

NEPAL

Khumbu Trek zum Everest



Faszinierende Wege & grandiose Panoramen



deutscher
DAKS-Trekkingführer
plus
Local-Guides

Unser Trek durch das **faszinierende Solokhumbu-Gebiet der Sherpa-Kultur** führt vom fruchtbaren Grün hinauf in die weiße **Gletscherwelt des Himalaya**.

Wir begegnen freundlichen Menschen, die noch eins sind mit der Natur und ihrer Religion, sehen Gebetsfahnen, Manisteine, heilige Tempel & Klöster inmitten ständig wechselnder Landschaften. Unvergesslich, die atemberaubende Aussicht auf **Everest, Cho Oyu, Nuptse** und **Makalu** ...

- **2 erlebnisreiche Nepal-Flüge**
Kathmandu - Paphlu & Lukla - Kathmandu
- **18 Tage Trekking ... wir starten schon in Phaplu**
 - optimale Höhenanpassung
 - vom Grün der Rhododendrenwälder + Reisfelder hinauf ins Land der Eisriesen
 - kulturelle Höhepunkte Klöster **Tengboche & Pangboche**
- **lohnende Gipfel & Logenplätze**
Gokyo Ri (5.360 m), Kala Pattar (5.640 m)
Everest Base Camp (5.364 m)
- **Überschreitung hoher Pässe mit Traum-Panorama**
Renjo La (5.486 m), Cho La (5.420 m)

Anforderungen:

Gesundheit für wechselnde Temperaturen und Höhenunterschiede
Gute Trittsicherheit für Schnee & Geröll-Pfade



Lodge-Trekking



6-8 Std./ Tag (Pässe 10 Std.)
max. Höhe: 5.640 m
max. Schlafhöhe: 5.150 m

Termine 2017

Apr: **15.04. – 07.05.17** (NE-41-17)
Nov: **04.11. – 26.11.17** (NE-42-17)

23 Tage ab € 2.995,-

*(zzgl. internat. Flüge)

Leistungen (Details siehe umseitig)

- Führung
- Inlandflüge & Transfers
- Unterkunft & Verpflegung
- Trekking-Service
- Gepäcktransport
- AKV (für TN aus D)

Kleine Gruppen 5 max. 12 TN
Sondertermine ab 2 TN auf Anfrage
Kleingruppenaufpreis nur 4 TN € 180,-
Kleingruppenaufpreis bei 5-6 TN € 90,-





Herzlich willkommen zu unserer Tour durch das Khumbu-Tal

Diese Trekkingreise ermöglicht Ihnen ein sehr intensives Erleben des Solu-Khumbu Gebietes.

Die Landschaft wandelt sich allmählich vom Grün der Rhododendrenwälder und Terrassenfeldern zum Weiß & Blau der Schnee- und Gletscherflanken der Eisriesen.

Kommen Sie mit uns in Regionen über 5.000 m Höhe und freuen sich auf gigantische Ausblicke zu den umliegenden Sieben- und Achttausendern!

Absolute Krönung der Tour werden die Besteigungen der technisch unschwierigen Parade-Aussichtsgipfel:

Gokyo Ri (5.360 m) und Kala Pattar (5.640 m) sowie die Überschreitung der beiden hohen Pässe Renjo La (5.486 m) und Cho La (5.420 m) sein.

Der Blick von den Gipfeln & Pässen auf **Cho Oyu, Everest, Lhotse, Nuptse und Manaslu** ist kaum zu übertreffen!

Nach der Besteigung des Kala Pattar gibt es die Möglichkeit noch hinauf in das Everest-Basecamp wandern – obwohl der direkte Blick auf den beeindruckenden Khumbu-Eisfall auch schon vom Kala Pattar spektakulär ist.

Neben den wunderbaren Naturszenarien werden Sie sicher von den vielen sehenswerten Klöstern während des Trekkings und den kulturellen Sehenswürdigkeiten in und um Kathmandu begeistert sein.

Bei uns wird Sicherheit groß geschrieben: Zufriedene Teilnehmer sind unser Ziel.

Nur wer seinem Körper genügend Zeit gibt, sich an die Höhe anzupassen, wer ein sinnvolles, gut abgestimmtes Tempo geht, wer die notwendigen Ruhephasen beachtet und wer bei Problemen einen kompetenten DAKS Guide im Hintergrund weiß, kann dem Gipfeltag entspannt entgegen sehen. Genau darum kümmern wir uns.

Sicherheit, Hygiene und Touren-Machbarkeit haben bei uns oberste Priorität, deshalb werden alle unsere Trekking Touren von staatlich geprüften Bergführern geplant.

Leistungen

Führung

deutscher DAKS- Guide
plus Local-Guides

Flüge & Transfers

Nepal-Flug: Kathmandu– Paphlu
Nepal-Flug: Lukla - Kathmandu
Transfers vor Ort

Unterkunft & Verpflegung

Hotel: DZ mit HP
Lodge: DZ mit VP

Trekking-Service

Gepäck-Transport: 12 kg
Notfall- & Höhenmedizin

Sonstiges

Besichtigungen lt. Programm
Nationalpark & Eintritts-Gebühren
Auslands-KV (gilt nur für TN aus D)

vor Ort zu zahlen:

Visum & Trinkgeld (s. Daten und Fakten)
Optionale Stadtbesichtigungen:
Patan & Bhaktapur

auf Wunsch:

Hotel: EZ-Zuschlag € 120,-
Rail & Fly € 75,-





Geplanter Tourenverlauf:

- 1. Tag Individueller Flug nach Kathmandu:**
Gerne buchen wir Ihnen einen passenden Flug.
 Sie möchten eventuell vorher noch 1-2 Tage Kathmandu erleben? Wir buchen Ihnen auf Wunsch ein Hotel und organisieren die Abholung am Flughafen und den Transfer zum Hotel.
- 2.Tag Kathmandu**
 Ankunft Kathmandu, (1.360 m).
 Transfer zu unserem Hotel in Thamel. Vielleicht bummelt der eine oder andere noch durch die Altstadt. Hotel ***
- 3. Tag Nepal-Flug & Trekking-Tour**
 Nach dem **Flug nach Phaplu** (2.464 m) startet unser Trekking mit einer Halbtagesetappe über den ersten Pass Tragsindu La (3.071 m) nach **Tragsindo** (2.930 m). Lodge
- 4. Tag:** Durch Wälder und Plantagen hinab zum Dudh Kosi, dem Milch-Fluss, führt der Weg in das einzige hinduistische Dorf dieser Tour: **Jubing** (1.700 m). Weiter führt der Weg aufwärts nach **Kharikola** (2.000m). Vom örtlichen Kloster haben wir einen einmaligen Rückblick auf die heutige Tagesetappe. Lodge
- 5.Tag:** Kharikola – **Surkhe** (2.290 m). Heute steht die nächste Passüberschreitung an: Chutok La (2.945m). Trotz der vielen Auf- und Abstiege wird der Trek, falls man keinen zusätzlichen Berg besteigt, nie zu anstrengend. Wir gehen ein gemäßigtes Tempo und legen häufige, gemütliche Verschnaufpausen ein. Lodge
- 6.Tag:** Surkhe – **Phakding** (2.652 m). Wir steigen weiter das Khumbutal aufwärts. Den Ort Lukla lassen wir rechts oben liegen. Kurz vor dem typischen Sherpadorf Muche sehen wir den Berg Khumbi Yu Lha, den Thron des Gottes von Khumbu. Gegen Mittag erreichen wir den Khumbu-Hauptweg ... es wird deutlich lebhafter. Lodge
- 7. Tag:** Nach einem kräftigen Frühstück geht es nun, immer entlang des Dudh Kosi Flusses, aufwärts. Ein Höhenunterschied von insgesamt zirka 900 Höhenmeter ist heute bis zum Hauptort des Sherpalandes, **Namche Bazar** (3.450 m), zu bewältigen. Lodge



- 8. Tag: Akklimatisationstag:** Wir unternehmen einen gemütlichen Tagesausflug hinauf zum Everest Hotel (3.800m), das einen grandiosen Blick das Khumbu Tal hinauf bis zum Everest bietet.
Lodge in Namche
- 9. Tag: Thame (3.800 m)** Vorbei an Mani-Mauern (mit traditionellen Gebetsformeln beschriftete Mauer), schönen Tschörten (tibetischer Kultbau) und kleinen Orten wandern wir durch ein abgelegenes Seitental weiter nach **Thame (3.800 m)**. Dieser Weg war früher ein wichtiger Handelsweg über den 5.700 m hohen Nangpa-Pass nach Tibet. Wer möchte, besichtigt am Nachmittag das schöne Kloster Thame. Lodge.
- 10. Tag:** Eine gemütliche Wanderung führt uns hinauf nach **Lungden (4.370 m)**. Lodge
- 11. Tag: Akklimatisationstag** – heute unternehmen wir kleine, schöne Wanderungen von Lungden aus. Lodge
- 12. Tag: Renjo La (5.416 m)** – der erste hohe Pass wartet: Mittlerweile gut akklimatisiert wandern wir zuerst über sanfte Hänge und Schotterfelder – später dann steiler, jedoch über breite Steintreppen hinauf zur Passhöhe (5.416 m). Hier oben erwartet uns ein überwältigendes Panorama auf Everest, Lhotse, Nuptse, Makalu, Pumori, ... Anschließend wandern wir abwärts und erreichen nachmittags die **Gokyo** – 4.800 m, sehr schön am Dudh Pokhari See gelegen. Hier kann man seltene Vögel sehen, die tibetanische Dohle oder die farbenprächtige Brahman-Ente. Lodge
- 13. Tag: Gokyo Ri (5.360 m), weiter nach Thagnak**
Sehr früh starten heute all diejenigen, die sich das absolute (bei gutem Wetter) Himalaya-Panorama nicht entgehen lassen möchten.
Wir besteigen den **Gokyo Ri – 5.360 m** und haben vom Gipfel eine herrliche Aussicht auf die 8.000er Cho Oyu, Everest, Lhotse und Makalu.
Nach einem späten Frühstück geht es weiter: wir queren den Ngozumpa – Gletscher und gelangen zur anderen Talseite nach Thagnak (4.750 m) Lodge

Ab hier gibt es zwei Möglichkeiten des Weiterweges:

Sie wollen den Khumbu ganz in Ruhe genießen und wandern mit einem englischsprachigen Guide gemütlich in 2-3 Tagesetappen nach Dingboche. Wer möchte, besteigt den Chhukung Ri, 5.546 m.

oder

Sie sind fit und alle Bedingungen stimmen, dann wandern Sie weiter 'gen Everest.

- 14. Tag: Cho La (5.420 m)** – der zweite hohe Pass steht heute auf dem Programm. Der Aufstieg ist etwas steil und schottrig, aber bei guten Verhältnissen gut zu gehen. Unser heutiges Ziel ist **Dzonglha (4.830 m)** – von hier können wir die Nordwand des Arakam Tse (6.423m) bewundern.
- 15. Tag:** Nach gut 6 Stunden Gehzeit haben wir **Gorak Shep (5.200 m)** erreicht. Eingerahmt vom Nuptse und Pumo Ri, genießen wir die Aussicht auf eine einzigartige Bergwelt. Lodge
- 16. Tag: Kala-Pattar (5.640 m) und/ oder Everest BC** – wer möchte, wandert frühmorgens über Moränen und Gletscher zum Everest Basislager (mit Kala Pattar Besteigung ein langer, anstrengender Tag!). Spätnachmittags folgt ein Highlight – die Besteigung des Kala-Pattar, der ohne Schwierigkeiten machbar ist ... es ist "nur" die Höhe. Doch der Blick vom Gipfel ist alle Mühe wert, denn direkt vor uns steht der zerklüftete Nuptse und der dahinter stehende Mount Everest, - mit 8.848 m höchster Berg der Welt. Wenn alles passt, gönnen wir uns hier oben noch einen wunderschönen Sonnenuntergang und steigen dann mit Stirnlampen hinab zur Lodge. Lodge in Gorak Shep





- 17. Tag:** Heute steigen wir über Lobuche nach **Dingboche** (4.370 m) ab . Lodge
- 18. Tag:** Wir wandern zum phantastisch gelegenen **Kloster Tengboche** (3.867 m - gleichzeitig Mönchs-schule mit über 100 Mönchen). Hier, auf einer wahrhaft prächtigen Aussichtsplattform, umgeben von strahlenden Gipfeln müssen wir unbedingt verweilen!
Die gewaltige Aussicht auf die Himalayariesen: Everest, Lhotse, Nuptse und Ama Dablam, begleitet uns auf Schritt und Tritt.
- 19. Tag:** In **Namche Bazar** hat sich die große Runde wieder geschlossen. Unterwegs werden wir noch oft stehenbleiben und die einzigartige Aussicht auf das Mt. Everest-Gebiet genießen. Lodge
- 20. Tag:** Von Namche führt die letzte Etappe über Phakding zurück nach **Lukla**. Wir genießen einen letzten Abend im Khumbu. Lodge
- 21. Tag:** Wenn das Wetter passt, fliegen wir am frühen Morgen nach Kathmandu zurück. Zeit, sich im Hotel-café auszuruhen, vielleicht ein Bierchen zu genießen und richtig zu faulenz. Hotel
- 22. Tag:** Heute geht es zu den Königstädten **Patan** und **Bhaktapur** (optional, gegen Aufpreis). Letztere ist die Stadt mit dem am besten erhaltenen mittelalterlichen Stadtbild. Rostbraune Ziegeldächer, geschnitzte Holzfassaden und kunstvoll verzierte Ziegelmauern verleihen der Stadt den besonderen Charme. Oder man macht einen eigenständigen Bummel durch die Altstadt von Kathmandu. Spätnachmittag bzw. abends beginnt unser Rückflug.
- 23. Tag:** Ankunft am Zielflughafen

