

KHUMBU – TREK
NEPAL
REISEINFO



KHUMBU – TREK MOUNT EVEREST AUS DER NÄHE

TREK VON PHAPLU IN DIE SOLUKHUMBU REGION

Wir vermeiden den sonst üblichen Anflug auf Lukla, denn die Landung auf der kurzen Steilpiste gilt als sehr gefährlich. Außerdem liegt Lukla mit 2.860 m recht hoch. Wir möchten lieber weniger Gefahr und zwei Tage mehr zur Akklimatisierung. Deshalb startet unser DAKS Khumbu Trek in Phaplu.

Wir wandern im Mittelland durch Rhododendronwälder, fruchtbare Terrassenlandschaften und ursprüngliche Dörfer, bevor wir die Hochgebirgsregionen des Solukhumbu erreichen. Am siebten Reisetag kommen wir bestens eingewandert und gut akklimatisiert nach Namche Basar, weltbekannter Knotenpunkt fast aller Khumbu und Everest-Touren.

Unser Weg führt uns über den Renjo La (Pass) zum ersten großen Ziel, dem Aussichtspunkt Gokyo Ri auf 5.357 m. Grandiose Ausblicke auf Everest, Lhotse, Nuptse und viele andere Gipfel.

In den folgenden Tagen kommen wir über einen zweiten hohen Pass, den Cho La, immer näher an die unfassbare Szenerie, für die der Kala Pattar uns als perfekter Aussichtspunkt dient:

Über endlos hohen Fels- und Eisabstürzen tronen kalt und majestätisch die höchsten Gipfel der Welt. Gleißend hell leuchten ihre Spitzen, von denen Höhenwinde riesige Schneefahnen in den tiefblauen Himmel blasen. Unbeschreibliche Gefühle!

NEPAL PANORAMA FLÜGE



Kathmandu – Phaplu | Lukla – Kathmandu

Zwei Inlandsflüge ersparen uns lange Bus- oder Jeep-Fahrten. Wir genießen Himalaya-Ausblicke von oben.

PÄSSE

- RENJO LA 5.416 M
- CHO LA 5.420 M

GIPFEL

- GOKYO RI 5.357 M
- KALA PATTAR 5.640 M

KHUMBU – TREK

18 TAGE LODGE TREKKING

LEISTUNGEN

Führung

- ++ Deutscher DAKS-Trekkingführer
- ++ Plus einheimische Crew
- ++ Kleine Gruppe: Nur 5 - 12 Teilnehmer!

Flüge & Transfers

- ++ Flughafengebühren | Transfers vor Ort
- ++ Flug Kathmandu - Phaplu
- ++ Flug Lukla - Kathmandu

DAKS – Komfort PLUS

- ++ Lodges: Doppelzimmer mit Bad und WC*
- ++ Frühstück plus zwei warme Mahlzeiten**
- ++ "Good Morning"-Tee oder Kaffee aufs Zimmer
- ++ French-Press-Kaffee (bester Nepal-Arabika)
- ++ Tee/Trinkschokolade während der Mahlzeiten
- ++ Freie Wahl von Suppe, Hauptgericht und Nachtisch
- ++ Reichhaltiges Lunchpaket und Nachmittags-Snack
- ++ Unbegrenzt Füllung der Trinkwasserflasche
- ++ Auf Wunsch Wärmflasche für die Nacht

* vor bzw. nach Passüberquerungen nicht verfügbar

** Lunchpaket bei Passüberquerungen

DAKS – Gesundheit PLUS

- ++ Entkeimtes Wasser durch Katadyn-Keramik-Filter
- ++ Täglich Kontrolle von Puls, O²-Sättigung, Befinden
- ++ Gründliche Handdesinfektion vor dem Essen
- ++ Umfangreiche Trekking- und Höhen-Apotheke
- ++ Überdrucksack (PAC)

Tragekomfort PLUS

- ++ Leicht Wandern nur mit Tagesrucksack!
- ++ 20 kg Gepäckservice auf Trek und Inlandsflügen

Sonstiges

- ++ Besichtigungen lt. Programm
- ++ Nationalpark-Gebühren
- ++ Auslandskrankenversicherung (für TN aus DE)

NICHT ENTHALTEN

Internationale Flüge

Wir organisieren gerne passende Flüge ab DE/AT/CH.

Zusatztage in Kathmandu

Wir organisieren gerne Hotel & Transfer.

Visum Nepal | bei Ankunft am KTM-Airport USD 40 \$

Trinkgelder	ca. 90 €
Einzelzimmer Hotel Kathmandu Aufpreis	80 €
Rail & Fly	75 €

Sondertermine

Schon ab 2 Personen individuell durchführbar!
(Mit nepalesischem Guide in englischer Sprache)

Voraussetzungen

Ausdauer für Bergwanderungen von 5 - 8 Std. pro Tag mit leichtem Tagesrucksack. An Gipfeltagen bis zu 9 Std. Gute Kondition, Schwindelfreiheit und Trittsicherheit erforderlich.

Kleidung und Schuhwerk sollten für Temperaturen von +29° bis -25°C geeignet sein.

Größte Höhe beim Trek 5.416 m

Größte Schlafhöhe 5.200 m

Gipfelhöhe Kala Pattar 5.640 m

TERMINE 2020/21/22

November	31.10. - 22.11.2020 (NE-42-20)
März	06.03. - 28.03.2021 (NE-41-21)
November	30.10. - 21.11.2021 (NE-42-21)
März April	19.03. - 26.04.2022 (NE-41-22)

23 Tage ab 3.595 €
zzgl. int. Flug¹

¹Gerne organisieren wir tagesaktuell günstige Flüge.

Kleingruppenaufpreis bei 5 Teilnehmern	160 €
Kleingruppenaufpreis bei 6-7 Teilnehmern	90 €





KHUMBU – TREK GIPFEL IM SOLUKHUMBU

TOURENCHARAKTER

Trekkingtour von Lodge zu Lodge mit moderaten Schwierigkeiten. Die Tour erfordert Kondition für die über 5.000 m hohen Pässe und Gipfel. Der Weg ist bergsteigerisch kaum schwierig. Er verlangt Trittsicherheit und Schwindelfreiheit. Die Tour führt von Lodge zu Lodge aus Tälern mit subtropischer Wärme bis hinauf ins kalte Hochgebirge.



SICHERHEIT UND TOURERFOLG HABEN PRIORITÄT.

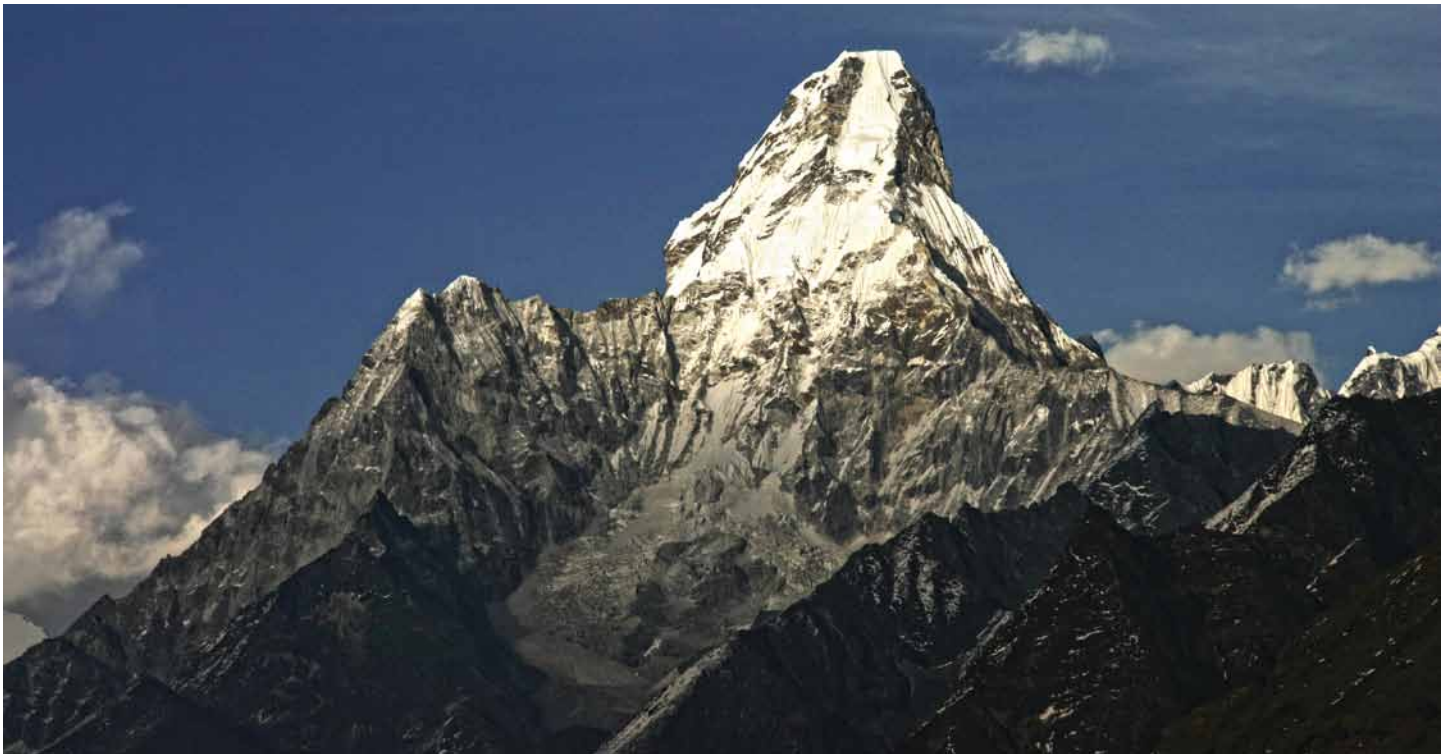
Zufriedene Teilnehmer sind unser Ziel. Nur wer seinem Körper genügend Zeit gibt, sich an die Höhe anzupassen, kann den hohen Pässen und Gipfeln entspannt entgegensehen. Wir gehen ein sinnvolles, gut auf die Gruppe abgestimmtes Tempo. Wir legen genügend Ruhepausen ein. Bei Bedarf vermittelt der DAKS-Guide die erforderlichen Kenntnisse in Trittsicherheit und Atemtechnik. Alle Daks Trekking-Touren werden von staatlich geprüften Bergführern geplant.

REISEZEITEN UND WETTER

Im kurzen Frühjahr, der Zeit vor dem Monsun-Regen, ist das Wetter etwas unbeständiger. Nachmittags sind die Berge öfter in Dunst gehüllt. Trotzdem ist die Periode von Anfang März bis Mitte Mai eine gute Reisezeit für den Trek ins Solukhumbu. In den Tälern steht die Vegetation in schönster tropischer Blüte. In vielen Lodges geht es entspannt zu. Die Nachttemperaturen sind milder als im Herbst.

Von Oktober bis Ende November herrscht die Trockenzeit. Die Luft ist oft kristallklar und steht stahlblau über den schneeweißen Gipfeln. Die hohe Luftfeuchtigkeit des Monsuns ist verschwunden. Die Temperaturunterschiede zwischen Tal- und Höhenlagen sowie zwischen Tag und Nacht nehmen zu. Hoch oben wird es empfindlich kalt.





KHUMBU – TREK TAG FÜR TAG

Tag 1 | 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 Abholung und Transfer.

Tag 2 | Ankunft Kathmandu

Transfer zu unserem Hotel in Thamel. Je nach Ankunftszeit und Tatendrang bummelt der Eine oder Andere nachmittags noch durch die Altstadt. In den Gassen von Thamel gibt es reichlich Gelegenheit, fehlende Trekking-Ausrüstung zu ergänzen. Hotel ***

Tag 3 | Flug Kathmandu - Phaplu

Wir fliegen nach Phaplu, das liegt auf 2.464 m Höhe. Unser Trek beginnt mit einer Jeepfahrt über den Pass Tragsindu (3.071 m) bis nach Nuntala. Dort treffen wir auf unsere Träger. Lodge

Tag 4 | Nuntala – Kharikola (2.000m)

Durch Wälder und Plantagen hinab zum Dudh Kosi, dem Milch-Fluss, bringt uns der Weg in das einzige hinduistische Dorf dieser Tour: Jubing (1.700 m). Weiter führt der Weg aufwärts nach Kharikola. Vom örtlichen Kloster haben wir einen einmaligen Blick zurück auf die heutige Tagesetappe. Lodge

Tag 5 | Kharikola – Surkhe (2.290 m)

Heute folgt die nächste Passüberschreitung, der Chutok La, 2.945 m. Trotz der Auf- und Abstiege wird der Trek nie zu anstrengend. Wir gehen ein gemäßigtes Tempo und legen oft Pausen ein. Lodge

Tag 6 | Surkhe – Phakding (2.652 m)

Wir steigen weiter das Khumbu-Tal 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. Ab hier sind deutlich mehr Wanderer und Bergsteiger unterwegs. Lodge

Tag 7 | Phakding – Namche Basar (3.450 m)

Nach einem kräftigen Frühstück geht es nun, immer entlang des Dudh Kosi Flusses, aufwärts. Ein Höhenunterschied von insgesamt 900 Höhenmeter ist heute zu bewältigen. Wir erreichen den Hauptort und zentralen Knotenpunkt des Sherpalandes, Namche Bazar (3.450 m). Lodge

Tag 8 | 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 | Namche Basar – Thame (3.800 m)

Vorbei an Mani-Mauern (mit traditionellen Gebetsformeln beschriftet), schönen Tschörnten (tibetischer Kultbau) und durch kleine Orte wandern wir in einem abgelegenes Seitental 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.



KHUMBU – TREK GEWALTIGE BERG-KULISSE

Tag 10 | Thame – Lungden (4.370 m)

Eine gemütliche Wanderung führt uns am Bhote Kosi entlang nach Lungden (4.370 m) hinauf. Lodge

Tag 11 | Akklimatisationstag

Zur besseren Höhenanpassung unternehmen wir kleine, schöne Wanderungen von Lungden aus. Lodge

Tag 12 | Renjo La (5.416 m)

Der erste hohe Pass wartet: Mittlerweile gut akklimatisiert wandern wir zuerst über sanfte Hänge und Schotterfelder – später steil über breite Steintreppen hinauf zur Passhöhe auf 5.416 m. Hier oben erwartet uns ein überwältigendes Panorama auf Everest, Lhotse, Nuptse, Makalu, Pumori und viele andere Gipfel. Nach dem Abstieg erreichen wir nachmittags Gokyo (4.800 m), schön am Dudh Pokhari See gelegen. Hier können wir seltene Vögel beobachten, z.B. tibetanische Dohlen oder Brahman-Enten. Lodge

Tag 13 | Gipfel des Gokyo Ri (5.357 m) – Thagnak (4.750)

Bei gutem Wetter starten in der Frühe alle, die sich ein grandioses Himalaya Panorama nicht entgehen lassen wollen. Wir besteigen den Gokyo Ri (5.357 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. Über den Ngozumpa – Gletscher gelangen wir zur gegenüberliegenden Talseite nach Thagnak (4.750 m). Lodge

Ab hier gibt es zwei Möglichkeiten:

Wer das Solo Khumbu ganz in Ruhe genießen möchte, wandert mit einem nepalesischen Guide in 2-3 Tagesetappen über Portse nach Dingboche. Wer mag, besteigt von dort aus den Chhukung Ri, 5.546 m.

Alternative:

Wenn die Kondition stimmt und die Wetterverhältnisse es zulassen, geht es weiter Richtung Everest.

Tag | 14 Cho La (5.420 m) – der zweite hohe Pass

steht heute auf dem Programm. Der Aufstieg ist etwas steil und schottrig, aber unter normalen Verhältnissen gut zu gehen. Unser heutiges Tagesziel ist Dzonglha (4.830 m). Von hier können wir die Nordwand des Arakam Tse (6.423m) bewundern. Lodge

Tag 15 | Dzonglha – Gorak Shep (5.200 m)

Nach gut 6 Stunden Gehzeit haben wir Gorak Shep erreicht. Eingerahmt vom Nuptse und Pumo Ri, genießen wir die Aussicht auf die einzigartige Bergwelt.odge

Tag 16 | Kala Pattar (5.640 m) und Everest Basecamp

Wer möchte, startet schon frühmorgens zum Everest Basislager. Nachmittags folgt ein Highlight, die Besteigung des Kala-Pattar. Der Gipfel ist abgesehen von der großen Höhe ohne Schwierigkeiten zu erreichen. Der Blick vom Gipfel ist alle Mühe wert! ►



KHUMBU – TREK KATHMANDU - KÖNIGSSTÄDTE

Tag 16 | Kala Pattar Aussicht

Direkt vor uns steht der zerklüftete Nuptse, dahinter tront majestätisch der Mount Everest – wie jeder weiß, mit 8.848 Metern der höchste Berg der Welt. Nepalesisch Sagarmatha („Stirn des Himmels“) und tibetisch Chomolungma („Mutter des Universums“). Nicht nur für die Sherpa ein sehr heiliger Berg!

Wenn alles passt, gönnen wir uns hier oben noch einen unvergesslichen Sonnenuntergang und steigen dann mit Stirnlampen hinab zur Lodge in Gorak Shep.

Tag 17 | Gorak Shep – Dingboche (4.370 m)

Heute steigen wir über Lobuche und entlang des Khumbu Gletschers nach Dingboche ab. Lodge

Tag 18 | Dingboche – Tengboche (3.867 m)

Wir wandern zum religiösen und kulturellen Zentrum des Khumbu nach Tengboche. Das weltberühmte tibetisch-buddhistische Kloster ist gleichzeitig eine Glaubenschule mit über 100 Mönchen.

Hier, auf einer wahrhaft prächtigen Aussichtsplattform, umgeben von strahlenden Gipfeln müssen wir unbedingt verweilen! Die grandiose Aussicht auf Mount Everest, Lhotse, Nuptse und Ama Dablam versetzt uns in andächtiges Staunen. Lodge

Tag 19 | Tengboche – Namche Bazar (3.450 m)

In Namche Bazar hat sich die große Runde wieder geschlossen. Unterwegs bleiben wir noch oft stehen und genießen die Aussicht auf das Mt. Everest-Gebiet.

Tag 20 | Namche Bazar – Lukla (2.860)

Von Namche führt die letzte Etappe über Phakding zurück nach Lukla. Wir genießen unseren letzten Abend im Khumbu. Lodge

Tag 21 | Flug Lukla – Kathmandu

Der Start vom Flughafen Lukla ist spektakulär. Nach nur etwa 45 Minuten Flugzeit taucht vor uns ein buntes Meer aus Häusern auf. Wir sind in Kathmandu.

Dort genießen wir den Komfort des Hotels und haben den Rest des Tages zur freien Verfügung. Hotel***

Optional kann gegen Aufpreis vor Ort eine geführte Tour zu den Königstädten Patan und Bhaktapur gebucht werden.

Bhaktapur ist der Stadtteil Kathmandus mit dem am besten erhaltenen mittelalterlichen Stadtbild. Rostbraune Ziegeldächer, kunstvoll verzierte Tempelmauern und weltberühmte Holzschnitzereien.

Auf Wunsch organisieren wir gerne Verlängerungstage.

Tag 22 | Start Heimflug

Heute startet unser Rückflug. Vormittags haben wir noch die letzte Gelegenheit in der Altstadt Souvenirs zu besorgen. Transfer zum Kathmandu Airport

Tag 23 | Ankunft in Europa

