



Programm EBC via Gokyo Ri

(Renjo La Pass/Gokyo/Chho La Pass/EBC/Kala Patthar/Chhukung Ri

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 Sie 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 Sie 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 Sie zum Domestic Airport Kathmandus und lassen den Trubel der Hauptstadt hinter sich. Der Flug nach Lukla dauert etwa eine halbe Stunde und ist einer der schönsten Luftstrecken der Welt. Dort werden Sie von ihrer Begleitmannschaft willkommen geheißen, trinken eine Tasse Tee zusammen und starten ihren Trek in Richtung Phakding. Zunächst durchqueren Sie 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 Sie 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 Sie 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 Sie können die ersten fantastischen Blicke auf den Mt. Thamserku (6618m) genießen und betreten den Sagarmatha-Nationalpark. (Sagarmatha = Everest) Überall flattern bunte Gebetsfahnen im Wind. Nachdem Sie die Hillary Brige überquert haben wird der Weg steil bevor Sie 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 Sie zur Akklimatisierung eine Nacht länger in Namche Bazar. Früh am Morgen wandern Sie hinüber zum Mendhapu Hill, dem Hauptquartier der Nationalparkverwaltung und lassen sich vom Bergpanorama verzaubern: Everest, Lhotse, Nuptse & Amadablam sind nur einige der Riesen, die hier zu sehen sind. Im nahe gelegenen Tourist Visitor Center bekommen Sie mehr Informationen über die Sherpa Kultur, Tiere und Pflanzen des Nationalparks und frühe Besteigungen des Mt. Everest. Wenn Sie möchten können Sie bis nach Khumjung (3800m) wandern, von wo aus Sie herrliche Blicke auf die Ama Dablam (6812m) genießen können. Danach kehren Sie 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 Thame (3800m) (Gehzeit ca. 5h)

Die heutige Wanderung ist nicht besonders anstrengend. Sie wandern vorbei an wunderschönen Bildern, Mani-Mauern, die leise ihre Mantren in die Welt tragen, am Kloster Namche, an pittoresken Tälern und kleinen Dörfern wie Phurte. Nach einiger Zeit gelangen Sie nach Thamo, wo Sie ihre Mittagspause einlegen werden. Wenn Sie möchten können Sie das örtliche Nonnenkloster besuchen, das Einblicke in das Leben der buddhistischen Nonnen eröffnet.

Die Wanderung geht weiter, bergauf und bergab bis ein letzter Anstieg Sie schließlich ins Sherpa-Dorf Thame bringt, das auf einer ehemaligen Moräne auf knapp 3.800 Metern liegt. Sie haben zwar Ihr heutiges Etappenziel erreicht, stattdessen aber trotzdem dem Kloster, das am Hang erbaut wurde einen Besuch ab. Nicht nur, weil das vor 350 Jahren erbaute Kloster eine reiche Sammlung alter, heiliger Bücher hat, sondern auch, weil der Anstieg zu einem Punkt, der höher liegt als der nächtliche Schlafplatz sehr zu einer schnellen Akklimatisierung beiträgt. Von hier oben sehen Sie bis nach Tibet, zum Nangpo La (5.716m). Dieser Pass soll die Sherpa vor etwa 500 Jahren nach Nepal geführt haben. Bis heute gibt es einen Handelsverkehr mit Yak-Karawanen über den Nangpo La zwischen Nepal und Tibet.

Übernachtung in einer Lodge in Thame

Tag 07: Trek nach Lungdhen (4380m) (Gehzeit ca. 5h)

Thame und Gokyo liegen zu weit entfernt um die Strecke an nur einem Tag bewältigen zu können. Deswegen machen Trekker meistens einen Stop in dem kleinen Dorf Lungdhen, was mit seinen paar Häusern ein notwendiger Übernachtungspunkt vor dem Renjo La Pass darstellt. Der Weg an sich ist recht einfach, aber ab 4000 Metern spürt man dann doch

ziemlich, dass die Luft zum Atmen nun knapper wird.

Die Landschaft um uns herum ist nun ganz anders als zuvor. Sie wandern jetzt oberhalb der Baumgrenze und um Sie herum liegt eine große Fläche trockenes, unfruchtbares Land, mit den weißen Gipfeln der Berge im Hintergrund.

Übernachtung in einer Lodge in Lungdhen

Tag 08: Überquerung des Renjo La Passes (5360m) und Trek nach Gokyo (4790m) (Gehzeit ca. 7h)

Der Renjo La Pass verbindet Thame mit dem Gokyo Tal und ist einer der besten Aussichtspunkte im Everest Gebiet. Der Aufstieg ist ziemlich anstrengend, da sie etwa 1000 Höhenmeter bewältigen müssen, und das in einer nun sehr großen Höhe. Aber es lohnt sich! Von hier aus erblicken Sie die gesamte Everest-Kette und natürlich den Mt. Everest selbst, Mt. Nuptse, Mt. Lhotse, usw. Sie sehen bis zur Grenze von Tibet.

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 nach Dragnag (4.780m) (Gehzeit ca. 4h)

Heute wandern Sie über die lange Moräne des Ngo-Dzongpa-Gletschers bis nach Dragnak. Die Gletscherüberquerung ist ein Abenteuer, immer wieder Gletscherseen, Brüche und feine Sandstellen.

Übernachtung in einer Lodge in Dragnak

Tag 11: Überquerung des Chho La Passes (5360m) und Trek nach Dzonglha (4830m) (Gehzeit ca. 8h)

Der heutige Tag ist sehr anstrengend und Sie müssen schon früh aufstehen und im Dunkeln losgehen. Der Weg führt Sie zu Beginn steil bergauf bis zum ersten 5.000m hohen Pass. Hier ist langsames Gehen oberstes Gebot. Sie folgen dem Pfad abwechselnd bergauf und –ab, bis zum Fuß des Cho La. Nach ca. 2h sind sie oben. Ein kurzes Stück hinter dem Pass führt allmählich absteigend über Schneefelder. Der weitere Weg ist traumhaft schön, Sie werden vom Panorama überwältigt sein!

Es geht jetzt nur noch hinab bis nach Dzonglha.

Übernachtung in einer Lodge in Dzonghla

Tag 12: Trek nach Lobuche (4.930m) (Gehzeit 4-5h)

Nach dem Frühstück geht es vorbei an den Gedenksteine zu Erinnerung an BergsteigerInnen, die bei ihrem Versuch, den Everest zu bezwingen, ums Leben gekommen sind. Schon nach etwa einer weiteren Stunde erreichen Sie Lobuche, ihr heutiges Ziel. Der Nachmittag dient der Ruhe und Entspannung oder Sie machen einen kleinen Ausflug in die Umgebung.

Übernachtung in einer Lodge in Lobuche

Tag 13: Trek nach Gorak Shep (5190m) – Besuch des Everest Base Camps (5.365m) und zurück nach Gorak Shep (Gehzeit ca. 6h)

Heute brechen Sie schon früh auf und machen sich auf den Weg in Richtung Everest Base Camp. Der Weg führt immer wieder auf und ab, streckenweise entlang des Khumbu-Gletschers, teils über dessen Moränen hinweg.

Gegen Mittag werden Sie Gorak Shep erreichen, wo Sie eine gemütliche Mittagspause einlegen, bevor Sie sich zum Everest Base Camp aufmachen. Nur noch etwa 3 Stunden trennen Sie vom Basislager des mächtigsten Berges der Welt auf einer Höhe von 5.365m Seehöhe. Dort treffen wir auf die Bergsteiger die bis zum Gipfel des Everests hinauf wollen. Der Anblick gigantischer Eispyramiden und des berühmten Khumbu-Eisfalles machen diesen Ort zum einmaligen Erlebnis.

Nach einer ausgiebigen Besichtigung kehren Sie zurück nach Gorak Shep, der höchsten Schlafstätte dieser Tour.

Übernachtung in einer Lodge in Gorak Shep

Tag 14: Besteigung des Kala Pathar (5550m) und Trek nach Dingboche (4410m) (Gehzeit ca. 7h)

Heute stehen Sie sehr früh auf um nach ca. 2 Stunden Aufstieg den Sonnenaufgang hinter dem Everest genießen zu können. Der „schwarze Felsen“ Kala Patthar wirkt zwar von Gorak Shep aus betrachtet nicht besonders hoch, erweist sich aber dann doch als recht anstrengend.

Vom Gipfel aus haben wir einen tollen Blick auf den Khumbu-Gletscher und das Everest Base Camp unter uns und vor uns, nur etwa 10km von uns entfernt erhebt sich der Mount Everest in seiner vollen Pracht, zum Greifen nahe. Daneben Mt. Lhotse und Mt. Nuptse und viele weitere hohe Berge. Ein wunderschöner Hintergrund für Erinnerungsfotos und ein unvergesslicher Moment!

Danach geht es wieder zurück nach Gorak Shep und nach einem stärkenden Frühstück folgt der Abstieg nach Dingboche.

Übernachtung in einer Lodge in Dingboche

Tag 15: Besteigung des Chhukung Ri (5600m) und Trek zurück nach Dingboche (4410m)

Nach dem Frühstück machen wir uns auf den Weg in das kleine Dorf Chhukung und von dort aus besteigen wir den Chhukung Ri. Zunächst ist der Weg nicht sehr schwierig, das letzte Stück auf den Gipfel wird aber nochmal steil.

Auf dem Gipfel werden wir mit einem atemberaubenden Ausblick belohnt und können ihn gemütlich beim Essen unserer mitgebrachten Mahlzeit genießen.

Später geht es dann wieder hinab nach Dingboche.

Übernachtung in einer Lodge in Dingboche

Tag 16: Trek nach Tengboche (3860m) (Gehzeit ca. 6h)

Heute führt uns der Weg weiter abwärts nach Tengboche. Von dort aus haben wir eine tolle Aussicht auf die Berge und dort steht außerdem das größte buddhistische Kloster der Khumbu Region, das wir besichtigen werden.

Übernachtung in einer Lodge in Tengboche

Tag 17: Trek nach Namche Bazar (3440m) (Gehzeit ca. 6h)

Heute geht es zurück in das uns schon vertraute Namche Bazar. 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 18: Trek nach Lukla (2800m) (Gehzeit ca. 6/7h)

Die Strecke, die heute vor Ihnen liegt ist recht lang, aber es geht die meiste Zeit abwärts und Sie sind nun so gut akklimatisiert, dass Ihnen das Laufen hier sehr leicht fallen wird. Zurück in Lukla können Sie sich ausruhen oder das Dorf und seine vielen kleinen Läden erkunden.

Übernachtung in einer Lodge in Lukla

Tag 19: 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 20: 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 21: 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
- Hotel in Bhaktapur: 2 Nächte im Hotel Heritage oder Sweet Home Bhaktapur mit Frühstück
- Hotel in Kathmandu: 2 Nächte mit Frühstück
- Einen Englisch/Deutsch sprechenden Guide während der gesamten Tour
- Versicherung und Ausrüstung der Begleitmannschaft
- Willkommens und Abschiedsessen in einem nepalesischen Restaurant in Kathmandu
- Inlandsflug Kathmandu/Lukla/Kathmandu
- Zu zweit ein Träger (er trägt 12,5 Kilo pro Teilnehmer)
- Eintrittsgelder für Besichtigungen wie im Programm beschrieben
- Steuern und Office-Gebühren
- Unterkunft in Lodges während des Trekkes

Nicht im Preis enthalten:

- Visum für Nepal (EUR 35,- oder USD 40,-)
- Internationale Flüge Europa/Kathmandu /Europa
- Trinkgelder (ca. 100 bis 110 Euro pro Person für die Begleitmannschaft)
- 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

Preis: Ab 2 Personen pro Person: \$1.325

Bei einer einzelnen Person bitte anfragen - E-Mail: kristin@travelcorporationnepal.com