



**Nepal** | Wander-/Trekkingreise

## Auf den Spuren von Sherpa Tenzing

Lodge - Trekking im Land der Sherpas



4x



9x



9x



4730



3

Jan

Feb

Mär

Apr

Mai

Jun

Jul

Aug

Sep

Okt

Nov

Dez

## Reiseübersicht

Der Begriff Sherpa ist untrennbar mit den Besteigungen der höchsten Berge verbunden. Es war Sherpa Tenzing Norgay, der zusammen mit Edmund Hillary am 29. Mai 1953 erstmals den höchsten Berg der Erde, den Mt. Everest, bezwungen hatte. Auf unserer Reise ins Land der Sherpas werden wir Einblick in deren faszinierende Kultur erhalten. Aber auch der atemberaubende Blick auf die höchsten Berge der Welt wird diese Reise unvergesslich machen.

## Höhepunkte

- 9-tägiges Trekking in atemberaubender Landschaft
- Bergwelt der Achtaussender, u.a. Mt. Everest (8848m)
- Kultur und Herzlichkeit der Sherpa
- UNESCO Welterbestätten im Kathmandu Tal

## Reiseprogramm - 15 Tage

<b>Tag 1-2</b>	Flug Zürich - Kathmandu
<b>Tag 3</b>	Kathmandu: Die Altstadt, Tempelberg und Baudha
<b>Tag 4</b>	Flug Kathmandu - Lukla, Beginn des Trekking
<b>Tag 5</b>	Trekking: Phakding - Namche Bazar (9 km)
<b>Tag 6</b>	Trekking: Namche Bazar (Ruhetag oder Tageswanderung)
<b>Tag 7</b>	Trekking: Namche Bazar - Thyangboche (Tengboche) (19 km)
<b>Tag 8</b>	Trekking: Thyangboche (Tengboche) - Dingboche (10 km)
<b>Tag 9</b>	Trekking: Dingboche (Ruhetag oder Tageswanderung)
<b>Tag 10</b>	Trekking: Dingboche - Phortse (12km)
<b>Tag 11</b>	Trekking: Phortse - Namche Bazar (15 km)
<b>Tag 12</b>	Trekking: Namche Bazar - Lukla (17 km)
<b>Tag 13</b>	Rückflug von Lukla nach Kathmandu
<b>Tag 14</b>	Kathmandu: Pashupatinath und die alte Königsstadt Patan
<b>Tag 15</b>	Flug Kathmandu - Zürich

## 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 <sup>\*\*\*(\*)</sup>  
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 <sup>\*\*\*(\*)</sup>  
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

#### Trekking: Namche Bazar (Ruhetag oder



Lodge

### Tageswanderung)

Wir befinden uns bereits auf über 3000m und müssen uns 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 eine zusätzliche Nacht die Akklimatisierung vereinfacht.



F / M / A



1 Tag / 4 -5 Std.



3450m ü. M.  
350m

### Tag 7

#### Trekking: Namche Bazar - Thyangboche (Tengboche) (19 km)

Nach etwas über einer Stunde ausserhalb von Namche kommen erreichen wir eine Lodge, von dessen Terrasse aus sich eine der schönsten Aussichten unserer Route bietet. Der Weg führt nach Trashinga und danach folgt ein steiler Abstieg durch bewaldetes Gebiet bis hinunter zum Dudhi Kosh. Es folgt ein langer, stetiger Aufstiegs nach Thyangboche (Tengboche) , wor wir nahe wichtigsten Klosters dieser Gegend übernachten.



Lodge



F / M / A



1 Tag / 5-6 Std.



3860m ü. M.  
800m



100m

### Tag 8

#### Trekking: Thyangboche (Tengboche) - Dingboche (10 km)

Von Thyangboche (Tengboche) wandern wir bis zum Imja Kola Fluss und steigen dann weiter bis nach Pangboche auf. Der Weg wird gesäumt von vielen schönen Mani-Mauern und während der Wanderung verändert der Ama Dablam ständig sein Gesicht. Auch die Landschaft wird nun zunehmend von Alpwiesen mit grasenden Yaks beherrscht. Mit den höchsten Bergen der Welt als Kulisse wirkt Dingboche zwergenhaft klein.



Lodge



F / M / A



1 Tag / 5 Std,



4340m ü. M.  
480m

### Tag 9

#### Trekking: Dingboche (Ruhetag oder Tageswanderung)

In Dingboche lassen wir die wunderschöne Umgebung mitten im Himalaya mit einem spektakulären 360° Panorama auf uns einwirken oder nutzen die Möglichkeit zu einer Tageswanderung nach Chukhung (4730m). Diese kleine Alp am Fusse der mächtigen Südflanke des Lhotse bietet eine atemberaubende Sicht auf die Nordwand des Ama Dablam.



Lodge



F / M / A



1 Tag / 3-3.5 Std.



4730m ü. M.  
400m

### Tag 10

#### Trekking: Dingboche - Phortse (12km)

Auf dem Rückweg folgen wir unseren Spuren zurück nach Pangboche, bleiben auf der Westseite des Imja Khola und werden im malerischen Phortse übernachten. Gelegen an einem steilen Berghang bieten die Wälder um Phortse vielen Tieren Schutz und Nahrung. Besonders am Nachmittag sieht man öfters Hirsche und wilde Ziegen.



Lodge




















F / M / A



1 Tag / 5-6 Std.



3800m ü. M.  
550m

<b>Tag 11</b>	<p><b>Trekking: Phortse - Namche Bazar (15 km)</b></p> <p>Von Phortse wandern wir durch prächtige Rhododendren-Wälder abwärts ins obere Dudh Koshi Tal. Auf der anderen Seite des Tals geht es steil bergauf und wir dürfen uns einen Weg nach Namche Bazar aussuchen, entweder über das Sherpa-Dorf Khumjung oder direkt nach Namche Bazar.</p>	<p> Lodge</p> <hr/> <p> F / M / A</p> <hr/> <p> 1 Tag / 4-5 Std.</p> <hr/> <p> 3450m ü. M. 850m</p>
<b>Tag 12</b>	<p><b>Trekking: Namche Bazar - Lukla (17 km)</b></p> <p>Von Namche Bazar zurück nach Lukla nehmen wir den gleichen Weg wie beim Aufstieg. Gegen den Abend beziehen wir zum letzten Mal auf diesem Trek eine der gemütlichen Lodges.</p>	<p> Lodge</p> <hr/> <p> F / M / A</p> <hr/> <p> 1 Tag / 6 Std.</p> <hr/> <p> 2866m ü. M. 800m</p>
<b>Tag 13</b>	<p><b>Rückflug von Lukla nach Kathmandu</b></p> <p>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.</p>	<p> 45 Min.</p> <hr/> <p> Hotel Shambaling Boutique Hotel <sup>***(*)</sup></p> <hr/> <p> F</p> <hr/> <p> 1300m ü. M.</p>
<b>Tag 14</b>	<p><b>Kathmandu: Pashupatinath und die alte Königsstadt Patan</b></p> <p>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.</p>	<p> Hotel Shambaling Boutique Hotel <sup>***(*)</sup> Deluxe Room</p> <hr/> <p> F</p> <hr/> <p> 7 zu buchbare Erlebnisse</p> <hr/> <p> 1300m ü. M.</p>
<b>Tag 15</b>	<p><b>Flug Kathmandu - Zürich</b></p> <p>Am Morgen werden Sie zum Flughafen gebracht. Tagesflug nach Zürich.</p>	<p> F</p>

## Termine & Preise

### 15 Tage Gruppenreise

- 11.04.2026 - 25.04.2026 ab CHF 4'780 **[Noch freie Plätze]**
- 17.10.2026 - 31.10.2026 ab CHF 4'780 **[Noch freie Plätze]**

### Auch als Privatreise durchführbar

- Datum frei wählbar ab CHF 3'650

### 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.

## 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 Standarderlebnisse 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 frühen 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 vor allem 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

### **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 traditioneller 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

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 ausgewogenes 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

#### Preis pro Person

2 Personen

**Auf Anfrage**

### **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, das 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 Kathmandu, Rafting-Tour

Erfahrener englischsprachiger Guide

Riverrafting inkl. Ausrüstung wie Schwimmwesten, Helme, etc.

Mittagessen

Referenz-Weblink:

<https://www.himalaya.ch/de/reise/auf-den-spuren-von-sherpa-tenzing?vehicleType=train&vehicleUrl=zuege>