



ASIEN: NEPAL

## NEPAL – RENJO LA LODGE-TREK

- > 12-tägiges Trekking (4 - 9 Std. täglich)
- > Besteigung des Ngozumpa Tse (5.553 m), Gipfeltag ↑ 900 m ↓ 900 m, 8 - 9 Std.
- > Vom Renjo La den Ausblick auf drei Achttausender sowie den Gokyo-See genießen
- > In Khumjung, Khunde und Thame alte buddhistische Klöster besuchen
- > Im Kathmandu-Tal durch die Königsstädte Kathmandu und Bhaktapur streifen
- > Fakultativ: Den Panoramagipfel Gokyo Ri (5.357 m) besteigen
- > Mit unserem Trek ein Wiederaufforstungsprojekt in der Khumbu-Region unterstützen

Die Fülle an Gebetsfahnen über uns ist der erste Hinweis. Schließlich führt auch der Pfad nicht mehr weiter hinauf – es ist geschafft! Wir befinden uns am Pass Renjo La und blicken auf die Giganten der Welt: Mount Everest, Lhotse und Makalu. Davor wälzt sich der fast komplett von Geröll bedeckte Ngozumpa-Gletscher ins Tal und der türkisfarbene Gokyo-See sorgt im Panorama für den außergewöhnlichen Farbtupfer. 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 halten stets Ausschau nach wilden Bergziegen, verschaffen uns vom Ngozumpa Tse eine vielen Trekkern verborgen bleibende Perspektive auf die freie Südseite des Cho Oyu und schauen zottelige Yaks beim Grasens auf den Weiden im Bhote Koshi-Tal zu. Dieses Tal bildet den immer noch aktiven Handelsweg nach Tibet, so dass wir gute Chancen haben einer tibetischen Yakkarawane zu begegnen. 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 Thame. Durch das idyllische Gokyo-Tal mit seinen türkisfarbenen Seen geht es wieder in niedrigere Gefilde. 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 Panorama am Renjo La noch immer vor Augen.

Profil: Auf dieser Reise durch das Khumbu-Gebiet stehen der Besuch der Gokyo-Seen und der Ngozumpa Tse, der als Aussichtsgipfel noch als Geheimtipp gilt, im Vordergrund. Als weiteres Highlight wird der Pass Renjo La überschritten. Hinauf zum Pass verläuft die Route durch das beschauliche Bhote Koshi-Tal und von der Alm Gokyo zurück nach Namche Bazar durch das landschaftlich vielfältige Gokyo-Tal. Neben einzigartigen Ausblicken lassen sich auf dem Weg in

den zahlreichen Dörfern und Klöstern spannende Eindrücke der buddhistischen Sherpa-Kultur sammeln. Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind Kondition und Ausdauer für Wanderungen mit bis zu 9 Std. Gehzeit auf unbefestigten Wegen. Für das Trekking bestehen technisch keine besonderen Anforderungen. Auch die Passüberschreitung des Renjo La sowie die Besteigung des Ngozumpa Tse stellen bei guten Verhältnissen keine technischen Herausforderungen. Lediglich auf den letzten Metern am Ngozumpa Tse müssen auch mal die Hände zur Hilfe genommen 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/hoehoe-auf-reisen](http://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 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.

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 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**

Weiter nordwärts überqueren wir mehrmals den Fluss auf langen Drahtseilbrücken. In Jorsale befindet sich der Eingang zum Sagarmatha-Nationalpark. Nach insgesamt 3 - 4 Std. Gehzeit stromaufwärts erreichen wir den Zusammenfluss von Nangpo und Imja zum Dudh Kosi (2.850 m). Hinter der Stahlbrücke über die Imja-Schlucht bewältigen wir in etwa 2 Std. den steilen Aufstieg zum berühmten Sherpa-Zentrum Namche Bazar (3.440 m). 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: 1090 m | Abstieg: 370 m |  
Unterkunft: Kala Pattar Lodge in Namche Bazar | Verpflegung: F, M, A

## **6. Reisetag: Wanderung 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. Auf verwinkelten Wegen zwischen den steingesäumten Ackerparzellen hindurch, geht es weiter bis in den Ort Khumjung (3.750 m), unserem Ziel für heute. Am Nachmittag bietet sich der Besuch des Sir Edmund Hillary Visitor Center an. Das im Mai 2023 eröffnete Museum zeigt, im Gebäude der ersten von Sir Edmund Hillary gebauten Schule, die historische Entwicklung der gemeinsamen Bildungsarbeit zusammen mit den Sherpa. Abends sollten wir unbedingt noch zu einem kleinen Aussichtshügel wandern und von dort den einzigartigen Sonnenuntergang an der Ama Dablam (6.856 m) bestaunen. Der Gipfel gilt als einer der schönsten im Everestgebiet.

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 nach Thame**

Streckenweise durch einen schönen Wald und am Hang entlang mit Blick auf den Dudh Kosi geht es hinauf nach Thame (3.800 m). Am Nachmittag lohnt sich ein Spaziergang hinauf zum Kloster, welches etwa 200 m über dem Ort am Fels thront.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 11.5 km | Aufstieg: 605 m | Abstieg: 605 m |  
Unterkunft: Paradise Lodge in Thame | Verpflegung: F, M, A

## **8. Reisetag: Akklimatisationstag in Thame**

Zur Förderung der Akklimatisation verbringen wir einen weiteren Tag in und um Thame. Diesen nutzen wir für einen Besuch des über dem Dorf befindlichen Klosters. Je nachdem, wie wir uns fühlen, lohnt es sich danach noch etwas weiterzugehen und einen der beiden Vorgipfel des Sunder Peak zu besteigen. Serpentinaen führen vom Kloster hinauf auf den Berggrat. Der erste Vorgipfel bietet bereits einen fabelhaften Ausblick (ab/bis Thame ca. 4,5 km;  $\uparrow \downarrow$  500 m; ca. 3 - 4 Std.). Weiter hinauf können wir auf gut ausgebautem Weg auch den zweiten Vorgipfel erreichen (ab/bis Thame ca. 8,5 km;  $\uparrow \downarrow$  1.170 m; ca. 6 - 7 Std.).

Gehzeit: ca. 01:00-02:00 Std. | Gehstrecke: ca. 1.5 km | Aufstieg: 170 m | Abstieg: 170 m |  
Unterkunft: Paradise Lodge in Thame | Verpflegung: F, M, A

## **9. Reisetag: Wanderung nach Lumde**

Wir folgen dem Fluss Bhote Koshi durch das sanft ansteigende Tal, vorbei an den Dörfern Taranga und Marulung bis nach Lumde (4.370 m). Hier steht uns der Nachmittag frei. Wir können einen Spaziergang in der nahen Umgebung unternehmen oder uns einfach ausruhen und uns mental auf die morgige, anstrengende Etappe über den Renjo La vorbereiten.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 9.5 km | Aufstieg: 640 m | Abstieg: 75 m |  
Unterkunft: Lungden View Lodge in Lumde | Verpflegung: F, M, A

## **10. Reisetag: Wanderung über den Pass Renjo La bis nach Gokyo**

Zuerst über Almmatten, dann über Moränengelände, steigt unser Weg an und verläuft vorbei an drei kleinen Bergseen. Der letzte, teils recht steile Abschnitt vor Erreichen des Passes besteht aus Blockwerk. Hier angelegte Steintreppen erleichtern aber den Aufstieg und machen die Route leicht begehbar. Am Pass (5.417 m) wehen die Gebetsfahnen und wir werden mit einem traumhaften Ausblick belohnt. Vor uns die Achttausender Mount Everest, Lhotse und Makalu. Unter den Bergriesen schiebt sich der mächtige Gletscherstrom des Ngozumba-Gletschers ins Tal und der türkisfarbene Gokyo-See sorgt für einen besonderen Farbtupfer im Gebirgs Panorama. Im Westen blicken wir zurück ins Bhote Koshi-Tal und über die Berge des Rolwaling Himal. Nachdem wir uns satt gesehen haben, geht es bergab und wir folgen dem Pfad, der sich durch den Fels schlängelt. Durch einen relativ flachen Bereich, der einem großen Krater gleicht, folgen wir den in regelmäßigen Abständen platzierten Steinmännchen. Auf der Alm Gokyo (4.750 m) angekommen, richten wir uns in unserer Lodge ein und genießen den Blick auf den See.

Gehzeit: ca. 08:00-09:00 Std. | Gehstrecke: ca. 11 km | Aufstieg: 1050 m | Abstieg: 650 m |  
Unterkunft: Namaste Lodge in Gokyo | Verpflegung: F, M, A

## **11. Reisetag: Besteigung des Gokyo Peak**

Morgens haben wir die Möglichkeit 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. Wer an der Bergtour nicht teilnehmen möchte, kann einen Spaziergang in der herrlichen Umgebung unternehmen, z. B. an den Rand des Ngozumpa-Gletschers, oder gönnt sich einfach eine Auszeit nach der gestrigen Passüberquerung.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 3.5 km | Aufstieg: 590 m | Abstieg: 590 m |  
Unterkunft: Namaste Lodge in Gokyo | Verpflegung: F, M, A

## **12. Reisetag: Tageswanderung zum fünften Gokyo-See mit Besteigung des Ngozumpa Tse**

Heute steht der Aussichtsgipfel Ngozumpa Tse auf dem Programm – ein Geheimtipp, der eine wundervolle und etwas andere Sicht auf die westliche Khumbu-Region und die angrenzenden Berge des Rolwaling Himal bietet. Wir wandern vom Gokyo-See taleinwärts mit Blick auf den Cho Oyu, entlang der Seitenmoräne des Ngozumpa-Gletschers hinauf zum fünften See (5.150 m). Bereits von hier zeigt sich der Mount Everest aus einer selten betrachteten Perspektive. Vom See aus beginnen wir die eigentliche Bergbesteigung, die zunächst über steile Gras- und Geröllhänge hinaufführt. Kurz vor dem Gipfel müssen wir dann einige Male Blockgestein umgehen und auch mal die Hände zur Hilfe nehmen, bevor wir den Gipfel des 5.553 m hohen Ngozumpa Tse erreichen. Der Blick durch die Gebetsfahnen hinunter auf die endlos erscheinende Gletschermoräne ist atemberaubend. Doch selbst dieser Eindruck lässt sich noch steigern – wenn wir uns umdrehen, blicken wir direkt auf die Cho Oyu-Südwand, nur 8 km Luftlinie von uns entfernt. Der Rückweg zur Gokyo-Alm sollte uns leicht fallen und abends sind wir froh, einen langen, jedoch erfüllten Tag erlebt zu haben.

Gehzeit: ca. 08:00-09:00 Std. | Gehstrecke: ca. 17 km | Aufstieg: 800 m | Abstieg: 800 m |  
Unterkunft: Namaste Lodge in Gokyo | Verpflegung: F, M, A

## **13. Reisetag: Wanderung über Phortse Drangka auf den Mon La**

Wir verabschieden uns von der Alm Gokyo und treten den Abstieg durch das Gokyo-Tal an. Über die kleinen Dörfer Machermo und Dole erreichen wir Phortse Drangka (3.680 m). Auf dem Weg eröffnen sich uns herrliche Ausblicke auf den südlich gelegenen Thamserku. Am Nachmittag steigen wir hinauf zum Pass Mon La, an dem sich in 3.973 m Höhe ein mit vielen Gebetsfahnen geschmückter Chörten und unsere Lodge für die heutige Nacht befinden.

Gehzeit: ca. 07:00-08:00 Std. | Gehstrecke: ca. 17 km | Aufstieg: 520 m | Abstieg: 1300 m |  
Unterkunft: Hill Top Lodge am Mon La | Verpflegung: F, M, A

## **14. Reisetag: Wanderung über Namche Bazar nach Monjo**

Leicht bergab wandern wir nach Sanasa und entlang eines gut angelegten Hangweges weiter nach Namche Bazar. Unterwegs können wir vielleicht Bergziegen und anderes Wild beobachten. Am Nachmittag nehmen wir 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 Monjo.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 12 km | Aufstieg: 460 m | Abstieg: 1590 m |  
Unterkunft: Buddha Lodge in Monjo | Verpflegung: F, M, A

## **15. Reisetag: Wanderung über Phakding nach Lukla**

Über Phakding erreichen wir wieder Lukla. 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. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 12.5 km | Aufstieg: 705 m | Abstieg: 705 m |  
Unterkunft: Khumbu Resorts in Lukla | Verpflegung: F, M, A

## 16. 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

## 17. 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

## 18. Reisetag: Besichtigungen im Kathmandu-Tal

Dieser Tag steht zur freien Verfügung, um mit Ihrer Reiseleitung (fakultativ) oder individuell Ausflüge und Besichtigungen im Kathmandu-Tal unternemen zu können. Wir empfehlen den Besuch der Königsstadt Bhaktapur, der hinduistischen Pilgerstätte Pashupatinath und 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

## 19. Reisetag: Rückflug nach 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 €
25.03.2026	12.04.2026	✓	3.745 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

## 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 4 x im Mittelklassehotel, 1 x im Gästehaus, 12 x in Lodges (Gemeinschaftsbad)
- > 17 x Frühstück, 12 x Mittagessen, 14 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Begleitmannschaft
- > Reisekrankenschutz
- > Inlandsflug mit Tara Airlines ab/bis Ramechhap nach Lukla
- > Übernachtung 4 x im Mittelklassehotel, 1 x im Gästehaus, 12 x in Lodges (Gemeinschaftsbad)
- > 17 x Frühstück, 12 x Mittagessen, 14 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

> 3-4

## Generelle Hinweise

>

Die Fülle an Gebetsfahnen über uns ist der erste Hinweis. Schließlich führt auch der Pfad nicht mehr weiter hinauf – es ist geschafft! Wir befinden uns am Pass Renjo La und blicken auf die Giganten der Welt: Mount Everest, Lhotse und Makalu. Davor wälzt sich der fast komplett von Geröll bedeckte Ngozumpa-Gletscher ins Tal und der türkisfarbene Gokyo-See sorgt im Panorama für den außergewöhnlichen Farbtupfer. 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 halten stets Ausschau nach wilden Bergziegen, verschaffen uns vom Ngozumpa Tse eine vielen Trekkern verborgen bleibende Perspektive auf die freie Südseite des Cho Oyu und schauen zottelige Yaks beim Grasens auf den Weiden im Bhote Koshi-Tal zu. Dieses Tal bildet den immer noch aktiven Handelsweg nach Tibet, so dass wir gute Chancen haben einer tibetischen Yakkarawane zu begegnen. 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 Thame. Durch das idyllische Gokyo-Tal mit seinen türkisfarbenen Seen geht es wieder in niedrigere Gefilde. 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 Panorama am Renjo La 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.