderungen mit bis zu 8 Std. Gehzeit auf unbefestigten Wegen. Für das Trekking bestehen technisch keine besonderen

Anforderungen. Auch die Besteigung des Gokyo Ri stellt bei guten Verhältnissen keine technischen Herausforderungen und erfordert inklusive Abstieg zurück zur Alm Gokyo 4 - 5 Stunden Gehzeit. Die Besteigung kann auch 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 während der Reise stets genügend Zeit 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. Trotz sorgfältiger Planung unserer Reiserouten bedeutet der Aufenthalt in Höhenlagen eine Belastung für den Körper. Sollten Sie diesbezüglich Bedenken haben, melden Sie sich gerne jederzeit direkt bei uns. Insbesondere bei Vorerkrankungen empfehlen wir Ihnen, rechtzeitig vor der geplanten Reise Ihren Hausarzt zu konsultieren. Bei Interesse können wir Ihnen außerdem das Hypoxicum in München empfehlen. Das Institut für Höhenttraining bietet neben einem Höhenverträglichkeitstest die Möglichkeit, sich mittels individueller Trainingspläne auf einen Aufenthalt in großer Höhe vorzubereiten. 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 zum Thema Höhe finden Sie unter www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoeh-e-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 Sanitäranlagen. 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 Verdienstaustausch 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 (Typ C) 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 Kulturkreisen besonders wichtig und sollte für alle Teilnehmer selbstverständlich sein und wir bitten um taktvolles Verhalten gegenüber der einheimischen Bevölkerung. Wichtige Hinweise: Alle in Nepal registrierten Fluggesellschaften stehen auf der Flugverbotsliste der Europäischen Union, wodurch es ihnen verboten ist im EU-Luftraum zu fliegen. Zwar bedienen in Nepal registrierte Fluggesellschaften keine Strecken nach Europa, aber die Entscheidung der EU für das Verbot unterstreicht das Risiko von Flügen innerhalb Nepals. Die zivile Luftfahrtbehörde des Landes (CAAN) unterliegt nicht denselben Standards wie die westlicher Nationen und nepalesische Airlines sind nicht Teil international anerkannter Sicherheitsauditprogramme. Wir empfehlen Ihnen, das Risiko von Inlandsflügen innerhalb Nepals vor Buchung persönlich für sich sorgfältig abzuwägen. 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 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.

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 Manthali | Verpflegung: F, A

4. Reisetag: Flug nach Lukla - Trekkingbeginn bis Phakding

Am Morgen bringt uns ein Propeller-Flugzeug 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. 9 km | Aufstieg: 325 m | Abstieg: 475 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 km | Aufstieg: 1095 m | Abstieg: 370 m | Unterkunft: Khumbu Lodge in Namche Bazar | Verpflegung: F, M, A

6. Reisetag: Wanderung zum Mendaphu Hill über Khunde nach 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) und treffen am frühen Nachmittag an unserer Lodge ein. Der Rest des Tages dient der Akklimatisation und dem Besuch der Gompa.

Gehzeit: ca. 02:00-03:00 Std. | Gehstrecke: ca. 5.5 km | Aufstieg: 500 m | Abstieg: 150 m |
Unterkunft: Ama Dablam Lodge in Khumjung | Verpflegung: F, M, A

7. Reisetag: Wanderung über Sanasa, Tengpoche und Deboche nach Pangpoche

Nun kehren wir dem Hochtal den Rücken und wandern hinab nach Sanasa. Von hier wählen wir den Pfad hinunter in die tiefe Imja Kosi-Schlucht und treffen im Weiler Phunki (3.250 m) ein. Nach einem etwa 2 Std. dauernden Aufstieg erreichen wir den Kamm von Tengpoche (3.860 m). Bei klarem Wetter erfreut uns bis zum Sonnenuntergang der grandiose Ausblick auf die Eisriesen der Khumbu-Region. Über uns thronen Gipfel mit so klangvollen Namen wie Mount Everest, Lhotse, Ama Dablam und Thamserku. Wir genießen die Atmosphäre rund um das Kloster Tengpoche und haben die Möglichkeit es zu besichtigen (fakultativ). Am Nachmittag setzen wir unseren Weg über Deboche bis zu unserem heutigen Tagesziel Pangpoche fort, wo wir zwei Nächte verbringen. Rund um den Ort werden im Rahmen des Projekts "Ein Tag – Ein Baum" abgeholzte Wälder wieder aufgeforstet.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10.5 km | Aufstieg: 825 m | Abstieg: 690 m |
Unterkunft: Highland Sherpa Lodge in Pangpoche | Verpflegung: F, M, A

8. Reisetag: Wanderung bis ins Ama Dablam-Basislager und zurück nach Pangpoche

Heute früh müssen wir nur unseren Tagesrucksack packen. Das restliche Gepäck kann in der Lodge verbleiben. Nach einem kurzen Weg talaufwärts queren wir über eine Brücke den Imja Khola und steigen steil aus dem Tal heraus in ca. 2,5 Std. zu einer Moräne, auf deren Rücken wir uns bereits auf der Höhe des Basislagers befinden. Hier steht ein Chörten und wir genießen den Panoramablick auf die Ama Dablam. Das Basislager erreichen wir wenig später. Unser Rückweg führt uns dann wieder am Chörten vorbei, zurück hinunter zum Fluss und nach Pangpoche. Wer möchte, besucht die mit über 350 Jahren älteste Gompa der Khumbu-Region (fakultativ).

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 9.5 km | Aufstieg: 740 m | Abstieg: 740 m |
Unterkunft: Highland Sherpa Lodge in Pangpoche | Verpflegung: F, M, A

9. Reisetag: Wanderung über Phortse nach Dole

Unsere heutige Wanderroute führt uns auf einem herrlichen Höhenweg und in stetigem Auf und Ab zum Terrassendorf Phortse. Auch hier wird, oberhalb des Dorfes, im Rahmen des Projekts "Ein Tag – Ein Baum" abgeholzter Wald wieder aufgeforstet. Wir steigen hinunter zum Fluss Dudh Kosi, queren diesen auf einer Brücke und wandern weiter nach Dole, unserem heutigen Tagesziel.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10 km | Aufstieg: 1005 m | Abstieg: 860 m |
Unterkunft: Dole View Lodge in Dole | Verpflegung: F, M, A

10. Reisetag: Wanderung durch das Gokyo-Tal nach Machhermo

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

Gehzeit: ca. 02:00-03:00 Std. | Gehstrecke: ca. 5 km | Aufstieg: 415 m | Abstieg: 90 m |
Unterkunft: Lodge in Machermo | Verpflegung: F, M, A

11. Reisetag: Wanderung hinauf zur Alm 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 Rundsicht 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. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 7 km | Aufstieg: 420 m | Abstieg: 55 m |
Unterkunft: Namaste Lodge in Gokyo | Verpflegung: F, M, A

12. Reisetag: Besteigung des Gokyo Ri und Wanderung hinab nach Machermo

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. Es ist besonders wichtig, langsam und stetig aufzusteigen, denn die ungewohnte Höhe ist trotz der vorherigen Wandertage eine Belastung für den Kreislauf. Wer an der Bergtour nicht teilnehmen möchte, kann eine Wanderung in der herrlichen Umgebung unternehmen, z. B. talaufwärts zu einem weiteren See zwischen Berghang und Moräne. Nach unseren grandiosen Erlebnissen im Gokyo-Hochtal treten wir den Rückweg in Richtung Tengpoche an und steigen heute noch hinunter bis zur bereits bekannten Lodge in Machermo.

Gehzeit: ca. 07:00-08:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10 km | Aufstieg: 630 m | Abstieg: 980 m |
Unterkunft: Lodge in Machermo | Verpflegung: F, M, A

13. Reisetag: Wanderung über den Mon La und Sanasa nach Namche Bazar

Auf unserem Weg aus dem Gokyo-Tal eröffnen sich uns nun herrliche Ausblicke auf den südlich gelegenen Thamserku. Hinter Dole wandern wir durch Rhododendronwald hinunter zum Dudh Kosi und kommen wieder nach Phortse Drangka. 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 wandern anschließend weiter leicht bergab nach Sanasa. Am späten Nachmittag folgen wir dem gut angelegten Weg zu unserem Tagesziel Namche Bazar und können unterwegs vielleicht Bergziegen und anderes Wild beobachten.

Gehzeit: ca. 07:00-08:00 Std. | Gehstrecke: ca. 17 km | Aufstieg: 750 m | Abstieg: 1700 m |
Unterkunft: Khumbu Lodge in Namche Bazar | Verpflegung: F, M, A

14. Reisetag: Wanderung über Monjo und Phakding nach Lukla

Wir nehmen Abschied vom Handelszentrum der Sherpa und steigen steil hinab in die Imja Kosi-Schlucht. Auf bekannter Route wandern wir entlang des Dudh Kosi über Monjo und Bemkar zurück nach Phakding. Dann bewältigen wir einen letzten Anstieg, bevor die ersten Häuser von Lukla vor uns auftauchen. In der Nähe der asphaltierten Rollbahn quartieren wir uns in einer Lodge ein und können abends gemeinsam mit unserer Trekkingmannschaft Abschied vom Sherpa-Land feiern.

Gehzeit: ca. 07:00-08:00 Std. | Gehstrecke: ca. 17.5 km | Aufstieg: 825 m | Abstieg: 1410 m |
Unterkunft: Khumbu Resort in Lukla | Verpflegung: F, M, A

15. 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. Den Rest des Tages können wir uns ausruhen oder die Zeit zum Einkaufsbummel in der Stadt nutzen.

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

16. Reisetag: Zeit zur freien Verfügung in Kathmandu (Puffertag)

Der heutige Tag ist als Puffertag vorgesehen, damit unvorhergesehene Verzögerungen zum Beispiel bei den Inlandsflügen aufgefangen werden können. Sollte der Puffertag nicht anderweitig Verwendung finden, steht uns der heutige Tag in Kathmandu für Besichtigungen, Souvenireinkäufe oder einfach nur zu Erholung zur Verfügung.

Unterkunft: Hotel Marshyangdi in Kathmandu | Verpflegung: F

17. Reisetag: Besichtigungen im Kathmandu-Tal und Rückflug nach Deutschland

Der halbe 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. Aus unserem Hotel checken wir bereits am Vormittag aus, können unser Gepäck aber dort verwahrt lassen. Je nach Abflugzeit werden wir am Abend oder späten Abend zum Flughafen gebracht und treten unseren Rückflug an.

Verpflegung: F

18. Reisetag: Ankunft in Deutschland

Ankunft in Deutschland.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
04.03.2026	21.03.2026	X	3.645 €
16.03.2026	02.04.2026	X	3.645 €
30.03.2026	16.04.2026	X	3.645 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Lokale Hauser-Reiseleitung ab/bis Kathmandu
- > Flug mit Qatar Airways oder Turkish Airlines 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 im Mittelklassehotel, 1 x im Gästehaus, 11 x in Lodges (Gemeinschaftsbad)
- > 15 x Frühstück, 11 x Mittagessen, 13 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Begleitmannschaft
- > Reisekrankenschutz
- > Inlandsflug mit Tara Airlines ab/bis Ramechhap nach Lukla
- > Übernachtung 3 x im Mittelklassehotel, 1 x im Gästehaus, 11 x in Lodges (Gemeinschaftsbad)
- > 15 x Frühstück, 11 x Mittagessen, 13 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Begleitmannschaft
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Visagebühren
- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 160,00 €)
- > 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

> 3-3

Generelle Hinweise

>

Von Tiefblau über Azurgrün bis Pechschwarz. Je nach Sonnenstand wechselt der Gokyo-See seine Farbe. Am schönsten schimmert er türkisfarben zwischen dem Weiß der um ihn herum aufragenden, schneebedeckten Gipfel. Wir stehen auf dem Gokyo Ri und blicken auf die Giganten der Welt: Mount Everest, Lhotse, Makalu und Cho Oyu. Dahinter wälzt sich der fast komplett von Geröll bedeckte Ngozumpa-Gletscher ins Tal. Ein Bild, das für immer im Gedächtnis bleibt. Aber nicht nur die Bergriesen, auch die kleinen Dinge werden in Nepal zu großen Erinnerungen. Wir trekken von Lukla aus durch das Sherpa-Land, wandern über breite Terrassenfelder und durch malerische Dörfer bis nach Namche Bazar im Zentrum der Khumbu-Region. Wir bewundern im Ama Dablam-Basislager das „Matterhorn Nepals“ - einen der vielleicht schönsten Berge der Erde, beobachten zottelige Yaks auf den Weiden bei Pangpoche und folgen dem Gokyo-Tal bis zum eindrucksvollen Amphitheater der Berge. In den Dörfern und Lodges trinken wir Tee mit den Einheimischen und erhalten Einblicke in die buddhistisch geprägte Kultur der Region. Immer wieder entdecken wir auch kleine Klöster entlang des Weges und mit etwas Glück erleben wir eine Gebetszeremonie der Mönche in Tengboche. Steile Steinstufen und breite Wanderpfade bringen uns am Ende über Khumjung und Namche Bazar wieder nach Lukla. Zurück in Kathmandu mischen wir uns unter das Volk, stürzen uns nach der Ruhe in den Bergen in das lebhafteste Treiben auf den Plätzen und bewundern die bunten Farben der Heiligtümer des Kathmandu-Tals. Das Türkis des Gokyo-Sees noch immer vor Augen.

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