



Gokyo Valley Trek

Gokyo Valley Trek – Overview

- Tag 01- Ankunft in Kathmandu und Transfer zum Hotel, Willkommensdinner
- Tag 02- Sightseeing in Kathmandu, Pashupatinath, Boudhanath, Swayambunath
- Tag 03- Transfer zum Domestic Airport, Flug nach Lukla und Trek nach Phakding (2650m)
- Tag 04- Trek nach Namche Bazaar (3480m), 5 Stunden
- Tag 05- Akklimatisationstag in Namche Bazar
- Tag 06- Trek nach Dole (4130m) 5 Stunden
- Tag 07- Trek nach Machermo (4470m)
- Tag 08- Trek nach Gokyo (4770 meters) 4 Stunden.
- Tag 09- Aufstieg auf den Gokyo Ri (5360m) früh am Morgen und zurück nach Gokyo (4 Stunden)
- Tag 10- Trek zurück nach Dole (4130m)
- Tag 11- Trek nach Namche Bazaar (3480m)
- Tag 12- Trek nach Lukla (2800m) 6 Stunden
- Tag 13- Flug von Lukla nach Kathmandu und Transfer nach Bhaktapur
- Tag 14- Sightseeing in Bhaktapur
- Tag 15- Transfer zum Flughafen und Rückflug

Tag 01: Ankunft in Kathmandu und Transfer zum Hotel; Willkommensessen (1335m)

Sie werden von einem unserer Mitarbeiter am Tribhuvan Airport Kathmandu abgeholt und zu Ihrem Hotel gebracht. Am Abend gibt es ein gemeinsames Willkommensdinner und Sie erhalten aktuelle Informationen zur bevorstehenden Tour.

Übernachtung in Kathmandu

Tag 02: Sightseeing in Kathmandu (1335m)

Heute besuchen wir die wichtigsten Sehenswürdigkeiten in Kathmandu.

Nach dem Frühstück geht es zunächst nach Swayambunath, dem „Affentempel“ von Kathmandu, einem buddhistischen Pilgerort mit einem kleinen Stupa.

Danach fahren wir nach Pashupatinath. Es ist ein wichtiger Pilgerort für Hindus zu dem jede Woche zahlreiche Gläubige aus ganz Nepal und Indien pilgern und liegt an dem kleinen Fluss Bagmati. Am Ufer des Bagmatis beten gläubige Hindus, verbrennen ihre Toten und bringen den Göttern im Tempel Opfer dar. Der Shivatempel zählt zu den bedeutendsten des indischen Subkontinents.

Danach geht es weiter nach Bodhnat, auch bekannt als „kleines Tibet“. Dort ist der weltweit größte buddhistische Stupa und Sie begegnen dort unzähligen TibeterInnen, die in tiefer Frömmigkeit mit Gebetsmühlen in der Hand murmelnd den Stupa umrunden und können die einzigartige Stimmung dort genießen.

Übernachtung in Kathmandu

Tag 03: Flug von Kathmandu nach Lukla (2800m) und Trek nach Phakding (2610m) (Gehzeit ca. 3h)

Morgens fahren wir zum Domestic Airport Kathmandu und lassen den Trubel der Hauptstadt hinter uns. Der Flug nach Lukla dauert etwa eine halbe Stunde und ist einer der schönsten Luftstrecken der Welt. Dort werden wir von unserer Begleitmannschaft willkommen geheißen, trinken eine Tasse Tee zusammen und starten unseren Trek in Richtung Phakding.

Zunächst durchqueren wir Lukla und wandern dann weiter am Fluss Thadoshi Khola hinab. Schon bald lässt sich der erste Riese blicken: der 6300m hohe Kusum Kangaaru. Nach einem stärkenden Mittagessen geht es weiter nördlich zum Dorf Phakding, wo wir die Nacht verbringen werden. Übernachtung in einer Lodge in Phakding

Tag 04: Trek nach Namche Bazar (3440m) (Gehzeit ca. 6/7h)

Nach dem Frühstück übernimmt Ihr Porter wieder das Gepäck und wir folgen dem Dudh Koshi Fluss weiter nach oben. Der Weg führt über verschiedene Hängebrücken, unter anderem die berühmte Hillary Suspension Brige. Die ersten Stunden ist der Weg nicht sehr steil und wir können die ersten fantastischen Blicke auf den Mt. Thamskerku (6618m) genießen und betreten den Sagarmatha-Nationalpark. (Sagarmatha = Everest) Überall flattern bunte Gebetsfahnen im Wind. Nachdem wir die Hillary Brige überquert haben wird der Weg steil bevor wir dann nach etwa 1 ½ Stunden Namche Bazar erreichen. Der Ort ist das Handelszentrum der Region, hufeisenförmig in die Hänge hineingebaut. Falls Sie irgendetwas vergessen haben, was Sie für den Trek benötigen, können Sie sicher sein, dass Sie es hier bekommen.

Übernachtung in einer Lodge in Namche Bazar

Tag 05: Akklimatisierungstag in Namche und optionaler Ausflug nach Khumjung

Weil der Körper etwas Zeit braucht, um sich an die Höhe anzupassen, bleiben wir zur Akklimatisierung eine Nacht länger in Namche Bazar. Früh am Morgen wandern wir hinüber zum Mendhapu Hill, dem Hauptquartier der Nationalparkverwaltung und lassen uns vom Bergpanorama verzaubern: Everest, Lhotse, Nuptse & Amadablam sind nur einige der Riesen, die hier zu sehen sind. Im nahe gelegenen Tourist Visitor Center bekommen wir mehr Informationen über die Sherpa Kultur, Tiere und Pflanzen des Nationalparks und frühe Besteigungen des Mt. Everest. Wenn Sie möchten können wir bis nach Khumjung (3800m) wandern, von wo aus wir herrliche Blicke auf die Ama Dablam (6812m) genießen können.

Danach kehren wir zurück nach Namche mit seinen vielen kleinen Läden, ATMs, Internet Cafés, Restaurants, Bäckereien und dem farbenfrohen Markt, der jeden Freitag und Samstag stattfindet.

Übernachtung in einer Lodge in Namche Bazar

Tag 06: Trek nach Dole (4130m) 5h

Nach dem Frühstück brechen wir nach Dole auf. Auf dem Weg können wir die weißen Gipfel der Berge bewundern. Außerdem können wir den Lebensstil und die Kultur der Menschen erleben, die so hoch in den Bergen wohnen. Sie bauen hier Dinge wie Kartoffeln an, neben dem Führen von Lodges eine weitere Einnahmequelle in Dole.

Übernachtung in einer Lodge Dole

Tag 07: Trek nach Machermo (4470m)

Heute steigen wir den steilen Pfad nach Machermo hinauf, begleitet vom Ausblick auf Cho Oyu, Kantega, and Thamskerku. Machermo ist die letzte große Siedlung auf dem Weg nach Gokyo Ein schöner Fluss fließt durch die Mitte des Dorfes, bevor er in den Dudh Koshi fließt.

Übernachtung in einer Lodge in Machermo

Tag 08: Trek nach Gokyo (4770m) 4h

Heute brechen wir nach Gokyo auf, zu unserem Hauptziel des Treks, wo wir unsere wohlverdiente Mittagsrast einlegen. Gokyo liegt in der Nähe des dritten Sees und dem Cho-Oyu.

Wenn Sie möchten können Sie am Nachmittag den Gokyo-Seen einen Besuch abstatten.

Übernachtung in einer Lodge in Gokyo

Tag 09: Akklimatisationstag in Gokyo und Besteigung des Gokyo Ri (5550m)-, optionaler Ausflug zu den Gokyo-Seen

Heute steigen Sie etwa 2-3 Stunden hoch auf den Gipfel des Gokyo Ri. Und wieder haben Sie einen atemberaubenden Rundblick auf die vier 8.000er: Cho Oyu (8.201m), Lhotse (8.511m), Everest (8.848m) und Makalu (8.463m), aneinandergereiht in nur 35km Luftlinie. Unter Ihnen liegen abwechselnd türkis und tiefblau schimmernde Bergseen rund um den Gokyo Ri und seine Moränengletscher. Ein ca. einstündiger Abstieg bringt Sie zurück nach Gokyo, wo Sie die wohlverdiente Mittagsrast einlegen.

Wenn Sie möchten können Sie am Nachmittag den Gokyo-Seen einen Besuch abstatten.

Übernachtung in einer Lodge in Gokyo

Tag 10: Trek zurück nach Dole (4130m)

Nach 2 Tagen in Gokyo gehen wir heute zurück nach Dole. Auf dem Weg nach Dole auf Cho Oyu, Tharmserku, Kangtega und viele andere Gipfel.

Übernachtung in Dole

Tag 11: Trek to Namche Bazaar (3440m)

Heute geht es zurück in das uns schon vertraute Namche Bazar, das wir nach etwa 6 Stunden erreichen. Es ist der letzte Tag, in dem die richtig hohen Berge zu sehen sind, nur Mt. Thamserku bleibt uns bis kurz vor Phakding erhalten.

Übernachtung in einer Lodge in Namche Bazar

Tag 12: Trek nach Lukla (2800m), 6 Stunden

Heute geht es wieder die meiste Zeit abwärts und wir sind nun so gut akklimatisiert, dass uns das Laufen hier sehr leicht fallen wird. Zurück in Lukla können wir uns ausruhen oder das Dorf und seine vielen kleinen Läden erkunden.

Übernachtung in einer Lodge in Lukla

Tag 13: Flug nach Kathmandu und Transfer nach Bhaktapur

Am Morgen geht unser Flug zurück nach Kathmandu. Vom Flughafen werden wir ca. 45 Minuten in ein Hotel in Bhaktapur gefahren. Heute haben wir Zeit uns vom Trek zu erholen, die Annehmlichkeiten der Zivilisation zu genießen und wenn Sie möchten können Sie Bhaktapur ein wenig selbst erkunden.

Übernachtung in Bhaktapur: Heritage Hotel oder Sweet Home Bhaktapur

Tag 14: Sightseeing in Bhaktapur und Changunarayan (und Ersatztag falls der Flug von Lukla ausfällt)

Nach dem Frühstück besichtigen Sie mit Ihrem Guide die Königsstadt Bhaktapur, die wegen seiner über 150 Musik- und 100 Kulturgruppen als Hauptstadt der darstellenden Künste Nepals bezeichnet wird. Die prachtvollen Tempel und detailgetreuen Holzschnitzereien versetzen BetrachterInnen in eine andere Zeit und lassen vergangene Tage wiederauferstehen. Sie besichtigen den Durbar Square (Palasthof), den Töpferplatz und Dattatraya mit seinem berühmten Pfauenfenster.

Danach fahren Sie zum nahe gelegenen Tempel Changunarayan. Der Tempel ist der älteste Hindutempel in Nepal und dem Gott Vishnu geweiht. Sowohl Changunarayan als auch Bhaktapur zählen zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Übernachtung in Bhaktapur: Heritage Hotel oder Sweet Home Bhaktapur

Tag 15: Transfer zum Flughafen und Rückflug

Je nachdem wann Ihr Flug geht haben Sie noch ein wenig Zeit letzte Souvenirs zu kaufen. Dann werden Sie zum Flughafen gebracht und fliegen zurück in die Heimat.

Inklusive / Enthaltene Leistungen

- Transfer wie im Programm beschrieben mit Privatauto
- Inlandsflug Kathmandu/Lukla/Kathmandu
- Hotel in Bhaktapur: 2 Nächte im Hotel Heritage oder Sweet Home Bhaktapur mit Frühstück
- Hotel in Kathmandu: 2 Nächte mit Frühstück
- Steuern und Office-Gebühren
- Unterkunft in Lodges während des Treks: 10 Nächte
- Einen Englisch/Deutsch sprechenden Guide während der gesamten Tour
- Versicherung und Ausrüstung der Begleitmannschaft
- Willkommens- und Abschiedsessen
- Einen Träger zu zweit
- Eintrittsgelder für Besichtigungen wie im Programm beschrieben

Nicht im Preis enthalten:

- Visum für Nepal (EUR 35,- oder USD 40,-)
- Internationale Flüge Europa/Kathmandu /Europa
- Trinkgelder
- Nicht im Detailprogramm angeführte Besichtigungen
- Ausgaben persönlicher Natur: z.B. Getränke aller Art, nicht bei Inklusive aufgeführte Mahlzeiten, Souvenirs, Reinigungsservice oder Telefongebühren im Hotel, etc.
- Impfungen und Reiseversicherung
- Zusätzlich entstehende Kosten im Falle von Krankheit, Rettungsflug, durch höhere Gewalt verursachte Änderungen im Programmablauf, daraus entstehende zusätzliche Nächtigungs- und Helikopterkosten, Änderungen durch Flugzeitverschiebungen
- Mahlzeiten während des Treks

Minimal 2 Teilnehmer:

Preis: Pro Person 1290USD