



Nepal-Trekking Khumbu, Gokyo Ri, für Frauen

11. Oktober bis 27. Oktober 2024

**Kathmandu, Lukla (2840m), Namche Bazar (3450m), Gokyo (4750m),
Aussichtisberg Gokyo Ri (5375m), Kloster Tengboche (3860m)**

Programm

Abflug am 11. Oktober 2024 ab Zurich Airport

12. Oktober 2024 Ankunft in Kathmandu, Transfer zu Hari Gautams Homestay, Spaziergang zum Affentempel mit Blick über Kathmandu.

13.10.2024 Fahrt nach Manthali und Flug nach Lukla, Trekking bis Phakding

Der Transfer nach Manthali dauert ca vier Stunden, von da fliegen wir mit einem Propellerflugzeug nach Lukla (2840 m), wo uns die Begleitmannschaft bereits erwartet. Langsam und stetig gehen ist oberstes Gebot, denn unser Organismus muss sich erst an die dünne Luft gewöhnen. Wir steigen zum Thadokoshi (2550 m) ab und folgen dann dem Dudh Kosi am Ostufer stromaufwärts nach Phakding (2610 m), wo wir erstmals in einer Lodge übernachten.

7.5 km ↑ 200 Hm ↓ 400 Hm Gehzeit ca. 3 Std.

14.10.2024 Trek nach Namche Bazar

Wir bleiben nun im Dudh Kosi-Tal. Nach ca. zwei Stunden erreichen wir Benkar und in einer weiteren Stunde Jorsale. Dort befindet sich der Police Check-Post am Eingang zum Sagarmatha-Nationalpark, Nepali für den Mount Everest. Von Jorsale steigt der Weg zuerst leicht an, führt über die Hängebrücke über den Dhud Kosi und dann über den guten, aber steilen Weg aufwärts nach Namche Bazar auf 3450m. Der Ort ist einer der wichtigsten im Khumbu-Gebiet und ein kleines Handelszentrum; hier gibt es alles zu kaufen, was das Bergsteiger-Herz begehrt. Wir richten uns in einer Lodge ein und können noch einen Rundgang durch die Geschäfts- und Souvenirstrasse machen.

10.5 km ↑ 1200 Hm ↓ 400 Hm Gehzeit ca. 6 Std.

15.10.2024 Trek zum Khunde Peak und nach Khumjung

Khunde und Khumjung - Diese beiden Dörfer sind als Zwillingisdörfer bekannt und liegen im so genannten "Grünen Tal", was sich auf die grünen Dächer bezieht, die jedes Haus mit Ausnahme des Daches der örtlichen Gompa aufweist. Die Dörfer sind die Heimat einer traditionellen Sherpa-Kultur und bieten zwar zahlreiche Einrichtungen für Touristen, sind aber weniger belebt als die Dörfer entlang der



Hauptroute zum Everest Base Camp. Das Grüne Tal bietet hervorragende Aussichten auf die Ama Dablam und den Thamskerku. Ein Besuch im Khumjung-Kloster lohnt sich, in dem der Skalp eines Yeti aufbewahrt wird. Eine weitere lokale Attraktion ist die Höhle oberhalb von Khunde, in der der Guru Rimpoche meditiert haben soll. In Khunde werden wir von einem malerischen Tor und einer zerbrochenen Stupa mit einem schönen Buddha-Auge begrüsst. Weiter geht es das Tal hinunter nach Khumjung (3800m). Hier gründete Sir Edmund Hillary ein Spital. Das Dorf beherbergt auch die einzige Sekundarschule der Region

4.3 km ↑ 420 Hm ↓ 150 Hm Gehzeit ca. 2-3 Std., ein Akklimatisationstag

16.10.2024 Trek von Khumjung nach Dole

Vom höchsten Punkt eines Bergkamms wandern wir einen sandigen Hang hinunter zur kleinen Siedlung Phortse Thangka, welche am Eingang des Gokyo-Tals am Fluss gelegen ist. Durch Rhododendron- und Nadelwälder gelangen wir nach Dole (4080 m).

9km ↑ 750 Hm ↓ 500 Hm Gehzeit ca. 5.5 Std.

17.10.2024 Trek von Dole nach Machermo

Heute wandern wir gemächlich zum Sherpa-Dorf Machermo (4450m) hinauf. Der Weg führt uns zwischen den Eisflanken des 6500 m hohen Arakamtse und dem 6000 m hohen Machermo Peak hindurch. Und alles wird überragt vom gewaltigen 8201 m hohen Cho Oyu.

5 km ↑ 430 Hm ↓ 60 Hm Gehzeit ca. 3 Std.

18.10.2024 Trek bis Gokyo

Zunächst geht der Pfad steil hinauf. Fantastisch das Panorama mit dem Cho-Oyu-Massiv! Wir gelangen zur Moräne des Ngozump-Gletschers, und im fast flachen Tal führt uns der Weg dann an drei wunderschönen Seen vorbei. Nach 4 Stunden erreichen wir Gokyo (4750 m). Falls wir frühzeitig da sind und uns etwas ausruhen können, können wir den Aussichtsberg Gokyo Ri (5357m) noch gleichentags besteigen. Vom Gipfel bietet sich uns eine herrliche Aussicht auf vier Achttausender. Zahlreiche Sieben- und Sechstausender mit einer atemberaubenden 360-Grad-Rundsicht erwartet uns bei schönem Wetter. Der Mount Everest, der höchste Berg der Welt, sieht im Abendlicht wunderschön aus!

7 km (ohne Gokyo Ri) ↑ 450 Hm ↓ 100 Hm Gehzeit ca. 4 Std. ohne Gipfel.

Gokyo Ri: ↑ 590 Hm, 2.5 Stunden Aufstieg

19.10.2024 Gokyo (- Gokyo Ri) - Dole

Falls wir dies nicht schon am Vorabend getan haben, werden wir am sehr frühen Morgen gemeinsam unseren Aussichtsberg GokyoRi (5357m) besteigen. Am Vormittag sind wir zurück in Gokyo und verpflegen uns, bevor wir bis nach Dole hinuntersteigen.

12 km ↑ 60 Hm ↓ 800 Hm Gehzeit ca. 4 Std. ohne Gipfel.



20.10.2024 Trek bis Pangboche

Von Dole geht es auf und ab, aber doch hinunter nach Phortse, ein Dorf auf 3840 m Höhe. Es liegt abseits der Haupttrekkingroute und ähnelt daher eher einem authentischen Sherpa-Dorf. Von hier gibt es eine Hochwegverbindung nach Pangboche (4000m), die herrliche Ausblicke über das Tal bietet und anstelle der Standardroute nach Tengboche genutzt werden kann.

9.5 km ↑ 820 Hm ↓ 860 Hm Gehzeit ca. 6 Std.

21.10.2024 Pangboche - Tengpoche – Phunki – Namche Bazar

Von Pangboche geht es weiter nach Deboche und in gut 30 Minuten nach Tengpoche (3867 m). Hier erhebt sich in wunderbarer Lage, umrahmt von strahlenden Gipfeln, das größte und schönste Kloster der Sherpa-Region. Wir haben ausreichend Zeit für die Besichtigung der Gompa. Gegen Mittag machen wir uns auf den Weg in Richtung Imja-Schlucht und kommen über Phunki (3250 m) wieder nach Namche Bazar, wo wir wieder in einer Lodge übernachten.

13.5 km ↑ 550 Hm ↓ 1130 Hm Gehzeit ca. 6 Std.

22.10.2024 Namche – Lukla

Ein letzter, langer Trekkingtag steht uns bevor. Wir wandern über den sog. Highway im Dudh Kosi-Tal abwärts bis Lukla. Abends können wir mit unserer Begleitmannschaft Abschied feiern.

18 km ↑ 700 Hm ↓ 1300 Hm Gehzeit ca. 8 Std.

23.10.2024 Flug nach Manthali und Fahrt zum Heimatdorf von Hari Gautam, Kavre, wo er eine Schule aufgebaut hat und uns das Dorfleben zeigt. Übernachtung in Kavre.

24.10. 2024 Fahrt nach Kathmandu mit Besichtigung von Namu Buddha, Panauti und Bhaktapur.

In **Namu Buddha** soll Prinz Mahastawo vor vielen Jahren seinen Körper und sein Blut voller Mitgefühl und Liebe einer hungrigen Tigermutter als Nahrung für ihre Tigerbabys angeboten haben. Als Gautam Buddha den heiligen Platz besuchte, gab er sich als Reinkarnation zu erkennen und nannte den Ort fortan Namu Buddha (Hommage an Buddha).

Namu Buddha liegt ca. 1 ½ – 2 Fahrtstunden von Kathmandu in östlicher Richtung entfernt. Umgeben von sanften Hügeln, vielen Terrassenfeldern und mit einem fantastischen Blick auf die Himalaya Kette ist es pure Natur und ein besonderer Ort der Stille.

Panauti ist eine Stadt südlich von Banepa im Distrikt Kabhrepalanchok, ein kurzes Stück ausserhalb des Kathmandu-Tales. Die Bewohner sind zu einem großen Teil Newari, was sich im Stadtbild stark widerspiegelt: mehrstufige Pagodentempel, geschnitzte Holzfenster und Türen sowie die allgemein mittelalterliche Stadtstruktur mit ihren engen Gassen. Panauti ist für Interessierte der newarischen Kultur auf jeden Fall einen Besuch wert, gerade weil es noch wenig unkontrolliertes Bauen von modernen Gebäuden gab. Die Hauptsehenswürdigkeit ist der Indreshwar Mahadev Mandir (Tempel).



Tempel und Paläste wie aus dem Mittelalter erschaffen in der **Königsstadt Bhaktapur** eine einzigartige Atmosphäre und lassen die Stadt wie ein Freilichtmuseum erscheinen. Das historisch und kulturell interessante UNESCO Weltkulturerbe versetzt uns durch viele interessante Gebäude wie dem Königspalast in ganz andere Zeiten. Wir erkunden die älteste der Königsstädte von Nepal und entdecken das ehemalige Herz des Reiches der Malla, die vom 14. bis zum 18. Jahrhundert deutliche Spuren in der Stadt hinterliessen. Auch wenn verschiedenen historischen Gebäuden die Spuren der Erdbeben deutlich anzusehen sind, gibt es in Bhaktapur viele sehenswerte Bauwerke und eine Atmosphäre, die Gäste direkt verzaubert.

Übernachtung in Haris Homestay.

25.10.2024 Besichtigung Kathmandu, Tempel und Altstadt. Das Kathmandutal ist eingeteilt in drei Regionen: Kathmandu, Lalitpur (Patan) und Bhaktapur. Bhaktapur und Lalitpur sind im Gegensatz zu Kathmandu sehr altertümliche Regionen. Jede der Regionen hat ihr eigenes Kulturerbe mit gleichwertiger geschichtlicher Bedeutung.

Übernachtung in Haris Homestay.

26.10.2024 Rückreise in die Schweiz.

27.10.2024 Ankunft in der Schweiz, Zürich Flughafen.

Kosten und Leistungen

Preis (ab sechs Personen): CHF 5280.-

max. 10 Personen

Inbegriffene Leistungen:

Flug von Zürich nach Kathmandu und retour

Sämtliche Transfers in Nepal

Flug Manthali-Lukla-Manthali

Halbpension in Kathmandu, Vollpension und Übernachtungen während des Trekkings

1 Träger pro TeilnehmerIn (!)

Nepali Guide(s) – ab 6 TN 2 Guides

Alle Permits für unser Trekking

Ausrüstung und Versicherung für unsere Sherpas und die Führer

Nicht inbegriffen sind Getränke, Mittagmahlzeiten in Kathmandu, Eintritte für Besichtigungen sowie unvorgesehene Kosten durch Spezialsituationen wie bspw. Flugausfälle, Programmänderungen durch Wetter oder die politische Situation. Ebenso sind Trinkgelder für die Mannschaft zusätzlich, je nach Zufriedenheit der Gäste. Auch die Versicherungen (Unfall, Krankheit, Rücktransport, Reiseannulationsversicherung u.ä.) gehen zu Lasten der Teilnehmenden.

