

**Tourcharakter + Voraussetzungen:** (\*\*\*\*) anspruchsvolle Trekkingtour, max. Höhe 5643m am Berg, Gehzeiten 4 - 9 Stunden. Gute Gesundheit und Kondition, dann sind Sie gut vorbereitet und können den Spuren der Erstbesteiger des Mount Everest folgen. Die Tour ist für jeden Bergwanderer geeignet, nur die Höhe von über 5000 Meter kann problematisch werden, besonders wenn in diesen Höhen auch übernachtet wird. Immer daran denken, „der Weg ist das Ziel“. Wer nur den Gipfel im Kopf hat und ständig damit beschäftigt ist, ob das zu schaffen ist und ob da nicht schon ein Anzeichen für eine Erkältung, oder sonstige „Leiden“ spürbar sind, der wird sich selber unnötig unter Druck setzen. Diese Tour zählt zu den Klassikern in Nepal, denn der Mount Everest hat bis heute NICHTS von dem eingebüßt, was Bergsteiger und Bergwanderer sich erträumen. 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:** Kala Pattar 5643m & Gokyo Peak 5483m

**Impfhinweise:** [www.crm.de](http://www.crm.de)

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

**Kurzübersicht der Reise:**

1.Tag: Abflug nach Kathmandu			
2.Tag: Ankunft in Kathmandu & Hoteltransfer		/A	Hotel Greenwich
3.Tag: Kathmandu		F/ /A	Hotel Greenwich
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: Periche	4250m	F/M/A	Lodge
9.Tag: Tukla	4680m	F/M/A	Lodge
10.Tag: Lobuche	4930m	F/M/A	Lodge
11.Tag: Kala Pattar - Gorak Sheep	5150m/5643m	F/M/A	Lodge
12.Tag: Mt. Everest Basislager - Lobuche	4930m/5400m	F/M/A	Lodge
13.Tag: Dzongla	4860m	F/M/A	Lodge
14.Tag: Cho La - Na	4400m/5420m	F/M/A	Lodge
15.Tag: Gokyo	4750m	F/M/A	Lodge
16.Tag: Gokyo Peak - Gokyo	4750m/5483m	F/M/A	Lodge
17.Tag: Reservetag		F/M/A	Lodge
18.Tag: Machermo	4465m	F/M/A	Lodge
19.Tag: Namche Bazar	3500m	F/M/A	Lodge
20.Tag: Lukla	2850m	F/M/A	Lodge
21.Tag: Flug nach Kathmandu		F/ /A	Hotel Greenwich
22.Tag: Kathmandu		F/ /A	Hotel Greenwich
23.Tag: Flughafentransfer & Rückflug		F/	
24.Tag: Ankunft			

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

1990,-- Euro = 20.02. / 06.03. / 13.03. / 20.03. / 27.03. / 02.04. / 10.04. / 17.04. / 24.04.

1990,-- 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 2600m**.

↓ **250m** ⌚ **ca. 3 Stunden**

**5.Tag: Namche Bazar**

**3500m**

**F/M/A Lodge**

Nach einem kräftigen Frühstück geht es nun immer den Dudh Kosi flüßaufwärts. **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: Periche**

**4250m**

**F/M/A Lodge**

Der heutige Tag bringt uns nach **Periche 4250m**. Durch Waldgebiete steigen wir ab, überqueren den Imja Kosi und gelangen nach Pangpoche, wo die älteste Gompa im Khumbugebiet beheimatet ist. Es geht wieder bergauf und wir erreichen unser heutiges Tagesziel am Nachmittag.

↑ 500m ↓ 130m ⌚ ca. 7 Stunden

**9.Tag: Tukla**

**4680m**

**F/M/A Lodge**

Heute und morgen stehen zwei kurze Tagestouren an, so kommen wir heute nach **Tukla 4680m ( 1 ½ -2 Std.)**, ein herrlicher Platz, viel zu schade, um daran vorbei zu laufen.

↑ 430m ⌚ ca. 2 Stunden

**10.Tag: Lobuche**

**4930m**

**F/M/A Lodge**

Heute nun geht es hinauf zur **Alm Lobuche auf 4930m (3-4 Std.)**.

Hier können wir entscheiden, ob wir weitergehen bis nach Gorak Sheep (ca. 2 ½ - 3 Std.) oder hier übernachten. Die Temperaturen in Lobuche & Gorak Sheep sind gleich, also man kann in der Nacht durchaus mit minus 15 Grad rechnen.

Die Alternative hier zu übernachten bietet die Möglichkeit schnell absteigen zu können, falls jemand Höhenkrank sein sollte, oder Symptome aufweist. Sollten sich alle gut fühlen, dann kann man durchaus bis Gorak Sheep gehen, denn von dort aus hat man einen kürzeren Aufstieg zum Kala Pattar und ggf. zum Everest Basislager.

↑ 350m ↓ 100m ⌚ ca. 4 Stunden

**11.Tag: Kala Pattar - Gorak Sheep**

**5150m/5643m**

**F/M/A Lodge**

Nun erreichen wir die Hochalm **Gorak Sheep 5150m** (ca. 3 Std.), den Ausgangspunkt für unsere kommenden Touren. Quer über den Ausläufer der Moräne am Changi Nup Gletscher geht es teilweise steil bergan bis zum höchstgelegenen Schlafplatz unserer Tour. Also langsam und stetig aufsteigen und immer wieder trinken, trinken, trinken.

**Gipfeltag, der Aufstieg zum Kala-Pattar 5643m** ist ohne Schwierigkeiten machbar, es ist „nur“ die Höhe. Doch der Blick vom Gipfel ist alle Mühen wert, denn direkt vor uns steht der zerklüftete Nuptse und dahinter der alles überragende Mount Everest, der hier lediglich in ca. 10km Entfernung vor uns thront. Die sagenhafte Rundumsicht entschädigt auch für den teilweise rauen Wind, der meistens auf diesem Aussichtsgipfel vorherrscht. Wir steigen ab bis nach **Gorak Sheep 5150m**.

↑ 793m ↓ 573m ⌚ ca. 6-7 Stunden

**12.Tag: Mt. Everest Basislager - Lobuche** **4930m/5400m** **F/M/A** **Lodge**  
**Heute steht die Tour zum Everest-Basislager 5400m auf dem Programm.** Über verschüttete Gletscher erreichen wir jenen magischen Platz, von dem fast alle historischen Expeditionen auf den Mt.Everest angegangen wurden. Wir stehen nun genau zu Füßen des höchsten Berges der Welt, direkt vor uns der berühmt berüchtigte Khumbu Eisfall. Abstieg noch am selben Tag bis **Lobuche**.  
**↑ 530m ↓ 750m ⌚ ca. 8-10 Stunden**

**13.Tag: Dzongla** **4860m** **F/M/A** **Lodge**  
 In Richtung Cho La Pass verlassen wir Lobuche. Unser Ziel ist **Dzongla 4860m**, eine kleine Siedlung vor dem Pass. Hier stehen nur begrenzt Unterkunftsmöglichkeiten zur Verfügung, daher sollten wir früh aufbrechen, um rechtzeitig in Dzongla zu sein.  
*Für die morgige Passüberquerung empfiehlt es sich, auch etwas Schokolade/Trockenobst, oder sonstige zusätzliche „Energiespender“ mitzunehmen, denn unterwegs gibt es keine Möglichkeit zur Einkehr in einer Lodge, oder Teehaus.*  
**↑ 200m ↓ 270m ⌚ ca. 4 Stunden**

**14.Tag: Cho La - Na** **4400m/5420m** **F/M/A** **Lodge**  
 Wenn es das Wetter und die Schneeverhältnisse zulassen wird heute der **Cho La 5420m** überschritten und auf der anderen Seite bis **Na 4400m** abgestiegen. Sollte die Überquerung nicht möglich sein, werden wir zurück gehen und den Weg über Pangpoche – Luza - Gokyo nehmen. Der Reservetag kann hierfür genommen werden.  
**↑ 560m ↓ 1020m ⌚ ca. 6 Stunden**

**15.Tag: Gokyo** **4750m** **F/M/A** **Lodge**  
 Wir 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.  
**↑ 520m ↓ 170m ⌚ ca. 5 Stunden**

**16.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 Achtausender 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**

**17.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.

**18.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**

---

**19.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

---

**20.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

---

**21.Tag: Flug nach Kathmandu**

**F/ IA 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.

---

**22.Tag: Kathmandu**

**F/ IA 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.

---

**23.Tag: Flughafentransfer und Rückflug**

**F/**

---

**24.Tag: Ankunft**

---