



Ihr Spezialist für Nepalreisen

D Nord Gregor Stratmann Provesthöhe 4 D 45257 Essen +49 201 48 58 73 Mobil 0170 770 1214 gregor@nepalwelt-trekking.com
 D Süd Norbert Wagner Fröbelstr. 13 D 90513 Zirndorf +49 911 98 92 111 Mobil 0176 64 771 850 norbert@nepalwelt-trekking.com



Trek zum Gokyo Ri - Im Angesicht der Eisgiganten - 4 Achttausender auf einen Blick

Reisedetails

Reisezeit: Februar - Mai und Oktober - Dezember
 Reisedauer: 18 Tage
 Dauer des Treks: 11 Tage
 Teilnehmer: ab 1 Person – max. 8 Personen
 Charakter: Mittelschwer; Gehzeiten bis max. 9 Stunden; Keine alpinen Schwierigkeiten; Trittsicherheit ist erforderlich!
 Höchster Punkt: Gokyo Ri 5.367m
 Preis: Wir garantieren Ihnen einen fairen und attraktiven Preis, den wir unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Wünsche zeitnah kalkulieren. Rufen Sie uns gerne an, oder schicken Sie eine E-Mail.
 Hinweis: Alternative Planungen sind selbstverständlich möglich. Z.B. Rückweg über den Renjo La. Wir planen mit Ihnen Ihre Wunschtour im Reich der Eisgiganten!

Kurzbeschreibung

Bereits mit dem abenteuerlichen Flug in der kleinen Propellermaschine beginnt Ihr Abenteuer "Everest". Während des ca.40-minütigen Fluges genießen Sie traumhafte Blicke auf die Himalayariesen, bevor Sie auf einer der spektakulärsten Landepisten der Welt in Lukla landen. Vorbei an sagenumwobenen Sherpadörfern, Klöstern und glitzernden Eisgipfeln wandern Sie auf geschichtsträchtigen Wegen zum alten Handelszentrum Namche Bazaar – der "Hauptstadt der Sherpas". Die große Siedlung Khumjung liegt an der Route, die einstmals auch von allen Himalayapionieren begangen wurde. Ihr Ziel, der über 5000m hohe Gokyo Ri, bietet einen traumhaften Blick auf den Mt. Everest und hunderte von anderen Gipfeln. Zweifelsohne gehört diese Tour mit zu den Schönsten im ganzen Himalaya.

Übersicht Reiseverlauf

01 Tag	Ankunft in Kathmandu – Abholung am Flughafen, Transfer zum Hotel	Hotel Ü + F
02 Tag	Treffen mit dem Guide, Besprechung des Programms, Check der Ausrüstung	Hotel Ü + F
03 Tag	Flug Kathmandu - Lukla, Trekkingbeginn; Wanderung bis Phakding (2.600m)	Lodge + VP
04 Tag	Phakding – Namche Bazar (3.500m)	Lodge + VP
05 Tag	Namche Bazar – Akklimatisationstag	Lodge + VP
06 Tag	Namche Bazar – Thame (3.750m)	Lodge + VP
07 Tag	Thame – Khumjung (3.780m)	Lodge + VP
08 Tag	Khumjung – Dole (4.100m)	Lodge + VP
09 Tag	Dole – Machhermo (4.350m)	Lodge + VP
10 Tag	Machhermo – Gokyo (4.750m)	Lodge + VP
11 Tag	Reservetag	Lodge + VP
12 Tag	Gokyo – Gokyo Ri (5.357m) – Luza (4.380m)	Lodge + VP
13 Tag	Luza – Namche Bazar (3.500m)	Lodge + VP
14 Tag	Namche Bazar – Lukla (2.800m)	Lodge + VP
15 Tag	Lukla – Kathmandu	Hotel Ü + F
16 Tag	Sightseeing in Kathmandu oder Reservetag	Hotel Ü + F
17 Tag	Kathmandu zur freien Verfügung	Hotel Ü + F
18 Tag	Rückflug nach Deutschland	Hotel Ü + F



Trek zum Gokyo Ri - Im Angesicht der Eisgiganten - 4 Achttausender auf einen Blick

Reisebeschreibung

01. Tag **Ankunft in Kathmandu 1.300m.**
 Wir holen Sie vom Flughafen ab. Auf dem Weg ins *** Hotel bekommen Sie einen ersten Eindruck vom täglichen Leben in Nepals Hauptstadt.
-
02. Tag **Kathmandu**
 Nach dem Frühstück treffen Sie ihren Trekking-Guide. Mit ihm zusammen besprechen Sie die Tour und checken mit ihm, falls gewünscht, Ihr Trekking-Equipment. Ggf. können Sie noch im Laufe des Tages Besorgungen erledigen bzw. auf eigene Faust Sigtseeing unternehmen. Ihr Guide gibt Ihnen auch dazu nützliche Tipps.
-
- 03.Tag **Kathmandu – Lukla – Phakding (2.650m) ca. 3 Stunden**
 Bereits früh am Morgen verlassen wir das quirlige Kathmandu. Zusammen mit Ihrem Guide fahren Sie zum nationalen Flughafen und sofern das Wetter mitspielt, beginnt Ihr „Abenteuer Everest“. Cirka 40 aufregende Flugminuten erwarten Sie, bevor die Maschine auf dem kleinen Flugfeld in Lukla landet. Ihre Begleitmannschaft steht bereit und übernimmt Ihr Hauptgepäck. Nach einer heißen Tasse Tee geht es direkt durch Lukla hindurch und dann hinunter zum Fluss Thadoshi Khola. Bereits von hier sehen Sie den ersten Eis-Riesen, den 6.300 m hohen Kusum Kangaru. Zum Mittagessen genießen Sie vielleicht Ihre erste „Rara-Noodle-Soup“ und getreu unserem ab hier geltenden obersten Gebot „langsam, aber stetig gehen“ laufen Sie bis zu unserer ersten Lodge im Dorf Phakding.
-
04. Tag **Phakding – Namche Bazar (3.500m) ca. 6-7 Stunden**
 Bereits heute wollen wir schon nach „Höherem“ streben und starten deshalb zeitig nach dem Frühstück. Es geht nordwärts entlang des Dudh-Kosi (Milchfluss) bis nach Jorsale, 2.840m. Hier befindet sich der Eingang zum legendären Sagarmatha-Nationalpark. Manimauern und flatternde Gebetsfahnen verleihen dem Weg eine gewisse Mystik. Nach der Überquerung der Hillary-Bridge geht's in einem 2 - 3 stündigen Marsch steil zur Sherpa – Hauptstadt und dem alten Handelszentrum Namche Bazaar hinauf. Der Ort verzaubert, ist er doch hufeisenförmig in die steilen Hänge hineingebaut. Am späteren Nachmittag bietet sich ein kleiner Rundgang durch das schmucke Dorf an.
-
- 06.Tag **Namche Bazar 3.500m**
 Der heutige Tag steht im Zeichen der Akklimatisierung. Wir besuchen den Menaphu Hill etwas oberhalb des Dorfes. Neben einem kleinen Museum wird Sie das Bergpanorama begeistern. Everest, Lhotse, Nuptse, Taboche und die Ama Dablam um nur einige dieser Riesen zu nennen, geben sich die Ehre. Am Nachmittag können Sie Ihren Kohlehydratespeicher bei einer Latte Macciato und einem gutem Stück Kuchen oder vielleicht auch einer leckeren Torte in der schon mit Kultstatus behafteten „Hermann Helmers Bakery“ auffüllen.
-
06. Tag **Namche Bazar – Thame (3.750m) ca. 6 Stunden**
 Heute wandern wir entlang eines herrlichen Höhenpanoramaweges. Buddhas, die liebevoll auf Felsen gemalt wurden, und uralte Mani-Mauern säumen Ihren Weg. Mittags erreichen wir das Dorf Thamo und besuchen das dort angesiedelte Nonnenkloster. Mit etwas Glück findet vielleicht gerade eine Puja statt, nebenbei bekommen wir Einblick in das Leben der buddhistischen Nonnen. Weiter geht es bergauf und bergab bis zu einem Flussbett. Gewaltige Wassermassen zwingen sich durch eine enge Schlucht. Ein letzter Anstieg muss noch bewältigt werden, bevor wir die Ebene des Sherpa-Dorfes Thame erreichen. Um unsere Akklimatisation zu fördern, steigen wir am frühen Nachmittag zum 350 Jahre alten Gelbmützenkloster Thame auf. Hier befindet sich eine umfangreiche Sammlung alter heiliger Schriften und wertvoller Thankas. Der Blick vom Kloster reicht bis nach Tibet und zum Nangpo La Pass (5.716m). Es wird erzählt, dass die Sherpas vor mehr als 800 Jahren über diesen Pass nach Nepal einwandert sind. Auch heute noch nutzen Händler mit ihren Yak-Karawanen diese Route.



Trek zum Gokyo Ri - Im Angesicht der Eisgiganten - 4 Achttausender auf einen Blick

-
07. Tag **Thame – Khumjung (3.780m) ca. 6 Stunden**
 Der erste Teil unseres heutigen Tages führt uns zurück nach Phortse und von dort direkt hoch zur höchsten Flugpiste Nepals nach Syangboche auf 3.750m. Diese Landepiste wird von vielen Everest-Expeditionen genutzt. Große, meist (alte) russische Militärhubschrauber, bringen tonnenweise das Expeditionsgepäck bis hier hin.
 Weiter geht es über eine kleine Anhöhe mit markanter Chörte, von der aus die Ama Dablam aber auch unser heutiges Tagesziel Khumjung zu sehen ist. Der Erstbesteiger des Mt. Everest, Sir Edmund Hillary gründete hier die erste Schule im Khumbu und etwas oberhalb des Dorfes in Khunde auch ein kleines Krankenhaus. Im Dorf befindet sich ein kleines altes Kloster; in einem unscheinbaren Kästchen im Gebetsraum befindet sich der sagenumwobene Skalp eines Yeti.
-
08. Tag **Khumjung – Dole (4.100m) ca. 6 Stunden**
 Gemütlich marschieren wir bis zum kleinen Dorf Kyanjuma, dann weiter über den Sanasa Berg hinauf bis wir schließlich an einigen Chörten vorbeikommen, die Sir Edmund Hillary und Tenzin Norgay gewidmet sind. Von hier aus bietet sich ein guter Blick auf die Bergkette rund um den Everest, den Lhotse und den Nuptse. Weiter geht's bergauf bis zum 3.980m hohen Pass Mong La. Hier bietet sich - mit fantastischer Kulisse - eine kleine Rast an. Wir steigen ab zum Flussbett des Gokyo und wandern durch einen aus Birken, Rhododendren und Fichten bestehenden Bergurwald zu unserem heutigen Tagesziel dem Dorf Dole.
-
09. Tag **Dole – Machhermo (4.350m) ca. 4 Stunden**
 Gemütlich, wir befinden uns schon in einer beachtlichen Höhe (!), laufen wir heute hoch zu einem Aussichtspunkt, der uns einen Blick auf den 8.201 m hohen Cho Oyo bietet. Dieser schöne Berg wurde von dem bekannten Bergsteiger Herbert Tichy erstbestiegen. Über die beiden Almdörfer Lhabarma und Luza gelangen wir entspannt zu unserer Lodge nach Machhermo. Dieser Ort befindet sich in einem Hochtal direkt an den Ausläufern der markanten Sechstausender Kyalo Ri und Machhermo Ri.
-
10. Tag **Machhermo – Gokyo (4.750m) ca. 5 Stunden**
 Nach dem Frühstück steigen wir auf zum Dörfchen Panghka 4.450m. Eine Brücke ist zu überqueren und dann sehen wir schon die ersten der insgesamt fünf Gokyo Seen. Tiefblau bis türkisfarben - im Hintergrund die Eisgiganten; Eindrücke, die sie sicherlich nicht vergessen werden.
 Bis zur Gokyo Alm steigt der Weg weiter sanft an. Diese Alm liegt wunderschön direkt am Ufer des dritten Sees, wo wir eine einfache Lodge beziehen. Wenn es sich zeitlich einrichten lässt, können Sie noch eine kleine Wanderung (ca. 1,5 Stunden) zum vierten See unternehmen oder aber auch die nur wenige Minuten entfernte Seitenmoräne des Ngozuma Gletschers hochsteigen um die imposante Rundumsicht zu genießen.
-
11. Tag **Reservetag**
 Wenn dieser Reservetag nicht benötigt wird, halten wir uns einen Tag länger in Namche Bazaar auf. Sei es um dort zu relaxen oder um das Sherpa Museum zu besuchen. Sollte dieser Tag auf einen Samstag fallen, besuchen wir den tibetischen Markt, der im Dorf wöchentlich abgehalten wird.
-
12. Tag **Gokyo – Gokyo Ri – Luza (Gokyo Ri 5.357m) (Luza 4.380m) ca. 8 Stunden**
 Heute ist Gipfeltag, wir brechen zeitig auf und folgen dem Ruf des 5.327m hohen Gokyo Ri. Der Aufstieg, sofern das Wetter passt, ist, nachdem wir mittlerweile gut akklimatisiert sind in 2 – 3 Stunden ohne Schwierigkeiten machbar. Der atemberaubende Blick von diesem Panoramagipfel ist bei guter Sicht einzigartig. Alleine vier Achttausender (Cho Qyu 8.201m, Lhotse 8.511m, Everest 8.850m und Makalu 8.463m) zeigen sich von ihrer Schokoladenseite. Und welch ein Kontrast! Unter uns die tiefblauen und türkisfarbenen Bergseen, aufsteigende Almwiesen, Moränen und vereiste Gletscherfelder. Nach diesem intensiven Berggenuss steigen wir in ca. 1 Std. ab und erholen uns bei einem schmackhaften Mittagsessen, bevor wir weiter bis Luza absteigen.
-



Trek zum Gokyo Ri - Im Angesicht der Eisgiganten - 4 Achttausender auf einen Blick

13. Tag **Luza – Namche Bazar (3.500m) ca. 7 Stunden**
 Mit dem heutigen Tag verlassen wir das Gokyotal und wandern wieder zurück in südliche Richtung; stets mit Blick auf den markanten Thamserku (6.623). Durch Rhododendrenwald steigen wir bis zum rauschenden Dudh Kosi und weiter bis Phortse Dranka ab. Ein einstündiger Aufstieg bringt uns zum bereits bekannten Mong La. Ab Sanasa laufen wir leicht bergab und quartieren uns wieder in unserer Lodge in Namche Bazaar ein.
-
14. Tag **Namche Bazar – Lukla (2.800m) ca. 7 Stunden**
 Vielleicht kommt heute etwas Wehmut auf, denn wir verlassen nicht nur das alte Handelszentrum Namche Bazaar, sondern auch den grandiosen Sagarmatha-Nationalpark (Sagarmatha ist übrigens der nepalesische Name für den Mt. Everest). Viele Gedanken werden uns auf dem bereits bekannten Rückweg begleiten. Mit der Hillary Bridge überqueren wir heute auch letztmalig eine der zahlreichen Hängebrücken unserer Tour. Ein letzter Anstieg, die blauen Dächer von Lukla sind bereits sichtbar, und wir beziehen unsere Lodge in der Nähe des kleinen Flughafens. Gemeinsam mit unserem treuen und lieb gewonnenen Begleiteteam werden wir uns mit einem Fest gebührend von den Eisgiganten des Himalaya verabschieden.
-
15. Tag **Lukla – Kathmandu (1.300m) ca. 40 Minuten Flug**
 Die Rückkehr nach Kathmandu ist vom Wetter abhängig. Nach Möglichkeit starten wir bereits zeitig in der Früh und hoffen, dass das Wetter soweit mitspielt. Im Regelfall erreichen wir dann gegen Mittag unser Hotel in Kathmandu. Wer will, kann sich am Nachmittag ins Getümmel von Thamel stürzen, relaxen, shoppen oder eine der zahlreichen Sehenswürdigkeiten besuchen..
-
16. Tag **Sightseeing im Kathmandutal – oder Reservetag**
 Nach dem Trekking mit all seinen schönen Erlebnissen in Nepals grandioser Bergwelt, können Sie heute die ebenfalls grandiose Kultur in der Hauptstadt bewundern. Die großen buddhistischen Stupas von Boudhanath und Swayambunath wie auch der große, hinduistische Tempelbezirk von Pashupatinath warten auf Sie. Ihr City-Guide begleitet Sie dabei und kann Ihnen viele interessante Einzelheiten zeigen und die – für europäisches Empfinden – manchmal seltsam erscheinenden Gebräuche und Riten erklären.
-
17. Tag **Kathmandu zur freien Verfügung - oder Reservetag**
 Bevor Sie zurück nach Hause fliegen, haben Sie heute nochmal die Gelegenheit Kathmandu auf eigene Faust zu erkunden. Sicherlich möchten Sie noch das eine oder andere Souvenir für Ihre Lieben daheim erstehen? Am Abend laden wir Sie – zusammen mit Ihrem Guide – zu einem Abschieds-Dinner ein. Die Anstrengungen der letzten Wochen sind nun schöne Erinnerungen, von denen Sie sicherlich noch lange zehren.
-
18. Tag **Rückflug nach Hause**
 Je nach dem wann Ihr Flieger von Internationalen Flughafen startet, haben Sie den Vormittag zur Verfügung, um nochmals durch Thamel zu streifen. Unser Team bringt Sie rechtzeitig (3 Stunden vor dem Abflug) zum Flughafen. Nun heißt es endgültig Abschied nehmen. "Pheri bhetaaula Nepal" – Auf Wiedersehen Nepal, denn dies war ja vielleicht nicht Ihre letzte Tour in das fantastische Land im Himalaya!



Trek zum Gokyo Ri - Im Angesicht der Eisgiganten - 4 Achttausender auf einen Blick

Leistungen

- ✓ Englischsprachiger, lizenzierter nepalesischer Bergführer (Guide)
- ✓ Porter / Träger für Ihr Gepäck (max. 13 KG pro Person) incl. robuster Trekkingtasche
- ✓ Unterkunft: Hotel mit Übernachtung + Frühstück in Kathmandu / Pokhara
- ✓ Während des Trekkings: Vollpension inkl. Tee / Kaffee
- ✓ Alle notwendigen Nationalparkpermits, TIMS-Gebühr
- ✓ Alle Transporte von und bis Kathmandu
- ✓ Gemeinsames Abschiedsessen mit Ihrem Guide
- ✓ Shuttelservice vom Flughafen zum Hotel bzw. vom Hotel zum Flughafen

Zusatzkosten

- Landesübliche Trinkgelder & Trinkgeld für Ihre Crew wenn es Ihnen gefallen hat
- Alkoholische Getränke, Softdrinks, Tee & Wasser für unterwegs
- Mittagessen + Abendessen während des Aufenthaltes in Kathmandu
- Persönliche Ausrüstungsgegenstände, Versicherungen
- Eintrittsgelder für Besichtigungen plus City Guide und Fahrkosten
- Visa-Kosten für Nepal
- Internationaler Flug

Wichtig zu wissen! Im Falle des Falles...

Die Flüge von Lukla nach Kathmandu (bzw. von Kathmandu nach Lukla) unterliegen besonderen, Wetterbedingungen. Da die Flugzeuge nur auf Sicht fliegen, ist ein Flug bei schlechten Wetterbedingungen nicht möglich! Deshalb kann der Flug von Lukla nach Kathmandu wie gebucht **NICHT GARANTIERT** werden! Aus diesem Grund haben wir entsprechende Reservetage zum Ende der Tour eingeplant. Sollte es zu einer Flugverspätung in Folge schlechten Wetters kommen, hat dies keine Auswirkungen auf den Reisepreis. Bitte beachten Sie diesbezüglich auch unsere AGB`s.