



NEPAL

Gokyo Peak

Reisennummer: 101203

Reisedauer: 19 Tage

Tourcharakter + Voraussetzungen: (****) anspruchsvolle Trekkingtour, max. Höhe 5483m am Berg, Gehzeiten 4 - 9 Stunden. Gute Gesundheit und Kondition, das sind die Voraussetzungen für diese Tour. Teamgeist und einen Schuß Abenteuerlust bringen Sie sowieso mit. Ob man nun den Kala Pattar, oder den Gokyo Peak besteigt, es gelten die gleichen Bedingungen. Die Aussicht von beiden Gipfeln ist beeindruckend. Am Kala Pattar ist man näher dran am Mount Everest, dafür ist das Panorama vom Gokyo Peak aus noch „weiter“.

Gipfelmöglichkeit: Gokyo Peak 5483m, ohne technische Schwierigkeiten zu besteigen

Impfhinweise: www.crm.de

Reisedokumente: Reisepass (ACHTUNG: GÜLTIGKEIT PRÜFEN !!!) & Visum

Kurzübersicht der Reise:

1.Tag: Flug nach Kathmandu		/A	Hotel Greenwich
2.Tag: Ankunft in Kathmandu & Hoteltransfer		F/ /A	Hotel Greenwich
3.Tag: Kathmandu		F/M/A	Lodge
4.Tag: Flug nach Lukla / Phakding	2600m	F/M/A	Lodge
5.Tag: Namche Bazar	3500m	F/M/A	Lodge
6.Tag: Namche - Khumjung - Namche	3500m/3800m	F/M/A	Lodge
7.Tag: Tengpoche	3880m	F/M/A	Lodge
8.Tag: Pangpoche - Phortse	3810m	F/M/A	Lodge
9.Tag: Tsom Teng / Na	4400m	F/M/A	Lodge
10.Tag: Gokyo	4750m	F/M/A	Lodge
11.Tag: Gokyo Peak – Gokyo	4750m/5483m	F/M/A	Lodge
12.Tag: Machermo	4465m	F/M/A	Lodge
13.Tag: Reservetag		F/M/A	Lodge
14.Tag: Namche Bazar	3500m	F/M/A	Lodge
15.Tag: Lukla	2850m	F/M/A	Lodge
16.Tag: Flug nach Kathmandu		F/ /A	Hotel Greenwich
17.Tag: Kathmandu		F/ /A	Hotel Greenwich
18.Tag: Flughafentransfer & Rückflug		F/	
19.Tag: Ankunft			



HENKALAYA Reisen GmbH & Co.KG

Michael Henkel * Hollerstück 4 * 35232 Friedensdorf

Tel: 06466 912970 * Fax: 06466 912972 * Tel. PRIVAT: 06466 7342

email: henkalaya@t-online.de * homepage: www.henkalaya.de

Reisepreis pro Person & Termine bei 6-10 Personen für 2021:

1690,-- Euro = 20.02. / 06.03. / 13.03. / 20.03. / 27.03. / 02.04. / 10.04. / 17.04. / 24.04.

1690,-- Euro = 25.09. / 02.10. / 09.10. / 16.10. / 23.10. / 30.10. / 06.11. / 13.11. / 20.11.

Durchführung auch bei 2-5 Personen auf Anfrage.

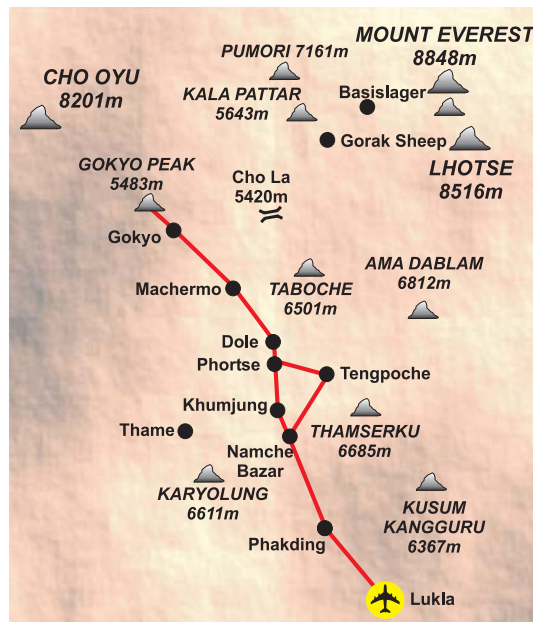
*** WEITERE INDIVIDUELLE TERMINE auf Anfrage möglich. ***

Eingeschlossene Leistungen:

- ✓ Propellermaschinen-Flüge Kathmandu–Lukla-Kathmandu mit 15Kg Freigeäck
- ✓ Unterbringung im Doppelzimmer in den aufgeführten Hotels, nach Verfügbarkeit, oder in vergleichbaren
- ✓ Mahlzeiten laut Programm / F=Frühstück / M=Mittagessen / A=Abendessen
- ✓ Transfers & Fahrten mit eigenem Fahrer & Fahrzeug / nicht im billigen Touristenbus
- ✓ Trekkingpermit/TIMS Card, Nationalparkgebühren
- ✓ Lokale, deutsch und/oder englischsprachige Reiseleitung
- ✓ Lokale, englisch sprachiger Trekkingführer und Träger
- ✓ Unterbringung in landestypischen Lodgen, Essen in den Lodgen
- ✓ 15 Kg Freigeäck für die Trekkingtour

Nicht eingeschlossen:

- Versicherungen / Visum / Deutschsprachiger Trekkingführer auf Anfrage
- Einzelzimmer 120,-- Euro - gilt nur für die Hotelübernachtungen. Bei den Lodgen muß vor Ort die Verfügbarkeit der Einzelzimmer abgeklärt werden (Aufpreis ca. 5-7 US\$ pro Nacht, vor Ort zahlbar).
- Besichtigungen mit lokalem, deutschsprachigem Reiseführer in Kathmandu und im Kathmandutal, inklusive Auto/Kleinbus/Fahrer und Eintrittsgebühren
- Fremdleistungen, optionale-fakultative Leistungen
- Internationale Flüge. Auf Wunsch/Anfrage können wir Ihnen entsprechende Flüge ab/an Ihrem Wunschflughafen & gewünschter Fluggesellschaft vermitteln.



1.Tag: Flug nach Kathmandu

2.Tag: Ankunft in Kathmandu

/A Hotel Greenwich

Abholung am Flughafen & Hoteltransfer

Am Flughafen werden Sie abgeholt. Achten Sie auf ein HENKALAYA Schild. Die Fahrt zum Hotel dauert ca. 20 Minuten. Das Hotel liegt im Stadtteil Patan. Bar, Restaurant, Pool, Dachterrasse und ein kleiner Shop sind vorhanden. Die Familie Acharya (Hoteleigentümer) und wir (Familie Henkel) sind „eine“ Familie. Wir waren mit unseren Kindern schon oft in Nepal und auch die Familie Acharya war schon oft bei uns in Friedensdorf. Sie sind also „zu Hause“.

3.Tag: Kathmandu

F/ /A Hotel Greenwich

Der Tag steht zur freien Verfügung, wir wollen uns nach dem Flug und der Zeitumstellung langsam eingewöhnen. Wir können den Tag individuell gestalten, es besteht aber auch die Möglichkeit zu einer Besichtigungstour, inklusive deutschsprachigem Reiseführer, Fahrzeug und Eintrittgebühren.

Mögliche - nicht eingeschlossene Besichtigungen:

Patan- „die Schöne“, oder Stadt der tausend goldenen Dächer. Einheimische nennen sie Lalitpur, die schöne Stadt. Sie liegt auf einem Hochplateau über dem Bagmatifluß, südlich von Kathmandu. Von den drei Durbar Squares in Baktapur, Kathmandu und Patan, ist der alte Königspalast hier in Patan wohl der Schönste. Vom Hotel aus ist der Durbar Square in 15 - 20 Minuten leicht zu Fuß erreichbar. Auf dem Weg kommen wir am „Goldenen Tempel“, einem lebenden Kunstmuseum, vorbei. Der Innenbereich des Tempels ist mit Bronzebildern und Statuen verziert, diese sind wiederum mit Blattgold überzogen. Die Sonne taucht den Tempel in goldenes Licht. Der Durbar Square ist autofrei, Händler bieten ihre Waren zum Verkauf an, der Gemüsemarkt bietet ebenfalls genügend Motive. Im 17. Jahrhundert entstand der Durbar Square und bietet zahlreiche Sehenswürdigkeiten.

Swayambunath- von einem Hügel oberhalb von Kathmandu schauen die Augen Buddhas über das Kathmandu Tal. Die älteste Stupa Nepals (5.Jahrh. v.Chr.) ist für die Buddhisten ebenso wichtig, wie für die Hindus Pashupathinath. Ein Besuch lohnt nicht nur wegen der Aussicht, sondern die Tempel und der Stupa selbst sind ebenso lohnenswert wie die Horden von Affen, die hier im Wald unterhalb des Tempels zu Hause sind. Den ganzen Tag über kommen Pilger zu den Tempeln. Der Geruch von Räucherstäbchen liegt ebenso in der Luft, wie der Klang der Glocken, Zimpeln und Trompeten, die aus dem Kloster neben und unterhalb der Stupa bis hierher klingen. Von Swayambunath aus gelangt man in den Stadtteil Thamel, doch zuvor sind noch die 365 Stufen hinunter zu überwinden.

Thamel- das pralle Leben. Hier sind wir am Puls Kathmandus. Ein Eldorado für Souvenirjäger und zum Shopping. Vom neuesten PC bis zur Gebetsmühle finden wir hier ALLES was es für Geld zu kaufen gibt. So sind die Straßen hier dementsprechend bunt und voll. Auf diesem Weg lernen Sie zunächst den **Kathmandu-Durbar-Square** kennen, ein Platz der den Händlern gehört. Der gegenüberliegende Palast beinhaltet ein Museum, das die königliche Familie darstellt.

4.Tag: Flug nach Lukla / Phakding

2600m

F/M/A Lodge

Abholung am Hotel und Transfer zum Flughafen. Wir fliegen mit einer Propellermaschine (ca. 1 Std.) nach **Lukla 2850m**. Der Flug an sich ist schon Abenteuer - und dann noch die Aussicht.

In Lukla wird dann das Gepäck an die Träger übergeben und wir starten unsere erste Etappe.

Durch Sherphadörfer und vorbei an Feldern führt der Weg am Dudh Kosi Fluß entlang nach **Phakding**.

↓ **250m** ⌚ **ca. 3 Stunden**

5.Tag: Namche Bazar

3500m

F/M/A Lodge

Nach einem kräftigen Frühstück geht es nun immer den Dudh Kosi flußaufwärts. **Namche Bazar 3500m** ist unser heutiges Ziel. Bei Jorsale erreichen wir den Eingang zum Sargamatha Nationalpark. Etwas später überqueren wir dann eine „beeindruckende“ Hängebrücke, die Nahe der alten „Hillary Bridge“ über den Dudh Kosi führt. Nun folgt ein steiler Aufstieg durch den Bergwald. Wichtig ist, daß wir langsam gehen, denn die Höhe macht sich schon bemerkbar. Ab und zu eine Pause, etwas trinken, fotografieren. Wir sind im Urlaub und nicht bei einem Rennen !!!

↑ **950m** ↓ **50m** ⌚ **ca. 6-7 Stunden**

6.Tag: Namche-Khumjung-Namche

3500m/3800m

F/M/A Lodge

Der heutige Tag dient der Akklimatisation. Entweder bleiben wir in Namche, besuchen das Sherpamuseum, bummeln durch den Ort, schauen in die Läden, ruhen uns aus - ODER wir steigen hinauf zum Everest-View-Hotel - eine einmalige Aussicht auf die Lhotse Südwand, dahinter der Gipfel des Mount Everest und genau die richtige Tour, um uns an die Höhe anzupassen. Auf dem Rückweg besuchen wir noch **Khumjung 3800m**, tolle Aussicht auf die Ama Dablam.

↑ 300m ↓ 300m ⌚ ca. 4 Stunden

7.Tag: Tengpoche

3880m

F/M/A Lodge

Direkt hinter Namche Bazar, nach einem kleinen Aufstieg, bietet sich wieder dieser herrliche Panoaramblick auf Mount Everest-Lhotse-Ama Dablam. Ein wunderschöner Weg führt an der linken Bergseite entlang. Wir kommen durch kleine Siedlungen und steigen schließlich ab zum Dudh Kosi, den wir auf einer Brücke überqueren. Zunächst führt der Weg steil durch den Bergwald. Wenn wir dieses Stück hinter uns haben, zieht sich der Pfad langsam am Berghang hinauf zum berühmten **Kloster Tengpoche 3880m**.

↑ 700m ↓ 320m ⌚ ca. 6 Stunden

8.Tag: Pangpoche - Phortse

3810m

F/M/A Lodge

Zunächst laufen leicht bergab, durch die letzten Wälder, zur Brücke. Wir überqueren den Fluß und steigen am Gegenhang wieder auf. Am Weg sehen wir immer wieder „Manisteine“, das sind bemalte, oder behauene Steine, die mit Gebeten verziert wurden. Ganze Manimauern werden wir heute zu sehen bekommen. Zunächst erreichen wir **Pangpoche**, wo wir das Kloster besuchen können. Nun verlassen wir dieses Tal und laufen weiter nach **Phortse 3810m**, dem „Eingangsdorf“ für das Gokyo Tal.

↑ 680m ↓ 750m ⌚ Gehzeit ca. 6-7 Stunden

9.Tag: Tsom Teng / Na

4400m

F/M/A Lodge

Hoch über dem Tal laufen wir auf dem Höhenweg nach Tsom Teng, oder noch ein Stück weiter bis **Na 4400m**.

↑ 790m ↓ 200m ⌚ ca. 7 Stunden

10.Tag: Gokyo

4750m

F/M/A Lodge

Wir erreichen die Siedlung Pangka 4450m, überqueren den Fluß und laufen auf der westlichen Seite am Gletscher entlang nach **Gokyo 4750m**. Unterwegs kommen wir an den tiefblauen Gokyo Seen vorbei. Legen wir eine Rast ein, fotografieren und genießen die Aussicht. Auch der Nachmittag steht zur Verfügung um uns in der Umgebung umzusehen, etwas weiter hinauf zu steigen, oder auszuruhen.

↑ 350m ⌚ ca. 4 Stunden

11.Tag: Gokyo Peak – Gokyo

4750m/5483m

F/M/A Lodge

Heute wollen wir den **Gokyo Peak 5483m** besteigen. Der Berg ist ein Trekkingberg, das bedeutet, der Aufstieg ist nicht schwierig, außer wenn Schnee liegt. Wenn wir den Gipfel erreichen und das Wetter mitspielt, bietet sich ein einmaliges Panorama, das vom Mount Everest 8848m dominiert wird, aber auch die Achttausender Cho Oyu, Lhotse, Makalu und unendlich viele Gipfel und Spitzen prägen das Landschaftsbild. Herrlich ist auch der Blick hinunter zu den Seen und auf den gewaltigen Gletscher. Abstieg nach **Gokyo** – oder noch etwas weiter ...

↑ 733m ↓ 733m ⌚ ca. 5-6 Stunden

12.Tag: Machermo

4465m

F/M/A Lodge

Vorbei an den Gokyo Seen laufen wir talauswärts. Unser Tagesziel ist **Machermo 4465m**. Unterwegs kommen wir immer wieder an kleinen Siedlungen vorbei, nun wird die Landschaft auch langsam wieder grüner.

↑ 65m ↓ 350m ⌚ ca. 5-6 Stunden

13.Tag: Reservetag

F/M/A Lodge

Die Tagesetappen können ganz nach Wunsch in Absprache mit dem Guide geplant werden. Es ist aber auch ganz schön, mit etwas Ruhe diese Tour anzugehen, denn schließlich haben Sie ja URLAUB - und weniger ist oft mehr. Diese Wünsche aber bitte vor Ort rechtzeitig mit dem Guide absprechen – nicht von vorne herein gleich auf Ruhetage verzichten, sondern die Tour wie geplant angehen und von Tag zu Tag neu entscheiden, denn das Wetter und das persönliche Befinden können sich ändern, außerdem müssen die Etappen auch für die Träger/Tragtiere zu schaffen sein.

14.Tag: Namche Bazar

3500m

F/M/A Lodge

Wir kommen zurück nach **Namche Bazar**. Auf unserem Weg können wir einen letzten Panoramablick in Richtung Lhotse Südwand und Mount Everest genießen.

↑ 135m ↓ 1100m ⌚ ca. 7-8 Stunden

15.Tag: Lukla

2850m

F/M/A Lodge

Letzter Trekkingtag, Abstieg hinunter nach **Phakding 2600m (4 Std.)** dann geht es nach **Lukla 2850m (3 Std.)**. Immer auf dem sogenannten „Highway“, wie die einzige Wegverbindung zwischen Namche und Lukla genannt wird. Am Abend werden wir uns zum Abschluß zusammen mit unserer „Mannschaft“ ein gutes Essen und das eine oder andere Bier gönnen.

↑ 300m ↓ 950m ⌚ ca. 7 Stunden

16.Tag: Flug nach Kathmandu

F/ /A Hotel Greenwich

Entlang der Himalaya Berge fliegen wir nach Kathmandu. Genießen wir das Panorama der 8000'er. In Kathmandu werden wir am Flughafen abgeholt und fahren in unser Hotel. Der weitere Tag steht zur freien Verfügung.

17.Tag: Kathmandu

F/ /A Hotel Greenwich

Der Tag steht zur freien Verfügung. Wir können den Tag individuell gestalten, es besteht aber auch die Möglichkeit zu einer Besichtigungstour, inklusive deutschsprachigem Reiseführer, Fahrzeug und Eintrittgebühren.

Mögliche - nicht eingeschlossene Besichtigungen:

Pashupatinath- ein Shiva Tempel etwa 5 km östlich von Kathmandu direkt am Bagmatiriver gelegen. Dieser Tempel ist das größte Heiligtum der Hindus. Hier am Fluß werden die Toten verbrannt, werden Opfer dargebracht, meditieren die Sadhus...ein Platz mit besonderer Ausstrahlung. Wenn man still auf der Terrasse über der Anlage sitzt und über die Menschen und Dächer hinwegsieht, kann man eine Atmosphäre der besonderen Art spüren.

Bodnath- „Klein Tibet“, östlich von Kathmandu gelegen, hier besuchen wir die 40 Meter hohe Stupa. Den ganzen Tag über umrunden Gläubige den Riesenstupa, dabei werden unermüdlich die Gebetsmühlen gedreht und das Gebet „Om mani padme hum“ gemurmelt. Neben der Stupa befindet sich ein Kloster in dem ein riesiger, mit Edelsteinen und Blattgold verzierter, Buddha steht. Bodnath wurde im 6. Jahrhundert erbaut. Die Grundfläche hat einen Durchmesser von ca. 100 Metern. Der Aufbau ähnelt einem Mandala (Meditationskreis). Von allen Seiten sind Gebetsfahnen bis hinauf zur Spitze gespannt, im Wind flatternd werden so die Gebete zu den Göttern getragen.

Bhaktapur- wahrscheinlich im 9. Jahrhundert gegründet, gehört dieses Städtchen wohl zu den Schönsten „der Welt“. Eine herrliche Altstadt und ein schöner Durbar Square, der besonders durch das „Goldene Tor“ bekannt wurde, gehören neben vielen anderen Sehenswürdigkeiten zu Bhaktapur. Natürlich sind auch hier die Händler auf den Plätzen zu Hause, doch oben an der Nyatapola Pagode haben wir Ruhe. Von hier aus ist die Aussicht über die Stadt wunderschön. Ein Besuch in einer der Holzverarbeitungswerkstätten gehört natürlich auch zu einem Besuch, noch dazu, wo diese sowieso auf dem Weg zum Pfauenfenster liegen. In einer schmalen Gasse befindet sich dieses berühmte Fenster.

18.Tag: Flughafentransfer und Rückflug

F/

19.Tag: Ankunft