Nepal | Wander-/Trekkingreisen

Gokyo Lodge-Trek

Trekkingreise ins Ama Dablam-Basislager und hinauf zum Gokyo Ri in der Khumbu-Region

3



Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 28.11.2026 18:24:54

Reiseübersicht

Von Tiefblau über Azurgrün bis Pechschwarz. Je nach Sonnenstand wechselt der Gokyo-See seine Farbe. Am schönsten schimmert er türkisfarben zwischen dem Weiss der um ihn herum aufragenden, schneebedeckten Gipfel. Wir stehen auf dem Gokyo Ri und blicken auf die Giganten der Welt: Mount Everest, Lhotse, Makalu und Cho Oyu. Dahinter wälzt sich der fast komplett von Geröll bedeckte Ngozumpa-Gletscher ins Tal. Ein Bild, das für immer im Gedächtnis bleibt. Aber nicht nur die Bergriesen, auch die kleinen Dinge werden in Nepal zu grossen Erinnerungen. Wir trekken von Lukla aus durch das Sherpa-Land, wandern über breite Terrassenfelder und durch malerische Dörfer bis nach Namche Bazar im Zentrum der Khumbu-Region. Wir bewundern im Ama Dablam-Basislager das "Matterhorn Nepals" - einen der vielleicht schönsten Berge der Erde, beobachten zottelige Yaks auf den Weiden bei Pangboche und folgen dem Gokyo-Tal bis zum eindrucksvollen Amphitheater der Berge. In den Dörfern
und Lodges trinken wir Tee mit den Einheimischen und erhalten Einblicke in die buddhistisch geprägte Kultur der Region. Immer wieder entdecken wir auch kleine Klöster entlang des Weges und mit etwas Glück erleben wir eine Gebetszeremonie der Mönche in Tengboche. Steile Steinstufen und breite Wanderpfade bringen uns am Ende über Khumjung und Namche Bazar wieder nach Lukla. Zurück in Kathmandu mischen wir uns unter das Volk, stürzen uns
nach der Ruhe in den Bergen in das lebhafte Treiben auf den Plätzen und bewundern die bunten Farben der Heiligtümer des Kathmandu-Tals. Das Türkis des Gokyo-Sees noch immer vor Augen.Von Tiefblau über Azurgrün bis Pechschwarz. Je nach Sonnenstand wechselt der Gokyo-See seine Farbe. Am schönsten schimmert er türkisfarben zwischen dem Weiss der um ihn herum aufragenden, schneebedeckten Gipfel. Wir stehen auf dem Gokyo Ri und blicken auf die Giganten der Welt: Mount Everest, Lhotse, Makalu und Cho Oyu. Dahinter wälzt sich der fast komplett von Geröll bedeckte Ngozumpa-Gletscher ins Tal. Ein Bild, das für immer im Gedächtnis bleibt. Aber nicht nur die Bergriesen, auch die kleinen Dinge werden in Nepal zu grossen Erinnerungen. Wir trekken von Lukla aus durch das Sherpa-Land, wandern über breite Terrassenfelder und durch malerische Dörfer bis nach Namche Bazar im Zentrum der Khumbu-Region. Wir bewundern im Ama Dablam-Basislager das "Matterhorn Nepals" - einen der vielleicht schönsten Berge der Erde, beobachten zottelige Yaks auf den Weiden bei Pangboche und folgen dem Gokyo-Tal bis zum eindrucksvollen Amphitheater der Berge. In den Dörfern
und Lodges trinken wir Tee mit den Einheimischen und erhalten Einblicke in die buddhistisch geprägte Kultur der Region. Immer wieder entdecken wir auch kleine Klöster entlang des Weges und mit etwas Glück erleben wir eine Gebetszeremonie der Mönche in Tengboche. Steile Steinstufen und breite Wanderpfade bringen uns am Ende über Khumjung und Namche Bazar wieder nach Lukla. Zurück in Kathmandu mischen wir uns unter das Volk, stürzen uns
nach der Ruhe in den Bergen in das lebhafte Treiben auf den Plätzen und bewundern die bunten Farben der Heiligtümer des Kathmandu-Tals. Das Türkis des Gokyo-Sees noch immer vor Augen.

Höhepunkte

- 11-tägiges Trekking (4 - 8 Std. täglich)
- Besteigung des Gokyo Ri (5.357 m), 630m 980 m, 7 - 8 Std.
- Den Ausblick auf vier Achttausender und den türkisblauen Gokyo-See geniessen
- In den Dörfern Tengboche und Pangboche buddhistische Sherpa-Kultur erleben
- Die Ama Dablam, das "Matterhorn Nepals", aus dem Basislager bestaunen
- Im Kathmandu-Tal durch die Königsstädte
- Kathmandu und Bhaktapur streifen
- Das Wiederaufforstungsprojekt "Ein Tag – ein Baum" in Pangboche besuchen

Reiseprogramm - 18 Tage

1. Tag, Anreise nach Nepal

2. Tag, Ankunft in Kathmandu

3. Tag, Fahrt nach Manthali

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 28.11.2026 18:24:54

4. Tag, Flug nach Lukla und Trekkingstart

5. Tag, Sherpa-Zentrum Namche Bazar

6. Tag, Wanderung über Khunde nach Khumjung

7. Tag, Wanderung über Tengboche nach Pangboche

8. Tag, Exkursion in das Ama Dablam-Basislager

9. Tag, Wanderung über Phortse nach Dole

10. Tag, Wanderung durch das Gokyo-Tal nach Machermo

11. Tag, Wanderung hinauf zur Alm Gokyo

12. Tag, Besteigung des Gokyo Ri und Wanderung hinab nach Machermo

13. Tag, Wanderung über den Mon La zurück nach Namche Bazar

14. Tag, Wanderung über Monjo und Phakding nach Lukla

15. Tag, Flug nach Ramechhap und Fahrt nach Kathmandu

16. Tag, Zeit zur freien Verfügung in Kathmandu (Puffertag)

17. Tag, Besichtigungen im Kathmandu-Tal und Rückflug

18. Tag, Wieder daheim

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 28.11.2026 18:24:54

Detailprogramm

1. Tag, Anreise nach Nepal

Flug mit Qatar Airways nach Kathmandu mit Ankunft am nächsten Tag.

2. Tag, Ankunft in Kathmandu

Nach Ankunft am Vormittag in Kathmandu erfolgt der Transfer zum Hotel. Die Hotelzimmer stehen eventuell erst nach Mittag zur Verfügung. Es bleibt Gelegenheit zum Ausruhen und zu einem ersten Bummel durch die Altstadt von Kathmandu. Am Abend treffen
wir uns zu einem Willkommensdinner im Hotel oder in einem nahen Restaurant – eine gute Gelegenheit zum Kennenlernen und Besprechen der Unternehmungen der folgenden Tage.

Transferzeit: 0,5 Std. | Transferstrecke: 6 km

Aufstieg: 825 Hm | Abstieg: 690 Hm

Dauer: 5 - 6 Std. | Etappe: 10,5 km

Unterbringung: Highland Sherpa Lodge in Pangboche (F, A)

3. Tag, Fahrt nach Manthali

Der Vormittag steht zur freien Verfügung. Nachmittags begeben wir uns auf die Fahrt über den BP Highway in Richtung Osten bis zur Ortschaft Manthali, in der Nähe des Flughafens Ramechhap, von dem wir morgen früh unseren Flug nach Lukla antreten. Die Nähe zum Flughafen gibt uns die Flexibilität gegebenenfalls im Resort auf die wetterabhängigen Flüge zu warten.

Transferzeit: 4,5 Std. | Transferstrecke: 130 km

Aufstieg: 825 Hm | Abstieg: 690 Hm

Dauer: 5 - 6 Std. | Etappe: 10,5 km

Unterbringung: Highland Sherpa Lodge in Pangboche (F, A)

4. Tag, Flug nach Lukla und Trekkingstart

Am Morgen bringt uns ein Propeller-Flugzeug in etwa 20 Minuten nach Lukla (2.840 m), wo uns die Begleitmannschaft bereits erwartet. Unser Trekking beginnt. Wir steigen zum Kusum-Fluss (2.550m) ab und folgen dem Dudh Kosi (= Milchfluss) am Ostufer stromaufwärts nach Phakding (2.650m), wo wir uns in einer Lodge einquartieren. Langsam und stetig gehen ist oberstes Gebot, denn unser Organismus muss sich erst an die dünne Luft gewöhnen. Der Rest des Tages dient dem Ausruhen und kommt unserer Akklimatisation zugute.

Aufstieg: 325 Hm | Abstieg: 475 Hm

Dauer: 3 - 4 Std. | Etappe: 9 km

Unterbringung: Konde Peak Guesthouse in Phakding (F, A)

5. Tag, Sherpa-Zentrum Namche Bazar

Vormittags wandern wir entlang des Dudh Kosi über Benkar (etwa 1 Std.) nach Monjo, vorbei an Tannen und Magnolien und durch Rhododendronwälder. Am Ortsausgang von Monjo passieren wir den Police-Check-Post am Eingang zum Sagarmatha-Nationalpark. Während der Kontrolle bietet sich die Gelegenheit dem Gemeindehaus von

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 28.11.2026 18:24:54

Monjo einen Besuch abzustatten. Das 2019 vollendete Bauprojekt wurde von der Sir Edmund Hillary Stiftung Deutschland, Hauser Exkursionen und The Greater Himalayas Foundation unterstützt. Nach Monjo steigt der Weg zuerst leicht an, führt über die Hillary-Hängebrücke über den Bhote Kosi und dann auf einem guten, aber steilen Weg aufwärts ins Sherpa-Zen-trum Namche Bazar (3.440 m), dem wichtigsten Ort im Khumbu-Gebiet. Wir richten uns in unserer Lodge ein und können noch einen Rundgang durch die Geschäfts- und Souvenirstrasse unternehmen.

Aufstieg: 1095 Hm | Abstieg: 370 Hm

Dauer: 5 - 6 Std. | Etappe: 9 km

Unterbringung: Khumbu Lodge in Namche Bazar (F, A)

6. Tag, Wanderung über Khunde nach Khumjung

Heute besuchen wir zuerst den Mendaphu Hill oberhalb des Ortes. Hier finden wir die Hauptverwaltung des Parks mit einem informativen Museum und einen erstklassigen Aussichtspunkt auf zahlreiche Khumbu-Gipfel wie Mount Everest, Lhotse, Taboche und Ama Dablam. Dann geht es vorbei an Mani-Mauern und hübschen Chörten nach Syangpoche, wo sich die höchste Flugpiste Nepals befindet. Über einen kleinen Pass gelangen wir ins stattliche Dorf Khunde mit dem berühmten Hillary-Hospital der Sir Edmund Hillary-Stiftung. Über verwinkelte Wege zwischen den steingesäumten Ackerparzellen hindurch kommen wir zur Gompa von Khumjung (3.800 m) und treffen am frühen Nachmittag in unserer Lodge ein. Der Rest des Tages dient der Akklimatisation und dem Besuch der Gompa.

Aufstieg: 500 Hm | Abstieg: 150 Hm

Dauer: 2 - 3 Std. | Etappe: 5,5 km

Unterbringung: Ama Dablam Lodge in Khumjung (F, A)

7. Tag, Wanderung über Tengboche nach Pangboche

Nun kehren wir dem Hochtal den Rücken und wandern hinab nach Sanasa. Von hier wählen wir den Pfad hinunter in die tiefe Imja Kosi-Schlucht und treffen im Weiler Phunki (3.250 m) ein. Nach einem etwa 2 Std. dauernden Aufstieg erreichen wir den Kamm von Tengboche (3.860 m). Bei klarem Wetter erfreut uns bis zum Sonnenuntergang der grandiose Ausblick auf die Eisriesen der Khumbu-Region. Über uns thronen Gipfel mit so klangvollen Namen wie Mount Everest, Lhotse, Ama Dablam und Thamserku. Wir geniessen die Atmosphäre rund um das Kloster Tengboche und haben die Möglichkeit es zu besichtigen (fakultativ). Am Nachmittag setzen wir unseren Weg über Deboche bis zu unserem heutigen Tagesziel Pangboche fort, wo wir zwei Nächte verbringen. Rund um den Ort werden im Rahmen des Projekts "Ein Tag – Ein Baum" abgeholzte Wälder wieder aufgeforstet.

Aufstieg: 825 Hm | Abstieg: 690 Hm

Dauer: 5 - 6 Std. | Etappe: 10,5 km

Unterbringung: Highland Sherpa Lodge in Pangboche (F, A)

8. Tag, Exkursion in das Ama Dablam-Basislager

Heute früh müssen wir nur unseren Tagesrucksack packen. Das restliche Gepäck kann in der Lodge verbleiben. Nach einem kurzen Weg talaufwärts queren wir über eine Brücke den Imja Khola und steigen steil aus dem Tal heraus in ca. 2,5 Std. zu einer Moräne, auf deren Rücken wir uns bereits auf der Höhe des Basislagers befinden. Hier steht ein Chörten und wir geniessen den Panoramablick auf die Ama Dablam. Das Basislager erreichen wir wenig später. Unser Rückweg führt uns dann wieder am Chörten vorbei, zurück hinunter zum Fluss und nach Pangboche. Wer möchte, besucht die mit über 350 Jahren älteste Gompa der Khumbu-Region (fakultativ).

Aufstieg: 740 Hm | Abstieg: 740 Hm

Dauer: 5 - 6 Std. | Etappe: 9,5 km

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 28.11.2026 18:24:54

Unterbringung: Highland Sherpa Lodge in Pangboche (F, A)

9. Tag, Wanderung über Phortse nach Dole

Unsere heutige Wanderroute führt uns auf einem herrlichen Höhenweg und in stetigem Auf und Ab zum Terrassendorf Phortse. Auch hier wird, oberhalb des Dorfes, im Rahmen des Projekts "Ein Tag – Ein Baum" abgeholzter Wald wieder aufgeforstet. Wir steigen hinunter zum Fluss Dudh Kosi, queren diesen auf einer Brücke und wandern weiter nach Dole, unserem heutigen Tagesziel.

Aufstieg: 1005 Hm | Abstieg: 860 Hm

Dauer: 6 - 7 Std. | Etappe: 10 km

Unterbringung: Dole View Lodge in Dole (F, A)

10. Tag, Wanderung durch das Gokyo-Tal nach Machermo

Wir steigen an der westlichen Talseite hinauf und folgen dem Weg über die Almdörfer Lhabarma und Luza bis nach Machermo (4.410 m), einem Ort am Ausgang eines von den markanten Sechstausendern Kyajo Ri und Machermo Ri begrenzten Hochtales. Hier treffen wir zum Mittagessen in unserer Lodge ein und haben den Rest des Tages zur freien Verfügung.

Aufstieg: 415 Hm | Abstieg: 90 Hm

Dauer: 2 - 3 Std. | Etappe: 5 km

Unterbringung: Lodge in Machhermo (F, A)

11. Tag, Wanderung hinauf zur Alm Gokyo

Bald erreichen wir mit Pangka (4.450 m) die letzte ganzjährig bewohnte Siedlung auf unserer Route. Über eine Brücke queren wir einen reissenden Bach und erreichen den ersten Gokyo-See. Am zweiten tiefblauen See vorbei wandern wir sanft ansteigend bis zur Alm Gokyo (4.750 m) am Ufer des dritten Sees. Hier bleibt Zeit zum Ausruhen und Energie tanken. Eine einfache Lodge dient uns als Quartier. Wer möchte, kann in wenigen Minuten zur Seitenmoräne des Ngozumpa-Gletschers aufsteigen und die Rundsicht geniessen. Sehr imposant sind der langgezogene, vereiste Kamm zwischen dem Cho Oyu (8.201 m) und dem Gyachung Kang (7.922 m) sowie der Blick in die bizarre Gletscherwelt und auf unser morgiges Bergziel.

Aufstieg: 420 Hm | Abstieg: 55 Hm

Dauer: 3 - 4 Std. | Etappe: 7 km

Unterbringung: Namaste Lodge in Gokyo (F, A)

12. Tag, Besteigung des Gokyo Ri und Wanderung hinab nach Machermo

Morgens brechen wir auf, um den 5.357 m hohen Gipfel des Gokyo Ri zu besteigen. Sofern kein Neuschnee liegt, sind beim 2- bis 3-stündigen Aufstieg keine technischen Schwierigkeiten zu erwarten. Der Blick von diesem Panoramagipfel ist bei klarem Wetter einzigartig und umfasst die vier Achttausender Cho Oyu, Mount Everest, Lhotse und Makalu. Unter uns bilden die tiefblauen Bergseen einen starken Kontrast zu den Almwiesen, den Moränen und Gletscherfeldern. Es ist besonders wichtig, langsam und stetig aufzusteigen, denn die ungewohnte Höhe ist trotz der vorherigen Wandertage eine Belastung für den Kreislauf. Wer an der Bergtour nicht teilnehmen möchte, kann eine Wanderung in der herrlichen Umgebung unternehmen, z. B. talaufwärts zu einem weiteren See zwischen Berghang und Moräne. Nach unseren grandiosen Erlebnissen im Gokyo-Hochtal treten wir den Rückweg an und steigen heute noch hinunter bis zur bereits bekannten Lodge in Machermo.

Aufstieg: 630 Hm | Abstieg: 980 Hm

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 28.11.2026 18:24:54

Dauer: 7 - 8 Std. | Etappe: 10 km

Unterbringung: Lodge in Machermo (F, A)

13. Tag, Wanderung über den Mon La zurück nach Namche Bazar

Auf unserem Weg aus dem Gokyo-Tal eröffnen sich uns nun herrliche Ausblicke auf den südlich gelegenen Thamserku. Hinter Dole wandern wir durch Rhododendronwald hinunter zum Dudh Kosi und kommen wieder nach Phortse Drangka. Von hier aus führt unser Weg hinauf zum Pass Mon La, wo sich in 3.973 m Höhe ein mit vielen Gebetsfahnen geschmückter Chörten befindet. Wir rasten und wandern anschliessend weiter leicht bergab nach Sanasa. Am späten Nachmittag folgen wir dem gut angelegten Weg zu unserem Tagesziel Namche Bazar und können unterwegs vielleicht Bergziegen und anderes Wild beobachten.

Aufstieg: 750 Hm | Abstieg: 1700 Hm

Dauer: 7 - 8 Std. | Etappe: 17 km

Unterbringung: Khumbu Lodge in Namche Bazar (F, A)

14. Tag, Wanderung über Monjo und Phakding nach Lukla

Wir nehmen Abschied vom Handelszentrum der Sherpa und steigen steil hinab in die Imja Kosi-Schlucht. Auf bekannter Route wandern wir entlang des Dudh Kosi über Monjo und Bemkar zurück nach Phakding. Dann bewältigen wir einen letzten Anstieg, bevor die ersten Häuser von Lukla vor uns auftauchen. In der Nähe der asphaltierten Rollbahn quartieren wir uns in einer Lodge ein
und können abends gemeinsam mit unserer Trekkingmannschaft Abschied vom Sherpa-Land feiern.

Aufstieg: 825 Hm | Abstieg: 1410 Hm

Dauer: 7 - 8 Std. | Etappe: 17,5 km

Unterbringung: Khumbu Resort in Lukla (F, A)

15. Tag, Flug nach Ramechhap und Fahrt nach Kathmandu

Wenn das Wetter mitspielt, fliegen wir bereits am Vormittag mit dem Propeller-Flugzeug nach Ramechhap und fahren von dort zurück nach Kathmandu. Nachmittags erreichen wir die Hauptstadt und checken in unser Hotel ein. Den Rest des Tages können wir uns ausruhen oder die Zeit zum Einkaufsbummel in der Stadt nutzen.

Transferzeit: 5,0 Std. | Transferstrecke: 140 km

Unterbringung: Hotel Marshyangdi in Kathmandu (F)

16. Tag, Zeit zur freien Verfügung in Kathmandu (Puffertag)

Der heutige Tag ist als Puffertag vorgesehen, damit unvorhergesehene Verzögerungen zum Beispiel bei den Inlandsflügen aufgefangen werden können. Sollte der Puffertag nicht anderweitig Verwendung finden, steht uns der heutige Tag in Kathmandu für Besichtigungen, Souvenireinkäufe oder einfach nur zu Erholung zur Verfügung.

Unterbringung: Hotel Marshyangdi in Kathmandu (F)

17. Tag, Besichtigungen im Kathmandu-Tal und Rückflug

Dieser Tag steht zur freien Verfügung, um mit Ihrer Reiseleitung (fakultativ) oder individuell Ausflüge und Besichtigungen im Kathmandu-Tal unternehmen zu können. Wir empfehlen den Besuch von Kathmandu mit dem Durbar Square und einen Spaziergang

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 28.11.2026 18:24:54

nach Swayambunath. Am Nachmittag werden wir zum Flughafen gebracht und treten den Rückflug an.

Transferzeit: 0,5 Std. | Transferstrecke: 6 km

Verpflegung: (F)

18. Tag, Wieder daheim

Wir landen morgens in Europa.

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 28.11.2026 18:24:54

Termine & Preise

18 Tage Gruppenreise

- 02.12.2026 - 19.12.2026 ab EUR 3'750
- 03.03.2027 - 20.03.2027 ab EUR 3'490
- 16.03.2027 - 02.04.2027 ab EUR 3'490
- 30.03.2027 - 16.04.2027 ab EUR 3'890
- 20.10.2027 - 06.11.2027 ab EUR 3'690
- 27.10.2027 - 13.11.2027 ab EUR 3'690
- 03.11.2027 - 20.11.2027 ab EUR 3'690
- 17.11.2027 - 04.12.2027 ab EUR 3'690
- 01.12.2027 - 18.12.2027 ab EUR 3'690

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 28.11.2026 18:24:54

Unterkünfte / Verpflegung

Unterbringung

Wir übernachten in Kathmandu in einem Mittelklassehotel und auf dem Weg zum Flughafen Ramechhap in einem Gästehaus in Hauszelten mit Betten und gemeinschaftlich genutzten Sanitäranlagen. Dort haben wir zudem die Gelegenheit, uns im Swimmingpool abzukühlen. Während des Trekkings sind wir in Lodges untergebracht. Diese sind einfach und zweckmässig eingerichtet. Die Zimmer verfügen über zwei Betten (mit Matratze und Kopfkissen) und in den allermeisten Fällen über kein Badezimmer. Lediglich die Lodge in Lukla verfügt über Bad im Zimmer. Die sanitären Einrichtungen befinden sich in der Regel auf dem Gang oder auch etwas abseits der Unterkunft im Hof. Toiletten stehen in den meisten Fällen in Form von Trocken-WCs zur Verfügung und es wird kein Toilettenpapier bereitgestellt. Die Lodges bieten fliessend, kaltes Wasser. Als Duschgelegenheit bestehen oft Gemeinschaftsduschen (warmes Wasser gegen Gebühr). Gerade in grossen Höhen werden aber Schüsseln mit erwärmten Wasser zum Frisch machen zur Verfügung gestellt. Die Lodges sind nicht isoliert und die Zimmer nicht beheizt, zusätzliche Decken sind meist erhältlich. Gerade in grosser Höhe kann es ab abends bis morgens früh empfindlich kalt werden. Im Hauptgebäude der Lodges befindet sich der Speise-/Aufenthaltsraum, der mittels Ofen beheizt werden kann. Dieser wird in der Regel nur abends ab etwa 18 Uhr angefeuert, da Brennmaterial nur begrenzt zur Verfügung steht. Der Einzelzimmerzuschlag bezieht sich nur auf die Übernachtungen im Hotel und Gästehaus. Die Kapazitäten in den Lodges während des Trekkings sind begrenzt, daher können Einzelzimmer nicht garantiert werden.

Bitte beachten Sie, dass es in Ausnahmefällen z. B. aufgrund von Überbuchungen oder unvorhergesehenen Umständen zu kurzfristigen Änderungen von Unterkünften kommen kann. Selbstverständlich erfolgt die Unterbringung in diesem Fall in einer gleichwertigen Unterkunft.

Verpflegung

In Kathmandu essen wir in der Unterkunft oder kehren in traditionellen Gaststätten ein. Während des Trekkings essen wir in Lodges. Zum Frühstück gibt es Toast/Chapati, Marmelade, Porridge (warmer Haferbrei), Müsli, Eier (Omelett oder in gekochter Form) oder Pfannkuchen. Mittags und abends Dhal Bhat (Linsensuppe mit Reis und verschiedenes Gemüse), Suppe oder Nudelgerichte. Zu allen Mahlzeiten wird Tee in wechselnden Varianten serviert. Für während den Wanderungen ist in den Lodges abgekochtes Wasser zum Abfüllen in das eigene Trinkgefäss zu erwerben. Die Kosten für in den Lodges zu erwerbende Leistungen steigen mit zunehmender Höhe an. So kostet 1 Liter abgekochtes Wasser in mit Strassen verbundenen, niedrigen Lagen ca. 100 bis 200 NPR und in höheren Lagen ca. 200 bis 400 NPR. Identisch verhält sich dies für die Inanspruchnahme von heissem Wasser zum Duschen, die Nutzung von Strom und WLAN sowie für allgemeine Verpflegung und Verbrauchsgegenstände wie Toilettenpapier. Die Kosten für ein Mittagessen belaufen sich auf ca. 1000 bis 1200 NPR.

Ernährungswünsche und Unverträglichkeiten

Falls Sie vegetarische oder vegane Kost bevorzugen, so teilen Sie uns dies bitte spätestens 6 Wochen vor Beginn der Reise mit. Somit ist gewährleistet, dass wir unsere Partner vor Ort rechtzeitig informieren können und Ihren Wünschen soweit möglich entsprochen werden kann. Wir bitten um Verständnis, dass insbesondere veganes Essen vor Ort nicht immer umsetzbar ist. Bei Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten empfiehlt es sich, entsprechende Lebensmittel selbst mitzunehmen.

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 28.11.2026 18:24:54

Ausrüstung

Gepäckinformation

Wir empfehlen eine stabile Reisetasche oder einen Seesack aus flexiblem Material für diese Reise, ein Koffer ist nicht geeignet. Das Gepäckstück darf maximal 15 kg wiegen, da es während des Trekkings von Trägern transportiert wird. Sie selbst tragen Ihren Tagesrucksack mit dem Notwendigsten. Zusätzlich empfehlen wir eine abschliessbare Reisetasche. So können Sie alles, was Sie nicht während des Trekkings benötigen, in Kathmandu einlagern (auf eigene Haftung).

Es besteht die Möglichkeit in Kathmandu einen Schlafsack zu leihen. Sollten Sie dies wünschen, teilen Sie uns dies bitte bei Buchung mit. Die Schlafsäcke werden von einem der zahlreichen Outdoorläden im Stadtviertel Thamel in Kathmandu bereitgestellt. Die Kosten belaufen sich auf ca. 2 Euro pro Leihtag.

Ausrüstung

Unterlagen

- Bargeld, Kreditkarte, EC Karte
- ETIX (elektronisches Flugticket)
- Hauser-Reiseunterlagen
- Impfpass
- Reisepass (mit Kopie)

Bekleidung

- Fingerhandschuhe (warm)
- Freizeithose
- Funktionsunterwäsche (kurz)
- Funktionsunterwäsche (lang)
- Gamaschen (für Termine im Dezember)
- Halstuch / Schal / Buff (Staub- / Kälteschutz)
- Handtuch
- Hose (lang)
- Jacke (wind- / wasserdicht, ideal: atmungsaktiv)
- Langarmhemden / -blusen
- Mütze (warm)
- Pullover / Jacke (Wolle, Fleece, Softshell)
- Sandalen / Crocs (Überlandfahrten, Unterkunft, Duschen etc.)
- Schlafbekleidung
- Shorts / Bermudas / kurze Hose
- Socken
- Sonnenbrille
- Sportschuhe (für Besichtigungen und Ausflüge; Ersatz, wenn der Trekkingschuh drückt)
- Trekkinghose
- Trekkingschuhe Kategorie B
- Trekkingsocken
- T-Shirts
- Überhandschuhe (wind- und wasserfest, z. B. Gore-Tex)
- Überhose (wind- / wasserdicht, atmungsaktiv)
- Unterwäsche
- Wärmeschicht (leichte Daunenjacke / Primaloft)

Technische Ausrüstung

- Regenhülle für Rucksack
- Stirnlampe
- Tages- und Wanderrucksack 25 l
- Teleskop-Wanderstöcke

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 28.11.2026 18:24:54

Sonstige Ausrüstung

- Elektrolytgetränke
- Ersatzbrille (in stossfestem Etui)
- Fernglas (wer möchte)
- Fotoausrüstung (inkl. Akku, Speicherkarten, etc.)
- Gepäckstück flexibel (inkl. kleinem Schloss)
- Höhenmesser (wer möchte)
- Innenschlafsack (z. B. aus Fleecematerial) (wer möchte)
- Kulturbeutel
- Lippenbalsam (mit UV-Schutz)
- Oropax
- Packsack (wasserdicht, für Dokumente)
- Packsack (wasserdicht, zur Übersicht im Reisegepäck)
- Plastik- oder Nylonbeutel für Schmutzwäsche
- Schlafsack (bis -15° im Komfortbereich) (bis - 10° bei geringem Kälteempfinden bzw. für die Reisetermine im März, April und September)
- Sonnencreme
- Sonnenschutz für den Kopf
- Tasche klein (zusätzlich um Gepäck zu deponieren)
- Taschenmesser
- Taschentücher, Feuchttücher
- Thermosflasche
- Toilettenpapier (im Rucksack für unterwegs)
- Trekkinghandtuch (klein)
- Trinkflasche / Trinksystem (mind. 1 l)
- Wäscheleine und / oder Schnur für Reparaturen
- Zwischenverpflegung (Trockenobst, Schokolade, Energieriegel, Teebeutel)

Notfallausrüstung

- Erste Hilfe Set (inkl. Pflaster, Tape, Desinfektion)
- Hand-Desinfektionsmittel
- Medikamente (wichtige persönliche Medizin ins Handgepäck!)
- Mund-Nasen-Schutz
- Reiseapotheke (Durchfall, Erkältung, etc.)

Hinweis:

Dies Reise wird durch Hauser Exkursionen organisiert und durchgeführt.

Referenz-Weblink:
https://www.himalaya.ch/de/reise/gokyo-lodge-trek?vehicleType=train&vehicleUrl=zuege

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 28.11.2026 18:24:54