Nepal | Wander-/Trekkingreise

Hochgebirgstrek zum Mt. Everest

Trekking vom Gokyo-Tal zum Mt. Everest

4x	16x	16x	4910	4

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
	Feb	**Mär**	**Apr**	**Mai**				**Sep**	**Okt**	**Nov**	

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 15.05.2024 02:29:21

Reiseübersicht

Höhepunkte

- 16-tägiges Hochgebirgstrekking in atemberaubender Landschaft
- Besteigung herrlicher Aussichtsgipfel über 5000m: Gokyo Ri und Kala Patar!
- Kultur und Herzlichkeit der Sherpa
- UNESCO Welterbestätten im Kathmandu Tal

Reiseprogramm - 22 Tage

Tag 1-2	Flug Zürich - Kathmandu
Tag 3	Kathmandu: Die Altstadt, Tempelberg und Baudha
Tag 4	Flug Kathmandu - Lukla, Beginn des Trekking
Tag 5	Trekking: Phakding - Namche Bazar (9 km)
Tag 6-7	Trekking: Namche Bazar
Tag 8	Trekking: Namche Bazar - Dole (10 km)
Tag 9	Trekking: Dole - Machhermo (5 km)
Tag 10	Trekking: Machhermo - Gokyo (7 km)
Tag 11	Trekking: Wanderung zum Gokyo Ri
Tag 12	Trekking: Gokyo - Dragnag (4 km)
Tag 13	Trekking: Dragnag - Dzonglha (8 km)
Tag 14	Trekking: Dzonglha - Lobuche (5 km)
Tag 15	Trekking: Wanderung zum Kala Patar
Tag 16-19	Trekking: Lobuche - Dingboche - Tengboche - Namche Bazar - Lukla
Tag 20	Rückflug von Lukla nach Kathmandu
Tag 21	Kathmandu: Pashupatinath und die alte Königsstadt Patan
Tag 22	Flug Kathmandu - Zürich

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 15.05.2024 02:29:21

Detailprogramm

Tag 1-2

Flug Zürich - Kathmandu

Flug von Zürich nach Kathmandu mit Ankunft am nächsten Tag. Beim Anflug geniessen Sie einen ersten Blick auf das grüne Kathmandu-Tal. Am Flughafen werden Sie abgeholt. Auf der Fahrt in Ihr Hotel erhalten Sie einen ersten Eindruck von Kathmandu. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung.

Hotel
Shambaling Boutique Hotel ***(*)
Deluxe Room

F

7 zu buchbare Erlebnisse

1300m ü. M.

Tag 3

Kathmandu: Die Altstadt, Tempelberg und Baudha

An diesem Tag tauchen wir ein in die nepalesische Kultur. Wir bummeln über den Durbar Square mit seinen Tempeln und Palästen und lassen uns durch die Altstadt treiben. Danach folgt der Besuch von Swayambhunath, eine der wichtigsten Tempelanlagen mit einer herrlichen Aussicht auf Kathmandu. Später fahren wir ins tibetisch-buddhistische Gebiet von Baudha, mit der grossen Stupa, die von Gläubigern und Pilgern umrundet wird.

Hotel
Shambaling Boutique Hotel ***(*)
Deluxe Room

F

7 zu buchbare Erlebnisse

1300m ü. M.

Tag 4

Flug Kathmandu - Lukla, Beginn des Trekking

Heute Morgen erfolgt der Transfer zum Flughafen. Am Vorabend wird Ihnen unser Partner die genaue Abholzeit im Hotel mitteilen. Ihr spektakulärer Flug zum Ausgangspunkt des Everesttrekking wird auch Sie begeistern. Bei guter Sicht geniessen Sie einen phantastischen Ausblick auf die herrlichen Täler und die unzähligen Gipfel des Himalaya. Landung in Lukla und Beginn des Trekking bis zum Dorf Phakding.

Hotel
Prioritätshotels

F / M / A

7 zu buchbare Erlebnisse

1 Tag / 3 Std.

2850m ü. M.

Tag 5

Trekking: Phakding - Namche Bazar (9 km)

Kurz nach Phakding überqueren wir den Dudh Koshi Fluss und folgen dem Weg nordwärts bis Jorsale, wo wir offiziell den Sargamatha (Everest) Nationalpark betreten. Kurz nach dem Dorf werden unsere Trekking Permits kontrolliert und wir beginnen den steilen Aufstieg nach Namche Bazar. Dank eines UNESCO gesponserten Wasserkraftwerkes werden wir dort eine warme Dusche geniessen können.

Lodge

F / M / A

1 Tag / 5-6 Std.

3450m ü. M.
810m

Tag 6-7

Trekking: Namche Bazar

Wir befinden uns bereits auf über 3000m und müssen uns

Lodge

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 15.05.2024 02:29:21

nun an die Höhe zu gewöhnen. Ruhetag oder kleinere Wanderung nach Khumjung, einem hübschen Sherpa Dorf oberhalb von Namche gelegen. Nach dem Mittagessen kehren wir nach Namche zurück, wo uns ein zusätzlicher Ruhetag die Akklimatisierung vereinfacht.

F / M / A

2 Tage / täglich 4 -5 Std.

3820m ü. M.
350m

Tag 8

Trekking: Namche Bazar - Dole (10 km)

Da wir heute über 600 Höhenmeter zurücklegen werden ist eine ausreichende Akklimatisation in Namche Bazar sehr wichtig. Auf dem Weg nach Dole wandern wir vorbei an vielen Sommerweiden der Yaks. Auch erblicken wir auf dieser Etappe wunderschön den imposanten Ama Dablam (6856m). Wir erhalten einen ersten visuellen Vorgeschmack auf was wir noch erwarten dürfen.

Lodge

F / M / A

1 Tag / 5-6 Std.

4084m ü. M.
1000m

Tag 9

Trekking: Dole - Machhermo (5 km)

Nach dem Frühstück bewegen wir uns auf steilen, durch Pinien- und Rhododendron-Wälder mäandrierenden Wegen , Richtung Machhermo. Die heutige Etappe ist relativ kurz und wir können es gemütlich nehmen und unserem Körper Zeit geben sich an die Höhe anzupassen. Von hier aus gibt es auch genügend Möglichkeiten für kurze Ausflüge auf umliegende Aussichtspunkte.

Lodge

F / M / A

1 Tag / 2-3 Std.

4465m ü. M.
400m

Tag 10

Trekking: Machhermo - Gokyo (7 km)

Von Machhermo aus erklimmen wir zuerst eine kleine Talstufe und bestaunen danach insgesamt 3 Seen, die zwischen dem Talhang und der mächtigen Seitenmoräne des Ngozumpagletschers eingeklemmt sind. Beim Gokyo Tsho, dem dritten See, stehen einige Sommerhäuser und Lodges – Gokyo – wo wir die Nacht verbringen werden.

Lodge

F / M / A

1 Tag / 3-4 Std.

4791m ü. M.
330m

Tag 11

Trekking: Wanderung zum Gokyo Ri

Die Besteigung des Gokyo Ri, des 5340m hohen Vorgipfels, bedeutet einen ersten Höhepunkt unseres Trekkings. Das Panorama auf dem Gipfel ist sicherlich eines der grossartigsten im gesamten Himalaya-Gebiet. Unzählige Bergriesen liegen vor uns: Mt. Everest, Lhotse, Makalu, Ama Dablam ,Cho Oyu und unter der grösste Gletscher des Landes, der Ngozumpagletscher. Zurück in der Lodge bleibt uns Zeit zum Geniessen und Entspannen.

Lodge

F / M / A

1 Tag / ca. 5 Std.

4791m ü. M.
550m

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 15.05.2024 02:29:21

Tag 12

Trekking: Gokyo - Dragnag (4 km)

Heute überqueren wir den Ngozumpagletscher nach Dragnag, der letzten Übernachtungsmöglichkeit vor dem Cho La Pass. Hier wird auch entschieden, ob das Wetter eine Überquerung des Cho La überhaupt zulässt. (Wenn der Guide entscheidet, den Pass nicht zu überqueren, werden wir die Alternativ-Route via Phortse und Pheriche nach Lobuche in Angriff nehmen.)

Lodge

F / M / A

1 Tag / 3-4 Std.

4690m ü. M.

100m

Tag 13

Trekking: Dragnag - Dzonglha (8 km)

Um den Cho La Pass zu überqueren legen wir weitere 730 Höhenmeter zurück. Dieser 5420m hohe Pass kann je nach Wetterbedingungen (schlechte Sicht oder Neuschnee) sehr unberechenbar und anstrengend sein. Der Weg auf den Pass führt über einen sehr steilen Geröll- und Blockfelshang. Der Abstieg nach Dzonglha führt uns über Schneefelder, Gletscher, Moränen und über eine steile Rampe runter bis nach Dzonglha.

Lodge

F / M / A

1 Tag / 3-4 Std.

4800m ü. M.

730m

620m

Tag 14

Trekking: Dzonglha - Lobuche (5 km)

Auf einem Höhenweg wandern wir ins Tal des Khumbugletschers auf die Sommerweide von Lobuche. Lobuche ist ein wichtiger Ausgangspunkt für das Everest Basecamp und den Kala Pattar und zieht deshalb vermehrt Trekker und Everest-Expeditionen an.

Lodge

F / M / A

1 Tag / 2-3 Std.

4910m ü. M.

110m

Tag 15

Trekking: Wanderung zum Kala Patar

Gut akklimatisiert legen wir heute weitere 700 Höhenmeter zurück auf dem Weg zum wohl bekanntesten Aussichtsberg im Sagarmatha Nationalpark, dem Kala Pattar. Nach einer Stärkung unterwegs in Gorak Shep, steigt der Weg über karge Weiden und zwischen unzähligen Felsblöcken zum Gipfel. Schon früh schält sich der Everest aus seinen mächtigen Nachbarn heraus. Oben angekommen, ist ehrwürdiges Staunen angesagt. Wir sind dem höchsten Berg der Erde ganz nahe. Grosse Stille zwischen eisigen Riesen. Zu hoffen ist, dass das Wetter stimmt und noch einige Fotos auf dem Film frei sind. Gegen Abend sind wir zurück in Lobuche.

Lodge

F / M / A

1 Tag / ca. 7 Std.

4910m ü. M.

700m

Tag 16-19

Trekking: Lobuche - Dingboche - Tengboche - Namche Bazar - Lukla

Langsam entfernen wir uns wieder aus der eisigen Welt der 8000er. Dem Lobuche-Tal folgen wir bis nach Dingboche. Dort geniessen wir den Anblick der massiven Nordwand des Ama Dablam. Mit ein bisschen Glück bekommen wir

Lodge

F / M / A

4 Tage / täglich 4 - 6 Std.

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 15.05.2024 02:29:21

ein wunderschönes Abendrot am imposanten Gipfel des Lhotse zu sehen. Am nächsten Tag geht es dem Imja-Khola entlang bis Tengboche. Vorbei am Ama Dablam, etlichen Mani-Mauern bis hinunter ins wieder bewaldete Gebiet um Tengboche, wo wir übernachten werden.

Am nächsten Tag übernachten wir in Namche Bazar und haben dort die Möglichkeit kleinere Souvenirs in dieser interessanten Ortschaft zu kaufen. Das letzte Stück von Namche Bazar bis Lukla kennen wir bereits vom Aufstieg und somit heisst es auch Abschied nehmen vom Sagarmatha Nationalpark.

2850m ü. M.
2200m

Tag 20

Rückflug von Lukla nach Kathmandu

Heute morgen haben Sie ein zweites Mal die Gelegenheit den spannenden Gebirgsflug von Lukla nach Kathmandu zu geniessen; jetzt zusätzlich mit unvergesslichen Erinnerungen an die Trekking Tour und den gigantischen Bergen "im Gepäck"! Ankunft in Kathmandu und Transfer ins Hotel in Kathmandu. Rest des Tages zur freien Verfügung.

45 Min.

Hotel
Shambaling Boutique Hotel ***(*)

F

1300m ü. M.

Tag 21

Kathmandu: Pashupatinath und die alte Königsstadt Patan

Am Morgen besuchen Sie Pashupatinath, das bedeutendste hinduistische Heiligtum Nepals mit seinen Verbrennungsstätten. Anschliessend fahren Sie in die alte Königsstadt Patan, die für ihre Tempelanlagen und traditionellen Handwerkskünste bekannt ist. Vielleicht kommt Ihnen das eine oder andere bekannt vor, denn hier wurden viele Filmszenen aus Bertolucci's "Little Buddha" gedreht.

Hotel
Shambaling Boutique Hotel ***(*)
Deluxe Room

F

7 zu buchbare Erlebnisse

1300m ü. M.

Tag 22

Flug Kathmandu - Zürich

Am Morgen werden Sie zum Flughafen gebracht. Tagesflug nach Zürich.

F

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 15.05.2024 02:29:21

Termine & Preise

22 Tage Gruppenreise

- 08.04.2024 - 29.04.2024 ab CHF 5'640
- 29.09.2024 - 20.10.2024 ab CHF 5'640

Auch als Privatreise durchführbar

- Datum frei wählbar ab CHF 4'610

Ihr Bonus

In Kathmandu Übernachtung im TCTT-eigenen Shambaling Boutique Hotel **==>Tripadvisor**

Beste Reisezeit

Die besten Reisezeiten für Nepal sind von September bis Mai sowohl für Touren wie auch für Trekkings. Höher gelegene Treks können im Winter kalt sein. Das Kathmandu-Tal, Pokhara und die Nationalparks sind auch im Winter schön warm. Eine Ausnahme bilden Mustang und das Innere Dolpo. Diese Gebiete sind günstig von Mai bis Oktober bereisbar, da hinter der Regenbarriere des Himalaya gelegen.

Reiseanforderungen

Eine Reise nach Nepal gehört zu den eindrücklichsten Erlebnissen. Während dem Trekking bewegen Sie sich auf Höhen zwischen ca. 2650m und 4500m, was eine gute Kondition erfordert. Technisch sind keine besonderen Schwierigkeitsgrade zu bewältigen. Während des Treks wird jedoch eine kollegiale und tolerante Einstellung erwartet.

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 15.05.2024 02:29:21

Weitere optionale Erlebnisse

Bitte beachten Sie, dass je nach Auswahl der hier aufgeführten zusätzlichen Erlebnisse weitere Reisetage notwendig sind. Alternativ können auch die im Reiseprogramm inkludierten Standarterlebnisse entsprechend ersetzt oder gekürzt werden.

Kathmandu: Everest Mountain Flight

Kommen Sie den höchsten Bergen dieser Erde so nahe wie sonst nur die Bergsteiger kommen! Der ca. 45 minütige Rundflug führt Sie ganz in die Nähe von berühmten Gipfeln wie u.a. dem Cho Oyu, dem Pumo-Ri, Nupste, Lhotse und natürlich dem Berg der Berge - dem Mount Everest!

Der Rundflug mit Shuttle-Service zum Hotel findet am frühren Morgen täglich bei schönem Wetter statt. Die Flugzeuge verfügen über ca. 20 Sitzplätze mit großen Panorama-Fenstern. Ein unvergessliches Erlebnis erwartet Sie.

Im Preis inbegriffen

- Transfers

- Mountainflights

Kathmandu: Khukuri-Making Workshop mit einem nepalesischen Schmied

Khukuris: Die Waffe der Wahl und die Ikone der Gurkha-Krieger und gleichzeitig der Stolz für Ihr Volk auf der ganzen Welt. Das Khukuri - Messer ist als Kriegswaffe bekannt, doch heute ist es vorallem ein "Multi-Utility-Werkzeug" in nepalesischen Haushalten auf dem Land, wo es u.a. auch zum Hacken von Brennholz, Bauen, Graben oder zum Schneiden von Gemüse verwendet wird.

Die Khukuris gibt es in verschiedenen Größen: In diesem Workshop werden Sie eine Mini-Version dieser Klinge herstellen. Der grundlegende Prozess besteht darin, ein rohes Eisenstück in die richtige Form zu schneiden/hämmern, die Klinge zu schleifen und den Holzgriff herzustellen.

Die Herstellung eines Khukuri erfordert viel Geschick und jahrelange Erfahrung! Deshalb wird der Kursleiter Teile des Prozesses übernehmen. (Beachten Sie, dass das Schleifen der Klinge aus Sicherheitsgründen nur vom Gastgeber durchgeführt wird.) Die folgenden Arbeiten können Sie an diesem interessanten Kurs lernen und ausführen: Das Hämmern des Eisens; der erste Schliff; Das Polieren des Messers

Der Kurs dauerte ca. 4 - 5 Stunden.

Preis pro Person

2 Personen	**Auf Anfrage**

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 15.05.2024 02:29:21

Kathmandu, Pokhara: Kunst der Momo Küche : Kochkurs

Kochkurs: Einführung in die Kunst der Momo Küche

Die Kurse finden in der persönlichen Umgebung eines Homestay statt und dauern 3 - 4 Std.

Im Preis inbegriffen

- Transfers zum/vom Homestay

- Kochkurs mit authentischem Koch mit anschliessendem Essen

Kathmandu: Lernen Sie die Herstellung von handgemachten Papier kennen

Lernen Sie die einzigartige Papierherstellung in Nepal kennen. Sie stellen Ihr eigenes handgeschöpftes Papier her und erfahren mehr über die grundlegenden nepalesischen Papierherstellungstechniken wie: Möglichkeiten zur Verbesserung des Basispapiers, Experimentieren mit dem Hinzufügen von lokal Fasern, Pulpe, Blütenblättern, Samen, Maisspelzen, Stroh, Glitter, Hanffasern, Nesselfasern usw.

Das Papier kann mit natürlichen Pflanzenfarben und künstlichen Farbstoffen gefärbt werden. Die Organisation Paperworld Nepal organisiert verschiedene Workshops zu den Themen Papierherstellung, Papierfärben, Buchkunst, Buchdruck.

Im Preis inbegriffen

- Transfers

- Kurskosten

Kathmandu: Nepalesisches Abendessen mit traditionneller klassischer Volksmusik

Das Abendprogramm dauert ca. 3 bis 4 Std. und ist ein kulinarisches und kulturelles Erlebnis.

Aufgrund seiner vielfältigen Geographie und Kultur, bietet Nepal auch dem Besucher ein breites Spektrum an spannenden Lebensmitteln und kulturelle Aktivitäten wie z.Bsp das Dal Bhat. Dieses traditionelles Gericht aus Linsen und Gewürze wird mit gedämpftem Reis serviert, dazu essen Sie eine Reihe von würzigen *achaar* (Chutneys) genießen, die alle aus frischen Zutaten hergestellt mit und von hoch talentierten Köchen zubereitet.

Geniessen Sie vor Ort die klassische Volksmusik und die talentierten Tänzer! Die verschiedenen ethnischen Gruppen mit Ihren schöne glitzernden Kostümen und den anmutigen Bewegungen werden

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 15.05.2024 02:29:21

Ihnen in Erinnerung bleiben.

Mahlzeiten

- Abendessen

Im Preis inbegriffen

- Transfers

- Abendessen, Tanz- und Musikaufführung

Kathmandu, Pokhara: Nepalesisches Nationalgericht: Dhal Bat Kochkurs

Kochkurs: Dhal Bat: "Daal Bhat" ein ausgewogendes und gesundes Gericht aus Reis und Linsensuppe mit Gemüse: Die tägliche Mahlzeit der Bevölkerung Nepals: 75 % der Nepalesen essen Daal Bhat zweimal täglich! Es gibt keinen besseren Weg, die nepalesische Küche kennenzulernen, wenn Sie einen nepalesischen Kochkurs besuchen, der von einem qualifizierten nepalesischen Aama-Koch unterrichtet wird.

Die Kurse finden in der persönlichen Umgebung eines Homestay statt und dauert 3 - 4 Std.

Im Preis inbegriffen

- Transfers zum/vom Homestay

- Kochkurs mit authentischem Koch mit anschliessendem Essen

Kathmandu: River Rafting auf dem Trishuli

Ganztagestour ab/bis Kathmandu. In ca. 3 Std. erreichen Sie den Ausgangspunkt in Chauradi. Während des Raftings wird die Gruppe von einem Guide begleitet. Ein Erlebnis, dass Sie nicht verpassen sollten (Klasse 3 bis 4+ in Hochwasser). Geniessen Sie den Fluss, die Schlucht und die schöne Landschaft. Unterwegs machen Sie auf einer Sandbank am Fluss Pause, wo Sie das Mittagessen einnehmen. Raftingdauer: ca. 3 - 4 Std.

Mahlzeiten

- Mittagessen

Nicht im Preis inbegriffen

Fahrt ab/bis Katmandu, Rafting-Tour

Erfahrener englischsprechender Guide

Riverrafting inkl. Ausrüstung wie Schwimmwesten, Helme, etc.

Mittagessen

Preis pro Person

2 Personen	**Auf Anfrage**

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 15.05.2024 02:29:21

Referenz-Weblink:
https://www.himalaya.ch/de/reise/hochgebirgstrek-zum-mt.-everest

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 15.05.2024 02:29:21