Tibet | Wander-/Trekkingreise

Trekking zur Ostwand des Mt. Everest

Von Lhasa zur Kangshung-Flanke und zum Everest Base Camp

12x 12x 11x 5000 3

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

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 10.05.2024 17:01:52

Reiseübersicht

Landschaft pur erwartet uns auf dieser Reise. Hautnah werden wir zu den gewaltigen Achttausendern im Himalaya vorstossen. Auf unserem 11-tägigen Trekking durchqueren wir menschenleere Täler und campen direkt unter den gewaltigen Eisflanken des Makalu. Diese Reise ist ein einmaliges Erlebnis für jeden Trekking- und Bergliebhaber fern von ausgetrampelten Pfaden.

Höhepunkte

- 11-tägiges Trekking zur abgelegenen Ostwand des Mt. Everest
- Ausflug zum Mt. Everest Base Camp
- Lhasa, die historische Hauptstadt Tibets
- Spektakuläre Überlandfahrten
- Überquerung des Himalaya

Reiseprogramm - 28 Tage

Tag 1-2	Flug Zürich - Kathmandu und Besichtigung der Altstadt
Tag 3	Kathmandu: Pashupatinath und die alte Königsstadt Patan
Tag 4	Flug Kathmandu - Tibet, Fahrt nach Lhasa
Tag 5-7	Lhasa: Entdeckungen in der heiligen Stadt (3 Tage)
Tag 8	Lhasa - Gyantse: Fahrt via den türkisblauen Yamdrok See
Tag 9	Gyantse - Shigatse: Tashilünpo Kloster
Tag 10	Shigatse - Shekar: Abstecher zur Klosterfestung Sakya
Tag 11	Shekar - Kharta: Fantastische Landschaft und Himalaya-Kette
Tag 12-22	Trekking zur Kangshung-Flanke, der Ostwand des Mt. Everest (11 Tage)
Tag 23	Kharta - Rongbuk
Tag 24	Rongbuk: Erkundung des Mt. Everest Base Camp
Tag 25	Rongbuk - Kyirong: Fahrt in Richtung Nepal
Tag 26	Kyirong - Kathmandu: Grenzübertritt und Fahrt nach Kathmandu
Tag 27-28	Kathmandu und Flug Kathmandu - Zürich

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 10.05.2024 17:01:52

Detailprogramm

Tag 1-2

Flug Zürich - Kathmandu und Besichtigung der Altstadt

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 von unserem Partner abgeholt. Auf der Fahrt in Ihr Hotel erhalten Sie einen ersten Eindruck von Kathmandu. Am Nachmittag entdecken Sie die lebendige Altstadt und besuchen den Tempelberg Swayambunath.

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

7 zu buchbare Erlebnisse

1300m ü. M.

Tag 3

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 4

Flug Kathmandu - Tibet, Fahrt nach Lhasa

Ihr Flug nach Tibet über das Himalayagebirge darf zu Recht als einer der spektakulärsten Flüge in der Zivilluftfahrt bezeichnet werden. Nach etwa einer Flugstunde landen Sie in Tibet auf dem Gongkhar Airport. Vorbei an tibetischen Dörfern und entlang des Kyichu Flusses fahren Sie in die auf 3600m ü.M. gelegene tibetische Hauptstadt Lhasa, den "Ort der Götter".

1.5 Stunden
1.5 Std. / 73km

Hotel
Kyichu Hotel ***

F / M / A

3600m ü. M.

Tag 5-7

Lhasa: Entdeckungen in der heiligen Stadt (3 Tage)

Für viele Entdecker, Forscher und Abenteurer war Lhasa, die verbotene Stadt, eines der grössten Ziele. Doch nur wenige erblickten den Potala. Sie werden während 3 Tagen Zeit haben, Lhasa und die Umgebung zu erforschen. Auf dem Programm stehen der Potala Palast und Norbu Lingka, die beiden Residenzen der Dalai Lamas; der Jokhang, Tibets heiligster Tempel und wichtigste Pilgerstätte; die grossen Klöster Drepung und Sera; der alte und aufwändig restaurierte Ramoche Tempel sowie die lebendige Altstadt mit dem Barkhor, dem alten und bis heute bedeutenden Markt.

Hotel
Kyichu Hotel ***

F / M / A

3600m ü. M.

Tag 8

Lhasa - Gyantse: Fahrt via den türkisblauen Yamdrok See

Die Strasse windet sich über den 4800m hohen Kamba

5 Std. / 270km

Hotel

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 10.05.2024 17:01:52

Pass. Vor Ihnen liegt auf 4400m Höhe der riesige Yamdrok See und Sie verstehen, warum er Türkissee genannt wird. Dem Ufer entlang und über den 5000m hohen Karo Pass gelangen Sie nach Gyantse, der drittgrössten historischen Stadt Tibets. Sie besuchen das Kloster Gyantse mit dem eindrücklichen und grossen Kumbum Stupa.

Gyantse Hotel ***

F / M / A

4000m ü. M.

Tag 9

Gyantse - Shigatse: Tashilünpo Kloster

Nach kurzer Fahrt erreichen Sie Shigatse. Das Tashilünpo Kloster ist der Sitz der zweithöchsten Reinkarnation Tibets, dem Panchen Lama. Zusammen mit vielen Pilgern schlendern Sie durch die riesige Klosteranlage. Danach besuchen Sie den Markt von Shigatse.

2-3 Std. / 95km

Hotel
Shigatse Hotel ***

F / M / A

3900m ü. M.

Tag 10

Shigatse - Shekar: Abstecher zur Klosterfestung Sakya

Auf dem "Friendship-Highway" tauchen Sie in die unendliche Weite Tibets ein. Vor Lhatse führt eine Nebenstrasse zum Kloster Sakya. Es wurde im 13. Jh. gegründet und ist das Stammkloster der Sakya-Tradition. Schon von weit fällt die ungewohnte Farbe des Klosters auf. Die Farbe der Sakya-Schule ist grau und graue Mauern zieren den festungsartigen Klosterbau. Am Abend erreichen Sie Shekar.

6 -7 Std. / 300km

Hotel
Shekar Hotel

F / M / A

4200m ü. M.

Tag 11

Shekar - Kharta: Fantastische Landschaft und Himalaya-Kette

Kurz nach Shekar verlassen Sie den "Friendship-Highway". Auf dem 5100m hohen Pang La Pass haben Sie bei gutem Wetter eine fantastische Sicht auf die Himalaya-Kette mit den 8000ern Mt. Everest, Lhotse, Makalu und Cho Oyu. Sie fahren weiter zum Dorf Kharta und ein kleines Stück talaufwärts bis zum Ende der Strasse in Yebu, unserem ersten Zeltplatz und Ausgangspunkt des Trekkings.

Zelt
1 Nacht

F / M / A

3750m ü. M.

Tag 12-22

Trekking zur Kangshung-Flanke, der Ostwand des Mt. Everest (11 Tage)

Landschaft pur erwartet uns auf diesem Trekking zur Ostwand des Mt. Everest. Mit Yaks werden wir zu den gewaltigen Achttausendern im Himalaya vorstossen. Auf unserem 11-tägigen Trekking durchqueren wir menschenleere Täler und campieren unter den gewaltigen Eisflanken des Makalu und vor der Kangshung-Flanke des Mt. Everest.

Eine der ausführlichsten Beschreibungen dieser Gegend stammt von einem Mann, welcher sowohl den Himalaya als auch den Karakorum als Pionier erlebte, vom britischen Oberst Sir Francis Younghusband. 1926 schrieb er in «The Epic of Mount Everest»: «Das Kama-Tal muss das schönste

Zelt
11 Nächte

F / M / A

11 Tage / pro Tag ungefähr 5 bis 7 Stunden

5000m ü. M.

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 10.05.2024 17:01:52

Tal im ganzen Himalaya sein. Die Schönheit und Einzigartigkeit dieses Tales rührt daher, dass es direkt vom Mt. Everest her kommt, welcher den oberen Teil des Tales ausfüllt. Danach zieht sich das Tal unter den Klippen des Makalu entlang, ein Berg nur wenig kleiner als der Mt. Everest, aber mindestens so schön und spektakulär. Durch die enorme Steigung ist es möglich, beide Berge von einer Höhe aus zu sehen, wo noch üppige Vegetation blüht. Direkt vor uns waren die blendenden Flanken des Makalu und des Chomolonzo, die sich nahezu 3’500 Meter ins Tal stürzten, zu dieser Zeit bepudert mit frisch gefallenem Schnee; ein Spektakel von wahrscheinlich unvergleichlicher Bergschönheit. Solch ein Tal zu entdecken mit dieser Vielfalt an Bergwelt, Bäumen, blühenden Wiesen wäre allein schon Grund genug für jede Expedition. Für viele Jahre werden es jedoch nur wenige sein, denen es vergönnt ist, diesen einzigartigen Platz zu besuchen. Aber es wird die Genugtuung jedes Mannes sein, zu wissen, dass verborgen hinter dem Himalaya ein Schatz auf ihn wartet, um von ihm entdeckt zu werden.»

Tag 23

Kharta - Rongbuk

Durch die nun bekannte Landschaft fahren Sie nach Kharta und weiter nach Rongbuk, von wo Sie eine fantastische Aussicht auf die Nordwand des Mt. Everest haben können. Das Kloster Rongbuk ist auf fast 5000m ü.M. das höchstgelegene Kloster in Tibet und das grösste Kloster in der Region Tingri.

Hotel
Rongbuk Hotel

F / M / A

4900m ü. M.

Tag 24

Rongbuk: Erkundung des Mt. Everest Base Camp

Nur 6 km weiter nördlich von Rongbuk befindet sich das Mt. Everest Base Camp. Auf einer Wanderung geniessen Sie die Aussicht zur Nordwand des Mt. Everest, die wohl die Eindrücklichste ist und von bleibender Erinnerung sein wird.

Hotel
Rongbuk Hotel

F / M / A

4900m ü. M.

Tag 25

Rongbuk - Kyirong: Fahrt in Richtung Nepal

Nach einer Fahrt auf der Lhasa-Kathmandu Friendschip-Highway, zweigt die gute Strasse ab in Richtung Peiko Tso. Der einstmalige Grenzübergang von Zhangmu ist seit dem Jahr 2015 geschlossen. So haben Sie die Gelegenheit auf einer für Touristen neuen Routen an die Grenze nach Nepal zu reisen. Kyirong lieg an der Grenze zu Nepal uns ist bekannt für seine üppige Vegetation und sein mildes Klima. Durch Kyriong führte eine der wichtigsten Handelsouten von Nepal nach Tibet: so knüpft der Grenzort jetzt wieder an diese wichtige Epoche in der Vergangenheit an.

5 - 6 h / 325km

Hotel

F / M / A

2300m ü. M.

Tag 26

Kyirong - Kathmandu: Grenzübertritt und Fahrt nach Kathmandu

Heute überqueren Sie die Grenze zwischen Tibet und Nepal zu Fuss. Auf der anderen Seite werden Sie von unserem

ca. 6 bis 7 Std. / 160km

Hotel
Shambaling Boutique

nepalesischen Partner erwartet. Durch die subtropische Hügellandschaft fahren Sie auf einer abenteuerlichen (schlechter Zustand) Strasse - vorbei an Reisterrassen und hübschen Dörfern - weiter bis nach Kathmandu.

Hotel ***(*)
Deluxe Room

F

7 zu buchbare Erlebnisse

1300m ü. M.

Tag 27-28

Kathmandu und Flug Kathmandu - Zürich

Tag in Kathmandu zur freien Verfügung. Sie haben Zeit für einen Einkaufsbummel. Vom Shambaling Hotel führt ein interessanter Spaziergang durch die Gassen von Baudha. Besonders eindrücklich ist der grosse Stupa von Baudha, welcher von den tibetischen Gläubigen und Pilgern umrundet wird. Gegen Abend Transfer zum Flughafen und Flug nach Zürich mit Ankunft am nächsten Tag.

F

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 10.05.2024 17:01:52

Termine & Preise

28 Tage Gruppenreise

- 01.09.2024 - 28.09.2024 ab CHF 9'150 **[Noch freie Plätze]**

Auch als Privatreise durchführbar

- Datum frei wählbar Auf Anfrage

Beste Reisezeit

April bis Oktober ist die beste Reisezeit für Tibet. Die regenarmen Monate Mai/Juni und September/Oktober sind besonders gut für Trekkings und Expeditionen geeignet. Das Klima in Tibet ist während des Tages oft sommerlich warm. In der Nacht können die Temperaturen aber stark sinken. Niederschläge und Sandstürme sind immer möglich.

Reiseanforderungen

Trekking in Tibet gehört zu den schönsten Naturerlebnissen. Wir werden uns jedoch in Gegenden begeben, die fern von der Zivilisation sind. Dies verlangt von den TeilnehmerInnen Toleranz und eine gewisse Flexibilität. Technisch ist das Trekking zur Kangshung-Flanke nicht schwierig und entspricht in etwa einer Gebirgswanderung in den Alpen. Unser Trekking führt uns jedoch in Höhen von über 5’000 Meter. Dies erfordert einen gesunden Kreislauf und eine gesunde Herzkreislauf-Funktion.

Bitte konsultieren Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 10.05.2024 17:01:52

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 10.05.2024 17:01:52

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 10.05.2024 17:01:52

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 10.05.2024 17:01:52

Referenz-Weblink:
https://www.himalaya.ch/de/reise/trekking-zur-ostwand-des-mt.-everest

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 10.05.2024 17:01:52