



# Nepal Himalaya Reisen Pvt. Ltd.

Mit dem Original nach Nepal

[www.nepal-trek-tours.de](http://www.nepal-trek-tours.de) – [info@nepal-trek-tours.de](mailto:info@nepal-trek-tours.de)

---

## Drei Pässe Tour – im Herzen des Everest Gebietes

➤ Beste Reisezeit	März / April & September bis Dezember
➤ Schwierigkeit	sehr anspruchsvolles Trekking
➤ Höchster Punkt	5550 Meter / Kala Pathar
➤ Reisedauer	21 Tage
➤ Trekking Tage	16 Tage
➤ Gruppengröße	min. 2 Teilnehmer / max. 8 Teilnehmer
➤ Preis	auf Anfrage – wir garantieren einen fairen Preis

### Kurzübersicht:

01 Tag	Ankunft in Kathmandu	ÜN Hotel (A)
02 Tag	Flug nach Lukla und Trekking nach Phakding (2610m)	ÜN Lodge (F/M/A)
03 Tag	Trekking nach Namche Bazar (3440m)	ÜN Lodge (F/M/A)
04 Tag	Ruhetag Namche Bazar	ÜN Lodge (F/M/A)
05 Tag	Trekking nach Thame (3830m)	ÜN Lodge (F/M/A)
06 Tag	Trekking nach Lunden (4370m)	ÜN Lodge (F/M/A)
07 Tag	Akklimatisierung	ÜN Lodge (F/M/A)
08 Tag	Trekking nach Gokyo (4790m) via Renjo La (5355m)	ÜN Lodge (F/M/A)
09 Tag	Trekking nach Thangna & Besteigung Gokyo Ri (5357m)	ÜN Lodge (F/M/A)
10 Tag	Trekking nach Zongla (4800m) via Chola Pass (5368m)	ÜN Lodge (F/M/A)
11 Tag	Trekking nach Labuche (4910m)	ÜN Lodge (F/M/A)
12 Tag	Trekking nach Gorak Shep (5140m)	ÜN Lodge (F/M/A)
13 Tag	Kala Pathar (5550m) & Trekking nach Labuche	ÜN Lodge (F/M/A)
14 Tag	Trekking nach Chukung (4725m) via Kongmala La (5510m)	ÜN Lodge (F/M/A)
15 Tag	Trekking nach Thengbuche (3855m)	ÜN Lodge (F/M/A)
16 Tag	Trekking nach Namche Bazar (3440m)	ÜN Lodge (F/M/A)
17 Tag	Trekking nach Lukla (2840m)	ÜN Lodge (F/M/A)
18 Tag	Flug nach Kathmandu	ÜN Hotel (F)
19 Tag	Kathmandu	ÜN Hotel (F)
20 Tag	Kathmandu	ÜN Hotel (F)
21 Tag	Heimreise	

### Reisebeschreibung:

#### Ankunft in Kathmandu

Wir heißen Sie am Flughafen herzlich Willkommen und begleiten Sie zu Ihrem Hotel, wo Sie Ihren Guide kennen lernen. Am Abend laden wir zu einem kleinen Willkommen Essen ein, auch um die Einzelheiten der Tour zu besprechen. Übernachtung im Hotel mit (A)

### **Flug nach Lukla und Trekking nach Phakding (2610m)**

Tour Start mit einem kleinen Flugzeug nach Lukla entlang der Himalaya Kette. Am kleinen Bergflughafen warten schon Ihre Träger. Nach einer Tee Pause ziehen Sie los auf die erste kurze Etappe, Talabwärts am Dud Khosi Fluss, nach Phakding. Übernachtung Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 4 Stunden

### **Trekking nach Namche Bazar (3440m)**

In Monjo geht's hinein in den Sagarmatha National Park. Ein der spektakulärsten und höchsten Hängebrücken Nepals wartet darauf überquert zu werden. Von da ab geht's steil hinauf zum Hauptort der Sherpa, nach Namche Bazar. Übernachtung Lodge (F/M/A) Wanderzeit: 8 Stunden

### **Ruhetag zum Akklimatisieren**

Kleine Ausflüge in der Umgebung dienen der besseren Höhenanpassung, die unbedingt notwendig ist. Der Weg zum Everest View Hotel oder nach Khumjung sind dabei gute Alternativen. Übernachtung Lodge (F/M/A)

### **Trekking nach Thame (3830m)**

Vorbei an Mani Mauern und dem beschaulichen Dorf Phurte wandern wir an einem nicht so schweren Tag nach Thame, im so für Nepal typischen, bergauf – und ab. Im Sherpa Dorf Thame statten wir, dem an einem Hang gebauten Kloster, einen Besuch ab. Übernachtung Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 6 Stunden

### **Trekking nach Lunden (4368m)**

Wir laufen entlang der alten Handelsroute die früher von Nepal nach Tibet zum Salz und Getreide Handel genutzt wurde über eine Moräne. Der Weg verläuft stetig aufwärts. Übernachtung Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 5 Stunden

### **Akklimatisierungstag**

Akklimatisierung ist notwendig, da wir uns die kommenden Tage meistens über 5000 Meter aufhalten werden. Wir unternehmen kleine Wanderungen in der Umgebung und erfreuen uns an der fantastischen Landschaft. Übernachtung Lodge (F/M/A)

### **Trekking nach Gokyo Lake (4790m) über Renjo La Pass (5355m)**

Pass Nummer eins, der Renjo La, ist zweifelsfrei nicht leicht zu knacken. Ein langer Tag der in den frühen Morgenstunden beginnt. Am Renjo La Pass erwartet Sie eine überwältigende Aussicht auf viele schneebedeckte Berge, die zu den höchsten der Welt gehören. Am Ende des Tages geht es wieder etwas weiter hinab nach Gokyo. Heute gibt es unterwegs keine Lodgen, so dass wir Lunch Pakete mitnehmen. Übernachtung Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 8 Stunden

### **Gipfeltag Besteigung des Gokyo Ri (5357m) & Trekking nach Thangna (4698m)**

Ein anstrengender Tag, reich belohnt mit bombastischen Aussichten. Wieder brechen wir sehr zeitig auf, um den Gokyo Ri zu besteigen. Fast zum Anfassen, so nah, sehen Sie den Everest (8845m), Cho Oyo (8153m), Lhotse (8501m) und den Makalu (8463m). Wieder zurück vom Berg tut ein leckeres Dal Bhaat sicher Kräfte auftanken, ehe Sie weiter nach Thangna, was weit unten am Fuss des Cho La Passes liegt, erreichen. Bei abnehmender Höhe, entlang eines Gletschers wandern Sie den letzten Teil des Tages. Übernachtung Lodge (F/M/S) Wanderzeit etwa: 8 Stunden

### **Trekking nach Zongla (4800m) via Chola Pass (5368m)**

Heute ist einer der anspruchsvollsten Tage der Tour. Anspruchsvoll und steil geht es vorwärts bis zum Eintreffen in der Lodge. Betonen muss man kaum noch das dafür die Landschaft um Sie herum einiges an Highlights zu bieten hat. Wir werden uns Zeit nehmen und viele Pausen zum Trinken unterwegs einlegen. Übernachtung Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 7 Stunden

### **Trekking nach Labuche (4910m)**

Der Tag gestern hat einiges gefordert, dafür geht es heute meistens gerade aus und gefühlt wird es etwas leichter. Schon am frühen Nachmittag sind wir in Labuche. Entlang der Moräne mit Blicken auf Pumori und Kala Pathar erreichen wir die Lodge. Übernachtung Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 4 Stunden

### **Trekking nach Gorak Shep (5140m)**

Eine kurze Etappe, jedoch über 5000 Höhenmeter, die sich bemerkbar machen, wenn wir in Ghorak Shep mittags ankommen. Der Tag ist noch nicht beendet. Noch einmal, nach kleinerer Tee und Erholungspause machen wir uns auf den endlos scheinenden Weg zum Everest Basis Lager. Es lohnt sich, auch wenn man vom Everest „nur“ eine kleine Spitze sieht. Die Naturschönheit, die uns umgibt, kann man mit Worten kaum schildern. Genießen Sie einfach, auch wenn es vielleicht etwas schwerfällt. Übernachtung Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 5 Stunden (plus Basis Lager etwa: 7 Stunden)

### **Besteigung des Kala Pathar (5550m)**

Sonnenaufgang auf dem Kala Pathar und wir sind dabei! Fotoperspektiven der besonderen Art zeigen sich auf dem Gipfel des Berges, den wir einen scheinbar einfachen, jedoch als Tribut an die Höhe schweren Weg losziehen. Blicke zum Everest (8848m), Lhotse (8516m), Nuptse (7861m), Lingtren (6714m und den Pumori (7161m), bis weit ins Tal am vorbei schlängelten Khumbu Gletscher sind eine reine Freude und Lohn der Strapazen. Nach der Besteigung wandern wir zurück nach Labuche. Übernachtung Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 7 Stunden

### **Trekking nach Chukung (4725m) via Kongmala Pass (5510m)**

Ein langer Marsch ist es über den Kongmala Pass nach Chukung. Übernachtung Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 8 Stunden Kleines Highlight Möchten Sie einen 6000'ter Berg besteigen? Ab Chukung bieten wir die Möglichkeit den Trekking Gipfel mit einem Kletter Guide zu besteigen. Sie sind 2 Nächte/3 Tage länger unterwegs. Gut akklimatisiert nach den voran gegangenen Pass Überquerungen ist hier die beste Möglichkeit dafür. Sprechen Sie uns an.

### **Trekking nach Tengbuche (3855m)**

Zweifelsfrei anstrengende Tage liegen hinter Ihnen. Es wird eine Wohltat sein heute bergab mit der Aussicht auf den Chukung Fluss und das Tal zu laufen. In Dingboche gibt's dann auch erst einmal die Mittagspause, um am Ende des Trekkingtages in Tengbuche anzukommen. Hier ist eins der ältesten und bekanntesten Klöster im Himalaya beheimatet. Sehen Sie es sich an, es lohnt sich. Übernachtung Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 8 Stunden

### **Trekking nach Namche Bazar (3440m)**

Jeder Schritt fällt leichter bei unserem Abstieg zurück ins Sherpa Hauptdorf Namche Bazar. Besuchen Sie den Markt (immer samstags) oder genießen Sie einen köstlichen Kaffee. Alternativ könnten Sie sich auch das Sherpa Museum ansehen. Übernachtung Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 6 Stunden

### **Trekking nach Lukla (2840m)**

Unsere Tour ist nahezu beendet. Doch noch einmal durch super schöne Landschaften, bewohnt mit herzlichen Menschen, wandern wir weiter Flussabwärts an einem etwas längeren Trekkingtag via Phakding bis Lukla. Übernachtung Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 7 Stunden

### **Flug zurück nach Kathmandu**

Bei guter Sicht haben Sie noch einmal einen grandiosen Blick auf die Himalaya Bergkette beim Flug zurück ins lebhaftes Kathmandu. Der restliche Tag liegt ganz in Ihrem Ermessen. Ausruhen, einkaufen, Kultur – viele Möglichkeiten stehen offen. Übernachtung im Hotel (F)

### **Freie Zeit in Kathmandu (Reservetage)**

Reservetage sind notwendig, sollte der Flieger von/nach Lukla wetterbedingt nicht starten können. Nepal hat nicht nur Berge. Kulturell gleicht Kathmandu, was nach langen Tagen in den ruhigen Bergen sicher etwas wuselig ist, einem Freilichtmuseum. Überzeugen Sie sich selbst. Gern bieten wir Ihnen eine geführte Besichtigungstour (auch deutschsprechend) an. Übernachtung im Hotel mit (F)

### **Ausflüge Rings um Kathmandu**

Noch ein freier Tag, um das Kathmandu Tal zu ergründen. Bhaktapur und Patan mit ihren schönen Königsplätzen, die leider nach dem Erdbeben beschädigt, versprühen noch immer ihren eigenen Charme. Infos hierzu auch gern bei uns. Übernachtung im Hotel (F)

### **Rückflug nach Hause**

Abreise und Transfer zum Flughafen. Wir hoffen Sie hatten einen wundervollen Aufenthalt und wünschen eine gute Heimreise.

#### **Inklusive:**

- ✓ Alle Transfers wie beschrieben
- ✓ Übernachtung mit Frühstück in Kathmandu im DZ – gutes Mittelklasse Hotel
- ✓ Englischsprechender Trekking Guide (deutschsprechend auf Anfrage und Verfügbarkeit)
- ✓ Träger beim Trekking
- ✓ Vollverpflegung beim Trekking
- ✓ Sagarmatha National Park Eintritt
- ✓ Pasang Lamu Sherpa Gebühr
- ✓ Übernachtung in einfachen Lodgen beim Trekking
- ✓ Flug Kathmandu – Lukla – Kathmandu
- ✓ Flughafen Tax
- ✓ Crew Krankenversicherung
- ✓ Willkommen Essen

#### **Extras:**

- Internationaler Flug (etwa 700 bis 900 Euro)
- Visa für Nepal
- Persönliche Ausgaben
- Reiseversicherungen
- EZ Zuschlag (Kathmandu)
- Alk. – und Softgetränke, Wasser
- Heisse Dusche (hot shower beim Trekking)
- WIFI & Batterie Aufladung beim Trekking
- Landesübliche Trinkgelder