

**Gokyo Trekking über den Renjo Pass:
Hochgebirgspanorama der Superlative
Mittlere Kondition erforderlich, Reisedauer: 19 Tage**



Eine Besteigung leichten Grades mit vielfältigen Aussichten auf ein majestätisches Hochgebirgspanorama. Für Fernschauer und Hingucker. Beeindruckende Blick- und Perspektivenwechsel garantiert.

Unser Blickfänger. Bei diesem dreizehntägigen Lodge-Trekking wandern Sie durch alte Sherpa-Dörfer und passieren besinnliche Klöster. Vom berühmten Kloster Tengboche aus können Sie einen Ausflug ins berühmte 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 den 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. Dort oben zählen Worte wenig, weil Blicke alles sagen.

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

Zu den Highlights gehören:

- ✓ In Kathmandu der hinduistische Tempel Pashupatinath, der buddhistische Tempel Swayaboudanath und den alles sehenden Buddha in Boudanath
- ✓ Die Besteigung des Gokyo Peak (5.483m)
- ✓ Das Überqueren des Renjo-Passes (5.430m)
- ✓ Die tiefblauen Gokyo-Seen
- ✓ Namche Bazar: Der farbenfrohe Hauptort der Sherpas
- ✓ Die Ausblicke auf zahlreiche Siebentausender
- ✓ Aussichten auf die 8.000er Mt. Everest, Lhotse, Cho Oyo und Makalu
- ✓ Ama Dablam Base Camp
- ✓ Besuch unserer Lodge am Stadtrand von Kathmandu und authentischer Einblick in das Leben einer nepalesischen Familie

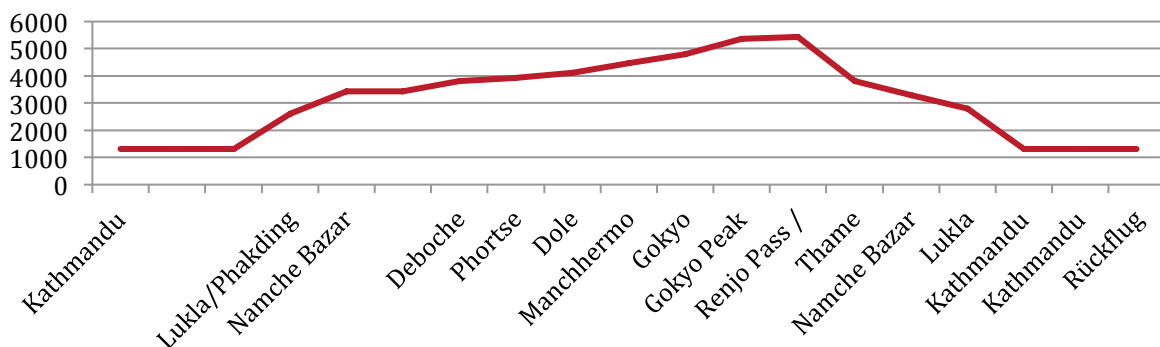
Anforderungsprofil:

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

- 3 Tagesetappen von 2-3 Stunden
- 4 Tagesetappen von 3-5 Stunden
- 3 Tagesetappen von 5-6 Stunden
- 2 Tagesetappen von 6-9 Stunden
- 1 Tag zum Akklimatisieren/ Ruhetag

Reisedauer: 19 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 (3.300m)

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 zahlreichen Lodges und gehört zu den grössten Orten im Khumbu-Gebiet.

Gehzeit: 5-6 Stunden, Aufstieg 900m, Abstieg 70m

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: 5-6 Stunden , Aufstieg: 760m, Abstieg: 650m

Ohne Ama Dablam Base Camp: 2 Stunden

9. Tag Pangboche (3.930m) – Phortse – Phorse Thanga (3.680m) – Dole (4.110m)

Zunächst wandern Sie auf einem wunderschönen Höhenweg mit kleinen Auf- und Abstiegen nach Phortse. Der Weg führt durch einen kleinen Wald, in dem oft Moschushirsche zu sehen sind, hinunter zum Fluss Dudh Kosi. Danach beginnt der Aufstieg ins Gokyo Tal.

Gehzeit: 4-5 Stunden, Aufstieg 400m, Abstieg 100m

10. Tag Dole – Manchhermo (4.410m)

Sie trekken durch die Almdörfer Lhabarma und Luza bis nach Machhermo. Dieser Ort liegt am Ausgang der markanten Sechstausendern Kyajo Ri und Machhermo Ri. Wenn Sie möchten, haben Sie die Möglichkeit auf einen Aussichtsberg zu steigen, der eine tolle Bergsicht auf den Cho Oyo und die Ama Dablam verspricht.

Gehzeit: 2-3 Stunden, Aufstieg: 300m

11. Tag Manchhermo – Pangka – Alm Gokyo (4.750m)

Nach kurzem Anstieg erreichen Sie mit Pangka (4.450m) die letzte und höchste ganzjährig bewohnte Siedlung auf dieser Route. Sie überqueren die Brücke eines reissenden Baches und wandern vorbei an zwei tiefblauen Seen sanft ansteigend bis zur Alm Gokyo (4.750m) am Ufer des dritten Sees. Diese Vormittagsetappe lässt Zeit zum Kraft tanken und zum Ausruhen für die nächsten Tage. Wenn Sie möchten, können Sie von der Lodge aus am See entlang spazieren oder zur Seitenmoräne des Ngozumba-Gletschers aufsteigen, um die Rundsicht zu geniessen. Sehr imposant sind der langgezogene, vereiste Kamm zwischen dem Cho Oyu (8.201m) und dem Gyachung Kang (7.922m) sowie der Blick in die bizarre Gletscherwelt und unser morgiges Bergziel.

Gehzeit: 3-4 Stunden, Aufstieg 400m

12. Tag Gokyo Peak (5.360m)

Sie werden am Morgen sehr früh aufbrechen, um den 5.360m hohen Gipfel des Gokyo Peak zu besteigen (2-3 stündiger Aufstieg). Technische Schwierigkeiten sind, sofern kein Neuschnee liegt, 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 haben ausreichend Zeit, um sich zu erholen und auf den folgenden Tag vorzubereiten.

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

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

Der Weg zum Renjo La (5.430m) ist wenig begangen. Wenn das Wetter mitmacht, eröffnet sich von der Passhöhe noch einmal ein prächtiges Panorama mit Blick zurück zum „8.000er Viergestirn“ Everest – Nuptse – Lhotse – Makalu und zahlreichen anderen Sechs- und Siebentausendern. Für mich persönlich gehört diese Aussicht neben der vom Gokyo zu den schönsten auf diesem Trekking. Auf gut ausgebautem Weg beginnen Sie nach der Passhöhe mit dem Abstieg ins Tal des Nangpo Tsangpo. Dies war früher ein bedeutender Handelsweg für die Tibeter.

Gehzeit: 8-9 Stunden, Aufstieg 680m, Abstieg: 1.120m/ 900m

14. Tag Marlung – Thame (3.800m)

Nach den Anstrengungen der letzten Tage wird es heute gemütlicher. Sie queren einen historisch bedeutsamen Handelsweg Richtung Tibet.

Gehzeit: 4-5 Stunden, Abstieg 400m

15. Tag Thame (3.800m) – Namche Bazar (3.430m) – Monjo (2.800m)

Heute wandern Sie auf einem malerischen Weg stets leicht bergab bis nach Namche. Hier schliesst sich wieder der Kreis des Trekkings. Nach einem leckeren Lunch wandern wir gestärkt weiter bis nach Monjo. Diesen Ort haben wir bereits auf dem Hinweg passiert.

Gehzeit: 4-5 Stunden, Abstieg 1.100m, Aufstieg: 100m

16. Tag Monjo – Lukla (2.800m)

Auf bekannten Wege geht es mit bestimmt vielen unvergesslichen Eindrücken wieder zurück nach Lukla.

Gehzeit: 4-5 Stunden, Aufstieg 400m, Abstieg 400m.

17. Tag Flug Lukla - Ramechup und Fahrt nach Kathmandu

Am frühen Morgen fliegen Sie mit Ihrem Guide während 25 Minuten 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.

18. 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.

19. 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 3.950

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 erfahrener Stadtführer
- Bewilligungen und Eintritte
- alle Überlandfahrten und Transfers
- 4 Übernachtungen im Doppelzimmer im 3* Hotel in Kathmandu inkl. Frühstück
- 13 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 Reisegarantiefonds. 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.