

Individuelles Trekking

in Nepal



Give your dreams a chance

nepalwelt-trekking

Dein 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: März - Mai und Oktober - Dezember
 Reisedauer: 18 Tage
 Auf dem Trek: 11 Tage
 Teilnehmer: ab 1 Person
 Charakter: Mittelschwer; Gehzeiten bis max. 9 Stunden; Keine alpinen Schwierigkeiten; Trittsicherheit ist erforderlich!
 Größte Höhe: Gokyo Ri 5.367m
 Preis: Wir garantieren einen fairen und attraktiven Preis, den wir unter Berücksichtigung deiner Wünsche zeitnah kalkulieren.
 Hinweis: Alternative Planungen sind selbstverständlich möglich. Z.B. Rückweg über den Renjo La. Wir planen mit dir deine Wunschtour im Reich der Eisgiganten!



Blick vom Gokyo Ri 5.367m auf den Mt. Everest

Kurzbeschreibung

Bereits mit dem abenteuerlichen Flug in der kleinen Propellermaschine beginnt dein Abenteuer "Everest". Während des ca.40-minütigen Fluges kannst du traumhafte Blicke auf die Himalayariesen genießen, bevor du auf einer der spektakulärsten Landepisten der Welt in Lukla landest. Vorbei an sagenumwobenen Sherpadörfern, Klöstern und glitzernden Eisgipfeln wanderst du 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. Dein 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 unserem Office Management, Besprechung des Programms	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 (5.367m) - 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 dich vom Flughafen ab. Auf dem Weg ins Hotel bekommst du einen ersten Eindruck vom täglichen Leben in Nepals Hauptstadt.
- 02. Tag** **Kathmandu 1.300m**
 Nach dem Frühstück folgt das Treffen mit unserem Office-Management. Der wunderbare Hotelgarten ist der ideale Platz dafür. Hier kannst du dir alle noch offenen Fragen beantworten lassen. Der Nachmittag steht für ein erstes kleines Sightseeing zu deiner Verfügung.
- 03.Tag** **Kathmandu – Lukla – Phakding (2.650m) ca. 3 Stunden**
 Bereits früh am Morgen verlässt du das quirlige Kathmandu. Zusammen mit deinem Guide fährst du zum nationalen Flughafen und sofern das Wetter mitspielt, beginnt dein „Abenteuer Everest“. Cirka 40 aufregende Flugminuten erwarten dich, bevor die Maschine auf dem kleinen Flugfeld in Lukla landet. Dein Träger steht bereit und übernimmt dein Hauptgepäck. Nach einer heißen Tasse Tee geht es direkt durch Lukla hindurch und dann hinunter zum Fluss Thadoshi Khola. Bereits von hier siehst du den ersten Eis-Riesen, den 6.300 m hohen Kusum Kangaru. Zum Mittagessen genießt du vielleicht die erste „Rara-Noodle-Soup“ und getreu unserem ab hier geltenden obersten Gebot „langsam, aber stetig gehen“ wanderst du bis zur ersten Lodge im Dorf Phakding.
- 04. Tag** **Phakding – Namche Bazar (3.500m) ca. 5 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 dich das Bergpanorama begeistern. Everest, Lhotse, Nuptse, Taboche und die Ama Dablam um nur einige dieser Riesen zu nennen, geben sich die Ehre. Am Nachmittag kannst du deinen Kohlehydratespeicher bei einer Latte Macchiato 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 führt die Wanderung entlang eines herrlichen Höhenpanoramaweges. Buddhas, die liebevoll auf Felsen gemalt wurden, und uralte Mani-Mauern säumen den Weg. Mittags erreichst du das Dorf Thamo und besuchst das dort angesiedelte Nonnenkloster. Mit etwas Glück findet vielleicht gerade eine Puja statt, nebenbei bekommst du 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 du die Ebene des Sherpa-Dorfes Thame erreichen.
 Um deine Akklimatisierung zu fördern, steigst du 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 dich 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 wanderst du bis zum kleinen Dorf Kyanjuma, dann weiter über den Sanasa Berg hinauf bis du schließlich an einigen Chörten vorbeikommst, 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. Es geht hinunter zum Flussbett des Gokyo und durch einen aus Birken, Rhododendren und Fichten bestehenden Bergurwald zu deinem heutigen Tagesziel dem Dorf Dole.
- 09. Tag** **Dole – Machhermo (4.350m) ca. 4 Stunden**
 Gemütlich, du befindest uns schon in einer beachtlichen Höhe (!), läufst du heute hoch zu einem Aussichtspunkt, der dir 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 gelangst du entspannt zur 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 geht es hinauf zum Dörfchen Panghka 4.450m. Eine Brücke ist zu überqueren und dann siehst du schon die ersten der insgesamt fünf Gokyo Seen. Tiefblau bis türkisfarben - im Hintergrund die Eisgiganten; Eindrücke, die du sicherlich nicht vergessen wirst.
 Bis zur Gokyo Alm steigt der Weg weiter sanft an. Diese Alm liegt wunderschön direkt am Ufer des dritten Sees, wo du eine einfache Lodge beziehst. Wenn es sich zeitlich einrichten lässt, kannst du 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 - Relaxtag**
 Du entscheidest mit deinem Guide wann, wo und wie dieser Tag genutzt wird.
- 12. Tag** **Gokyo – Gokyo Ri – Luza (Gokyo Ri 5.357m) (Luza 4.380m) ca. 8 Stunden**
 Heute ist Gipfeltag, du musst zeitig los und folgst dem Ruf des 5.367m 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 steigst du in ca. 1 Std. ab und erholst dich bei einem schmackhaften Mittagsessen, bevor du weiter bis Luza absteigst.



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 verlässt du das Gokyotal und wanderst wieder zurück in südliche Richtung; stets mit Blick auf den markanten Thamserku (6.623). Durch Rhododendrenwald geht es bis zum rauschenden Dudh Kosi und weiter bis Phortse Dranka ab. Ein einstündiger Aufstieg bringt dich zum bereits bekannten Mong La. Ab Sanasa geht es leicht bergab und bald ist die Lodge in Namche Bazaar erreicht.
- 14. Tag** **Namche Bazar – Lukla (2.800m) ca. 7 Stunden**
Vielleicht kommt heute etwas Wehmut auf, denn du verlässt 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 dich auf dem bereits bekannten Rückweg begleiten. Mit der Hillary Bridge überquerst du heute auch letztmalig eine der zahlreichen Hängebrücken unserer Tour.
Ein letzter Anstieg, die blauen Dächer von Lukla sind bereits sichtbar, und du bezieht die Lodge in der Nähe des kleinen Flughafens. Gemeinsam mit deinen treuen und lieb gewonnenen Begleitern kannst du dich am Abend bei einem Umtrunk gebührend von den Eisgiganten des Himalaya verabschieden.
- 15. Tag** **Lukla – Kathmandu (1.300m) ca. 40 Minuten Flug**
Wenn das Wetter es zulässt, fliegst du heute zurück in das quirlige Kathmandu. Ganz bewusst haben wir den 16ten und 17ten Tag deiner Trekkingtour auch als "Reservetag" eingeplant. Die kleinen Bergflugzeuge fliegen nur bei guter Sicht. Sollte es der Wettergott nicht gut meinen, musst du ggfs. noch einen (oder auch zwei) Tage in Lukla verbringen.
- 16. Tag** **Sightseeing im Kathmandutal – oder Reservetag**
Nach dem Trekking mit all seinen schönen Erlebnissen in Nepals grandioser Bergwelt, kannst du 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 dich.
- 17. Tag** **Kathmandu zur freien Verfügung - oder Reservetag**
Die "Durbar Sqaures" sind die Zentren der ehemaligen Königsstädte. Drei Städte gab es einstmalig: Kathmandu, Patan (Lalitpur) und Bakthapur, bevor sie zu dem (ehemaligen) Königreich Nepal geeint wurden. Genieße das bunte Treiben und bewundere die Jahrhunderte alten Tempel und Pagoden. Vielleicht bleibt auch noch Zeit, den "schlafenden Vishnu" in Budhanilkantha zu besuchen?!
- 18. Tag** **Rückflug nach Hause**
Je nach dem wann dein Flieger vom Internationalen Flughafen startet, hast den Vormittag zur freien Verfügung. Unser Team bringt dich 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 deine 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 dein Gepäck (max. 13 KG pro Person) incl. robuster Trekkingtasche
- ✓ Unterkunft: Hotel mit Übernachtung + Frühstück in Kathmandu
- ✓ Während des Trekkings: Vollpension inkl. Tee / Kaffee
- ✓ Alle notwendigen Nationalparkpermits, TIMS-Gebühr
- ✓ Alle Transporte von und bis Kathmandu
- ✓ Gemeinsames Abschiedsessen
- ✓ Shuttelservice vom Flughafen zum Hotel bzw. vom Hotel zum Flughafen

Zusatzkosten

- Landesübliche Trinkgelder & Trinkgeld für deine Crew wenn es dir gefallen hat
- Alkoholische Getränke, Softdrinks, Tee & 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 den 16. und 17. Reisetag als Reservetag eingeplant. Bitte beachte diesbezüglich auch unsere AGB`s.