

Trekking auf Höhenwegen zur Ama Dablam
Für Einsteiger mit etwas Grundkondition, Reisedauer: 16 Tage



Hoch hinauf mit kleinem Geld. Für unbezahlbare Augenblicke

Genießen Sie mit uns grandiose Blicke von aussichtsreichen Höhenwegen in einer günstigen Wandertour. Eine preiswerte, erlebnisreiche Wandertour mit Besuch wichtiger Kultur- und Bergsteigerorte. Unbeschreibliche Blicke auf die erhabendsten Bergpanoramen der Welt inklusive.

Unser Preisbewusster. Bei diesem günstigen, wenngleich wertvollen 11-Tage-Trekking wandern Sie von Lukla, dem Handelszentrum der Region Khumbu, auf gut ausgebauten Höhenwegen, über sichere Hängebrücken, durch imposante Schluchten und kleine idyllische Bergdörfer bis nach Namche Bazar. Sie besuchen das buddhistische Kloster in Tengboche und lernen das Ama-Dablam-Basislager kennen. Etwas Kultur, etwas Inspiration, etwas Trekking – und viele, viele eindrucksvolle Panoramen im Herzen des Sherpa-Landes. Womit Reisende beim Blick auf unzähliger 6.000er, 7.000er und auf die höchsten Berge der Erde (Mount Everest, Lhotse, Cho Oyu, Makalu) unbedingt rechnen sollten? – **Mit Herzklopfen bis zum Hals und Lust auf Mehr!**

Zu den Highlights gehören:

- ✓ In Kathmandu der hinduistische Tempel Pashupatinath, der buddhistische Tempel Swayaboudanath und den alles sehenden Buddha in Boudanath
- ✓ Trekking im faszinierenden Khumbu Gebiet
- ✓ Besuch des ältesten Klosters von Nepal in Tengboche
- ✓ Wandern auf sicheren Wegen mit grossartigen Aussichten
- ✓ Das Base Camp Ama Dablam
- ✓ 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:

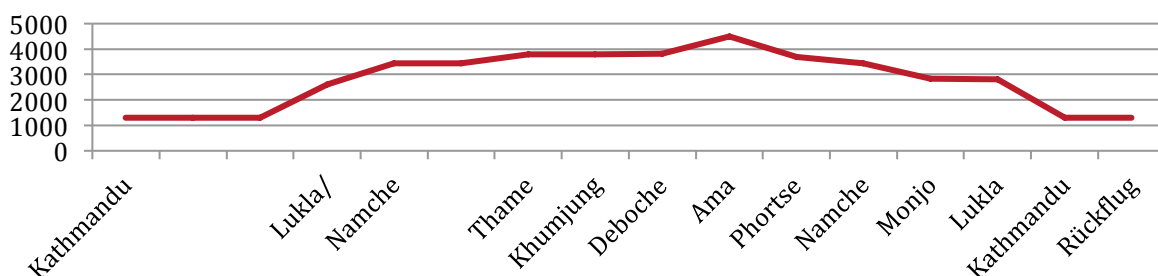
- Einfaches Trekking, etwas Grundkondition
- Das Gepäck wird von Trägern transportiert
- Sie tragen lediglich Ihren Tagesrucksack

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

Reisedauer: 16 Tage

Höhenprofil

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 unserem Guide werden wir 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 unsere 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 wir das Dorf Monjo. Hier ist der Eingang zum Sagarmatha (Everest) Nationalpark. Nun sind noch 600 Höhenmeter zu überwinden, bis wir 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.

Gehzeit: 5-6 Stunden, Aufstieg 930m, Abstieg 200m

6. Tag Namche Bazar (3.340m)

Zwecks Akklimatisation bleiben wir 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 eine 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 – Medaphu Hill – Thame

Wir wandern zunächst nach Medaphu Hill, einem erstklassigen Aussichtspunkt mit spektakulären Aussichten auf unzählige Khumbu-Gipel wie der Mount Everest, Lhotse, die Ama Dablam etc. Vorbei an Mani Mauern (Steintafeln mit dem "om mani padme um) wandern wir zum Sherpa Dorf Thame. Thame liegt auf einer früheren Grundmoräne auf 3.800m. Weiter nördlich verläuft ein historischer Handelsweg über den 5.176m hohen Nangpa La nach Tibet. Der Pass wird noch heute von Yak Karawanen überquert. **Gehzeit: 4-5 Stunden, Aufstieg 550m, Abstieg 150m**

8. Tag Thame – Syangpoche – Khumjung (3.800m)

Am Vormittag besuchen wir die berühmte Thame Gompa auf 4.000m. Dieses Dörfchen „klebt“ wie ein Adlerhorst im steilen Hang. Wenn das Wetter mitspielt, haben wir eine grandiose Aussicht auf den 8.201m hohen Cho Oyu.

Danach wandern wir talauswärts wieder Richtung Namche Bazar, biegen aber vorzeitig ab und erreichen Syangpoche. Hier ist die höchste Flugpiste Nepals. Ferner besuchen wir in Khunde das berühmte Hillary Hospital der Sir Edmund Hillary Stiftung. Über verwinkelte Wege und auf einem Ackerparzellen gesäumten Pfad erreichen wir unsere Lodge in Khumjung.

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

9. Tag Höhenweg nach Deboche (3.820m)

Wir wandern heute auf einem der schönsten Höhenwege Nepals, oftmals im Angesicht mit Mt Everest, Lhotse, Nupste und der formschönen Ama Dablam nach Deboche. Hier übernachten wir in einer sehr schönen und komfortablen Lodge, geführt von einer deutsch sprechenden Nepalesin (Stand Oktober 2019).

Am Nachmittag besteht die Möglichkeit, während 30 Minuten vorbei an Wacholderbäumen und Rhododendron-Sträuchern nach Tengboche zu wandern und hier das älteste Kloster von Nepal zu besuchen. Oftmals kann man hier an einer Zeremonie der Mönche teilnehmen. Das ist immer wieder ein besonderes Erlebnis. Unbedingt empfehlenswert!

Gehzeit: 4-4.5 Stunden, Aufstieg 670m, Abstieg 500m

10. Tag Deboche (3.820m) – Ama Dablam Basislager (4.500m) – Pangpoche (3.950m)

Wir steigen zunächst während 2.5 Stunden eine Moräne hinauf. Hier haben wir dann schon fast die Höhe des Basislagers erreicht. Die panoramareiche Aussicht auf die Ama Dablam ist überwältigend! Wenn Sie möchten, wandern Sie nochmals 45 Minuten weiter bis zum Basislager auf 4.500m. Der Rückweg führt wieder vorbei an Chörten, hinunter zum Fluss Imja Khola und weiter nach Pangpoche.

Gehzeit mit Ama Dablam Base Camp: 5-6 Stunden, Aufstieg 850m, Abstieg 680m

Ohne Base Camp: 2 Stunden

11. Tag Pangpoche – Phortse – Phortse Thanga

Und wieder ein Tag mit wunderschönen Aussichten ins Khumbu Gebiet. Wir wandern wiederholt auf einem panoramareichen Höhenweg in stetigem Auf und Ab zum Terrassendorf Phortse.

Gehzeit: 4 Stunden, Aufstieg 300m, Abstieg 500m

12. Tag Phortse – Namche Bazar

In Namche Bazar schliesst sich der Kreis wieder. Bei einer köstlichen Tasse Café oder Tee und leckerem Kuchen in einer der feinen Bakeries lassen wir die panoramareichen Trekkingtage revue passieren.

Gehzeit: 3 Stunden, Aufstieg 400m, Abstieg 900m

13. Tag Namche Bazar - Monjo

Gehzeit: 3 Stunden, Abstieg 500m

14. Tag Monjo – Lukla (2.800m)

Auf bekannter Route wandern wir zurück zum Ausgangsort unseres Trekkings.

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

15. 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.

Gerne laden wir Sie am späten Nachmittag 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.

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

Heute heisst es Abschied nehmen. Frühzeitig werden wir 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 3.650

Kleingruppenaufpreis:

bei 2-4 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
- Alle Übernachtungen im Doppelzimmer im 3* Hotel in Kathmandu inkl. Frühstück
- Alle 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 30; Stand Okt 2019)
- Trinkgelder
- Lunch und Dinner in Kathmandu

Rother Nepaltrekking

Ein Service der Bewegung nach Mass GmbH
Baarerstrasse 59 | CH-6300 Zug
Mobile +41 (0) 79 658 78 43 | Telefon +41 (0) 41 710 92 48
www.rother-nepaltrekking.ch, info@rother-nepaltrekking.ch

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.