Auf und Davon Reisen GmbH
Augustastr. 7
51643 Gummersbach
Tel.: 02261 50199-0
Email: reisen@auf-und-davon-reisen.de
www.Auf-und-davon-Reisen.com

Asien: Nepal
Nepal - Trekking im Land der Sherpas

Gummersbach, 26.04.2024

Highlights
- Ausblicke auf die gewaltigsten 8.000er
- Besuch der schönsten Klöster der Everest Region
- Gipfel Gokyo Ri und Kalar Patar

Reisebschreibung
Auf unserer Nepal Trekkingreise „Im Land der Sherpas" erleben wir auf einer großartigen Wanderroute die höchsten Berge der Welt: Mt. Everest (8.848m), Lhotse (8.516m), Nuptse (7.861m), Cho Oyu (8.188m) und viele weitere scheinen zum Greifen nah. Diese Nepal Reise ist geeignet für geübte Wanderer mit guter Ausdauer für 15 reine Wandertage mit teils großen Höhenunterschieden.

Reiseverlauf
1. - 22. Tag Nepal Reise - Trekking im Land der Sherpas

1. Tag: Individuelle Anreise nach Kathmandu
(Gerne senden wir Ihnen ein passendes Flugangebot ab Ihrem Wunschflughafen)

2. Tag: Ankunft in Kathmandu
Nach unserer Ankunft in Nepal und dem Transfer zum Hotel haben wir Zeit für einen ersten Erkundungs-Spaziergang in Eigenregie oder zum Ausruhen im Hotel in Kathmandu. Die Hauptstadt Nepals ist mit ihren ca. 1,5 Millionen Einwohnern die größte Stadt des Landes und kulturelles sowie politisches Zentrum von Nepal. Übernachtung im Nirvana Garden Hotel. -/-/-

3. Tag: Erkundung des Kathmandu Tal´s
Den heutigen Tag werden wir ausführlich nutzen, um die Vielseitigkeit des Kathmandu Tals zu erkunden. Nach dem Frühstück geht es zu den beiden bedeutendsten Heiligtümern hier im Kathmandu Tal: Pashupatinath und Bodhnath.
Die Bodhnath Stupa ist mit einer Gesamthöhe von 40 m die größte Stupa dieser Art im gesamten Kathmandu Tal und zieht täglich unzählige buddhistische Pilger an. Dagegen finden wir im Nordosten von Kathmandu mit dem Tempel von Pashupatinath eine der wichtigsten hinduistischen Heiligtümer. Mit ihren gestuften Ghats an den Ufern des Flusses Bagmati zählt Pashupatinath zu eindrucksvollsten Orten von Kathmandu. Übernachtung wie am Vortag. F/-/-

4. Tag: Kathmandu – Flug nach Lukla – Start des Trekkings bis Phakding (2610m)
Ein etwas vom Wetter abhängiger Flug bringt uns am Morgen von Kathmandu entlang des Himalaya Hauptkamms bis nach Lukla (2.850 m) – einem der spektakulärsten Flughäfen der Welt.
Hier treffen wir auf unsere nepalesische Sherpa-Mannschaft und legen unsere erste Trekking Etappe bis Phakding zurück. Hier blicken wir auf die schneebedeckten Berge Kangtenga (6.782 m) und Thamserku (6.623 m).
Wanderung: ca. 8km, 3Std. / +140/-60Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

5. Tag: Trek nach Namche Bazar
Durch wunderschöne nepalesische Terrassenlandschaften, vorbei an kleinen, malerischen Dörfern, erreichen wir heute Namche Bazar (3.440 m), den höchstgelegenen Ort im Osten

Nepals und das größte Handelszentrum der nepalesischen Sherpas in der Khumbu-Region.
Unterwegs gilt es gleich mehrfach den Dudh Khosi über die typischen, mit Gebetsfahnen geschmückten Hängebrücken zu überqueren. Ein wenig Schindelfreiheit ist hier auf jeden Fall von Vorteil und Esel & Yaks haben immer Vorfahrt!
Wanderung: ca. 11 km, 6 Std. /+910/-140Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

6. Tag: Namche Bazar – Tag zur Akklimatisierung oder optionaler Trek

Den heutigen Tag verweilen wir in Namche Bazar und nutzen die Zeit, um uns an die Höhenlage zu gewöhnen. Denn ohne ausreichende Akklimatisierung erwischt in den Höhenlagen des Himalayas auch geübte Wanderer und konditionsstarke Trekker sehr schnell die Höhenkrankheit und vereitelt den weiteren Wander-Genuss.
Wer Lust hat, kann von Namche Bazar aus zum etwa zwei Stunden entfernt gelegenen Dorf Khumjung (3.780 m) wandern, von wo sich ein beeindruckender Ausblick auf die Berge Kangtenga und Thamserku sowie die bizarre Form des Amadablam bietet. (optionaler Trek Hin & Zurück: ca. 10 km, 4 Std. / +/-600Hm). Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

7. Tag: Namche Bazar – Trek nach Dhole

Wir schnüren wieder die Wanderschuhe und knacken auf unserem Nepal Trek heute die 4000er Marke! Während tief unter uns der Dudh Kosi gen Süden rauscht können wir heute ununterbrochen das unglaubliche Panorama der Achttausender Cho Oyu und Gyanchung Kang (7.922 m) genießen, bis wir am Nachmittag unser Tagesziel Dhole (4.060m) erreichen.
Wanderung: ca. 12 km, 6-7 Std. / +1000/-380Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

8. Tag: Dhole – Trek nach Machhermo

Wegen der notwendigen Höhenanpassung ist die Tagesetappe heute bewusst nicht allzu lang gewählt, und so erreichen wir Machhermo (4.470 m) schon gegen Mittag, nachdem wir am Morgen ausgeschlafen haben.
Die uns umgebende karge Hochgebirgslandschaft übt einen ganz eigenen Reiz aus und zieht uns in ihren Bann. Den Rest des Tages genießen wir zur freien Verfügung im Örtchen Machhermo, legen die Füße hoch und genießen die Aussicht oder vertreten uns die Beine auf eigenen Erkundungen der Umgebung.
Wanderung: ca. 5,5 km, ca. 3,5 Std. / +400/-30Hm. Übernachtung in einer Lodge F/M/A

9. Tag: Machhermo – Trek über Taboche Tso nach Gokyo

Vorbei an den türkis-blauen Gletscherseen Langpong Tso und Taujung Tso führt uns unser Weg heute zum Hochtal von Gokyo (4.790m). Der Ort liegt am Dudh Pokhari See, an dessen Ufern die Berge ihre Gipfel gen Himmel strecken. Gegenüber liegt der mächtige Ngozumba Gletscher.
Auch hier werden wir voraussichtlich schon gegen Mittag ankommen, sodass wir am Nachmittag auf eigene Faust losziehen können um z.b. die Gletscher-Moräne zu erwandern.
Wanderung: ca. 8 km, ca. 4 Std. / +380Hm. Übernachtung in einer Lodge F/M/A

10. Tag: Gokyo – Freizeit oder optionale Treks

Ein Ruhetag gibt uns heute die Möglichkeit weiterer Höhenanpassung oder für die, die Füße nicht stillhalten können, die Gelegenheit, den Gokyo Peak (5.330 m) zu erwandern.
Hier bietet sich eines der großartigsten Panoramen Nepals mit gleich vier Achttausendern: dem mächtigen Cho Oyu (8.201m), dem Mt. Everest (8.848m), Lhotse (8.516m) und Makalu (8.475m). Aber nicht nur der Blick hinauf, auch der Ausblick auf das unter uns liegende Dörfchen und die wunderschönen Seen ist den Aufstieg Wert. (optionale Wanderung: 4km, ca. 4 Std. / +/-570Hm). Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

11. Tag: Gokyo – optionale Wanderung & Trek nach Nah

Den Morgen können wir zur freien Verfügung genießen oder an einer Wanderung zu den Seen Thonak Tsho (4.870m), Ngozumba Tsho (4.990m) und je nach Zeit und Kondition bis zum Gyazumba Tsho (5.050m) teilnehmen (Trek bis zu 18km, 6-7 Std., +/-485Hm).
Zurück in Gokyo geht es am Mittag wieder bergab nach Nah (4400m).
Wanderung: ca. 5,5 km, 2 Std. / -385Hm. Übernachtung in einer Lodge F/M/A

12. Tag: Nah – Trek nach Phortse

Auch heute können wieder gemütlich bergab rollen lassen, unsere nächste Station ist das Sherpadorf Phortse (3.810 m). Waren wir auf dem Hinweg noch auf der linken Seite des Dudh Khosi unterwegs, so folgen wir auf dem Rückweg nun der rechten Flussseite.
Wanderung: ca. 11 km, 6 Std. / +170/-740Hm. Übernachtung in einer Lodge F/M/A

13. Tag: Phortse – Trek nach Dingboche

Über Pangboche (3.930m) und Orsho (4.190m) wandern wir heute auf einer wieder etwas längeren Etappe bis zum kleinen nepalesischen Ort Dingboche (4.410m). Der Weg geht stetig auf und ab und so wird diese Etappe nach den beiden ruhigeren Tagen gestern und vorgestern wieder etwas fordernder.
Doch wie könnte es anders sein: Die tollen Ausblicke in alle Richtungen, Begegnungen mit Einheimischen und deren Yaks, Schafen und Eseln sowie Pausen an besonders schönen Stellen lenken uns wieder einmal erfolgreich von den Anstrengungen ab.
Wanderung: ca. 15,5 km, 7-8 Std. / +1000/-470Hm. Übernachtung in einer Lodge F/M/A

14. Tag: Dingboche – Trek nach Lobuche

Über Dusa (4.503 m) und den Tukla Pass (4.830 m) wandern wir am 14. Tag unserer Nepal Reise nach Lobuche (4.910 m). Unterwegs kommen wir an einer Gedenkstätte für am Berg gebliebene Wanderer und Kletterer vorbei und halten kurz inne.
Rechts des Weges können wir auf den letzten Kilometern nach Lobuche die Eismassen des Khumbu Gletschers und die gewaltige Moräne bestaunen.
Wanderung: ca. 12 km, 5-6 Std. / +950/-350Hm. Übernachtung in einer Lodge F/M/A

15. Tag: Lobuche – Trek nach Gorak Shep – Aufstieg auf den Kala Patar

Von Lobuche aus wandern wir zunächst nach Gorak Shep und von hier aus weiter auf den Kala Patar (5.600m). Vom Gipfel aus können wir die schöne Aussicht auf die umliegenden Achttausender genießen. Anschliessend kehren wir zurück nach Gorak Shep, wo wir unser Nachtlager beziehen.
Wanderung: ca. 10 km, 6 Std. / +700/-450Hm. Übernachtung in einer Lodge F/M/A

16. Tag: Gorak Shep – Everest Basecamp – Trek zurück nach Lobuche

Entlang des Khumbu Icefall legen wir die letzten Meter zum Everest Basecamp (5.364m) zurück. Eis und Felsenmassen umgeben uns soweit das Auge reicht, hier und da abgelöst von ein paar Zelten, die als bunte Farbtupfer aus der kargen Landschaft hervor stechen.
Nachdem wir uns ausgiebig umgeschaut und die Panoramen genossen haben, wandern wir am Nachmittag zurück bergab nach Lobuche.
Wanderung: ca. 13 km, 6 Std. / +190/-430Hm. Übernachtung in einer Lodge F/M/A

17. Tag: Lobuche – Trek nach Tengboche

Über den Thukla Pass (4.830m) führt und die heutige Wanderetappe wieder zurück nach Tengboche. Schon von weitem können wir das auf einem Bergrücken liegende Tengboche Kloster sehen, inmitten der Bergwelt vor der Kulisse des schönen Amadablam gelegen. Hier machen wir halt und besuchen das Kloster.
Die Wanderstrecke ist heute wieder länger, doch führt sie hauptsächlich bergab und bietet konditionell daher eine nicht ganz so große Herausforderung.
Wanderung: ca. 22 km, 8-9 Std. / +520/-1570Hm. Übernachtung in einer Lodge F/M/A

18. Tag: Tengboche – Trek nach Namche Bazar

Heute haben wir wieder eine etwas kürzere Etappe vor uns und erreichen schon am frühen Nachmittag Namche Bazar. Den Rest des Tages können wir die Füße hochlegen und entspannen.
Wanderung: ca. 10 km, 5 Std. / +330/-760Hm. Übernachtung in einer Lodge F/M/A

19. Tag: Namche Bazar – Trek nach Lukla

Nach unserem 2wöchigen Trek in der fantastischen Bergwelt des nepalesischen Himalayas, zum Gokyo Ri und Kala Patar erreichen wir heute schliesslich wieder Lukla (2840m). Dabei überqueren wir wieder mehrfach unseren treuen Begleiter, den Dudh Khosi, auf den so fragil scheinenden Hängebrücken. Doch wenn diese auch Yaks aushalten, dann uns erst recht! Da besonders auf dem unteren Teil des „Khumbum Highway" viel los sein kann, müssen wir an den Brücken bei Gegenverkehr auch schon einmal Wartezeiten in Kauf nehmen.
Wanderung: ca. km, ca. Std. / +/-Hm. Übernachtung in einer Lodge F/M/A

20. Tag: Lukla – Flug nach Kathmandu - Freizeit

Im Laufe des Vormittages treten wir den Rückflug nach Kathmandu an. Hier angekommen haben wir den Rest des Tages zur freien Verfügung. Übernachtung im Nirvana Garden Hotel. F/-/-

Bitte beachten Sie: Aufgrund der Höhenlage sind die Flüge von und nach Lukla stark witterungsabhängig und können bei wechselhaftem Wetter auch sehr spontan ausfallen. In diesem Falle bleiben wir eine weitere Nacht in Lukla und versuchen unser Glück am nächsten Tag wieder. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir auf die Umstände keinen Einfluss haben und das Besichtigungsprogramm in Kathmandu in diesem Falle teilweise oder komplett entfallen kann.

21. Tag: Kathmandu – Besichtigungen & Freizeit

Den letzten Vormittag unserer Wanderreise verbringen wir mit weiteren Besichtigungen in Kathmandu und erkunden gemeinsam den Durbar Square sowie Swayambunath.
Übernachtung im Nirvana Garden Hotel. F/-/-

22. Tag: Kathmandu - Individueller Rückflug nach Deutschland

Je nach gebuchtem Flug werden wir im Laufe des Tages zum Flughafen in Kathmandu gebracht und fliegen zurück nach Deutschland.
Eine spannende Wanderreise in Nepal geht zu Ende und es wird für die meisten Wanderfreunde sicherlich nicht die letzte Reise in das kleine Land im Himalaya gewesen sein! F/-/-
(Check Out bis 12Uhr)

Eine Übersicht zu allen unserer Nepal Reisen und allgemeinen Reisehinweisen für Nepal finden Sie hier .

, (0x Frühstück / 0x Mittagessen / 0x Abendessen)

Enthaltene Leistungen :

- alle Fahrten im privaten, nicht klimatisierten Fahrzeug
- Inlandsflüge Kathmandu - Lukla - Kathmandu (Economy; inkl. 15 kg Freigepäck)
- 4 ÜN in landestypischen Mittelklassehotels im DZ
- Besichtigungen inkl. Eintrittsgelder
- örtl. deutschsprachige Reiseleitung im Kathmandu-Tal
- Mahlzeiten: 19x F, 16x M, 16x A
- während des Trekkings: 16 ÜN in einfachen Lodges / Gästehäusern
- örtl. deutschsprachiger Trekkingguide
- Tragtiere/Träger
- Trekkingpermit

Nicht enthaltene Leistungen :

- Einzelzimmerzuschlag: 215,- €
- Internationale Flüge ab/an Deutschland, Österreich, Schweiz (auf Anfrage über uns buchbar)
- Visa-Gebühr Nepal z. Zt. 40,-€
- Ausreisegebühr Nepal z. Zt. 15,- €
- alle nicht genannten Mahlzeiten & Getränke
- Trinkgelder und persönliche Ausgaben
- Rail & Fly Ticket 95,- €

Teilnehmer/innen

Mindestanzahl von Personen: 6
Maximalanzahl von Personen: 12

TERMINE UND PREISE			
vona	bis	Plätze	Preis in €
19.10.2024	09.11.2024	✔	2.245 €
16.11.2024	07.12.2024	✔	2.245 €
08.02.2025	01.03.2025	✔	2.245 €
08.03.2025	29.03.2025	✔	2.245 €

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✖