

**Everest Panorama Trekking:
Hochgebirgspanorama der Superlative
Mittlere Kondition erforderlich, Reisedauer: 21 Tage**



Grandiose Blicke von aussichtsreichen Höhenwegen, wenig begangene Pässe und die heiligen Seen von Gokyo: viele Highlights in einer Reise! Und das alles auf einer (noch) wenig begangenen Route.

Unser Blickfänger. Bei diesem Lodge-Trekking wandern Sie auf einer unüblichen Route durch das Khumbu-Gebiet. Ein Trekking voller Höhepunkte. Auf dem Weg vom berühmten Kloster Tengboche Richtung Dingpoche können Sie einen Ausflug ins Ama Dablam Basislager unternehmen. Sie befinden sich tief im Everest-Gebiet; mit fantastischer Sicht auf die schneebedeckten Gipfel der 8.000er Cho Oyu, Mount Everest, Lhotse und Makalu sowie auf dem langen, vereisten Kamm zwischen Cho Oyu und Gyachung Kang. Vorbei an tiefblauen Gebirgsseen geht es weiter bis zur Gokyo-Alm, dem Ausgangspunkt für eine technisch leichte Besteigung des 5.000ers Gokyo Peak. Auf einer ehemals tibetischen Handelsroute wandern wir nach der Überquerung des wenig begangenen Renjo Passes, einem der schönsten Pässe im gesamten Khumbu-Gebiet, nach Thame und weiter bis nach Namche, wo sich der Kreis der panoramareichen Rundtour wieder schliesst. Dort oben zählen Worte wenig, weil Blicke alles sagen.

Dem Himmel ganz nah. Großes Kino für Augen und Sinne.

Zu den Highlights gehören:

- ✓ Wandern auf unüblichen, teilweise einsamen Routen im Khumbu Gebiet
- ✓ In Kathmandu der hinduistische Tempel Pashupatinath, der buddhistische Tempel Swayaboudanath und den alles sehenden Buddha in Boudanath
- ✓ Base Camp Ama Dablam
- ✓ Die Besteigung des Gokyo Peaks (5.483m)
- ✓ Das Überqueren des Renjo-Passes (5.430m) und des Cho La Passes (5.330m)
- ✓ Namche Bazar: Der farbenfrohe Hauptort der Sherpas
- ✓ Die Ausblicke auf zahlreiche 6.000er und 7.000er
- ✓ Aussichten auf die 8.000er: Mt. Everest, Lhotse, Cho Oyu und Makalu
- ✓ Besuch unserer Lodge am Stadtrand von Kathmandu und authentischer Einblick in das Leben einer nepalesischen Familie

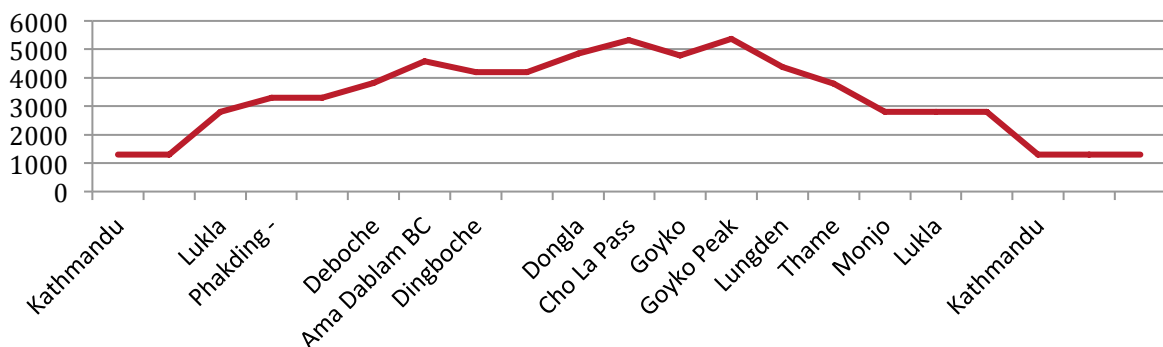
Anforderungsprofil:

- Mittelschweres Trekking, mittlere Kondition
- Das Gepäck wird von Trägern transportiert
- Sie tragen lediglich Ihren Tagesrucksack

- 2 Tagesetappen von 2-3 Stunden
- 5 Tagesetappen von 3-5 Stunden
- 4 Tagesetappen von 5-6 Stunden
- 2 Tagesetappen von 6-9 Stunden in Höhen bis 5.545m
- 2 Tage zum Akklimatisieren/ Ruhetage

Reisedauer: 21 Tage

Höhenprofil



Geplanter Programmablauf*:

1./2. Tag Flug Zürich/ Kathmandu

Sie werden von unserem lokalen Partner (Arjun Karki oder Sunil Dewan) am Flughafen in Kathmandu erwartet und ins Hotel begleitet. Die Fahrt dauert mit dem Taxi 30-40min. Im Hotel angekommen, bespricht unser Partner mit Ihnen das Trekking und vereinbart auch die Zeiten für die Stadtbesichtigung.

Übernachtung im zentral und doch ruhig mit Garten gelegenen ***Hotel Manaslu in Kathmandu.

3. Tag Kathmandu/ Stadtbesichtigung

Nach dem Frühstück werden Sie für die Stadtbesichtigung abgeholt. Mit einem erfahrenen Stadtführer besuchen Sie die berühmte **Boudanath**. Diese Stupa, die grösste in ganz Südasien, ist für Pilger, die aus der ganzen Welt kommen, von sehr grosser Bedeutung. Rund um die Stupa kann man gemütlich verweilen und dem Treiben zuschauen. In einem der vielen Restaurants mit teils sehr schönen Dachterrassen werden Sie zu Mittag essen.

Danach fahren Sie mit Ihrem Stadtführer zur **hinduistischen Tempelanlage Pashupatinath**. Dies ist Nepals heiligster hinduistischer Pilgerort. Hier werden alle im Kathmandu Tal verstorbenen Hindus verbrannt und die Asche in den Fluss gestreut.

Am Nachmittag besuchen Sie die **Swayamboudnath**. Diese Sehenswürdigkeit liegt auf einem Hügel mitten im Kathmandu-Tal. Hier steht ein Tempel, eine Stupa und ein Kloster, welches sowohl für Hinduisten als auch für Buddhisten von grosser Bedeutung ist. Der Tempel wird auch „Affentempel“ genannt, da hier sehr viele Affen umherspringen.

Übernachtung wieder im Hotel Manaslu in Kathmandu.

4. Tag Flug nach Lukla/ Trekkingbeginn bis Phakding (2.600m)

Heute heisst es früh aufstehen. Gemeinsam mit Ihrem Guide werden Sie von unserem Partner in einem Kleinbus zum Flughafen nach Ramechup gefahren. Die Fahrt dauert ca. 4 Stunden. Der Flug in den Gebirgsort Lukla dauert 25 Minuten. In Lukla auf 2.800m beginnt Ihre Trekkingtour. Langsam und stetig ist dabei oberstes Gebot, denn der Organismus muss sich erst an die dünne Luft in der Höhe gewöhnen.

Gehzeit: 2-3 Stunden, Aufstieg 100m, Abstieg 350m

5. Tag Phakding – Namche Bazar (3.430m)

Nach kurzer Wanderzeit erreichen Sie das Dorf Monjo. Hier ist der Eingang zum Sagarmatha (Everest) Nationalpark. Nun sind noch 600 Höhenmeter zu überwinden, bis Sie das hufeisenförmig angelegte Namche Bazar auf 3.440m erreichen. Namche ist der farbenfrohe Hauptort der Sherpa.

* dieser kann je nach Kondition und Witterungsbedingungen variieren

Es ist ein kleines Handelszentrum mit mehreren Lodges und gehört zu den grössten Orten im Khumbu-Gebiet. Am nächsten Tag bleiben Sie zwecks Akklimatisation im Namche-Gebiet und erkunden die Region.

Gehzeit: 5-6 Stunden, Aufstieg 1.100m, Abstieg 200m

6. Tag Namche Bazar (3.340m)

Zwecks Akklimatisation bleiben Sie eine weitere Nacht in Namche und erkunden mit dem Guide die Region. Es bietet sich z.B. ein Ausflug nach Khumjung an. Hier hat Sir Edmund Hillary einer der ersten Schulen im Everest-Gebiet gegründet. Für den Nachmittag empfehle ich unbedingt einen hausgemachten Apfelstrudel in einer der „German Bakeries“.

7. Tag Namche Bazar – Tengboche – Deboche (3.820m)

Sie wandern durch Tannenwälder in die tief eingeschnittene Ilja-Kosi Schlucht und vorbei an Gebetssteinen, den sogenannten Mani Stones. Diese sollten gemäss buddhistischer Tradition im Uhrzeigersinn auf der linken Seite passiert werden. Dann geht es während 2 Stunden hinauf nach Tengboche. In einer feinen Bakery können Sie sich dort mit hausgemachten, köstlichen Kuchen verwöhnen lassen. Auch haben Sie die Möglichkeit, in Tengboche das älteste Kloster Nepals zu besuchen. Zurecht zählt dieses Kloster aus dem 17. Jahrhundert zu den schönsten in Nepal! Mit etwas Glück haben Sie die Möglichkeit, an einer Zeremonie der Mönche teilzunehmen.

Danach wandern Sie durch einen hübschen Wald während 30 Minuten nach Deboche. Hier übernachten Sie in einer sehr komfortablen Lodge mit schönem Garten. Bei klarem Wetter haben Sie einen grandiosen Ausblick auf die Eisriesen im Khumbu: Mt. Everest, Nuptse, Lhotse, Ama Dablam.

Gehzeit: 5-6 Stunden, Aufstieg 650m, Abstieg 600m

8. Tag Deboche – Ama Dablam Base Camp (4.580m) – Pangboche (3.930m)

Gut akklimatisiert steigen Sie Richtung Base Camp der Ama Dablam auf. Die Ama Dablam, zu deutsch "Mutter der Halskette" gehört zu den formschönsten Bergen im gesamten Himalaya-Gebiet. Sie können vor Ort entscheiden, ob Sie das auf 4.500 Meter gelegene Base Camp besuchen oder direkt nach Pangboche wandern.

Gehzeit mit Ama Dablam Base Camp: 6 Stunden

Ohne Ama Dablam Base Camp: 2 Stunden

9. Tag Pangboche – Dingboche (4.210m)

Dingboche ist das höchst gelegene, besiedelte Dorf (auch im Winter) im Khumbu-Gebiet. Hier besteht die Möglichkeit, sich noch einmal mit dem nötigsten zu versorgen. Auch haben Sie hier die Gelegenheit für einen leichten Spaziergang oder Sie geniessen einen feinen Café und Kuchen in einer der Bäckereien.

Gehzeit: 3-4 Stunden

10. Tag **Dingboche (4.210m)- Akklimationstag**
optional: Dingboche Peak

Heute übernachten Sie erstmals über 4.000m. Zwecks Akklimation bleiben wir hier eine weitere Nacht. Wenn Sie möchten, haben Sie die Möglichkeit, mit Ihrem Guide auf einem einfachen Wanderweg den fast 5.000m hohen Dingpoche Peak zu besteigen.

11. Tag **Dingboche (4.210m) – Dzongla (4.850m)**

Und wieder ein Tag mit wunderschönen Aussichten ins Khumbu-Gebiet. Sie wandern auf einem Höhenweg zum Gletscherfluss des Khumbu-Gletschers bis nach Dughla. Hier bleiben Sie zum Lunch. Danach "biegen" Sie von der klassischen Everest Route ab und steigen, von Yak Weiden umgeben, in das Dörfchen Dzongla hinauf. Sie passieren den malerischen Chola Tscho See am Fusse des mächtigen Tabuche Peak (6.495m).

Gehzeit: 4-5 Stunden, Aufstieg 740m, Abstieg 100m

12. Tag **Dzongla – Cho La Pass (5.330m) – Dragnag (4.700m)**

Heute steht uns ein anstrengender Tag bevor. Die Passüberquerung des 5.450m hohen Cho La's hat es ein wenig in sich. Technisch einfach, jedoch braucht es Kondition. Steil geht es bergauf und das letzte Teilstück vor dem Pass führt Sie über einen Gletscher. Aber die Mühe lohnt sich! Sie werden mit einem grandiosen Panorama auf unzählige 6.000er, 7.000er und auch 8.000er Schneeriesen belohnt. Nach einer wohlverdienten Pause und "viel Aussicht" steigen Sie ab ins Gokyo Tal.

Gehzeit: 6-7 Stunden, Aufstieg 580, Abstieg 730m

13. Tag **Dragnag und die heiligen Seen von Gokyo**

Die Wanderung nach Gokyo (4.790m) ist mit 2 Stunden sehr kurz. Es besteht hier aber die Möglichkeit, für verschiedene kleine Spaziergänge wie z.B. zu den heiligen Seen oder auch in Richtung Südwand des 8.201m hohen Cho Oyu. Oder aber Sie lassen auf der Terrasse der Lodge einfach die Seele baumeln und geniessen den Blick auf den türkisfarbenen See.

Gehzeit: 2 Stunden. Wanderung zu den heiligen Seen: 2 Stunden

14. Tag **Gokyo Peak (5.360m)**

Sie werden am Morgen sehr früh aufbrechen, um den 5.360m hohen Gipfel des Gokyo Peak zu besteigen (2-2.5 stündiger Aufstieg). Technische Schwierigkeiten sind nicht zu erwarten. Der Blick vom Panoramagipfel auf die vier Achttausender Cho Oyu, Mt. Everest, Lhotse und Makalu, ist wirklich atemberaubend. Am Mittag sind Sie wieder zurück auf der Alm und nehmen sich Zeit, um sich auf den folgenden Tag vorzubereiten. Für viele gehört der Aussichtspunkt zu den schönsten im ganzen Khumbu-Gebiet. Für wiederum andere ist es der Renjo Pass, den Sie am nächsten Tag passieren.

Gehzeit: 3-4 Stunden, Aufstieg 600m, Abstieg 600m

15. Tag Renjo La (5.360m) – Marulung (4.210m) oder Lungden (4.380m)

Für mich persönlich nicht nachzuvollziehen, warum dieser Pass so selten begangen wird, da er meiner Meinung nach zu den schönsten in ganz Nepal gehört. Die Aussicht auf unzählige 6.000er und 7.000er Schneeriesen sowie auf die 8.000er Mount Everest, Lhotse, Makalu und Cho Oyu ist unbeschreiblich. Dieser Blick bleibt garantiert unvergessen!

Gehzeit: 8-9 Stunden, Aufstieg 680m, Abstieg 900m

16. Tag Lungden oder Marlung – Thame (3.800m)

Unser heutiger Weg diente früher tibetischen Flüchtlingen, um von Tibet über den 5.700m hohen Nangpa La nach Nepal und weiter nach Dharamsala in Indien zu gelangen. Voraussichtlich werden Sie kaum auf andere Touristen treffen, da diese Route (noch) sehr wenig begangen ist.

Gehzeit: 4-5 Stunden, Abstieg 600m

17. Tag Thame – Namche Bazar – Monjo (2.800m)

In Namche Bazar schliesst sich wieder der Kreis Ihres Trekkings. Bevor Sie nach Monjo weiter wandern, haben Sie die Möglichkeit, in einer der zahlreichen Bakeries ein feines Stück Kuchen mit einer Tasse Café oder Cappuccino zu geniessen und sich die besonderen Momente der letzten Tage noch einmal vor Augen führen.

Gehzeit: 5 Stunden, Abstieg 1.200m, Aufstieg 200m

18. Tag Monjo – Lukla (2.800m)

Auf bekannter Route wandern Sie über Phakding zurück zum Ausgangsort Ihres Trekkings.

Gehzeit: 3-4 Stunden, Aufstieg 500m, Abstieg 500m

19. Tag Flug Lukla – Kathmandu

Am frühen Morgen fliegen Sie mit Ihrem Guide zurück nach Ramechup. Unser Partner holt Sie am Flughafen ab und tritt mit Ihnen die ca. 4 stündige Autofahrt bis Kathmandu an. Am Nachmittag werden Sie im Hotel sein.

Übernachtung wieder im ***Hotel in Kathmandu.

20. Tag Kathmandu

Gerne laden wir Sie heute ein, unsere Lodge am Stadtrand von Kathmandu zu besuchen. Sie bekommen dabei einen sehr authentischen Einblick in das Leben einer nepalesischen Familie und lernen dabei die Kinder unseres Schulprojekts persönlich kennen.

Ein Gast sagte dazu vor einiger Zeit: „Das war DAS Erlebnis unseres Lebens!“

Übernachtung wieder im Hotel Manaslu.

21. Tag Rückflug in die Schweiz/ Ankunft am gleichen Tag

Heute heisst es Abschied nehmen. Frühzeitig werden Sie durch unseren Partner zum Flughafen nach Kathmandu gefahren.

Reise-Datum: Die aktuellen Daten finden Sie auf unserer Homepage.

Dieses Trekking ist zu jedem Zeitpunkt auch als Privatreise mit Ihren individuellen Wünschen buchbar.

Preis pro Person: ab CHF 4.350

Als Privatreise

bei 1-2 Personen pro Person CHF 450

Kleingruppenaufpreis:

bei 3-4 Personen pro Person CHF 350

bei 5-6 Personen pro Person CHF 250

Einzelzimmeraufpreis

im Hotel pauschal CHF 180

Im Preis inbegriffen:

- Flug Zürich/ Kathmandu retour
- Flug Kathmandu-Lukla-Kathmandu
- Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
- Stadtbesichtigung mit erfahrenem Stadtführer
- Bewilligungen und Eintritte
- alle Überlandfahrten und Transfers
- 4 Übernachtungen im Doppelzimmer im 3* Hotel in Kathmandu inkl. Frühstück
- 15 Übernachtungen im Doppelzimmer in Lodges während des Trekkings
- Vollpension während des Trekkings (Sie können morgens, mittags und abends immer aus verschiedenen Speisen wählen)
- Tee zu den Mahlzeiten während des Trekkings
- Frühstücksbuffet in Kathmandu
- Träger für Ihr Hauptgepäck
- Lokaler, englisch sprechender Guide

Nicht inbegriffen:

- Visum (USD 40, Stand Oktober 2019)
 - Lunch und Dinner in Kathmandu
 - Trinkgelder
-

Warum mit uns?

- ✓ **Zeitlich flexibel:** Standard-Termine, aber auch individuelle Organisation möglich
- ✓ **Authentisch & Echt:** Sie erhalten Einblick in das wirkliche nepalesische Leben
- ✓ **Persönlich & Individuell:** Wir kennen alle Routen aus eigener Erfahrung
- ✓ **Einfach bis Anspruchsvoll:** Für jeden etwas dabei - vom Einsteiger bis zum Trekking-Profi
- ✓ **Einzel- und Gruppenreisen:** Wir richten uns ganz nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen, von Individual-Reisenden bis zur Reisegruppe
- ✓ **Preiswert, mit lokalem Partner:** Dabei achten wir auf Fairness in der Preisgestaltung für Sie, wie auch eine angemessene und faire Bezahlung unserer Mitarbeitenden in Nepal
- ✓ **Jahrelange Vor-Ort-Erfahrung:** Selbst seit 1998 regelmässig in Nepal, sehr kompetente Partner vor Ort

Ihre Sicherheit liegt uns am Herzen:

- ✓ Mitglied beim Schweizerischen Reise Garantiefonds. Das heisst für Sie, dass Ihre einbezahlten Reisekosten vom Garantiefonds abgesichert sind
- ✓ Hervorragend geschulte Mitarbeiter
- ✓ Notwendiges Sicherheits-Equipment immer dabei
- ✓ Erfahrenes Backoffice, welches sämtlichen Situationen gewachsen ist
- ✓ Unser 24 Stunden Notfall-Telefon

Unser soziales Engagement

Wir unterstützen ein Projekt für Schulkinder aus den ärmsten Everest-Regionen, die am Stadtrand von Kathmandu in einer von uns finanzierten Lodge leben. Dorthin laden wir jeden unserer Kunden zum Tee ein. Weil auch Ihre Reise hilft.