



Nepal Himalaya Reisen Pvt. Ltd.

Mit dem Original nach Nepal

www.nepal-trek-tours.de – info@nepal-trek-tours.de

Über zwei Pässe auf zwei Gipfel

Trekking ins Everest Gebiet mit Gokyo Ri & Sundar Peak Besteigung

➤ Beste Reisezeit	März / April & September bis Dezember
➤ Schwierigkeit	sehr anspruchsvolles Trekking
➤ Höchster Punkt	5360 Meter / Sundar Peak
➤ Reisedauer	22 Tage
➤ Trekking Tage	17 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 Pangboche (4000m)	ÜN Lodge (F/M/A)
06 Tag	Ausflug Ama Dablam Basis Lager (4290m)	ÜN Lodge (F/M/A)
07 Tag	Trekking nach Dingbuche (4340m)	ÜN Lodge (F/M/A)
08 Tag	Akklimatisierung Tag	ÜN Lodge (F/M/A)
09 Tag	Trekking nach Labuche (4910m)	ÜN Lodge (F/M/A)
10 Tag	Trekking nach Dzongla (4800m)	ÜN Lodge (F/M/A)
11 Tag	Trekking nach Dragnak (4700m) via Chola Pass (5368m)	ÜN Lodge (F/M/A)
12 Tag	Trekking nach Gokyo (4790m)	ÜN Lodge (F/M/A)
13 Tag	Besteigung Gokyo Ri (5357m)	ÜN Lodge (F/M/A)
14 Tag	Trekking nach Lunden (4368m) via Renjo La (5355m)	ÜN Lodge (F/M/A)
15 Tag	Trekking nach Thame (3830m)	ÜN Lodge (F/M/A)
16 Tag	Besteigung Sundar peak (5360m)	ÜN Lodge (F/M/A)
17 Tag	Trekking nach Namche Bazar(3440m)	ÜN Lodge (F/M/A)
18 Tag	Trekking nach Lukla (2840m)	ÜN Lodge (F/M/A)
19 Tag	Flug nach Kathmandu	ÜN Hotel (F)
20 Tag	Kathmandu	ÜN Hotel (F)
21 Tag	Kathmandu	ÜN Hotel (F)
22 Tag	Heimreise	

Reisebeschreibung:

Ankunft in Kathmandu

Abholung vom Flughafen und Transfer zum Hotel. Je nach Ankunftszeit haben Sie schon jetzt die Möglichkeit etwas durch Thamel zu bummeln. Sie lernen am Abend Ihren Reisebegleiter kennen und können noch letzte Fragen erörtern.

Flug nach Luka und Trekking nach Phakding (2610m)

Die imposante Himalaya Bergkette begleitet Sie während des kurzen Fluges nach Lukla. (in Flugrichtung links sitzen) Sie lernen Ihre Träger kennen, die schon auf uns gewartet haben. Nach einer kleinen Tee Pause starten wir, ein zum Einstimmen gemütliches Trekking, nach Phakding. Wanderzeit etwa: 4 Stunden

Trekking nach Namche Bazar (3440m)

Ein aufregender Tag, an dem es beständig höher geht, zum Sherpa Hauptort Namche Bazar. Nachdem wir den Sagamatha National Park betreten haben, überqueren wir eine der spektakulärsten und höchsten Hängebrücken der Region. Der letzte Tagesabschnitt, steil hinauf, hat es noch einmal in sich. Wanderzeit: etwa 8 Stunden

Ruhetag in Namche Bazar

Heute steht die bessere Akklimatisation auf dem Programm. Mit Blicken zu den nahen Bergriesen begeben wir uns in aller Ruhe zum Everest View Hotel oder nach Khumjung und wieder zurück.

Trekking nach Pangbuche (4000m)

Das wohl schönste und bekannteste Kloster im Khumbu liegt auf unserem Weg nach Tengbuche. Noch dazu bietet der Ort einen perfekten Blick auf Everest und Lhotse. In aller Ruhe haben Sie Zeit das Kloster zu besichtigen. Von hier aus laufen wir durch einen schönen Rhododendren Wald bis zum Imja Fluss, den wir überqueren und weiter hinauf, etwa eine Stunde, gehen bis Pangboche. Wanderzeit: etwa 8 Stunden

Ausflug zum Ama Dablam Basis Lager (4290m)

Zum Tagesanfang folgen wir ein Teil des Weges in Richtung Everest. Auf abenteuerlichen Wegen überqueren wir den Imja Fluss und passieren die Hillary Chörten mit unvergesslich schöner Aussicht auf die Mutter der Berge, wie Ama Dablam übersetzt, bedeutet. Noch etwa eine Stunde und das Basis Lager mit seinen vielen wehenden bunten Gebetsfahnen ist erreicht. Wir nehmen uns Zeit zum Verweilen und betrachten, bevor es wieder zurück nach Pangboche geht. Wanderzeit: etwa 8 Stunden

Trekking nach Dingbuche (4312m)

Abwechslungsreiche Landschaften auf interessanten Höhenwegen erwarten uns heute auf der Etappe bis Dingbuche. Am Rest des Tages bleibt genügend Zeit zum Ausruhen und entspannen. Wanderzeit etwa: 4 Stunden

Ruhe – und Akklimatisierung Tag

Akklimatisierung muss sein, so machen wir heute einen Ausflug nach Chukung (4715m), in aller Ruhe versteht sich. Es gibt nicht allzu große Anstiege, aber die Höhe fordert ihren Tribut. Unterwegs sehen wir den Iceland Peak, Nuptse und den 8000'ter Lothse. Wanderzeit etwa: 6 Stunden

Trekking nach Labuche (4910m)

Es geht immer höher hinauf, durch eine karge Flora, aber einen mit gigantischen Bergblicken versehenen Weg. In Thukla am Pass machen wir Mittagspause, die wir uns verdient haben. Kleine Chörten stehen am Pass. Es ist die Gedenkstätte der am Everest verstorbenen Bergsteiger.

Wanderzeit etwa: 8 Stunden

Trekking nach Dzongla (4800m)

Der Tag gestern hat einiges gefordert, dafür geht es heute meistens gerade aus auf einem schönen Panoramaweg mit fantastischen Blicken auf Ama Dablam und Taboche Peak.

Wanderzeit etwa: 5 Stunden

Trekking nach Dragnak (4698m) via Chola Pass (5368m)

Heute ist einer der anspruchsvollsten Tage der Tour. Der Pass Weg ist sehr steil und fordert einiges von Ihnen ab. 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.

Wanderzeit etwa: 8 Stunden

Trekking nach Gokyo (4790m)

Die Höhe nimmt wieder etwas ab. Wir überqueren den Ngujupa Gletscher und kommen zum ersten von den heiligen Seen im Gokyo Tal. Wenig später erreichen wir Gokyo am See Dudh Pokhari. Der Nachmittag steht im Zeichen der Akklimatisierung. In Richtung Ngozumba Gletscher wandern wir in höhere Gefilde, erfreuen uns am herrlichen Panorama und gehen zurück zur Lodge. Oder Sie machen sich auf den Weg die heiligen Seen zu besuchen.

Wanderzeit etwa: 5 Stunden

Auf gehts zum Gipfel des Gokyo Ri (5357m)

Ein anstrengender Tag. Wieder machen wir uns sehr zeitig auf den Weg, um den Gokyo Ri zu besteigen. Reich belohnt werden Sie jedoch vom Gipfel mit Blicken auf das großartige Himalaya Bergpanorama. Fast zum Anfassen, so nah, sehen Sie den Everest (8845m), Cho Oyo (8153m), Lhotse (8501m) und den Makalu (8463m).

Wanderzeit etwa: 5 Stunden

Trekking nach Lunden (4368m) via Renjo La Pass (5355m)

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 Lunden. Heute gibt es unterwegs keine Lodgen, so, dass wir Lunch Pakete mitnehmen.

Wanderzeit etwa: 8 Stunden

Trekking nach Thame (3830m)

Heute wandern wir, meist bergab, auf der alten Handelsroute die früher genutzt wurde, um Salz und auch Getreide von Tibet nach Nepal zu bringen zum kleinen Ort Thame, welches eingebettet in schöne Alpwiesen ist.

Wanderzeit etwa: 5 Stunden

Besteigung Sundar Peak (5360m)

Der Sundar Peak ist noch recht unbekannt als Besteigungs Berg oberhalb von Thame und somit sehr wenig frequentiert. Deshalb ist er jedoch nicht leicht zu besteigen. Technisch nicht schwer, jedoch gut 1500 Höhenmeter müssen überwunden werden. Dafür gibt's beste Aussichten ins Everest Gebiet.

Wanderzeit etwa: 7 Stunden

Trekking nach Namche Bazar (3440m)

Vorbei an Mani Mauern und dem kleinen Dorf Phurte wandern wir im so typische nepalesischen bergauf und ab wieder in den Sherpa Hauptort Namche Bazar.

Wanderzeit etwa: 7 Stunden

Trekking nach Lukla (2840m)

Ein langer, aber interessanter Weg auf bekannten Pfaden durch malerische Sherpa Dörfer und eine großartige Landschaft fast nur Bergab. Am Ende des Tages geht es noch einmal Bergauf bis Lukla und unsere Tour endet hier.

Wanderzeit etwa: 8 Stunden

Rückflug nach Kathmandu

Nicht verpassen in Flugrichtung rechts zu sitzen. So haben Sie bei guter Sicht noch einmal einen grandiosen Blick auf die Himalaya Bergkette. Zurück in Kathmandu ist der Rest des Tages Freizeit.

Reservetage in Kathmandu

Die folgenden Tage dienen als Sicherheitspuffer, sollten wetterbedingt Flüge aus/von Lukla verschoben werden. Nutzen Sie die Möglichkeit das Kathmandu Tal, was ausserordentlich viel zu bieten hat, zu erobern. Wie wäre es den Palast einer lebenden Kindsgöttin (Kumari) zu sehen oder eine buddhistische Tempelanlage voller Affen? Der größte Stupa außerhalb Tibets, gerade fertig restauriert nach dem schrecklichen Erdbeben, wartet auf Sie. Das größte Hindu Heiligtum, der Pashuapathi Tempelkomplex ist auch einen Besuch wert. Die Stadt ist kontrastreich und pulsierend. Gern helfen wir Ihnen weiter und organisieren (optional) für Sie eine geführte Besichtigung Tour, auch deutschsprechend.

Ausflüge im Kathmandu Tal

Für den der es etwas ruhiger mag sind Bhaktapur oder das kleine Newar Örtchen Panauti eine gute Alternative. Wunderbare Tempel, Schreine und Pagoden mit filigranen Holzschnitzereien erwarten Sie in Bhaktapur der alten Königsstadt. Auch die kleine Altstadt rings um den Platz hat trotz, zum Teil stärkerer Beschädigungen nach dem Erdbeben nichts von seinem Charme verloren. Es gibt genügend Zeit in Ruhe alles anzusehen. Optional auch mit uns geführt möglich. Informieren Sie uns bei Interesse. Panauti das kleine Örtchen was in seinem Kern noch sehr traditionell ist, kann man auch leicht mit einem Local Bus erreichen.

Heimreise

Wir hoffen Sie hatten eine angenehme Reise mit viel Erlebnissen und begleiten Sie zum Flughafen. Wir wünschen einen guten Flug und hoffen Sie behalten uns in guter Erinnerung oder kommen vielleicht einmal wieder.

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