



Mit Leichtigkeit zum Gokyo Ri

**Diese Tour bietet ein genussvolles und abwechslungsreiches Trekking mit
schönen Highlights im Khumbu.**

Kathmandu

Flug nach Lukhla

Trekking nach Namche Bazaar

Trekking nach Gokyo und Aussicht vom Gokyo Ri
zum Kloster Pangboche



Termine und Kosten

- Reisedauer
15 Tage / 16 Übernachtungen
- Reisezeit
Mitte September bis Anfang Mai
- Reisepreis
Für diese Reise können wir Ihnen auch individuelle Termine und Teilnehmerzahlen anbieten, die Preise schwanken je nach Gruppengröße und Jahreszeit

Das Reiseangebot beinhaltet folgende Leistungen:

- Hotelunterkunft in Kathmandu inkl. Frühstück
- Inlandsflüge
- Unterkunft in ausgesuchten Lodges auf dem Trekking inkl. Frühstück und Abendessen
- Deutschsprachige Ansprechpartner in Kathmandu
- Deutsch - oder Englischsprachige Reisebegleiter
- Träger für max. 12 Kg Reisegepäck
- Teilnehmerzahl 2 – 12
- Karte des Trekkinggebietes

Nicht enthaltene Leistungen:

- Internationale Flüge
- Visagebühren
- Trinkgelder
- Individuelle Ausflüge
- Fehlende Mahlzeiten in Kathmandu und auf dem Trekking

Anreise

- Internationaler Flug nach Kathmandu
- **Tag 1: Ankunft Kathmandu**
Wir holen dich am Tribhuvan Airport in Kathmandu ab und bringen dich in deine Unterkunft. Wir besprechen mit dir die aktuelle Situation für das Trekking und den Ablauf der nächsten Tage und natürlich beantworten wir gerne all deine Fragen.

Trekkingtour

- **Tag 2: Flug nach Lukla, Wanderung nach Phakding (2600m)**
Anstieg 100m, Abstieg 300m ca. 5 Std.
Nach der Ankunft in Lukla werden wir zu einer Lodge gehen und dort auf unsere Trekking Mannschaft treffen. Wir haben hier die Möglichkeit unseren Tagesrucksack noch einmal umzupacken. Nach einer Teepause werden wir unseren ersten tollen Trekkingtag beginnen. Durch die schönen Sherpa-Dörfer Chaurikharka und Thadokoshi werden wir nach ca. drei Stunden Gehzeit in unseren ersten Übernachtungsort Phakding ankommen. Je nach Ankunftszeit in Lukla entweder werden wir unterwegs eine Mittagspause machen oder in Phakding essen. Wenn die Zeit reicht werden wir oberhalb von Phakding die alte Gompa besuchen und einen tollen Blick von dort auf den Berg Thamserku haben.
- **Tag 3: Wanderung nach Namche Bazaar (3400m)**
Anstieg 800m, Abstieg 100m ca. 6 Std.
Nach dem Frühstück wandern wir entlang des Dhudkoshi Flusses nach Monjo, wo wir unsere Nationalpark und Trekkingpermits registrieren. Der Sagarmatha Nationalparkeingang hat ein kleines Museum und ist recht interessant um ihn zu besuchen. Wir erfahren

etwas über Flora und Fauna des Nationalparks. Hier gibt auch Statistiken wie viel Besucher in welchem Jahr und Monat den Park besucht haben. Nach ca. drei Stunden Gehzeit von Phakding werden wir eine Mittagspause in Jorsalle haben. Nachmittags geht es noch eine Stunde entlang des Dhudhkoshi und über eine gigantische Hängebrücke zum Anstieg nach Namche Bazaar. Nach weiteren drei Stunden erreichen wir das Sherpa Dorf Namche Bazaar.

- **Tag 4: Wanderung nach Kumjung und Ausflug zum Khunde Peak (3790m)**

Anstieg 300m, Abstieg 300m ca. 5 Std.

Heute ist gemütlicher Tag zum Akklimatisieren. Nach dem Frühstück gehen wir oberhalb von Namche Bazaar zu einem Aussichtspunkt, dem Mendaphuhill, von wo aus man Everest, Lotse, Nuptse und zahlreiche 6000er Gipfel sehen kann. Es gibt auch hier auch das Sherpa-Museum, welches man besuchen kann. Nach der tollen Aussicht steigen die in Serpentina den Weg hinauf zum Flughafen Syangboche. Früher ist zu diesem Flughafen eine kleine Propellermaschine geflogen aber jetzt sind es nur noch Hubschrauber, die den Materialtransport für diese Region machen. Wir wandern durch Wachholderwald mit vorbei an vielen Manimauern zum der Hillary Hospital im Dorf Khunde. Hier werden wir eine Mittagspause machen und am Nachmittag kann, wer möchte auf den Khunde Peak (4200m) steigen mit einem schönen Rundblick auf die vielen Gipfel im Khumbu. Der Khunde Kamm bietet ein wunderbares Blick in die Schluchten nach Thame und zum Everest. Dann geht es zurück nach Khumjung über Khunde.

- **Tag 5: Wanderung nach Pengboche (3900)**

Anstieg 700m, Abstieg 600m ca. 5 Std.

Sollten wir es gestern nicht geschafft haben in Khumjung die 500 Jahre alte Gompa anzuschauen, dann werden wir das nach dem Frühstück auf dem Weiterweg nachholen. Anschließend geht es auf

dem sogenannten Everest Highway hinunter nach Phungitenga. Danach gehen wir steil hinauf nach Tengboche wo wir Mittagspause machen. Wir können am Nachmittag das Tengboche Kloster besuchen bevor es weitergeht über Deboche nach Pangboche. Pangboche bietet eine grandiose Aussicht auf Amadablam und Everest.

- **Tag 6: Wanderung nach Dole (4200m)**

Anstieg 500m, Abstieg 100m ca. 6 Std.

Wir schauen uns nach dem Frühstück das Kloster Pangboche an und wandern dann einen Höhenweg entlang zum Ort Phortse, wo wir unsere Mittagspause machen werden. Am Nachmittag geht es eine halbe Stunde hinunter zum Dhudhkoshi und dann kommt ein schöner Anstieg nach Dole und wir wandern dabei durch schöne Fichtenwälder. Immer wieder bietet der Weg Blicke auf Schneebedeckte Berge. Auch Begegnungen Tharen (Himalaya Gemse) und Himalaya Moschusrehen sind möglich.

- **Tag 7: Wanderung nach Machermo (4400m)**

Anstieg 600m, Abstieg 0m ca. 6 Std.

Heute folgen wir einem alten Yak Almweg der Hirten von Khumjung. Erst geht es etwas steil hoch, dann über eine kleine Schlucht weiter nach Machermo. Wir quartieren uns ein und werden dann unsere Mittagspause machen. Es lohnt sich am Nachmittag hinter Machermo einen Hügel entlang etwas höher zu gehen und die Bergkulisse zu genießen.

- **Tag 8: Wanderung nach Gokyo (4800m)**

Anstieg 400m, Abstieg 100m ca. 7 Std.

Heute geht es zuerst sanft hoch und dann steiler zur Gokyo Alm. Der erste See von Gokyo erscheint uns links am Weg und rechts sieht man die Zunge des Ngozumbagletschers, der jedes Jahr Steine und Geröll mit sich bringt. Wir wandern zum zweiten See und an seinem

Ufer entlang, an dem uns Siebirische Ente die zum Überwintern nach Nepal kommen. Allerdings bleiben manche auch im Sommer hier und fliegen nicht wieder zurück. Am Ufer des dritten Sees liegt unsere Lodge wo wir unsere Nacht verbringen werden. Wir sind voraussichtlich schon vormittags da und können am Nachmittag den Gokyo Ri besteigen, oder aber ausruhen und in der Umgebung spazieren gehen.

- **Tag 9: Ausflug zum Aussichtsberg Gokyo Ri (5400m) und Wanderung nach Machermo (4400m)**

Anstieg 350m, Abstieg 650m ca. 7 Std.

Sollten wir gestern noch nicht zum Gokyo Ri aufgestiegen sein, dann werden wir das heute nach dem Frühstück nachholen. Auf dem Gipfel des Gokyo Ri haben wir einen phantastischen Blick auf Everest, Lotse, Nupse, Makalu, Cho Oyu und zahlreiche 6 und 7000er. Wir können als Opfergaben hier Gebetsfahnen aufhängen und durch diese mit dem Wind unser gute Wünsche wehen lassen. Nach dem Genuss des Ausblicks steigen wir nach Gokyo ab und machen dort Mittagspause. Nachmittags geht es entlang der See von Gokyo nach Machermo. Wir haben im der Gokyotal unsere größte Höhe mit tollen Aussichten erreicht und jetzt geht es langsam talabwärts.

- **Tag 10: Wanderung nach Kangjuma (3600m)**

Anstieg 3900m, Abstieg 0m ca. 6 Std.

Wir wandern durch Fichten- und Wachholder wald zum Ufer des Dudhkoshi und machen wir dort Mittagspause. Nachmittags geht es wieder 400 Meter hoch nach Monla. Nach einer Teepause führt uns ein wunderschöner Höhenweg zu unserem Übernachtungsort Kangjuma.

- **Tag 11: Wanderung nach Monjo (2800m)**

Anstieg 400m, Abstieg 800m ca. 6 Std

Über eine gut ausgebauten Weg kommen wir nach ca. 1,5 Stunden zum alten Handelsort Namche Bazar. Wir können uns Zeit lassen um die Läden und Kaffees zu geniessen und wir können auch in einem schönen Restaurant Mittagspause machen. Nachmittags geht es über Hillarybrücke nach Sorsalle und Monjo wo wir die Nacht verbringen.

- **Tag 12: Wanderung nach Lukhla (2800m)**

Anstieg 300m, Abstieg 600m ca. 6 Std.

Wir wandern entlang des Dudhkoshi nach Phakding und weiter hinunter nach Dhadokoshi. Dann geht es langsam hoch nach Lukla wo wir unsere letzte Trekkingunterkunft beziehen. Am Abend können wir mit unseren Trekkingbegleitern feiern und Trinkgelder verteilen. Es ist auch interessant etwas mehr über Mannschaft zu erfahren.

- **Tag 13: Flug nach Kathmandu**

Früh am morgen geht unser Flug nach Kathmandu. Nach 45 Minuten Flug landen wir dort. Am Nachmittag können wir einkaufen und die kulinarischen Köstlichkeiten Kathmandus geniessen.

- **Tag 14: Reservetag und Ausflug nach Baktapur.**

Wenn unser Flug wie geplant von Lukla stattfindet, werden wir an diesem Tag Bhaktapur Besichtigen. Es ein schöne Stadt mit hohen Tempelbauten, mittelalterlichen Gassen. Die Schnitzereien Bhaktapurs sind ein kultureller Höhepunkt Nepals. Früh am Nachmittag werden wir zu unserer Unterkunft zurückfahren und dann den Abend mit eine Abschiedsessen beschließen. Wir geniessen das traditionelle Essen und eine kulturelle Vorführung in einem ansprechenden Lokal.

- **Tag 15: Nach einem letzten Spaziergang durch Kathmandu bringen wir dich zum Tribhuvan Airport.**

Je nach Abflugzeiten können wir noch einen kleinen Spaziergang in Kathmandu machen und dann wirst du zum Flughafen gebracht.