



# 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



## Über himmelhohe Pässe zum Basislager des Mt. Everest

### Reisedetails

Reisezeit:	März - April und Oktober - November
Reisedauer:	23 Tage (bei der zwei Pässe-Tour)
Dauer des Treks:	17 Tage
Teilnehmer:	ab 1 Person – max. 8 Personen
Charakter:	Schwer und anspruchsvoll! Gehzeiten bis max. 10 Stunden (während der Passüberschreitung). Sie halten sich mehrere Tage in einer Höhe von mehr als 4.000 m auf! Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind obligatorisch!
Höchster Punkt:	Kala Pattar; 5.545m
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:	Es handelt sich um eine anspruchsvolle Trekkingtour, die Teamgeist und Komfortverzicht voraussetzt! Diese Tour kann mit der Überschreitung eines / zwei oder drei Pässen gebucht werden! Der Wegverlauf kann/muss ggfs. unterwegs geändert werden, wenn die Umweltbedingungen dies erfordern (Wetter). Eine entsprechende Kondition und absolute Gesundheit setzen wir bei den TeilnehmerInnen voraus. Beachten Sie bitte auch den Hinweis zu den Lukla-Flügen am Ende des Textes!

### Kurzbeschreibung

Anspruchsvolle, spektakuläre Trekkingtour mit der Überschreitung von einem oder zwei Pässen (Option 3. Pass „Kongma La) über die relativ schwach frequentierte „Nordflanke“ des Solu Khumbu (Everest Gebiet). Überquerung von hohen Pässen (Renjo La 5.340m; Cho La 5.330m und Kongma La 5.535m) die die großen Täler der Everest Region verknüpfen. Besteigung des Gokyo Peaks (5.367m) und des Kala Pattar (5.550m);

Optional bieten wir auch noch die Besteigung des Chukhung Ri (5.546m) an. Beste Sicht auf den Mount Everest aus verschiedenen Perspektiven. Unterwegs besuchen wir Jahrhunderte alte Klöster wie Thame und Tengboche. 360 Grad Ausblick auf die großen 8.000er des Khumbu Himal.

### Zusätzlicher Hinweis

Diese Tour ist als „Ein-Zwei oder Drei Pässe Tour“ buchbar.  
Die Reiseübersicht haben wir für die Zwei-Pässe Tour“ erstellt. Bei Buchung der Ein-Pass oder Drei-Pässe Tour verändert sich der Tourverlauf! Sie interessieren sich für eine der genannten Alternativen?  
Bitte sprechen Sie uns an!  
Wir schicken Ihnen zeitnah „Ihre Reiseübersicht“ zu.



## Über himmelhohe Pässe zum Basislager des Mt. Everest

### Übersicht Reiseverlauf

01. Tag	Ankunft in Kathmandu; Abholung vom Flughafen; Transfer ins Hotel	Hotel Ü+F
02. Tag	Treffen mit dem Büromanager von nepalwelt-trekking und dem Guide; Besprechung des Programms; Check der Ausrüstung Nachmittags: Sightseeing in Kathmandu (optional dazubuchbar)	Hotel Ü + F
03. Tag	Flug von Kathmandu nach Lukla – kurzer Trek bis Phakding	Lodge + VP
04. Tag	Phakding – Namche Bazaar (3.450m)	Lodge + VP
05. Tag	Namche Bazaar – Khumjung – Namche Bazaar; Akklimatisationstag	Lodge + VP
06. Tag	Namche Bazaar – Laudo Gompa – Thamo – Thame (3.800m)	Lodge + VP
07. Tag	Thame – Marlung (4.136m)	Lodge + VP
08. Tag	Marlung – Lundgen (4.50m)	Lodge + VP
09. Tag	Lundgen – Renjo La (5.340m) – Gokyo (4.750m)	Lodge + VP
10. Tag	Gokyo – Gokyo Seen – Gokyo	Lodge + VP
11. Tag	Gokyo – Gokyo Ri 5.367m - Dragnak (4.700m)	
12. Tag	Dragnak – Cho La (5.330m) – Dzongla (4.830m)	Lodge + VP
13. Tag	Dzongla – Lobuche – Gorak Shep (5.140m) Option: Kalar Pattar	Lodge + VP
14. Tag	Gorak Shep – Everest Basecamp (5.365m) – Gorak Shep	Lodge + VP
15. Tag	Gorak Shep – Dingboche (4.350m)	Lodge + VP
16. Tag	Dingboche – Tengboche (3.867m)	Lodge + VP
17. Tag	Tengboche – Namche Bazaar	Lodge + VP
18. Tag	Namche Bazaar (Reservetag)	Lodge + VP
19. Tag	Namche Bazaar – Lukla	Lodge + VP
20. Tag	Flug von Lukla nach Kathmandu	Hotel Ü + F
21. Tag	Kathmandu zur freien Verfügung oder Reservetag	Hotel Ü + F
22. Tag	Kathmandu zur freien Verfügung oder Reservetag	Hotel Ü + F
23. Tag	Rückflug nach Deutschland	

### 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 alltäglichen Leben in Nepals Hauptstadt.
- 
02. Tag **Kathmandu**  
Nach dem Frühstück treffen Sie Ihren Guide und besprechen die Tour. Wenn gewünscht, checkt der Guide Ihre Ausrüstung, denn noch könnten Sie in Thamel das eine oder andere Kleidungs- oder Ausrüstungsstück kaufen. Am Nachmittag sind Sie mit einem City-Guide zu einem Sightseeing in Kathmandu unterwegs.
- 
03. Tag **Flug Kathmandu – Lukla (2.860m) – Phakding (2.650m) ca. 3 Stunden.**  
**Ihr "Abenteuer Everest" beginnt!**  
Bereits sehr früh morgens fahren Sie zusammen mit Ihrem Guide zum nationalen Flughafen. Nach einem erlebnisreichen, ca. 40-minütigen Flug landen Sie auf dem kleinen Flughafen in Lukla. Hier treffen Sie auch zum ersten Mal Ihre Porter. Gemütliches einlaufen ist heute angesagt: bergauf, bergab gehen Sie in ca. 3 Stunden zum Dorf Phakding.
- 
04. Tag **Phakding – Namche Bazaar (3.450m) ca. 5 - 6 Stunden**  
Nach einem leckeren Frühstück verlassen Sie Ihre Lodge und erreichen nach ca. 1 Stunde den Eingang zum Sagarmatha-Nationalpark. (Sagarmatha = nepali für Mt. Everest). Jetzt sind sie im Herzen des Solu Khumbu. Wenig später überqueren sie die legendäre Hillary Bridge. Unter Ihnen fließt rauschend der Dudh Kosi. Direkt hinter der Brücke beginnt der ca. 4-stündige, schweißtreibende und mühsame Aufstieg zur "Hauptstadt der Sherpas". Sie lassen es langsam angehen, denn die Höhe wird nun endgültig spürbar. In einer kleinen gemütlichen Lodge nehmen Sie Quartier. Der Nachmittag lädt zu einer Besichtigungstour durchs Dorf ein.



## Über himmelhohe Pässe zum Basislager des Mt. Everest

05. Tag **Namche Bazaar – Akklimatisationstag**  
Ihr Körper benötigt Zeit um sich an die Höhe an zu passen.  
Um sich optimal zu akklimatisieren, steigen Sie einige hundert Höhenmeter auf, um nachts auf niedrigerer Höhe (also in Namche auf 3.450m) zu schlafen. "Climb high – sleep low", lautet einer der wichtigsten Trekkingregeln. Damit Sie sich optimal akklimatisieren können, wandern Sie zum Klosterort Khumjung und - nach der Besichtigung des Klosters - zurück nach Namche Bazaar.
- 
06. Tag **Namche – Thame (3.820m) ca. 5 Stunden**  
Über ein wunderschönes und nicht viel besuchtes Seitental, wandern wir heute zum Sherpadorf Thame. Unterwegs, bietet sich ein Abstecher zu dem auf 4.000m hoch gelegenen Laudo Gompa (Kloster) an. Es handelt sich dabei um ein kleine Einsiedelei, die seit vielen Jahren vom alten und sehr freundlichen Mönch „Norbu“ und einer alten Nonne bewohnt wird. Auf unserem weiteren Weg statten wir dem Nonnenkloster Thamo einen weiteren Besuch ab, eher wir am Nachmittag unser heutiges Tagesziel Thame erreichen.
- 
07. Tag **Thame – Marlung (4.137m) ca. 2 - 3 Stunden**  
Heute haben wir nur eine kurze Etappe vor uns. Nach dem Frühstück besichtigen wir ein ca. 500 Jahre altes Gelbmützenkloster, welches oberhalb des Dorfes liegt. Vielleicht ergibt sich die Gelegenheit an einer Puja (religiöse Zeremonie) teilzunehmen. Vom Ort aus kann man zum Nangpa La nach Tibet blicken. Auch den Cho Oyo, einer der Achttausender werden wir - gutes Wetter vorausgesetzt - bewundern können.
- 
08. Tag **Marlung – Lungden (4.400m) ca. 4 - 5 Stunden**  
Mit unserem heutigen Wandertag verlassen wir bereits die Baumgrenze. Am Ortseingang von Marlung gabelt sich der Weg, links zum Nangpa La (Tibet) und rechts zu unserem Tagesziel Lungden. Optional besteht die Möglichkeit das 400 Jahre alte Kerok-Kloster zu besichtigen.
- 
09. Tag **Lungden – Renjo La (5.340m) – Gokyo (4.750m) ca. 8 - 9 Stunden**  
Heute steht unsere erste Passüberquerung bevor. Es wird ein langer Tag werden. Zunächst über sanfte Hügel und Schotterfelder dann aber steiler und zum Teil über Blockgestein geht es in 3 ½ Stunden bis zum ersten der Gokyo-Seen. Großartige Blicke auf Kyanjo Ri 6.186m. Nach weiteren 2 ½ anstrengenden Stunden erreichen wir die Passhöhe mit 5.360m. Von hier oben sind die Achttausender wie Everest, Lhotse, Makalu und Cho Oyu zu sehen. Über den Südhang des Gokyo Ri steigen wir zur Gokyo Alm auf. Hinter der Moräne des Gokyo (4.750m) lohnt sich der Blick auf den größten Gletscher Nepals, den Ngozumpa-Gletscher.
- 
10. Tag **Gokyo – Gokyo Seen – Gokyo (4.750m) ca. 4 - 6 Stunden**  
Heute wird einer der schönsten Tage unseres Treks sein, denn wir tauchen in die Märchenwelt der Gokyo Seen ein. Trittsicherheit ist heute unabdingbar, denn wir laufen zum Teil über losen Moränenschrott. Von Gokyo bis zum vierten See (4.870m) wandern wir ca. 1 Std, bis zum fünften See auf 4.990m nochmals 2-3Stunden. Von der Moräne am Gletscherrand ist auch der Mt. Everest zu sehen! Nachmittags ist Zeit zum ausruhen! Wer will kann noch eine Tour um den Gokyo See (2-3 Std.) oder auch zum vierten See (2 Std.) unternehmen.
- 
11. Tag **Gokyo – Gokyo Ri 5.380m - Dragnak (4.700m) ca. 6 - 7 Stunden**  
Wir starten zeitig in der früh denn heute ist Gipfeltag! Ein schmaler Pfad führt uns in ca. 3 Stunden auf den Gipfel des Gokyo Ri. Trittsicherheit und entsprechende Kondition sind unabdingbar! Ein einmaliger Blick auf die türkisfarbenen Seen, den Ngozumpa-Gletscher (größter Nepals) und das Achttausenderpanorama entschädigt für die Anstrengung. Die Eisgiganten Mt. Everest 8.850m, Lhotse 8.516m, Makalu 8.481 sowie die kleineren Brüder Nuptse 7.855m und Chola Tse 6.440m grüßen uns. Am Nachmittag erreichen wir uns Tagesziel Dragnak.



## Über himmelhohe Pässe zum Basislager des Mt. Everest

12. Tag **Dragnak – Cho La (5.330m) Dzongla (4.830m) ca. 8 - 9 Stunden\***  
Wenn das Wetter mitspielt und es nicht ausserdem nicht zuviel Schnee hat, überqueren wir heute den Cho La! Zur Passhöhe geht in knapp 4 Std. über einen kleinen verwundenen Pfad.  
Der Abstieg erfolgt über ein langes Schneefeld in ein wunderschönes von Felswänden eingerahmten Tal zu unserer sehr einfachen Lodge in Dzongla.
- 
13. Tag **Dzonglha – Lobuche – Gorak Shep (5.170m) - Optional: Besteigung des Kalar Pattar 5.545m ca. 5 - 6 Stunden; mit Besteigung des Kalar Pattar ca. 9 Stunden**  
Heute geht es über Lobuche direkt nach Gorak Shep. Wer will und kann, könnte am Nachmittag nachdem die Lodge in Gorak Shep bezogen wurde, noch den Aussichtsberg Kala Pathar auf 5.550m (Südgipfel 5.640m / Aufstieg ca. 2 Std.) besteigen und den Sonnenuntergang über dem Mount Everest genießen. Der Aufstieg ist technisch einfach, die Höhe jedoch deutlich spürbar.  
Der Ausblick ist auf jeden Fall die Anstrengung wert!
- 
14. Tag **Gorak Shep – EBC (5.364m) – Gorak Shep ca. 5 - 6 Stunden**  
Der heutige Tag steht im Zeichen großer Expeditionen. In der Hauptsaison, die Zeit während der Besteigungen des Everests stehen ca. 500 Zelte mit Bergsteigern aus aller Welt an der Gletschermoräne. Zeitiges aufstehen ist heute jedenfalls erforderlich, der Weg zieht sich doch ziemlich in die Länge. Den Gipfel kann man vom Basislager zwar nicht sehen, aber der sagenumwobene Khumbu Gletscher und der Khumbu Ice Fall zu Füßen seiner Majestät, die gesamte Stimmung und der herrschende Mythos stehen dem nichts nach.
- 
15. Tag **Gorak Shep – Dingboche (4.350m) ca. 5 Stunden**  
Der Abstieg führt uns über Lobuche und der Dhukla Alm mit seinem „Friedhof der Bergsteiger“. Zahlreiche Chörten erinnern an verunglückte Bergsteiger und Sherpas. Wir wandern durch das Dorf Pheriche und das Chukhung Tal, bevor wir am Nachmittag das wohlhabende Dorf Dingboche erreichen.
- 
16. Tag **Dingboche – Tengboche (3.860m)**  
Das Kloster Tengboche ist das spirituelle Zentrum der Buddhisten im Solu Khumbu. 1989 wurde dieses Kloster durch ein Feuer nahezu zerstört, aber Dank vieler Spenden aus dem Ausland gelang der Wiederaufbau. Mit etwas Glück können wir das Kloster besichtigen und ggfs. sogar an einer Puja teilnehmen. Eingerahmt von der Ama Dablam, dem Lhotse und dem Mt. Everest sucht dieser Ort sicherlich seinesgleichen im gesamten Solu Khumbu.
- 
17. Tag **Tengboche – Namche (3.450m)**  
Wir steigen weiter ab und erreichen am Nachmittag das uns schon bekannte Namche Bazaar. Wie leicht es uns nun fällt die Treppen zu steigen. In der „Hauptstadt der Sherpas“ genießen wir nun wieder einen bescheidenen Luxus. Ein Besuch in der „German Bakery“ ist absolut empfehlenswert!
- 
18. Tag **Namche Bazaar - Reservetag**  
Diesen Tag haben wir als Reservetag eingebaut. Sollte es auf dieser anspruchsvollen Tour unterwegs nötig sein einen kompletten Tag zu rasten - ggfs. müssen wir auch einen Tag auf besseres Wetter warten - ist dieser Tag planerisch unabdingbar. Wenn wir unsere Tour wie geplant gehen konnten, bietet sich dieser Tag als „Ausruh-Tag“ an - und das haben wir uns auch verdient.
- 
19. Tag **Namche – Lukla (2.800m)**  
Letzte Etappe „back to Lukla“. Über uns bereits bekannte Hängebrücken verlassen wir bei Monjo den Sagarmatha Nationalpark. Irgendwann am Nachmittag ein letzter Anstieg und wir erreichen unsere Lodge. Am Abend feiern wir mit unserem Guide und den Portern den Erfolg unserer Tour.
- 
20. Tag **Lukla - Kathmandu**  
Sofern es vom Wetter her passt, sitzen wir bereits am Morgen in der kleinen Maschine, die uns zurück nach Kathmandu bringt. Wir beziehen unsere Zimmer im schon bekannten Hotel - eine ausgiebige Dusche ist höchst willkommen und anschließend genießen wir den Trubel im Touristenviertel Thamel.



## Über himmelhohe Pässe zum Basislager des Mt. Everest

21. Tag **Kathmandu zur freien Verfügung 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.
- 
- 22.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? Die Anstrengungen der letzten Wochen sind nun schöne Erinnerungen, von denen Sie sicherlich noch lange zehren.
- 
- 23.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?

### Leistungen

- ✓ Englischsprachiger, lizenziertes nepalesischer Bergführer (Guide)
- ✓ Porter / Träger für Ihr Gepäck (max. 12 KG pro Person) incl. robuster Trekkingtasche
- ✓ Unterkunft: Hotel mit Übernachtung + Frühstück in Kathmandu
- ✓ Während des Trekkings: Vollpension inkl. Tee / Kaffee
- ✓ Nationalparkpermit und TIMS-Gebühr
- ✓ Flüge von Kathmandu nach Lukla, bzw. von Lukla nach Kathmandu
- ✓ Gemeinsames Abschiedessen
- ✓ Shuttelservice vom Flughafen zum Hotel bzw. vom Hotel zum Flughafen

### Zusatzkosten

- Landesübliche Trinkgelder unterwegs und für Ihre Crew wenn es Ihnen gefallen hat
- Alkoholische Getränke, Softdrinks, Tee & Kaffee & Wasser für unterwegs
- Persönliche Ausrüstungsgegenstände, Versicherungen
- Eintrittsgelder für Besichtigungen
- 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 in die Tour eingebaut. Bitte beachten Sie diesbezüglich auch unsere AGB`s.

\* Bei starkem Schneefall oder Vereisung führen wir keine Überquerung des Cho La durch! Alternativ wird dann über die wunderschöne, westliche Talseite des Gokyo Tals nach Phortse abgestiegen und über Dingboche und Lobuche auf der klassischen Route nach Gorak Shep hochgelaufen