



Nepal Himalaya Reisen Pvt. Ltd.

Mit dem Original nach Nepal

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

Labuche Peak Besteigung 6119 Meter

- **Beste Reisezeit** März / April & September bis Dezember
- **Schwierigkeit** sehr anspruchsvolles Trekking / Hochtourenenerfahrung notwendig
- **Höchster Punkt** 6461 Meter / Mera Peak
- **Reisedauer** 22 Tage
- **Trekking Tage** 16 Tage
- **Gruppengröße** min. 4 Teilnehmer / max. 8 Teilnehmer/2 Teilnehmer auf Anfrage
- **Preis** auf Anfrage – wir garantieren einen fairen Preis

Kurzübersicht:

01 Tag	Ankunft in Kathmandu	ÜN Hotel (A)
02 Tag	Kathmandu	ÜN Hotel (F)
03 Tag	Flug nach Lukla & Trekking nach Phakding (2640m)	ÜN Lodge (F/M/A)
04 Tag	Trekking nach Namche Bazar (3440m)	ÜN Lodge (F/M/A)
05 Tag	Namche Bazar (3440m)	ÜN Lodge (F/M/A)
06 Tag	Trekking nach Thame (3830m)	ÜN Lodge (F/M/A)
07 Tag	Trekking nach Lunden (4368m)	ÜN Lodge (F/M/A)
08 Tag	Trekking nach Gokyo (5790m) via Renjo La (5355m)	ÜN Lodge (F/M/A)
09 Tag	Besteigung Gokyo Ri (5357m) & Trekking nach Thangna	ÜN Lodge (F/M/A)
10 Tag	Trekking nach Zongla (4800m) via Chola La (5368m)	ÜN Lodge (F/M/A)
11 Tag	Trekking zum Labuche High Camp	ÜN Zelt (F/M/A)
12 Tag	Besteigung Labuche Peak (6119m) & Trekking nach Labuche	ÜN Lodge (F/M/A)
13 Tag	Reservetag	ÜN Lodge (F/M/A)
14 Tag	Trekking nach Gorak Shep (5140m) & Everest Base Camp	ÜN Lodge (F/M/A)
15 Tag	Besteigung Kala Pathar (5550m) & Trekking nach Pheriche	ÜN Lodge (F/M/A)
16 Tag	Trekking nach Thengbuche (3870m)	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

Wir begrüßen Sie am Flughafen. Auf der Fahrt zum Hotel machen Sie schon einmal Bekanntschaft mit dem Trubel in Kathmandu. Im Hotel angekommen lernen Sie auch Ihren Guide kennen.

Übernachtung im Hotel mit (A)

Freizeit in Kathmandu

Genießen Sie Ihr Frühstück und einen freien Tag in Kathmandu. Zunächst jedoch checken wir Ihre Ausrüstung, gerade was die Bergbesteigung betrifft. So hätten Sie auch die Möglichkeit noch fehlendes zu kaufen. Gleich in der Nähe Ihres Hotels finden Sie zahlreiche Geschäfte mit guter und günstiger Trekking Ausrüstung.

Übernachtung in Hotel (F)

Flug nach Lukla und Trekking nach Phakding (2610m)

Auf geht's, vorerst mit kleinem Flieger, entlang der Himalaya Kette, bis zum berühmten Flughafen in Lukla. Gleich hier lernen Sie Ihre Träger kennen und der Trip kann beginnen. Zunächst bergab bis zum kleinen Ort Phakding.

Übernachtung in Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 4 Stunden

Trekking nach Namche Bazar (3440m)

Zum Sherpa Hauptort der Khumbu Region, führen spannende Wege, über viele Hängebrücken – darunter die größte im Everest Gebiet und steile Anstiege. Gerade die letzte Tagesetappe hat es in sich. Der Weg schlängelt sich immer nach Oben bis Namche.

Übernachtung in Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 7 Stunden

Akklimatisierung

Der Tag heute dient vorwiegend der Höhenanpassung. Doch auch heute legen wir eine Wanderung ein. Das Everest View Hotel mit besten Bergblicken, zum Beispiel, ist für heute eine gute Alternative. Namche bietet noch einiges an „Luxus“, was die folgenden Tage nicht der Fall sein wird. Lassen Sie den Tag ausklingen bei einem leckeren Milchkaffe und selbstgebackenen Kuchen in einem der Bakers.

Übernachtung in Lodge (F/M/A)

Trekking nach Thame (3830m)

Der Weg nach Thame führt vorbei an vielen Manimauern und dem beschaulichen Dorf Phurte im typisch nepalesischem auf und ab. Das Sherpa Dorf Thame beheimatet ein schönes altes Kloster, an einem Hang gebaut. Hier lohnt wirklich ein Besuch.

Übernachtung in Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 6 Stunden

Trekking nach Lunden (4368m)

Auf dem Weg der alten Handelsroute, die auch heute noch genutzt wird, steigen wir langsam bergan in die immer karg werdenden Landschaften.

Übernachtung in Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 5 Stunden

Trekking nach Gokyo Lake (5790m) via Renjo La Pass (5355m)

Ein langer Trekkingtag, der recht zeitig startet, liegt heute vor Ihnen. Am Renjo La Pass wartet zweifelsfrei eine überwältigende Aussicht auf viele schneebedeckte Berge auf Sie. Da es unterwegs keine Lodgen gibt, nehmen wir Lunchpakete mit und suchen ein schönes geschütztes Plätzchen für unsere Rast.

Übernachtung in Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 8 Stunden

Besteigung 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). Thangna liegt weit unten, am Fuß des Cho La Passes. Auch entlang des Gletschers bei abnehmender Höhe, wandern wir weiter Richtung Lodge. Übernachtung in Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 8 Stunden

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

Die phänomenale Landschaft auf der heutigen Etappe hat einiges an Highlights zu bieten. Doch der steile Passweg über den Chola fordert einiges ab. Anspruchsvoll und steil geht es vorwärts bis zum Eintreffen in der Lodge.

Übernachtung in Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 8 Stunden

Trekking zum Labuche High Camp (5105m)

Kurz hinter Zongla schlängelt sich der Weg, vorerst meist gerade aus, bis zum Labuche Basis Lager. Ab hier jedoch, wird es anstrengender. Über steilere Abschnitte, auch über Geröll, erlaufen wir uns den Weg zum Hochlager des Labuche Peakes. Unsere Crew ist schon vor Ihnen da und hat die Zelte aufgebaut und eine Mahlzeit gekocht. Wir lassen uns das einfache aber lecker lokale gekochte Gericht schmecken. Die kleine Stärkung tut gut. Doch der Tag ist noch nicht beendet. Unsere Climbing Guides geben Ihnen eine kleine Einführung und Bergtraining für den nächsten Tag.

Übernachtung in Zelt (F/M/A) Wanderzeit etwa: 5 Stunden

Besteigung des Labuche Peak (6119m)

Über Geröllfelder sowie ein paar kleineren Kletterpassagen über Felsen bahnen wir uns den Weg, startend am sehr frühen Morgen noch in der Dunkelheit. Nach etwa 5 Stunden erreichen wir den Cromponpoint mit seinen Eisfeldern. Der Anstieg, stellenweise 45 bis 60° Grad steil, ist an schwierigen Stellen mit Fixseilen versehen. Ganz langsam bahnen wir uns den Weg zum Gipfel. Oben angekommen bleibt Zeit viele hohe Berge der Umgebung zu sehen. Namenhafte Berge wie, die Ama Dablam der Everest, der Nuptse und Chola Se grüßen hier oben. Jetzt heisst es den Rückweg nach Labuche in Angriff zu nehmen. Dieser verläuft anders und nicht über das High Camp.

Übernachtung in Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 12 Stunden

Reservetag

Diesen Tag behalten wir uns vor als Reservetag. Sollte wegen Schlechtwetters oder einer Zwischenübernachtung im Basis Lager dies notwendig sein. Ihr Guide und Sie entscheiden vor Ort wie Sie mit dem Tag, sollte er für die Besteigung nicht notwendig sein, verfahren werden.

Übernachtung in Lodge (F/M/A)

Trekking nach Gorak Shep (5140m)

Eine kurze Etappe ist es bis Gorak Shep, was wir schon mittags erreichen. Der Tag ist noch nicht beendet. Nach kleiner Trinkpause in der Lodge, machen wir uns erneut auf den langen, 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. Wir sammeln neue Kräfte bei einer Tasse Tee und begeben uns auf den endlos scheinenden Weg über Gletschergeröll zum Everest Basis Lager. Zweifelsfrei recht mühevoll, aber doch sehr lohnend!

Übernachtung in Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 8 Stunden

Trekking nach Pheriche (4250m) & Besteigung Kala Pathar (5550m)

Auf dem Gipfel des Kala Pathar haben Sie ein traumhaftes Panorama auf so viele schneebedeckte Berge. Der Khumbu Gletscher schlängelt sich tief unten doch die Hochgebirgslandschaft. Langsam steigt die Sonne auf und lässt die Eisgiganten in verschiedensten Farben erleuchten. Es wird wieder

leichter, nach erfolgtem Abstieg und dem weiteren Weg bis Pheriche. Die Luft wird merklich wieder dicker, so dass das schlafen wieder einfacher fällt.

Übernachtung in Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 8 Stunden

Trekking nach Tengboche (3870m)

Ein so eindrucksvolles Kloster im Himalaya, Tengboche, ist fast ein Muß. Leichten Schrittes wieder bergab in niedere Lagen erreichen wir diesen wunderschönen Ort, wo das älteste und schönste Kloster der Region beheimatet ist. Und dies noch dazu mit einer gigantisch schönen Bergkulisse. Schauen Sie sich unbedingt das buddhistische Kosten an, vielleicht ist gerade Gebetszeremonie (Puja), dann bleiben Sie dabei.

Übernachtung in Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 7 Stunden

Trekking nach Namche Bazar (3440m)

Jeder Schritt wird leichter fallen, auf dem Rückweg in den Sherpa Ort Namche Bazar. Hier warten so einige Annehmlichkeiten, die man die letzten Tage eventuell vermisst hat. Besuchen Sie das Sherpa Museum. Es lohnt sich.

Übernachtung in Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 6 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.

Übernachtung in Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 6 Stunden

Rückflug nach Kathmandu

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

Übernachtung in Hotel (F)

Freizeit in Kathmandu

Die nächsten Tage haben wir frei gehalten für Besichtigungen im Kathmandu Tal und als Reservetage. Es kann vorkommen das die Flugzeuge nach und von Lukla aus Wettergründen nicht starten können. Was einzig und allein Ihrer Sicherheit dient. Flüge in Nepal sind Sichtflüge. Die folgenden Tage dienen als Sicherheitspuffer.

Ob der Palast einer echten Kindsgöttin, eine der größten Stupas außerhalb Tibets, eine buddhistische Tempel Anlage voller Affen oder das Hindu Heiligtum Pashupatinath – die Stadt hat was. Optional können Sie gern bei uns eine geführte Besichtigung, auch deutschsprechend und kurzfristig, in Kathmandu dazu buchen.

Übernachtung im Hotel (F)

Noch einmal Kathmandu

Wie wäre es mit einem Ausflug nach Bhaktapur? Wunderbare Tempel, Schreine und Pagoden mit filigranen Holzschnitzereien erwarten Sie in 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. Ob auf eigene Faust oder mit uns organisiert (optional) könnte dieser Tag sehr schön werden.

Übernachtung im Hotel (F)

Heimreise

Abreise und Transfer zum Flughafen. Pünktlich vor Abflug bringen wir Sie zum internationalen Flughafen. Wir hoffen Sie hatten eine schöne Reise und wünschen einen guten Flug.

Wichtige Information:

Diese Tour ist sehr anspruchsvoll. Eine sehr gute Kondition und Trittsicherheit verbunden mit Hochtouren Erfahrung ist zwingend erforderlich.

Während der Besteigung des Island Peaks ist außer Ihrem Guide, der Sie während des Trekkings begleitet, auch ein professioneller und lizenzierter Climbing Guide mit dabei, der auch die Fix Seile für das Klettern zum Gipfel anbringen wird.

Bevor es zum Gipfel hinauf geht, bekommen Sie eine Einführung und ein kleines Bergtraining.

Natürlich hat unser Berg Guide diese Tour schon oft unternommen und hat somit ausreichend Erfahrung. Auch bei nicht so geübten Bergsteigern wird er helfen beim absichern und ebenso ein sorgsames Auge auf Sie werfen.

Ihre persönliche Kletter- und Eisausrüstung, wie Eispickel, Karabiner Haken, Helm und Steigeisen müssen Sie selbst mitbringen. In Kathmandu oder in Chukung haben Sie die Möglichkeit diese Dinge gegen eine Gebühr auszuleihen.

Die Zeltausrüstung, wie Toilettenzelt, Küchenzelt und Verpflegung stellt Nepal Himalaya Reisen. Da Sie sich mehrere Tage in ungewohnt großen Höhen aufhalten und während der Island Peak Besteigung über 6000 Höhenmetern kommen, raten wir vor Ihrer Reise Ihren Hausarzt zu konsultieren.

Temperaturen weit unter null Grad ("normal" sind um die minus 10 Grad im November) können Sie erwarten. Die Temperaturen sind natürlich Wetterabhängig. Anzuraten ist jedoch ein Schlafsack von minus 20 Grad im Komfort Bereich zu nutzen. Isomatten werden von uns gestellt.

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
- ✓ Lizenzierter Kletter Guide
- ✓ Alle erforderlichen Versicherungen der Climbing Crew (Lebensversicherung)
- ✓ Extra Träger für die Besteigung (Verpflegung, Zelte, Kerosin usw.)
- ✓ Vollverpflegung (Einfache normale Kost bei der Besteigung), alle Heiß Getränke Besteigung
- ✓ Peak Permit
- ✓ Müllkaution
- ✓ Zelte (inkl. Küchen – und Toilettenzelt)
- ✓ Iso Matten
- ✓ Satelliten Telefon oder Walkie-Talkie

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
- Persönliche Kletter Ausrüstung
- Landesübliche Trinkgelder