



## **Über 3 Pässe zum Mount Everest**

**Diese Tour enthält alle Highlights im Khumbu-Tal und ist eine echte Herausforderung für höhenerprobte Wanderer.**

Kathmandu

Flug nach Lukhla

Trekking nach Namche Bazaar

Trekking über den Renjo La, Sho La und Kongma La

Besteigung der Aussichtsberge Gokyo Ri Chukung Ri



## **Termine und Kosten**

- Reisedauer  
18 Tage / 19 Übernachtungen
- Reisezeit  
Mitte September bis Anfang Mai (Ideal März/April)
- Reisepreis  
Für diese Reise können wir Ihnen auch individuelle Termine und Teilnehmerzahlen anbieten, die Preise schwanken je nach Gruppengröße und Jahreszeit

### **Das Reiseangebot beinhaltet folgende Leistungen:**

- Hotelunterkunft in Kathmandu inkl. Frühstück
- Inlandsflüge
- Unterkunft in ausgesuchten Lodges auf dem Trekking inkl. Frühstück und Abendessen
- Deutschsprachige Ansprechpartner in Kathmandu
- Deutsch - oder Englischsprachige Reisebegleiter
- Träger für max. 12 Kg Reisegepäck
- Teilnehmerzahl 2 – 12
- Karte des Trekkinggebietes

### **Nicht enthaltene Leistungen:**

- Internationale Flüge
- Visagebühren
- Trinkgelder
- Individuelle Ausflüge
- Fehlende Mahlzeiten in Kathmandu und auf dem Trekking

## **Anreise**

- Internationaler Flug nach Kathmandu

### **Tag 1: Ankunft Kathmandu**

Wir holen dich am Tribhuvan Airport in Kathmandu ab und bringen dich in deine Unterkunft. Wir besprechen mit dir die aktuelle Situation für das Trekking und den Ablauf der nächsten Tage und natürlich beantworten wir gerne all deine Fragen.

## **Trekkingtour**

- **Tag 2: Flug nach Lukla, Wanderung nach Phakding (2600m)**

Anstieg 100m, Abstieg 300m ca. 5 Std.

Nach der Ankunft in Lukla werden wir zu einer Lodge gehen und dort auf unsere Trekking Mannschaft treffen. Wir haben hier die Möglichkeit unseren Tagesrucksack noch einmal umzupacken. Nach einer Teepause werden wir unseren ersten tollen Trekkingtag beginnen. Durch die schönen Sherpa-Dörfer Chaurikharka und Thadokoshi werden wir nach ca. drei Stunden Gehzeit in unseren ersten Übernachtungsort Phakding ankommen. Je nach Ankunftszeit in Lukla entweder werden wir unterwegs eine Mittagspause machen oder in Phakding essen. Wenn die Zeit reicht werden wir oberhalb von Phakding die alte Gompa besuchen und einen tollen Blick von dort auf den Berg Thamserku haben.

- **Tag 3: Wanderung nach Namche Bazaar (3400m)**

Anstieg 800m, Abstieg 100m ca. 6 Std.

Nach dem Frühstück wandern wir entlang des Dhudkoshi Flusses nach Monjo, wo wir unsere Nationalpark und Trekkingpermits registrieren. Der Sagarmatha Nationalparkeingang hat ein kleines Museum und ist recht interessant um ihn zu besuchen. Wir erfahren

etwas über Flora und Fauna des Nationalparks. Hier gibt auch Statistiken wie viel Besucher in welchem Jahr und Monat den Park besucht haben. Nach ca. drei Stunden Gehzeit von Phakding werden wir eine Mittagspause in Jorsalle haben. Nachmittags geht es noch eine Stunde entlang des Dhudhkoshi und über eine gigantische Hängebrücke zum Anstieg nach Namche Bazaar. Nach weiteren drei Stunden erreichen wir das Sherpa Dorf Namche Bazaar.

- **Tag 4: Wanderung nach Thame zur (3800m)**

Anstieg 500m, Abstieg 100m ca. 5 Std.

Heute ist ein reiner Akklimatisationstag. Wir gehen oberhalb von Namche Bazar auf den Mendaphu Hill um die Sicht auf Everest, Lotse, Amadablan und einen Rundumblick auf zahlreiche schneebedeckte Berge zu genießen. Der Weg führt zunächst über einen einfachen, ebenen Höhenweg. Mit toller Bergsicht kommen wir in das schöne Sherpadorf Thamo wo wir Mittagspause machen werden. Nachmittags geht es etwas höher und durch die schöne Bhotekoshi Schlucht zum Dorf Thame. Wenn wir Zeit haben werden wir etwas oberhalb unserer Unterkunft die über 500 Jahre alte Gompa besuchen. Das Dorf Thame selbst ist so etwas wie ein Aussichtspunkt. Zahlreiche 6000er Gipfel bieten eine schöne Atmosphäre.

- **Tag 5: Akklimatisationstag in Thame, Besichtigung des Klosters und Aufstieg zu einem Aussichtsberg**

Anstieg 500m, Abstieg 500m ca. 5 Std.

Wir werden heute eine schöne Tour entlang des Tals in Richtung Taschilapcha machen oder direkt hinter Thame zu einem Aussichtsberg aufsteigen. Hier können wir bis 4800m aufsteigen um einen tollen Ausblick auf Cho Oyu, sowie viele 6000er und 7000er Gipfel des Khumbu Tals. Zum Mittagessen sind wir wieder zurück

in Thame und am Nachmittag könne wir uns ausruhen oder etwas selbstständig unternehmen.

- **Tag 6: Wanderung nach Lungden**

Anstieg 700m, Abstieg 100m ca. 6 Std.

Wir wandern gemütliche Talaufwärts am Bhotekoshi. Unterwegs werden wir durch paar kleine Dörfer kommen, eins davon ist die Heimat von Tenzing Norge Sherpa, der mit Hillary die erste Everestbesteigung gemacht hat. Wir werden an Yakherden vorbei kommen die auf die Weide sind. Dieser Weg führt immer weiter zu einem Pass nach Tibet. Von Merlung werden wir den alten Handelsweg zwischen Tibet und Nepal verlassen und rechts hoch steigen. Ca. 5-6 Stunden von Thame erreichen wir unsere Unterkunft in Lungden. Wir können entweder unterwegs oder erst in Lungden unsere Mittagspause machen.

- **Tag 7: Akklimatistionstag in Lungden (4300m)**

Anstieg 500m, Abstieg 400m ca. 5 Std.

Nach dem Frühstück planen wir den weiteren Tag. Wenn jemand die Höhe sehr stark spürt und sich unwohl fühlt kann in der Lodge ein par Stunden ausruhen und anschließend warm angezogen einen nicht so steilen Weg Talaufwärts oder ein Stück in Richtung Paß gehen. Wer sich wohl macht einen lohnenswerten Tagesausflug in Richtung Nagpala Paß entlang des Bhotekoshi machen. Mittagessen nehmen wir von der Lodge mit, da es unterwegs keine Möglichkeit zur Einkehr gibt. Wir versuchen noch bei Sonnenschein zurück zu sein.

- **Tag 8: Wanderung nach Gokyo über den Renjo La**

Anstieg 1100m, Abstieg 500m ca. 10 Std.

Dieser Tag ist ein Highlight der Tour. Wir starten heute etwas früher, damit wir bei Tageslicht in Gokyo ankommen. Der weg ist gut ausgebaut. Wir gehen langsam mit wenigen Pausen und werden erst an einem See länger rasten. An dem See richten im Sommer Yakhirten ihre Hütten ein. Wenn kein Schnee liegt dann werden wir

hier viele Yaks sehen. Nach dem See könne wir aus der erste Senke unser Paß sehen. Bevor die Stufen als anstieg zum Paß beginnen werde wir an einem wunderschönen Bergsee vorbeikommen. Dieser Passübergang ist durch den Tourismus ausgebaut worden, man sieht viele neue stufen so das man sicher zum Paß aufsteigen kann. Nach zahlreichen Stufen erreichen wir Renjola Pass. Der Pass selbst ist wie Aissichtsgipfel von dem man beste Blicke auf Everest, Makalu , Cho Oyu und viele 6000er und 7000er hat. Wir werden bei einem Picknick die Bergkulisse geniessen und anschließend langsam über einen Geröllweg absteigen. Ab und ist ist unten der Geröll der Gletscher und man kann sehen wie schnell die Gletscher im Himalaya schmelzen. Mit der Blick auf den Gokyo See und die Seitentäler mit riesigen Gletschern werden wir an unser Lodge in Gokyo ankommen.

- **Tag 9: Ausflug zum Gokyo Ri und Wanderung nach Thangnak über den Ngozumba Gletscher (4700m)**

Anstieg 500m, Abstieg 500m ca. 6 Std.

Nach dem frühen Frühstück werden wir den schönen Aussichtsberg Gokyo Ri besteigen. Der Weg ist recht Steil aber ungefährlich und führt über Yakweiden. Nach 2-3 Stunden kommen wir auf dem Gokyo Ri an, vo wow wir einen traumhaften Blick zum Everest, Makalu, Cho Oyu und weitere Schneegipfel haben. Wir können auch Opfergaben oder Gebetsfahnen hier aufhängen mit der Idee, das der Wind unsere Wünsche und Gebeten in den Himmel weht. Mit Genügend Pause und ausgiebigem Genuss der Aussicht steigen wir ab zu Lodge und wandern am Nachmittag über den Ngozumba Gletscher. Der Weg über den Gletscher ändert sich laufend, weil sich immer wieder neue Schluchten Seen bilden. Es ist interessant zu sehen wie die Kräfte des Eises die großen Steine zu Sand zermahlen und plötzlich entstehen dann riesige Sandhügel auf dem Gletscher. Der folgende Weg ist mit Geröll bedeckt und wir steigen auf einen Grasshügel am Rand des Tals. Über einen kleinen Abstieg kommen

wir zum Ort Thagnak. Thagnak liegt a einem sonnigen Westhang und ist windgeschützt. Hier pflanzen Bauern im Sommer Kartoffeln und Buchweizen an. Wahrscheinlich ist dies der höchste Ort im Khumbu wo es noch Felder gibt.

- **Tag 10: Wanderung über Cho La nach Dzongla (4800m)**

Anstieg 700m, Abstieg 700m ca. 9 Std.

Heute werden wir unseren zweiten Pass erleben. Mit der Erfahrung vom ersten, steigen wir langsam entlang eines kleinen Baches auf. Nach vielen Grassenken kommen wir auf einen Kamm, von wo aus wir den Chola sehen können. Es geht 20 Minuten hinab dann über Geröllhänge und weiter über einen hellen Fels wo viele Jahrhunderten ein Gletscher war der in den letzten Jahren geschmolzen ist. Über teilweise recht steile Passagen kommen wir zum schönen Chola. Es lohnt sich hier ein Gruppenbild zu machen. Die weiteren Teile des Passes sind noch vergletschert und ca. halbe stunde werden wir auf dem Gletscher anlegte Wege bis zur andere Talseite folgen. Hier begrüsst uns ein Tal mit vielen Gletscherseen und zahlreichen Schneegipfeln. Nach ca. 3 stündigem Abstieg werden wir in unserm Übernachtungsort Dhongla ankommen.

- **Tag 11: Wanderung nach Lobuche (4900m)**

Anstieg 100m, Abstieg 0m ca. 4 Std.

Nach dem Anstrengenden Tag von Gestern stehen wir heute mit dem Sonnenaufgang auf. Es lohnt sich draussen in der Sonne zu Frühstücken. Nach der Frühstück gehen wir über viele kleine Schluchten und werden wir links in ein Tal Richtung Everest Basislager abbiegen und kommen nach ca. 4 Stunden in dem Ort Lobuche an. Am Nachmittag können wir den rechten Hang des Ortes hochsteigen die Sicht auf das Everest Basislager und den Pumori geniessen.



- **Tag 12: Wanderung über den Kongma La nach Chukung (4700m)**

Anstieg 600m, Abstieg 800m ca. 6 Std.

Die Schönheit dieser Tour ist in kurzer Zeit viele viele Talübergänge zu erleben. Heute haben wir zuerst den riesigen Khumbu Gletscher zu überqueren um die Everestschlucht zu erleben. Nach dem Khumbu Gletscher überqueren wir in Serpentinaen hinauf zum Kogma La kommen. Der Pass ist ganz nahe der Lohtse wand die man Greifen nahe spührt. Wir steigen hinab zum Pokalde See und dann wieder über Yakwiesen mit vielen Serpentinaen und Schluchtübergängen hinab nach Chukung.

- **Tag 13: Wanderung nach Tengboche (3900m)**

Anstieg 200m, Abstieg 800m ca. 6 Std.

Nach den Pässen, Gipfeln und Schluchten steigen wir heute entlang des Imsakoshi hinab nach Dingboche. Der weg führt weiter nach Somare und Pangboche wo wir nahe der Gompa Mittagspause machen und die alte Gompa von Pangboche besichtigen.

Nachmittags steigen wir ab zur Hängebrücke über den Imsakoshi und durch Rhododendronwald zu Nonnenkloster Deboche. Nach der Besichtigung des Klosters werden wir den Anstieg nach Tengboche bewältigen. Wir können dort eine Abend Zeremonie im Kloster miterleben. Das Kloster Tengboche ist mit seiner 4ten Reinkarnation des Rimpoche sehr beliebt in diese Region und genießt einen großen Respekt in Nepal. Ab Lukhla ist durch dieses Kloster das Schlachten von Tieren in dieser Region verboten. Man sieht daher wie Fleisch von der Trägern in Bambuskörben aus den Täler unterhalb von Lukla hochgetragen wird.

- **Tag 14: Wanderung nach Namche Bazaar (3400m)**

Anstieg 400m, Abstieg 700m ca. 6 Std.

Wir steigen etwa 700 Meter ab nach Fungi Tenga. Nach der Hängebrücke über den Dudhkoshi Fluß steigen wir auf die andere

Hangseite nach Sanasa und Kangjuma. Hier machen wir kleine Pause mit Kuchen, Gebäck und Kaffee. Dann geht es über einen Hangweg mit schönem Blick auf die Schlucht des Dhudkoshi und die Berge Amadablam und Thamserku vorbei an schönen Chörten nach Namche Bazar.

- **Tag 15: Wanderung nach Lukhla (2800m)**

Anstieg 300m, Abstieg 600m ca. 6 Std.

Nach einem kleinen Spaziergang durch die Gassen mit vielen Läden von Namche Bazar steigen wir zur Hillary Hängebrücke ab. Danach wandern wir entlang des Dudhkoshi nach Phakding und weiter hinunter nach Dhadokoshi. Dann geht es langsam hoch nach Lukla wo wir unsere letzte Trekkingunterkunft beziehen. Am Abend können wir mit unseren Trekkingbegleitern feiern und Trinkgelder verteilen. Es ist auch interessant etwas mehr über Mannschaft zu erfahren.

- **Tag 16: Flug nach Kathmandu**

Früh am morgen geht unser Flug nach Kathmandu. Nach 45 Minuten Flug landen wir dort. Am Nachmittag können wir einkaufen und die kulinarischen Köstlichkeiten Kathmandus genießen.

- **Tag 17: Reservetag und Ausflug nach Baktapur.**

Wenn unser Flug wie geplant von Lukla stattfindet, werden wir an diesem Tag Baktapur Besichtigen. Es ist eine schöne Stadt mit hohen Tempelbauten, mittelalterlichen Gassen. Die Schnitzereien Baktapurs sind ein kultureller Höhepunkt Nepals. Früh am Nachmittag werden wir zu unserer Unterkunft zurückfahren und dann den Abend mit einer Abschiedsessen beschließen. Wir genießen das traditionelle Essen und eine kulturelle Vorführung in einem schönen Lokal.

- **Tag 18: Nach einem letzten Spaziergang durch Kathmandu bringen wir dich zum Tribhuvan Airport.**

Je nach Abflugzeiten können wir noch einen kleinen Spaziergang in Kathmandu machen und dann wirst du zum Flughafen gebracht.