



## **Zu den Seen von Gokyo über den Renjo La:**

**Erleben dieses einzigartig zusammengestellte Tour als genussvolles Trekking mit optimaler Höhenanpassung im Khumbugebiet**

Kathmandu

Flug nach Lukhla

Trekking nach Namche Bazaar

Trekking über den Renjo La mit Aussicht auf 4 der 8000er

Die heiligen Seen von Gokyo

Der Fünfte See am Cho Oyu



## **Termine und Kosten**

- Reisedauer  
19 Tage / 20 Übernachtungen
- Reisezeit  
Mitte September bis Anfang Mai
- 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 Lukhla, 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.

- **Tag 3: Akklimatisationstag in Phakding und Besichtigung eines Klosters**

Anstieg 300m, Abstieg 300m ca. 4 Std.

Heute werden wir oberhalb von Phakding die alte Gompa besuchen und einen tollen Blick von dort auf den Berg Thamserku haben. Wir werden zum Mittagessen zurück in der Lodge sein. Am Nachmittag empfiehlt sich ein Besuch der Bäckerei im Ort.

- **Tag 4: 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 Dhudkoshi und über eine gigantische Hängebrücke zum Anstieg nach Namche Bazaar. Nach weiteren drei Stunden erreichen wir das Sherpa Dorf Namche Bazaar.

- **Tag 5: Akklimatisationstag in Namche Bazaar und Erkundung der Umgebung**

Anstieg 300m, Abstieg 300m ca. 4 Std.

- **Tag 6: 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 7: 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 8: 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 9: 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 10: 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 11: Ruhetag in Gokyo (4800m)**

- **Tag 12: Wanderung zum 5ten See**

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

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

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

-

- **Tag 14: Wanderung nach Namche Bazaar (3400m)**  
Anstieg 50m, Abstieg 800m ca. 6 Std.
- **Tag 15: Wanderung nach Phakding**  
Anstieg 100m, Abstieg 600m ca. 6 Std.
- **Tag 16: Wanderung nach Lukhla**  
Anstieg 300m, Abstieg 100m ca. 6 Std.
- **Tag 17: 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 18: Reservetag und Ausflug nach Baktapur.**  
Wenn unser Flug wie geplant von Lukla stattfindet, werden wir an diesem Tag Bhaktapur Besichtigen. Es ein schöne Stadt mit hohen Tempelbauten, mittelalterlichen Gassen. Die Schnitzereien Bhaktapurs sind ein kultureller Höhenpunkt Nepals. Früh am Nachmittag werden wir zu unserer Unterkunft zurückfahren und dann den Abend mit eine Abschiedsessen beschließen. Wir genießen das traditionelle Essen und eine kulturelle Vorführung in einem schönen Lokal.
- **Tag 19: 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.