

Khumbu Everest Trekking mit Option: Island Peak 6189 m

Gokyo Ri und Kala Pattar, über Cho La-Pass und Kongma-La

- ↳ Mit Option: Besteigung des Gletscherberges Island Peak (6189 m)
- ↳ Sherpakultur direkt erleben
- ↳ Buddhismus und Hindukultur im Kathmandutal und Khumbugebiet
- ↳ Einheimischer, englisch und/oder deutschsprechender Kulturführer in Kathmandu
- ↳ 8000er- Gipfel und Mount Everest zum Greifen nah
- ↳ Drei 5000-er Gipfel und zwei 5000er-Pässe
- ↳ Gemütliche, ausgesuchte Lodges mit 2-Bett-Zimmern
- ↳ 2er-Zelte, Sherpamannschaft mit staatl. gepr. Berg- + Skiführer/Aspirant für Island Peak Besteigung
- ↳ Besuch der Gompa Thame und des Klosters Tengpoche
- ↳ Reiseleitung Oktober 2011 mit BERIE Bergführer und Gebietskenner Tommy Schwinlin
- ↳ Reiseleitung November 2011 mit Mount Everest Bergführer + Gebiets-Spezialist Hermann Berie

Eine Reise durch das Khumbugebiet, das Land der berühmten Sherpas mit Gokyo Ri, Kala Pattar, Chukung Ri und fakultativ dem Island Peak (6189 m).

Wir steigen diesmal nicht auf den Gipfel des Mount Everest sondern Sie wandern durch die Hochtäler des Sherpalandes im «Sargamatha»-Nationalpark. Vorbei an buddhistischen Klöstern, Yakweiden und den kleinen Dörfern der Sherpas führt Sie Ihr Weg hinauf zu den türkis schimmernden Seen vor magischen 8000er-Gipfeln. Yaks (Tragtiere) und Träger transportieren Ihr Reisegepäck, Sie tragen nur Ihren leichten Tagesrucksack. Den Mount Everest können Sie aus nur fast 10 km Entfernung betrachten. Hermann Berie erzählt dazu Anekdoten von seiner Everest Besteigung 2003 mit sieben Teilnehmern. Besteigen Sie selbst unterwegs Ihre ersten beiden 5000er-Gipfel, zwei hohe 5000er-Pässe und optional den formschönen Gletscherberg Island Peak (6189m).

Sie werden von der atemberaubenden Schönheit der Himalayaberge und der Herzlichkeit ihrer Bewohner fasziniert sein!

Termine: **Donnerstag, 29.09.2011 - Samstag, 22.10.2011 (24 Reisetage)** Tommy Schwinlin
Donnerstag, 27.10.2011 - Samstag, 19.11.2011 (24 Reisetage) Hermann Berie
(Flugplanänderungen vorbehalten)

Preis: **CHF 5'790.- / EUR 4'632.- (Zuschlag Island Peak: CHF 250.- / EUR 200.-)**
(EURO-Preisanpassung vorbehalten!)

Meine Leistungen:

- Reiseleitung mit bewährtem Reiseaufbau durch Gebietskenner Hermann Berie und Tommy Schwinlin
- Flug Zürich – Kathmandu – Zürich, Inlandflug Kathmandu – Lukla – Kathmandu via Bangkok (Linienflug mit Thai Airways mit hervorragendem Service)
- Sämtliche Transfers vor Ort
- Expeditionserfahrene Partner in Kathmandu und im Khumbugebiet
- Eigene Sherpamannschaft mit englisch sprechendem Sirdar und sehr gutem Koch
- Höhenmedizinische Notfallversorgung, Certec Bag, Satellitentelefon
- Vollpension und heisse Getränke während des Trekkings
- mit Option: Besteigung des Island Peak (6189 m)
- Unterkunft während des Trekkings in ausgesuchten Lodges in 2-Bett-Zimmern, VP
- Unterkunft während der Besteigung des Island Peak (2-er Zelte, Isomatten und Dinner-Zelt), VP
- Tourentee tagsüber, heisses Waschwasser zur Morgentoilette
- Unterkunft in Kathmandu im ausgezeichneten 5*-Hotel Hyatt, Stadtteil Bodnath, DZ, Ü+F
- 2 Tage Stadtbesichtigung Kathmandu; Tempelstadt Patan und Bakthapur
- 6-Gang Abschiedsdinner im berühmten Hotel Dwarika´s in Kathmandu

Anforderungen:

Unser Reiseaufbau ist so gestaltet, dass Sie sich bestens und optimal an die Höhe akklimatisieren können. Ein langsames bis mässig schnelles Gehtempo ist wichtig um für die eigentlichen Gipfletappen fit zu sein und um die Tour als Gesamterlebnis geniessen zu können.

Sie sollten über eine sehr gute Kondition und Trittsicherheit verfügen, wie sie auch für mehrstündige, **sportliche Bergwanderungen in den Alpen** notwendig ist. Sie müssen eine gute Gesamtverfassung, ein gesundes Herz und einen gesunden Kreislauf haben, zumal die grosse Höhe und die kalte, trockene Luft zusätzliche Anforderungen an Ihren Organismus stellt. An mehreren Tagen erreichen Sie Höhen um oder über 5000 m Höhe. Nach der ersten Woche, schlafen Sie oft über 4000 m Höhe. Trainieren Sie bitte vor Reiseantritt Ihr Herz-/Kreislaufsystem mit ausgedehnten Wanderungen in den Alpen oder einem Konditionstraining. Konsultieren Sie bei dieser Gelegenheit Ihren Hausarzt auch zur Auffrischung Ihrer Reiseapotheke.

Für die Besteigung des Island Peak ist Westalpen-Erfahrung Voraussetzung. Sie sollten absolut trittsicher und schwindelfrei sein und zumindest Grundkenntnisse im Umgang mit Steigeisen, Seil und Pickel haben. Wir bieten zur Vorbereitung dazu gern ein Wochenendtraining im Berninamassiv an oder verweisen auf unsere Einsteigertouren fürs Bergsteigen (Piz Palü und/oder Weissmies).

Im Herbst führen wir bei Pontresina auf dem Morteratschgletscher ein „Vorbereitungscamp“ (Simulierung des Aufstiegs am Island Peak mit Steigklemmen und Steigeisen) durch: Ideal falls Sie noch keine Vorkenntnisse haben:

Termin 6000er Training am Piz Morteratsch: 10. – 11. September 2011, verlangen Sie unverbindlich die Details

Reiseprogramm – „Trekking zum Everest“ - Tagesablauf

1. Tag, Donnerstag Zürich – Bangkok

Individuelle Anreise zum Flughafen Zürich-Kloten. Treffpunkt 2 Stunden vor dem Abflug am Flughafen in Zürich. Linienflug Mittags (ca. 13:30 Uhr) mit Thai via Bangkok nach Kathmandu. Übernachtung und Abendessen im Flugzeug. Den genauen Treffpunkt und die Abflugzeiten erhalten Sie mit der Buchungsbestätigung.

2. Tag, Freitag Bangkok - Kathmandu – Bodnath

Ankunft am frühen Nachmittag in Kathmandu (1317 m) im wunderschön gelegenen Hyatt-Hotel (5*-Kategorie) im buddhistisch geprägten Stadtteil Bodnath mit Blick auf die grösste Gompa in Nepal. Unser Partner in Kathmandu wird Sie direkt am Flughafen abholen. Nach dem Begrüssungsapéro und einer kurzen Erfrischung machen Sie einen Bummel durch den Stadtteil Bodnath mit dem großen Stupa, der seit Jahrhunderten eines der bedeutendsten Ziele buddhistischer Pilger aus Nepal und den umliegenden Regionen des Himalaya ist. Mit einer Höhe von 36 m gehört der Stupa zu den größten seiner Art. Vom Hotel sind Sie in nur wenigen Minuten dort. Buddhisten finden sich vor allem im Morgengrauen und zur Abenddämmerung bei dem Bauwerk ein, um es im Uhrzeigersinn zu umrunden (Kora). In Vollmondnächten werden zigtausende Butterlämpchen auf den Terrassen, welche den Stupa im Grundriss einen Mandalas umgeben, entzündet.

Die Hauptstadt Nepals erwartet Sie mit einer geheimnisvollen und spannenden Atmosphäre. Übernachtung und Abendessen im Hotel Hyatt Regency. Packen und letzte Besprechung für Ihr Trekking.

3. Tag, Samstag

Inlandflug Kathmandu (1317 m) – Lhukla (2866 m) - Monjo (2820m)

Kurzer Transfer am frühen morgen zum Nationalen Flughafen. Nach einem 40-minütigen, atemberaubenden Flug mit dem Propeller-Flugzeug entlang der Himalayaberge, erreichen Sie die spektakuläre Flugpiste von Lhukla. Begrüssung der Begleitmannschaft und des Sirdars am Flughafen, der den weiteren Gepäcktransport organisiert. Das Hauptgepäck wird unserer Begleitmannschaft übergeben.

Sie können inzwischen in der „Namaste-Lodge“ heisse Getränke und ein Frühstück einnehmen und sich auf eine gemütliche Wanderetappe heute freuen. Hier in der Gegend von Lhukla sind viele meiner Sherpafreunde zu Hause.

Nach dem zweiten Frühstück wandern Sie durch das Land der Sherpas, welches hier noch grün und sehr fruchtbar ist nach Chaurikharka und Phakding hinab (2610 m). Nach der Brücke über den Kusum Drengka (2500 m) bestaunen Sie den formschönen Kusum Kanguru, ein 6000er Gipfel der magisch über den Pinienwäldern thront. Entlang des Dudh Kosi Flusses (Milchfluss) geht es leicht auf- und ansteigend weiter nach Monjo, wo Sie die Nacht verbringen werden. Übernachtung in Monjo (2820 m) in einer gemütlichen Lodge.

Gehzeiten: 5 h / ca.11 km

Aufstieg: 500 hm

Abstieg: 500 hm

4. Tag, Sonntag

Monjo – Namche Bazar (2820 - 3440 m)

Gut ausgeschlafen wandern Sie weiter und betreten kurz nach Monjo bei Jorsale den Sargamatha Nationalpark. Nach der schwindelerregenden Hängebrücke über den Dudh Kosi geht es zunächst noch gemütlich dem Fluss entlang, dann aber steil hinauf in die Hauptstadt und zum grössten Marktplatz der Sherpas nach Namche Bazar. Am Weg blühen die blauen Himalaya Enziane und Sie können bei guter Sicht bereits die Gipfelpyramide des Mount Everest bestaunen. Die typischen Sherpahäuser von Namche im tibetischen Stil liegen in einem geschützten, terrassenartig angelegtem Steilhang. Umgeben von majestätischen Himalayagipfeln öffnet sich die kleine Stadt nach Süden der Sonne hin. Im Norden steht der 5000er-Berg Khumbi Yul Lha als heiliger und steinerner Wächter über den Dörfern der Gegend. Auf dem Tibetermarkt gibt es einfache Waren aus China und fehlende Trekkingausrüstung bekommen Sie hier in den zahlreichen Geschäften.

Nach Wanderung und Stadtbummel lockt „Hermann Helmers Bäckerei“ zu Filterkaffee und Kuchen. Die Höhenlage des Ortes ist auch ideal für eine gute Akklimatisation. Übernachtung oberhalb des Zentrums von Namche in der „Alpine Lodge“ bei Sherpa Tenzing.

Gehzeiten: 3 h / 5 km

Aufstieg: 750 hm

Abstieg: 100 hm

5. Tag, Montag

Namche Bazar (3440 m) – Thamo – Kloster Thame (3800 m)

Sie wandern mit der warmen Sonne im Rücken zum Nachbarort Thamo und Thame entlang der alten Handelsstrasse nach Tibet. Tiefrote Berberitzen, Rhododendren und Himalayatannen leuchten in der Sonne. Gebetsfahnen, Stupas und Ansammlungen aus bearbeiteten Steinplatten, die sog. Manis, schmücken den Weg. Gegenüber auf der anderen Seite des Bhote-Koshi-Flusses glänzen die hohen Hausberge von Namche Bazar wie der Kongde Ri (6187 m) oder der Teng Kangpoche (6500 m) mit Ihren Gletschern und Schneefeldern in der Sonne.

Auf diesem Weg kommen auch die tibetischen Händler vom kargen Hochland Tibets über den vergletscherten Nangpa-La-Pass herunter. Geniessen Sie ein bodenständiges Mittagessen in Thamo auf der Sonnenter-

rasse eines Sherpahauses. Vergessen Sie aber nicht, vorher einen Blick in die Primarschule von Phurte zu werfen und die Kinder beim Englisch- oder Geographieunterricht zu beobachten.

Am Nachmittag zur Teezeit erreichen Sie das Sherpadorf Thame. Das Geburtshaus Tenzing Norgays steht direkt hinter Ihrer Lodge. Nach einer heissen Erfrischung wandern Sie noch hinauf zum mystischen Kloster des Ortes und wohnen einer kurzen Puja (Andacht) der Mönche bei.

Die Gompa (Kapelle) und das Kloster in Thame, die sich auf fast 4000-meter an eine Steilwand schmiegen, beherbergen viele kostbare Thangkas (religiöse Malereien) und handgeschriebener, uralter Gebetsrollen. Übernachtung in der „Valley View Lodge“ in Thame.

Gehzeiten 5 h / ca. 8 km

Aufstieg: 700 hm

Abstieg: 200 hm

6. Tag, Dienstag

Thame (3800m) – Syangboche (3970 m) – Khunde Hospital (3840 m) - Khumjung (3780 m)

Jetzt im Morgenlicht ist die enorme Grösse des Teng Kangpoche (6500 m) besonders intensiv zu bestaunen. Glasklar ist die Luft und die Farben sind von einer Intensität die nicht zu übertreffen ist. Sie wandern nach dem Frühstück wieder zurück Richtung Namche am gegenüberliegenden Ufer des rauschenden Bhote Kosi Flusses hinunter nach Pare. Hier wird mit einer Wasserturbine der Strom für die ganze Gemeinde Namche erzeugt. Nach der Brücke steigen Sie hinauf nach Thamo und essen in der Nähe des Kyajo Flusses in einer urchigen Lodge zu Mittag.

Kurz vor Namche steigen Sie dann wieder durch Nadelwald und über uralte Treppen hinauf zur Flugpiste von Syangboche. Vor der verschlafenen Sherpaortschaft Khunde werden Sie von wehenden Gebetsfahnen begrüsst. Sie können das dortige Hillary Hospital besuchen. Die Ortschaften sind geprägt durch steingesäumte Ackerparzellen und verwinkelten Wegen zwischen den Gebäuden. Über allem droht das eisige Haupt der Ama Dablam und des heiligen Khumbi Yul Lha. Die Gompa in Khumjung ist absolut sehenswert und Sie können selbst überprüfen ob der Yetischädel im Tresor wohl echt ist? Übernachtung im Khumjung Hotel in Khumjung.

Gehzeiten: 6 / ca. 10 km

Aufstieg: 580 hm

Abstieg: 400 hm

7. Tag, Mittwoch

Khumjung (3780 m) – Dole (4110 m)

Heute verlassen Sie Khumjung mit Blick auf die Ama Dablam auf dem aussichtsreichen Höhenweg der nach Sangnasa und zur Mong La Anhöhe (3973 m) hinauf führt. Nach einer Teepause am Tschörten von „Mong La“ geht es dann wieder hinab zum Dudh Kosi Fluss nach Phortse Drangka. In der Sonne sitzend geniessen Sie zwischen Rotbirken und Pinien Ihren Lunch im Restaurant. Zauberhaft und wie verwunschen wirkt der Wald oberhalb der letzten Häuser. Teilweise sind die glasklaren Bäche im Schatten gefroren und dicke, hellgrüne Bartflechten hängen von den sich häutenden, rötlichen Birken. Im Süden öffnet sich der Blick auf den mächtigen Kang Tega und Thamserku. Nach Verlassen des letzten Laubwäldchens steigen Sie hinauf zu den Alpen von Gyele und Dole.

Nun haben Sie die letzten Wälder mit Birken und Rhododendren hinter sich gelassen, blicken schon aus imposanter Höhe auf die weisse Südwand des Cho Oyu. Sie schlafen heute zum erstenmal auf über 4000 Meter in der „Paradise Lodge“ in Dole.

Gehzeiten: 5 – 6 h

Aufstieg: 820 hm

Abstieg: 300 hm

8. Tag, Donnerstag **Dole (4110 m) - Machermo (4470 m)**

Die weisse, vergletscherte Südwand des Cho Oyu tritt nun immer öfters in Ihr Blickfeld. Im Süden leuchten die eisigen Nordwände von Thamserku und Kang Tega in der klaren Luft. Sanft ansteigend dem Hang entlang wandern Sie über die sonnenverwöhnten Weiler Lhabarma und Luza (4360 m) Richtung Machermo. Die alles bedeckenden Stauden des verblühten Sunbati-Strauches verströmen einen intensiven Geruch und in den feuchten Mulden am Weg wächst oft das Wollgras. Bereits um die Mittagszeit erreichen Sie den Weiler Machermo (4470 m) der fast auf der Gipfelhöhe des Matterhorns liegt. Die Alpweiden von Machermo sind grün und saftig, eingefasst von unzähligen Steinmäuerchen aus Manisteinen in die mühevoll Gebete eingemeisselt wurden.

Steile, felsige Berggiganten überragen die letzten Yakweiden. Nach einem feinem Mittagessen können Sie noch einen kurzen Ausflug auf den mit Gebetsfahnen verzierten Aussichtsgrat oberhalb von Machermo machen. Der Rücken bietet inspirierende Ausblicke auf die Umgebung, die Stirnmoräne des Ngozumbagletschers und Machermo. Alles dominierend ist der Kyajori (6151 m) und der Machermo Peak sowie die eisige Südwand des Cho Oyu. Wenn Sie an der richtigen Stelle stehen, können Sie sogar die Spitze des Mount Everest entdecken. Ein Platz, den Sie nur verlassen wollen, wenn die Sonne nicht mehr wärmt und Sie sich nach dem behaglichen Ofen in der Namgyal Lodge sehnen. Geniessen Sie dann nach kurzem Abstieg die Teepause und heisses Waschwasser. Übernachtung und Abendessen.

Gehzeiten: 4 h
Aufstieg: 450 hm

9. Tag, Freitag **Machermo - Gokyo Dorf (4790m)**

Zu Beginn der heutigen Tour bestimmen immer noch die abgelegenen Yakweiden und verstreuten Alpsiedlungen die Szenerie. Sie wandern zur Stirnmoräne des Ngozumbagletschers, einer der längsten Gletscher in Nepal übrigens, und spüren jetzt deutlich die Nähe des Hochgebirges. Vor dem ersten steilen Aufstieg ist Zeit für eine ausgiebige Rast. Die Luft wird spürbar dünner und Sie sollten Ihrem Körper die Zeit für einen langsamen Aufstieg gönnen. Noch im Schatten liegen die beiden imposanten Gipfel des Cholatse (6440 m) und des Tawoche, die Sie auf dieser Reise noch umrunden werden.

Vor der Ortschaft Gokyo erwarten Sie die Glanzpunkte dieser Etappe. In der Sonne leuchten die drei türkisblauen Seen mit dem schneeweissen, eisbedecktem Cho Oyu (8201 m) im Hintergrund. Der Cho Oyu, ein mächtiger 8000er-Berg gilt als Sitz der „Göttin des Türkis“.

In Gokyo gibt es kurioserweise einen Buchladen in unserer Lodge, Sie können dort „secondhand“ Reiseliteratur erwerben.

Sie sind nun fast auf der Gipfelhöhe des Montblanc angekommen. Entspannt sitzen Sie am Nachmittag am besten einfach in der Sonne und geniessen den Anblick dieser atemberaubenden Landschaft und das Glitzern der Sonne im See.

Sie packen noch abends den Rucksack für Ihren vielleicht ersten 5000er-Gipfel am nächsten Morgen. Abendessen und Nacht in Gokyo (4750 m) im „Gokyo Ressort“.

Gehzeiten: 4 - 5 h
Aufstieg: 500 hm

10. Tag, Samstag

Gokyo Dorf (4790 m) – Gokyo Ri (5360 m) – Ngozumba Gletscher - Dragnak (4700 m)

Freuen Sie sich auf einen grossartigen Tag. Heute unternehmen Sie die erste, richtig lange Wanderetappe mit grandiosen Ausblicken und Impressionen. Wenn Sie möchten können Sie frühmorgens den technisch einfachen Gokyo Ri besteigen. Vielleicht Ihr erster 5000er-Gipfel?.

Gleich am türkisblauen See von Gokyo steigen Sie über Pfade und einfaches Blockgelände hinauf zum idealen Aussichtsgipfel. Wieder staunen Sie über die fantastischen Himalaya Riesen und 8000er-Gipfel wie den Mount Everest, Makalu oder den Lhotse. An der Grenze zu Tibet steht die Südwand des eisüberwallten Cho Oyu und andere magische Gipfel. Die Szenerie auf dem Gokyo Ri wird dominiert vom Gyachungkhang (7952 m) und lädt zu einer ausgiebigen Pause und zum Fotografieren ein. Von unseren Sherpafreunden werden Sie dabei mit Kaffee, Tee und Keksen verwöhnt. Lassen Sie sich Zeit um die Ruhe hier oben und dieses umwerfende Panorama zu geniessen. Im Süden leuchten die türkisgrünen Seen von Gokyo in der Morgensonne. Der Gipfel des Kang Tega scheint in der glasklaren Luft zum Greifen nahe.

Schon nach kurzer Zeit sind Sie wieder unten im Ort Gokyo und geniessen ein feines Mittagessen im Restaurant. Nach der Mittagspause wandern Sie weiter nach Dragnak und steigen dazu von Gokyo zur Moräne des Ngozumba Gletscher hinauf. Sie blicken auf einen mächtigen grauen Strom aus schuttbedecktem Gletschereis. Der Pfad über das Eis, bedeckt mit feinem Schotter und Geröll ist immer wieder unterbrochen von gefrorenen Schmelzwasserseen und dünenartigen Sandablagerungen. Eine Wüstenlandschaft der Extraklasse.

Nach einem kurzen Gegenanstieg geht es wieder flach hinunter nach Dragnak, welches sich an die sicheren Felsenwände schmiegt. Nacht und Abendessen in der neuen Lodge von Phurba Tashi Sherpa in Dragnak.

Gehzeiten: 6 - 7 h

Aufstieg: 800hm

Abstieg: 800 hm

11. Tag, Sonntag

Dragnak - Überschreitung Cho La Pass (5330 m) – Dzongla (4800 m) – Lobuche (4940 m)

Noch in der Dunkelheit brechen Sie heute auf um diese sehr lange Etappe anzugehen. Durch Ihr langsames Gehtempo werden Sie diesen Pass als nicht allzu anstrengend empfinden und die Ausblicke geniessen können. Es erwartet Sie ein grossartiger Passübergang und eine hochalpine Überschreitung hinüber ins Everest-Gebiet. Schneebedecktes Geröllgelände und vom Gletscher geschliffene Granitfelsen vermitteln einen alpinen Charakter beim Aufstieg. Eine Herausforderung die jedem erfahrenen Wanderer Freude bereiten wird! Der Pass ist oft mit Schnee und Eis bedeckt und Sie müssen auf der anderen Seite ein Stück über den flachen, spaltenarmen Gletscher absteigen, bevor Sie den felsigen Abstieg nach Dzongla fortsetzen können. Nach der kühlen Gletscherluft am Pass freuen Sie sich über die sonnenwarmen Felspassagen (Wanderskala SAC: T4-) und schon bald tauchen Sie ein in eine sonnegeflutete Alplandschaft mit steilen Pfaden die zu der Ebene von Dzongla führen.

Mittagspause auf eine Alpwiese bei Dzongla. Ihre Sherpamannschaft verwöhnt Sie mit heisser Suppe, Tee und Fladenbrot. Das Schläfchen in der Nachmittagssonne tut gut und gibt Energie für den weiteren Weg.

Nach Dzongla wandern Sie den steilen Hängen entlang hinaus zum Cholatse Tso (See) und können immer wieder einen Blick in die erschreckend abweisenden Nordwände des Cholatse und Tawoche werfen.

Vor Lobuche erreichen Sie das Tal des berühmten Khumbu Gletschers. In der späten Nachmittagssonne erscheint die Ama Dablam und die gewaltige Südwand des Nuptse besonders spektakulär zu leuchten.

Müde aber glücklich nach der grossartigen Wanderung, erreichen Sie die komfortable Eco-Lodge in Lobuche mit heisser Duschgelegenheit und schönen, grossen Zimmern. Übernachtung und Abendessen.

Gehzeiten: 8 - 9 h

Aufstieg: 1070 hm

Abstieg: 880 hm

12. Tag, Montag
Ruhetag in Lobuche (4940 m)

Nach dem anstrengenden Passübergang und den vielen Eindrücken am Cho La Pass können Sie Ihrem Körper gerne einen Ruhetag gönnen und gehen es heute gemütlicher an. Beim Frühstück schaut Ihnen die Nuptse Wand in den Tee und die Sonne wärmt schon früh die Yakweiden. Sie schlafen zwei Nächte hier oben auf fast 5000 m Höhe – Ihr Körper freut sich über ein entspanntes Schläfchen in der Sonne. Zeit zum Relaxen und die Notizen im Reisetagebuch nachzutragen. Auch unsere Sherpamannschaft nutzt den Tag zur Entspannung. Beobachten Sie die zahlreichen Geier und Adler, die in der warmen Thermik Ihre Kreise ziehen. Nacht in der Eco-Lodge in Lobuche.

13. Tag, Dienstag
Lobuche - Gipfeltour Kala Pattar (5550 m) – Lobuche (4950 m)

Ein weiterer Höhepunkt steht bevor, die Besteigung des technisch sehr einfachen Kala Pattars gegenüber des Mount Everest. Wieder früh am morgen brechen Sie auf und erreichen zunächst die 4 km entfernte Ortschaft Gorak Shep (5125 m) am Rand des schuttbedeckten Khumbu Gletschers. Die mächtige Schneepyramide des Pumo Ri (7145 m) zieht den Blick magisch an und von Gorak Shep aus wirkt der Nuptse Grat besonders bizarr. In Gorak Shep nehmen Sie zur Stärkung eine Suppe zum zweiten Frühstück ein, bevor Sie von dort auf den Gipfel des Kala Pattar steigen.

Jetzt macht sich die dünne und eisige Höhenluft die vom Mount Everest und von Tibet herüberweht bemerkbar. Im sehr langsamen Tempo steigen Sie auf den mit Gebetsfahnen geschmückten Gipfel des heiligen Berges. Die dunkle Gipfelpyramide des Mount Everest wirkt immer mächtiger, schliesslich sind Sie nur 10 Kilometer Luftlinie von höchsten Punkt der Welt entfernt. Nach gut 2 h erreichen Sie den Gipfel und genießen das atemberaubende Panorama. Neben dem Everest, Lhotse und Nuptse sehen Sie von hier oben den wilden Khumbu Eisbruch und das berühmte Western Kwm. Der 5550-m-hohe Kala Pattar mit dem 7000er Pumori im Hintergrund ist sicher einer der schönsten Aussichtspunkte in Nepal. Die Luft ist meist tiefblau und kristallklar, Gebetsfahnen flattern im Wind und Sie haben das Gefühl am Rand der Welt zu stehen.

Abstieg nach Gorak Shep, Mittagessen dort im Restaurant und weiter zurück nach Lobuche. Übernachtung und Abendessen in Lobuche.

Gehzeiten: 7 - 8 h
Aufstieg 850 hm
Abstieg: 850 hm

14. Tag, Mittwoch
Lobuche (4950 m) – Kongma La (5535 m) – Chukhung (4730 m)

Den wenig begangenen Pass Kongma La ersteigen Sie nach der Überschreitung des Khumbu Gletschers. Nach einer hübschen Alpwiese auf der oft Yaks friedlich grasen, geht es stetig bergauf. Der sehr steile und sportliche Aufstieg lohnt sich, besonders da Sie jetzt schon sehr gut akklimatisiert sind. Dieser Pass ist eher abgelegen und wird nicht sehr oft begangen. Ganz ob entschädigt eine glasklare Sicht auf die leuchtenden Himalayaberge für die Mühen des Aufstiegs. Türkisblaue Seen, die Aussicht auf Lhotse, Makalu und die ganze Amphu-Kette sind atemberaubend. In der Mittagssonne lässt sich auch der Gipfelgrat des Island Peak bestaunen. Bummeln Sie dann nach der Rast gemütlich hinunter zur Alp Chukhung (4730 m). Zahlreiche Pflanzen finden sich auf dem sonnigen Weg. Möchten Sie es nach dem Kala Pattar etwas weniger sportlich angehen, können Sie als Alternative den hohen Pass auslassen und über Dughla und Dingboche nach Chukhung hinauf wandern. Übernachtung im behaglichen Chukung Ressort.

Gehzeiten: 5 - 6h / 10 km
Aufstieg: 700 hm
Abstieg: 900 hm

15. Tag, Donnerstag
Chukhung (4730 m) – Island Peak Basecamp (5100 m)

Wenn Sie sich für eine Besteigung des Island Peak entschieden haben, wandern Sie heute Richtung Osten im auf und ab der Moränenlandschaft entlang ins Basislager, das von den Sherpas „Paresho Gyab“ genannt wird.

Gleich hinter der Ortschaft Chukhung beginnt die Stirnmoräne des mächtigen Lhotse Gletschers. Auf dem Moränenrücken haben Sie einen gewaltigen Ausblick. Der Island Peak, Ihre letzte Gipfeltour ist jetzt in seiner ganzen Schönheit zu bewundern. Nach einer Schwemmebene rückt die gewaltige Lhotseflanke ins Blickfeld. Über 3000 Höhenmeter sind es von hier bis zum Gipfel, die Eigernordwand passt locker zweimal hinein! Gegen Mittag erreichen Sie das Basislager. Hinter dem Island Peak fliesst der riesige Lhotse Shar Gletscher in den eiskalten Gletschersee. Entsprechend eindrücklich ist der Platz hier oben für Ihre letzte Nacht vor der Tour auf den Island Peak.

Einrichten Ihrer Zelte mit Schlafsäcken. Mittagessen im grossen Messezelt.

Nach der Mittagspause üben Sie an der steilen Moräne das letzte Mal den Auf- und Abstieg am Fixseil und stellen gemeinsam mit den Sherpas und dem Bergführer Ihre Ausrüstung optimal ein. (Steigeisen, Steigklemme und die Schlingen dazu)

Sie übernachten in modernen, sturmsicheren 2-Mann-Zelten (Northface VE-24) auf der Isomatte und im Schlafsack. Bekocht von der Küchenmannschaft, nehmen Sie den Lunch und das Nachtessen im grossen Messe-Zelt ein und geniessen Ihr „1000-Sterne-Hotel“.

Gehzeiten: 4 – 5 h

Aufstieg: 520 hm

Gruppe ohne Island Peak: Chukhung - Chukhung Ri (5535m)

Sollten Sie nicht die Variante mit Besteigung des Island Peak gewählt haben, besteigen Sie den Aussichtsgipfel Chukhung Ri (5535 m) direkt oberhalb des gleichnamigen Weilers. Die atemberaubende Lhotse Wand und der Nuptse sind zum Greifen nah gegenüber. Ein Aussichtsgipfel der keine Wünsche offen lässt. Möchten Sie Basislager Atmosphäre schnuppern, können Sie gerne die Island-Peak-Kletterer ins Lager begleiten, gemeinsam zu Mittag essen und wieder nach Chukhung absteigen. Ansonsten dürfen Sie natürlich auch einfach einen Ruhetag machen und die wunderbare Atmosphäre des Ortes geniessen. Abendessen und Übernachtung im Chukhung Ressort.

Gehzeiten: 4 - 5 h

Aufstieg: 805

Abstieg: 805

Ihre eigenen Notizen für den Gipfeltag Island Peak:

16. Tag, Freitag
Besteigung des Island Peak (nepal. Imja Tse 6189 m)

Früh am morgen brechen Sie bestens akklimatisiert auf. Der Weg führt zunächst über steiles Geröll und Wegspuren über eine ausgeprägte Rippe zum flachen Gletscherplateau auf 5750 m. Ein steiler Schnee- und Eisaufschwung (40° - max. 55 °) auf etwa 5900 m ist mit Hilfe der Fixseilen gut zu überwinden und führt Sie zur Schulter unter den exponierten, aber gesicherten Gipfelgrat über den der höchste Punkt erreicht wird (6189 m).

Die Route wird vom Bergführer und der expeditionserfahrenen Sherpamannschaft bestens abgesichert. Zum bestehenden Team begleiten Sie noch zwei- bis drei ausgebildete und sehr höhenerfahrene Sherpas aus Phortse und Khumjung auf den Gipfel. Im sogenannten Expeditionstil (mit Fixseilen und Steigklemme) klettern Sie über die steilen Eispassagen auf den exponierten Grat der zum Gipfel führt. Das ist echtes Himalaya-Bergsteigen und wird Ihnen viel Freude bereiten!

Der Ausblick der sich Ihnen dort oben bietet ist phänomenal. Nicht nur der Makalu (8475 m) oder der Lhotse ist zu bestaunen – zahlreiche Gipfel und ein atemberaubendes Panorama belohnen Sie für den langen Aufstieg auf diesen grossartigen Gletschergipfel. Nicht zuletzt sind Sie zusammen mit Ihren netten Trekkingkollegen und den Sherpas auf dem höchsten Punkt Ihrer Nepalreise angekommen – kosten Sie die Freude darüber und das Gipfelglück dort oben ausgiebig aus!

Nach dem ausgiebigem Fotografieren und Schauen, beginnt der Abstieg auf der gleichen Route zum Basecamp. Unsere Küchenmannschaft kommt uns mit Kaffee/Tee bis zum ersten Hochlager (5500 m – nicht bewartet) entgegen und verkürzt die Mühen des Abstiegs.

Packen im Basecamp und am Nachmittag langsamer Abstieg nach Chukung.

Reservetag:

Bei Bedarf nutzen Sie den nächsten Tag als Reservetag für einen zweiten Besteigungsversuch.

Gehzeiten: 11 – 12 h

Aufstieg: 1100 hm

Abstieg: 1100 hm

Gruppe ohne Island Peak: Chukung – Amphu Laptsa Gletscher

Wenn Sie möchten, können Sie heute eine landschaftlich eindrückliche Wanderung zum Amphu Laptsa Gletscher unternehmen und ins eisige Herz der Gegend vorstossen.

17. Tag, Samstag
Chukung - Dingboche (4350 m) - Dewoche (3770 m) - Tengpoche (3860 m)
oder Reservetag für Island Peak

Entlang des breiter werdenden Flusses, sind Sie nun wieder umgeben von den ersten Spuren der Vegetation: leuchtendrote Berberitzenbüsche, Rhododendrenbäumchen und vor Dingboche die ersten Kartoffeläckern. Nach den sportlichen Gipfeletappen lädt die Bakery in Dingboche zu frischem Gebäck und Kaffee. Die Luft und die Temperaturen erscheinen wieder dick und warm. Zu Füssen des „Matterhorns vom Khumbu“, der Ama Dablam sitzen Sie im Dorf Pangboche in der Sonne beim Mittagessen.

In Dewoche inmitten von dichtem, verzaubertem Wald übernachten Sie heute noch in der komfortablen „Rivendell Lodge“. (heisse Duschgelegenheit). Ein Besuch des abgelegenen Frauenklosters rundet den Tag ab. Der Mount Everest und der Lhotse erscheinen wieder magisch weit entfernt wenn Sie die beiden Berggiganten vom Gasträum aus betrachten.

Übernachtung in Dewoche „Rivendell Lodge“.

Gehzeiten: 5 h

Aufstieg: 150 hm

Abstieg: 490 hm

18. Tag, Sonntag

Dewoche (3770 m) - Kloster Tengpoche - Phunki Drengka (3250 m) – Namche Bazar (3440 m)

Mit der gesamten Gruppe besuchen Sie heute morgen die Sehenswürdigkeiten und das Gelände des Klosters Tengpoche (3860 m). Das Licht am Morgen ist besonders intensiv und lässt alles in kräftigen Farben erscheinen. Gleich hinter der Lodge führt Sie der Weg hinauf zum mystischen Ort. Dieses Kloster liegt in einer atemberaubenden Landschaft. Sie erreichen die renovierten Gebäude über einen märchenhaft-verträumten Rhododendrenwald der sich den Hügel hinauf windet. Im Kloster gibt es die Möglichkeit den Mönchen und Lamas bei ihrer täglichen Gebetszeremonie zu lauschen. Im Besucherzentrum informieren wir Sie über die Geschichte und Traditionen der Mönche, die ursprünglich aus Tibet hierher eingewandert sind. Die Mönche geben auch gerne direkt Informationen zum Buddhismus und der Geschichte des Ortes an Interessierte weiter. Der Geruch von Butterlämpchen, dampfendem Tee, Räucherstäbchen, das Schlagen der grossen Gongs, das Dröhnen der Blashörner und das Gemurmel der Lamas vermischt sich zu einem Erlebnisgeflecht, das unvergesslich bleibt. Lassen Sie sich inspirieren!

Ihr Weg führt nach dem Klosterbesuch zunächst steil hinab zum Fluss Dudh Kosi (3250 m) den Sie bei Phunki Drengka auf einer neuen Hängebrücke überschreiten. Schweisstreibend ist der lange Gegenanstieg durch den Wald, steil hinauf zu den Treppen bei Sangnasa. Hier schliesst sich der Kreis Ihrer Wanderung fast wieder. Mittagspause in Sangnasa.

Im stetigen Auf- und Ab steigen Sie dann auf dem Höhenwanderweg Namche Bazar entgegen. Auf diesem Abschnitt sind wieder viele Trekker, Pilger und Träger unterwegs, entgegenkommende Yakkolonnen und Wanderer mit dem Ziel Tengpoche erinnern daran, dass Sie bald wieder in Namche, der Hauptstadt der Sherpas sind.

„Hermann's bakery“ erwartet Sie mit frischem Gebäck und Kaffee...Übernachtung in der bereits bekannten „Alpine Lodge“ bei Tenzing.

Gehzeiten: 7 h / 12 km

Aufstieg: 350 hm

Abstieg: 700 hm

19. Tag, Montag

Namche Bazar (3440 m) – Lhukla (2866 m)

Zeit für einen letzten Bummel durch Namche Bazar, dann beginnt der Rückweg nach Lhukla. Der Dudh Kosi muss über einige schwindelerregende Hängebrücken überquert werden. Dort lassen Reisende als Zeichen des Dankes oft Ihre weissen Gebetstücher und bunte Gebetsflaggen zurück.

Alle Gebetssteine, die Sie bereits beim Anmarsch umrundet haben werden Sie zum Abschied an Ihre Khumbu-Wanderung erinnern.

In Phakding, nun wieder inmitten von bunten Blumen und in fruchtbarer Gartenlandschaft geniessen Sie Ihre letzte Mittagsrast auf der Sonnenterrasse eines Restaurants. Auf dem weiteren Weg zurück, ist später immer wieder Zeit für eine Teepause bei befreundeten Sherpas. Ein langsamer Abschied von dieser wunderbaren Landschaft und Ihren herzlichen Menschen. Gegen Abend erreichen Sie Lhukla – die heisse Dusche wartet! Am Abend verabschieden wir uns von unserer Sherpamannschaft bei einem Fest in der Lodge. Sie werden erstaunt sein, wie gerne die Nepali-Männer tanzen...

Übernachtung in der „Namaste Lodge“ in Lhukla

Gehzeiten: 6 – 8 h / ca. 18 km

Aufstieg: 450 hm

Abstieg: 950 hm

20. Tag, Dienstag **Lhukla – Kathmandu**

Nach dem Frühstück begeben wir uns zum kleinen Airport und checken dort ein. Im Laufe des frühen Vormittags bringt uns eine Propellermaschine wieder zurück nach Kathmandu. Ein atemberaubender Flug entlang der Himalayaberge erwartet Sie!

Ankunft in Kathmandu im Hotel „Hyatt“ (5*-Kategorie) um die späte Mittagszeit. Nach dem Trekking schätzen Sie sicher den Komfort des Hotels und eine heisse Dusche. Nachmittag Stadtbummel in Thamel oder Besuch von Bodnath oder verbringen Sie den Rest des Tages am Hotelpool. Übernachtung im Doppelzimmer mit Frühstück im Hyatt Regency in Kathmandu.

21. Tag, Mittwoch **Besichtigungstour Kathmandu**

Gemeinsam mit unserem deutschsprachigen Kulturguide, besuchen Sie an diesem Tag kulturelle Sehenswürdigkeiten im Tal von Kathmandu. Die Newarkönige haben viele attraktive historische Gebäude im Pagodenstil aus Holz und roten Ziegeln hinterlassen. In der alten Königsstadt Patan sehen Sie eine Vielzahl hinduistischer Tempel und Statuen sowie den alten Königspalast. Der Palast besteht aus drei Gebäuden aus dem 17. und 18. Jahrhundert.

Besonders sehenswert ist das mit Gottheiten verzierte goldene Tor und goldene Fenster. In Patan residiert auch die „Lebende Göttin“ Kumari. Nach dem Mittagessen steigen Sie die Treppen hinauf zum „Affentempel“ in Swajambunath dem grössten Heiligtum newarischer Buddhisten. Die Vermischung von hinduistischer und buddhistischer Religion zeigt sich wohl am meisten in den Tempeln von Swayambhu.

Der Ausblick vermittelt eine Übersicht über das Tal von Kathmandu. Am Nachmittag bummeln Sie nach Thamel und fahren mit einer Rikhsa durch das bunte Treiben der Händler und Handwerker. Rückfahrt nach Bodhnath. Abendessen fakultativ in Thamel oder im Hyatt Hotel. Übernachtung im Hyatt Hotel (DZ, Ü+F).

22. Tag, Donnerstag **Besichtigungstour Kathmandu**

Gemeinsam mit dem nepalesischen Begleiter besuchen Sie am Vormittag noch mehr kulturelle Sehenswürdigkeiten im Kathmandu Tal.

Laufen Sie im Uhrzeigersinn um den weissen Stupa der Buddhisten im Stadtteil Bodnath, schauen Sie den Meistern der Thangkamalerei bei Ihrer Arbeit über die Schultern.

Der heilige Bagmati-Fluss: für Hindus der heiligste Ort in Nepal überhaupt. Oft sehen Sie Gläubige aus Indien zu der Gedenkstätte des Gottes Shiva pilgern.

Eine Vielzahl von Tempeln, Schreinen und Verbrennungsplätzen sehen Sie in Pasupatinath. Besuchen Sie die Königsstadt Patan und die alten Holztempel in Bhaktapur. Es gibt viel zu sehen in Kathmandu. In Thamel finden Sie auch reichlich Möglichkeit mit Händlern aller Art zu feilschen und letzte Souvenirs zu erstehen. Am Abend laden wir Sie ein zum Abschieds - Abendessen im Newarstil mit einem 6-gang Menü im einzigartigen Hotel Dwarika's. (www.dwarikas.com). Übernachtung im Hotel Hyatt Regency. (DZ, Ü+F).

23. Tag, Freitag **Kathmandu – Bangkok**

Ausschlafen, Relaxen, letzte Souvenirs einkaufen....

Abschied am Vormittag von Kathmandu und Transfer vom Hotel Hyatt zum Tribuvhan International Airport. Flug mit Thai Airways via Bangkok nach Zürich ca. 13:30 Uhr.

24. Tag, Samstag

Ankunft morgens in der Schweiz in Zürich Kloten ca. 07:35 Uhr. Verabschiedung und Heimreise.