

Trekkingtouren in Nepal: Hochgebirgspanorama der Superlative Über den Cho La Pass auf den Island Peak (6.169m) Gute Kondition erforderlich, Reisedauer: 22 Tage



Unsere mittel-anspruchsvolle, sehr umfangreiche Trekkingtour durch die Region Khumbu mit Besteigung des Island Peak richtet sich an ambitionierte und etwas erfahrene Bergwanderer. Bei diesem Package haben wir uns am klassischen Motiv orientiert, das jeden Gipfelstürmer mit Herzblut antreibt: „Mit dem Berg auf Du und Du“.

Tour-Information

Unser Anspruchsvoller. Während dieses 16-tägigen Lodge-Trekkings gelangen wir durch das Gokyo Hochtal mit dem Gokyo Ri Aussichtsgipfel und über den Cho La bis ins Island Peak Basislager. Dort rüsten wir uns für eine ehrgeizige Besteigung des 6.189 Meter hohen Massivs. Etwas Erfahrung haben wir schon gesammelt, weil wir unterwegs bereits den 5.550 Meter hohen Kalar Pattar im Angesicht des Mount Everest bestiegen haben – zum „Warmwerden“. Die Tour ist anstrengend, aber Sie werden reichlich dafür belohnt: mit unvergesslichen Ausblicken, tiefblauen Seen vor atemberaubender Eiskulisse und dem Erlebnis, dem 8.201 Meter hohen Cho Oyu vis à vis gegenüber zu stehen. Auch der gewaltige Khumbu-Gletscher wird Sie faszinieren ebenso wie die gigantischen Eiswände von Mount Everest und Lhotse. Nach diesen Eindrücken werden Sie es kaum erwarten können, selbst einen Gipfel zu besteigen – der Island Peak erwartet Sie!

Ein Traumtrip für Herzblut-Alpinisten. Nicht weniger; aber häufig viel, viel mehr.

Eine ambitionierte Bergtour für etwas erfahrene Alpinisten.

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

Zu den Highlights gehören:

- ✓ In Kathmandu der hinduistische Tempel Pashupatinath, der buddhistische Tempel Swayaboudanath und den alles sehenden Buddha in Boudanath
- ✓ Besuch des ältesten Klosters von Nepal in Tengboche
- ✓ Die Besteigung des Gokyo Peak (5.483m)
- ✓ Das Überqueren des Cho La Passes (5.420m)
- ✓ Die tiefblauen Gokyo Seen
- ✓ Die Aussicht vom Kalar Pattar direkt auf den 8.848m hohen Mount Everest
- ✓ Namche Bazar: der farbenfrohe Hauptort der Sherpas
- ✓ Die Ausblicke auf zahlreiche Siebentausender und auf die Achttausender Mt. Everest, Lhotse und Makalu
- ✓ Die Besteigung des Island Peak (6.169m)
- ✓ Besuch unserer Hostel mit unseren Kindern am Stadtrand von Kathmandu und authentischer Einblick in das Leben einer nepalesischen Familie

Anforderungsprofil:

- Mittelschweres Trekking, (sehr) gute Kondition
- Technisch einfach
- Steigeisenkenntnisse für den Peak erforderlich
- Trittsicherheit
- Das Gepäck wird von einer Begleitmannschaft transportiert
- Wir tragen lediglich unseren Tagesrucksack

Etappen

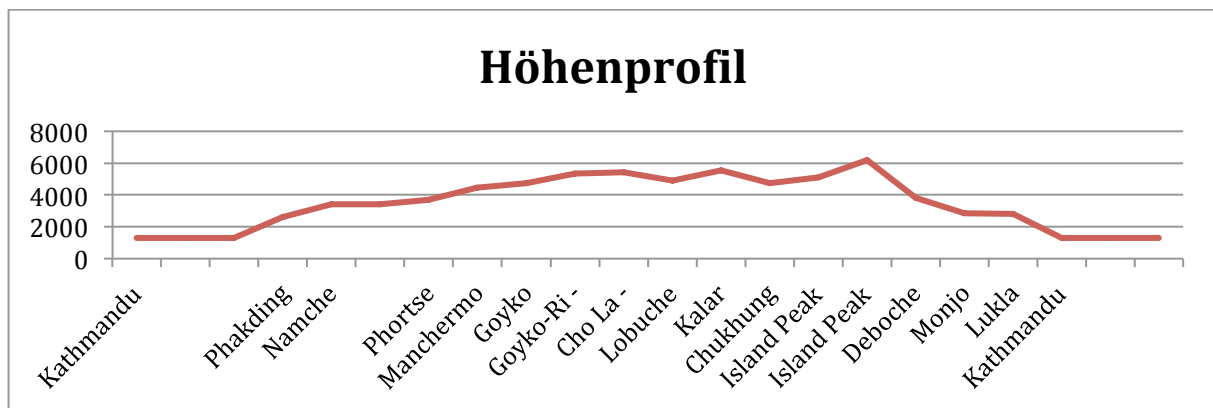
- 3 Tagesetappen von 3-4 Stunden
- 4 Tagesetappen von 4-5 Stunden
- 3 Tagesetappen von 5-6 Stunden
- 3 Tagesetappen von 6-8 Stunden
- 1 Tagesetappe von 10-12 Stunden
- 1 Tag zum Akklimatisieren/ Ruhetag

Reisedauer: 22 Tage

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

Höhenprofil



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

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. 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.

* dieser kann je nach Kondition und Witterungsbedingungen variieren

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

6. Tag Namche Bazar (3.340m)

Zwecks Akklimation 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 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 – Phortse Thanga (3.680m)

Heute brechen wir auf in Richtung Gokyo Hochtal. Auf einem sehr schönen und aussichtsreichen Höhenweg erreichen wir nach rund 5 Stunden unser heutiges Etappenziel Phortse Thanga.

Gehzeit: 4-5 Stunden, Aufstieg: 450m, Abstieg 200m

8. Tag Phortse Thanga (3.680) – Mancharmo (4.470m)

Heute haben wir mit 3.5-4 Stunden eine relativ kurze Etappe. Wir könnten grundsätzlich weiter wandern, aber es hat sich aufgrund der Höhe bewährt, hier zu übernachten. So werden wir bestens akklimatisiert sein. **Gehzeit: 3.5-4 Stunden, Aufstieg: 800m**

9. Tag Mancharmo – Gokyo (4.750m)

Die Landschaft wird immer wilder, karger und noch grossartiger. Wir wandern zwischen dem Mancharmo Ri (Ri = Berg) und einer Seitenmoräne des Nguzumba-Gletschers. Weiter führt der Weg vorbei an den wunderschönen, tiefblauen Gokyo Seen.

Gehzeit: 4 Stunden, Aufstieg: 400m

10. Tag Gokyo – Gokyo-Ri (5.360m) - Dragnak (4.700m)

Wir werden früh aufstehen und während 2 Stunden auf den Gokyo Ri steigen. Das grandiose Panorama mit Ausblicken auf den die 7.000er und 8.000er Schneeriesen Mount Everest, Cho Oyu, Lhotse und viele weitere belohnt uns für das frühe Aufstehen und den Aufstieg. Nachdem wir uns ausreichend umgesehen haben, steigen wir den gleichen Weg wieder nach Gokyo ab.

Danach wandern wird das Gokyo Tal wieder etwas talauswärts und verlassen beim 1. See die Haupttroute und queren den Ngozumba-Gletscher. Auf einem schmalen Pfad geht es Auf und Ab durch das Geröll – und Eislabirynth. Am Nachmittag erreichen wir die Alp Dragnak, wo wir inmitten einer imposanten Landschaft übernachten werden.

Option: ohne Gokyo Ri. Dann 3 Stunden weniger Gehzeit. Kann kurzfristig vor Ort entschieden werden.

Gehzeit: 7-8 Stunden, Aufstieg: 90m, Abstieg: 1050m

11. Tag Dragnak (4.700m)- Cho-La (5.430m)- Dzongla (4.850m)

Sanft ansteigend geht es weiter zum Fuss des Cho la- Passes (5.330m). Nun geht es sehr steil hinauf zum Pass auf 5.430m. Danach überqueren wir einen flachen Firngletscher und steigen nach

Dzongla ab.

Gehzeit: 6-7 Stunden, Aufstieg: 740m, Abstieg: 600m

12. Tag Dzongla - Lobuche (4.910m)

Ein Tag, der wieder von grossartigen Aussichten geprägt ist. Wir werden gegen Mittag unser Tagesziel erreichen. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit, auf einer Khumbu Seitenmoräne den berühmten und sehr imposanten Khumbu Gletscher zu bestaunen.

Gehzeit 4 Stunden, Aufstieg: 260m, Abstieg: 320m

13. Tag Lobuche – Gorak Shep (5.140m) – Kalar Pattar (5.550m) - Dughla (4.620m)

Heute heisst es früh aufstehen, denn werden noch im Dunkeln aufbrechen. Das Licht der Stirnlampen wird uns den Weg weisen. Wir nähern uns immer mehr dem Khumbu Gletscher. Wir steigen über die Endmoräne des Changri Nup-Gletschers auf und bewältigen so den kräftezehrenden Anmarsch zur Hochalm Gorak Shep. Hoch über uns thront der Pumori. Unter uns ist der geröllbeladene Eisstrom des Khumbu-Gletschers zu sehen. In Gorak Shep gibt es zur Stärkung ein feines Frühstück bevor wir dann während 1-2 Stunden auf den Kalar Pattar steigen. Diese Besteigung ist optional. Es besteht auch die Möglichkeit, in Gorak Shep während 2-3 Stunden auf die Gruppe zu warten.

Aber die Aussicht vom Kalar Pattar ist einfach so grandios, dass Sie sich diese nicht entgehen lassen sollten. Der Mount Everest von hier scheint zum greifen Nahe zu sein. Er ist lediglich 10km Luftlinie entfernt. Auch haben wir eine wunderbare Aussicht bis zum Everest Base Camp und Tiefblick auf die Eiswelt des Khumbu- und Changri-Gletschers. Nach einer kurzen Gipfelrast steigen wir wieder nach Gorak Shep ab. Danach geht es auf bekanntem Wege zurück nach Lobuche. Hier essen wir zu Mittag und steigen danach zur Hochalm Dughla ab. Dabei passieren wir verschiedene Gedenksteine für verunglückte Bergsteiger und Sherpas.

Gehzeit: 7-8 Stunden, Aufstieg: 640m, Abstieg: 930m

14. Tag Dughla - Chukhung (4.730m)

Am Nachmittag treffen wir unseren Kletterguide in Chukhung. Auch werden hier an einem Übungshang gemeinsam mit Guide nochmals die wichtigsten Knoten wiederholt. Fehlendes Material kann in Chukhung gemietet werden.

Gehzeit: 5-6 Stunden, Aufstieg: 110m

15. Tag Chukhung - Island Peak Base Camp (5.100m)

Eine relativ kurze Etappe durch eine imposante Moränenlandschaft. Das ist gut für uns, denn wir brauchen die Kräfte für den nächsten Tag. Wer Lust hat, kann zusätzlich zum Imja Cho (= See) aufsteigen.

Wenn das Wetter mitspielt erwarten uns wunderschöne Lichtspiele und Spiegelungen im See.
Gehzeit 3-4 Stunden, Aufstieg: 400m, Übernachtung im Zelt.

16. Tag Besteigung Island Peak (6.189m) – Chukhung (4.730m)

Früh morgens geht es ausgerüstet mit Stirnlampen los, den imposanten Gipfel zu besteigen. Wir steigen hinauf zur Schulter in der vom Island Peak nach Süden herab gehenden Rippe und steigen weiter hinauf zum Gletscherabbruch auf ca. 5.800m. Hier queren wir dann auf den Gletscher auf 5.900m. Im Bogen gehen wir in die Mulde unter dem Steilhang, der rechts des Sattels zum Gipfelkamm führt. Nun noch wenige Meter auf dem Grat entlang und wir stehen auf dem 6.189m hohen Island Peak.

Wir sehen nun den 8.475m hohen Makalu, den 8.520m hohen Lhotse und diverse 7.000er Bergriesen. Das Panorama kann man nur sehr schwierig in Worte fassen.

Gehzeit 10-12 Stunden, Aufstieg: 1.100m, Abstieg: 1.450m

17. Tag Chukhung - Deboche (3.820m)

Noch immer voller imposanter Eindrücke wandern wir auf bekanntem Wege bis nach Dingboche und weiter nach Deboche. Hier übernachteten wir wieder in einer sehr schönen, komfortablen Lodge mit Duschmöglichkeiten.

Wenn Sie möchten haben Sie die Möglichkeit, am Nachmittag, nachdem wir unser Zimmer bezogen haben, das 30 Minuten entfernte Kloster in Tengboche zu besuchen. Dieses Kloster ist sehr eindrücklich und zählt zu den ältesten Klöstern von Nepal. Mit etwas Glück haben Sie die Möglichkeit, an einer Zeremonie der Mönche teilzunehmen. Ferner hat es in Tengboche eine Bakery, dessen Kuchenauswahl einfach einzigartig ist. Und sehr lecker!

Marschzeit 5 Stunden, Aufstieg: 100m, Abstieg: 1.000m

18. Tag Deboche (3.820m) - Namche Bazar - Monjo (2.835m)

Wir steigen zur Imja Schlucht ab und gelangen über Phunki auf einem Hangweg in das uns bekannte Namche Bazar. Wir sind wieder zurück in der „Zivilisation“. In Namche werden wir zu Mittag essen, bevor wir dann gestärkt auf bekanntem Wege während 2 Stunden nach Monjo absteigen.

Gehzeit 5-6 Stunden, Aufstieg: 200m, Abstieg: 1.170m

19. Tag Monjo - Lukla

Heute wandern wir zurück zum Ausgangsort unseres Trekkings. Am Abend feiern mit unserer Begleitmannschaft Abschied.

Gehzeit 4 Stunden, Aufstieg 500m; Abstieg 500m

20. Tag Flug Lukla - 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.

21. Tag Kathmandu - Reservetag

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.

22. 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 5.050

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 für das Khumbu Gebiet
- Spezialbewilligung für den Island Peak
- Alle Überlandfahrten und Transfers
- Alle Übernachtungen im Doppelzimmer im 3* Hotel in Kathmandu inkl. Frühstück
- Alle Übernachtungen im Doppelzimmer in Lodges während des Trekkings
- 1 Übernachtung im 2er Zelt im Island Peak Base Camp
- Schlafmatte für die Nacht im Zelt
- Fixseile bei der Peak Besteigung
- 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)
- Trinkgelder
- Steigeisen und Kletterequipment (Helm, Klettergurt, Karabiner, Achter, Pickel- kann alles sehr preiswert in Chukung gemietet werden)
- Lunch/ 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.

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