



## ASIEN: NEPAL

# NEPAL - LODGE-TREKKING ZUM GOKYO PEAK

- > 12-tägiges Lodge-Trekking (4 - 8 Std. täglich)
- > Durch geschäftige Sherpa-Dörfer und zu beschaulichen Klöstern
- > Tiefblaue Gokyo-Seen in Felslandschaft vor schneebedeckten Gipfeln
- > Den 5.360 m hohen Gokyo Peak besteigen
- > Fantastische Blicke auf die 8.000er Cho Oyu, Mt. Everest, Lhotse, Makalu genießen
- > Die Ama Dablam, das "Matterhorn Nepals" aus dem Basislager bestaunen

Durch typisches Sherpa-Land mit Terrassenfeldern und malerischen Dörfern gelangen Sie tief hinein ins Everest-Gebiet. Sie landen in Lukla und wandern ins Handelszentrum Namche Bazar. Ihre Route führt über die große Siedlung Khumjung nach Sanasa und Tengpoche. Vom berühmten Kloster Tengpoche aus können Sie einen Ausflug zum Ama Dablam-Basislager machen. Entlang kleiner Dörfer wie Dole und Machhermo wandern Sie das Gokyo-Tal aufwärts. Die herrlich an einem See gelegene Alm Gokyo (4.750 m) gibt den Blick frei auf die langgestreckte Eisflanke am Talschluss, die vom Cho Oyu (8.201 m) bis zum Gyanchung Kang (7.922 m) reicht. Höhepunkt Ihres Trekkings ist die Besteigung des Gokyo Peak, eines technisch leichten 5.000ers. Überwältigend ist bei klarem Wetter die Aussicht von seinem Gipfel, einem der begehrtesten Panoramagipfel im ganzen Everest-Gebiet. Ihr Blick schweift 360 Grad am Horizont entlang, über zahlreiche 7.000er und vier 8.000er (Cho Oyu, Everest, Lhotse und Makalu) und hinunter auf die Welt der Gletscherfelder. Über Khumjung und Namche Bazar erreichen Sie wieder Lukla und fliegen zurück nach Kathmandu. Freuen Sie sich auf den kulturellen Rahmen der Reise: Vor und nach dem Trekking besichtigen Sie im Kathmandu-Tal die faszinierenden Königsstädte Kathmandu, Bhaktapur und Patan sowie die Heiligtümer Swayambunath, Pashupatinath und Bodnath.

Dieses Trekking führt Sie durch das typische Sherpa-Land mit Terrassenfeldern und malerischen Dörfern tief ins Mount Everest-Gebiet hinein. Nach Ihrer Landung in Lukla wandern Sie ins Handelszentrum Namche Bazar. Ihre Route führt über die große Siedlung Khumjung nach Sanasa und Tengpoche. Vom berühmten Kloster Tengpoche aus können Sie einen Ausflug zum Ama Dablam-Basislager machen. Entlang kleiner Dörfer wie Dole und Machhermo wandern Sie das Gokyo-Tal aufwärts. Die herrlich an einem See gelegene Alm Gokyo (4.750 m) gibt den Blick frei auf die langgestreckte Eisflanke am Talschluss, die vom Cho Oyu (8.201 m) bis zum Gyanchung Kang (7.922 m) reicht. Die Besteigung des Gokyo Peak, eines technisch leichten Fünftausenders, bildet den Höhepunkt Ihres Trekkings. Überwältigend ist bei klarem Wetter die Aussicht vom

Gipfel, der zu den begehrtesten Panoramagipfeln im ganzen Everest-Gebiet zählt. Ihr Blick schweift 360 Grad am Horizont entlang über zahlreiche Sieben- und vier Achttausender (Cho Oyu, Mount Everest, Lhotse und Makalu) und hinunter auf die Welt der Gletscherfelder. Ihr Blick reicht vom Mt. Everest und Lhotse bis zu den vielen Sechs- und Siebentausendern wie Taboche Ri, Nuptse, Ama Dablam, Kang Taiga und Tramserku. Über Khumjung und Namche Bazar erreichen Sie wieder Lukla und fliegen zurück nach Kathmandu. Als kulturellen Rahmen Ihrer Reise können Sie vor und nach dem Trekking im Kathmandu-Tal die faszinierenden Königsstädte Kathmandu, Bhaktapur und Patan sowie die Heiligtümer Swayambunath, Pashupatinath und Bodnath besichtigen.



## REISEDETAILS

### 1. Tag Anreise

Linienflug mit Turkish Airlines von Frankfurt oder München (je nach Verfügbarkeit) über Istanbul nach Kathmandu.

Aufstieg: 0m; Abstieg: 0m;

### 2. Tag Ankunft in Kathmandu

Bei Ankunft mit dem Gruppenflug erfolgt der Transfer mit unserem örtlichen Hauser-Reiseleiter zum Hotel in Kathmandu. Je nach Ankunftszeit mit dem Gruppenflug oder anderen Flügen ist Gelegenheit zum Ausruhen und zu einem ersten Bummel durch die Altstadt von Kathmandu. Die Hotelzimmer stehen eventuell erst nach Mittag zur Verfügung. Ihr Reiseleiter lädt Sie zu einem Welcome Dinner im Hotel oder in einem nahen Restaurant ein – eine gute Gelegenheit zum Kennenlernen und Besprechen der Unternehmungen der folgenden Tage.

Aufstieg: 0m; Abstieg: 0m; Hotel [A]

### **3. Tag Besichtigungsempfehlung: Historische Altstadt Kathmandu und Swayambunath**

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 ein Spaziergang nach Swayambunath. Am Vormittag lohnt sich ein Ausflug in die historische Altstadt von Kathmandu. Wir bummeln durch das Einkaufsviertel Thamel und durch belebte Bazarstraßen zum größten und ältesten Tempel der Stadt, der Taleju-Pagode. Rund um den Königspalast Hanuman Dhoka sind zahlreiche Hindu-Tempel zu sehen; harmonisch wirken das warme Rostrot der Ziegeln und die reich mit Schnitzarbeiten verzierten Balken aus braunschwarzem Salbaumholz.

Am Nachmittag spazieren wir zu Fuß hinauf nach Swayambunath. Der dortige Stupa gilt als größtes Heiligtum der newarischen Buddhisten und erhebt sich auf einem aussichtsreichen Hügel über das Kathmandu-Tal. 365 Pilgerstufen führen uns vom Fuß des „Affentempels“ immer steiler werdend zum vergoldeten Stupa mit den zahlreichen umliegenden Gedenkschreinen und Tempeln. Viele Affen springen in den Bäumen, zwischen den Statuen und den Tempelanlagen umher.

Aufstieg: 0m; Abstieg: 0m; Hotel [F]

### **4. Tag Flug nach Lukla - Trekkingbeginn bis Phakding**

In etwa einer Stunde fliegen wir morgens mit einem Propeller-Flugzeug von Kathmandu nach Lukla (2.800 m, asphaltierte Rollbahn), wo uns die Begleitmannschaft bereits erwartet. Wir steigen ca. 1,5 Std. zum Kusum-Fluss (2.550 m) ab und folgen dem Dudh Kosi (= Milchfluss) am Ostufer stromaufwärts etwa 1,5 Std. nach Phakding (2.650 m), 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.

Gehzeit: 3h; Aufstieg: 100m; Abstieg: 250m; Lodge [FMA]

### **5. Tag Sagarmatha Nationalpark - Namche Bazar**

Weiter nordwärts überqueren wir mehrmals den Fluss auf langen Drahtseilbrücken. In Jorsale befindet sich der Eingang zum Sagarmatha-Nationalpark. Nach insgesamt 3 - 4 Std. Gehzeit stromaufwärts erreichen wir den Zusammenfluss von Nangpo und Imja zum Dudh Kosi (2.850 m). Hinter der Stahlbrücke über die Imja-Schlucht bewältigen wir in etwa 2 Std. den steilen und kraftraubenden Aufstieg zum berühmten Sherpa-Zentrum Namche Bazar (3.450 m). Wir richten uns in einer angenehmen Lodge ein und können noch einen Rundgang durch die Geschäfts- und Souvenirstraße unternehmen.

Gehzeit: 5-6h; Aufstieg: 950m; Abstieg: 0m; Lodge [FMA]

## **6. Tag Mendaphu Hill - Syangpoche - Khunde - Khumjung**

Zuerst besuchen wir 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. Nun geht es vorbei an Mani-Mauern (Steintafeln, auf denen der Spruch "Om mani padme hum" eingemeißelt ist) und hübschen Chörten über Zarok nach Syangpoche (mit der höchsten Flugpiste Nepals).

Über einen kleinen Pass gelangen wir ins stattliche Dorf Khunde mit dem berühmten Hillary-Hospital der Sir Edmund Hillary Stiftung, das auch besichtigt werden kann. Über verwinkelte Wege zwischen den steingesäumten Ackerparzellen hindurch kommen wir zur Gompa von Khumjung (3.800 m) und treffen am frühen Nachmittag an unserer Lodge ein. Der Rest des Tages dient der Akklimatisation und dem Besuch der Gompa.

Gehzeit: 3,5-4h; Aufstieg: 350m; Abstieg: 0m; Lodge [FMA]

## **7. Tag Sanasa - Tengpoche - Deboche**

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 nach 2,5 Std. Wanderzeit im Weiler Phunki (3.250 m) ein. Nach einem etwa 2 Std. dauernden Aufstieg erreichen wir den Kamm von Tengpoche (3.870 m). Bei klarem Wetter erfreut uns bis zum Sonnenuntergang der grandiose Ausblick auf die Eisriesen im Khumbu. Über uns thronen Gipfel wie Kongde Ri, Taboche, Mount Everest, Nuptse, Lhotse, Ama Dablam, Kang Taiga und Thamserku. Wir genießen die Atmosphäre rund um das Kloster Tengboche und setzen unseren Weg zu unserem heutigen Tagesziel, Deboche, fort.

Gehzeit: 5-6h; Aufstieg: 750m; Abstieg: 550m; Lodge [FMA]

## **8. Tag Deboche - Ama Dablam-Basislager - Pangpoche**

Von Deboche aus, wo sich das zu Tengpoche gehörige Nonnenkloster befindet, folgen wir dem Pfad Richtung Ama Dablam-Basislager. Aus dem Tal heraus steigen wir in ca. 2,5 Std. steil hinauf 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 Ama Dablam und das Basislager (4.500 m), das wir in weiteren 45 Min. erreichen können. Unser Rückweg führt wieder am Chörten vorbei, hinunter zum Imja Khola und hinüber nach Pangpoche.

Gehzeit: 6-7h; Aufstieg: 650m; Abstieg: 520m; Lodge [FMA]

## **9. Tag Pangpoche - Phortse - Dole**

In dem durch uralte Wacholderbäume geprägten Dorf Pangpoche können wir die mit über 350 Jahren älteste Gompa im Khumbu besuchen. Unsere heutige Wanderroute führt uns dann auf einem herrlichen Höhenweg in rund 4 Std. Gehzeit und in stetigem Auf und Ab zum Terrassendorf Phortse. Anschließend steigen wir hinunter, queren den Fluss Dudh Kosi und wandern in weiteren 2,5 Std. nach Dole, unserem heutigen Tagesziel.

Gehzeit: 6-7h; Aufstieg: 520m; Abstieg: 250m; Lodge [FMA]

## **10. Tag Dole - Machhermo**

Wir steigen an der westlichen Talseite hinauf und folgen dem Weg über die Almdörfer Lhabarma und Luza bis nach Machhermo (4.410 m), einem Ort am Ausgang eines von den markanten Sechstausendern Kyajo Ri und Machhermo Ri begrenzten Hochtales. Hier treffen wir nach 4 - 5 Std. ein und haben den Rest des Tages frei zum Akklimatisieren.

Gehzeit: 4,5h; Aufstieg: 270m; Abstieg: 0m; Lodge [FMA]

## **11. Tag Alm Gokyo**

Bald erreichen wir mit Pangka (4.450 m) die letzte ganzjährig bewohnte Siedlung auf unserer Route. Nun queren wir über eine Brücke den reißenden Bach und wandern an zwei tiefblauen Seen vorbei sanft ansteigend bis zur Alm Gokyo (4.750 m), am Ufer des dritten Sees. Nach der ca. 4-stündigen Etappe bleibt viel 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.

Gehzeit: 4h; Aufstieg: 340m; Abstieg: 0m; Lodge [FMA]

## **12. Tag Gokyo Peak - Luza**

Morgens brechen wir auf, um den 5.360 m hohen Gipfel des Gokyo Peak zu besteigen. Sofern kein Neuschnee liegt, sind beim 2 - 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. Obwohl keine besonderen technischen Schwierigkeiten zu erwarten sind, hängt es von den Wetterverhältnissen und unserem Durchhaltevermögen ab, ob wir den Gipfel erreichen. 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 in Richtung Tengpoche an und steigen heute noch hinunter bis zu unserer Lodge in Luza. Oder je nach Wetter noch weiter runter nach Lapharma.

Gehzeit: 8h; Aufstieg: 610m; Abstieg: 1010m; Lodge [FMA]

### **13. Tag Mon La - Sanasa - Namche Bazar**

Auf unserem Weg aus dem Gokyo-Tal eröffnen sich uns nun herrliche Ausblicke auf den südlich gelegenen Tramserku. Hinter Dole wandern wir durch Rhododendronwald hinunter zum Dudh Kosi und kommen wieder nach Phortse Drangka. Von hier aus führt unser Weg in ca. 1 Std. hinauf zum Mon La (La = Pass), 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.

Gehzeit: 7h; Aufstieg: 400m; Abstieg: 1100m; Lodge [FMA]

### **14. Tag Monjo - Phakding - 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 komfortablen Lodge ein und können abends mit unseren hilfreichen Begleitern Abschied vom Sherpa-Land feiern.

Gehzeit: 7h; Aufstieg: 320m; Abstieg: 1050m; Lodge [FMA]

### **15. Tag Flug nach Kathmandu**

Wenn das Wetter mitspielt, fliegen wir bereits am Vormittag mit dem Propeller-Flugzeug zurück nach Kathmandu und sind zur Mittagszeit wieder in unserem Hotel. Den Rest des Tages können wir ausruhen oder zum Einkaufsbummel in der Stadt nutzen.

Hotel [F]

## **16. Tag Besichtigungsempfehlung: Patan - Pashupatinath - Bodnath**

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 Patan, Pashupatinath und Bodnath.

### **PATAN**

Am Vormittag besichtigen wir die Königsstadt Patan. Patan gilt als Wiege der Kunst, Zentrum der Newar-Architektur und Handwerkerstadt. Die wichtigsten Bauten gruppieren sich um den Mangal Durbar, den Mittelpunkt der Stadt, dessen Herzstück der prächtige Königspalast ist. Wir schauen uns die Pagoden, die von Statuen gekrönten Säulen, die Fassade des Königspalastes. Der Besuch der Innenhöfe kostet extra Eintritt; im Königspalast gibt es auch ein Museum und ein schönes Gartenrestaurant. In den verwinkelten Gassen entdecken wir weitere Tempel und Klosterhöfe, wie den buddhistischen Mahabaudha („Tempel der 1000 Buddhas“) und die hinduistische, fünfgeschossige Kumbeshvar-Pagode.

### **PASHUPATINATH UND BODNATH**

Am Nachmittag besuchen wir zuerst Pilgerstätte Pashupatinath. Für Hindus ist es der heiligste Ort in Nepal. Gläubige pilgern sogar aus Indien hier her (wie in 2014 der Premierminister Indiens), um Gott Shiva, der hier in seiner Inkarnation als Herr der Tierwelt verehrt wird, zu huldigen. Der im Pagoden-Stil errichtete Haupttempel ist nur Hindus zugänglich, doch von außen ist der Blick auf den riesigen vergoldeten Nandi-Stier möglich. Von einer Aussichtsterrasse überblicken wir das gesamte Areal mit seinen Tempeln, Schreinen, Verbrennungsplätzen und Herbergen am Ufer des Bagmati, wo Pilger ihre rituellen Handlungen ausführen.

Nun geht es zu Fuß nach Bodnath, zum religiösen Zentrum der in Nepal lebenden Tibeter. Hier erhebt sich die größte Stupa-Anlage des Landes, über deren Terrasse wir „im Uhrzeigersinn“ pilgern. Der gesamte Bereich um den 40 m hohen Stupa mit vielen Buddhastatuen, Nischen mit Gebetsmühlen und ansehnlichen neuen Klosteranlagen vermittelt viel Atmosphäre. Falls möglich werfen wir einen Blick in die reich geschmückte ältere Gompa westlich des Stupa, in der eine überlebensgroße Statue des Maitreya-Buddha thront.

Spät nachmittags lebt hier das Leben Tibets auf; viele Mönche und Nonnen umrunden den Stupa oder machen im Innenhof Niederwerfungen. Von einem der schönen Terrassenrestaurants kann man dem Treiben zuschauen.

Hotel [F]

## **17. Tag Rückflug**

Frühmorgens Transfer zum Flughafen und Rückflug mit Turkish Airlines via Istanbul nach Frankfurt oder München (je nach Verfügbarkeit). Ankunft am Abend.

Flüge, Verlängerungen und Bausteine in Nepal

Für unsere Reiset termine haben wir meist ein Flugkontingent ab/bis Frankfurt nach Kathmandu und zurück vorreserviert. Selbstverständlich bieten wir Ihnen auch Flüge ab anderen Flughäfen oder mit anderen Fluggesellschaften an. Bitte teilen Sie uns Ihre Wünsche mit. Die Umbuchung Ihres Gruppenfluges auf einen anderen Abflughafen z.B. ab/bis München kostet je nach Verfügbarkeit ab € 30.

Gerne können Sie Ihre Nepal-Reise mit einem Aufenthalt in Kathmandu, im Kathmandu-Tal oder in Pokhara verlängern. Wir beraten Sie gerne. Zu empfehlen ist ein viertägiger Baustein mit dem Chitwan Nationalpark ab Pokhara oder Kathmandu (Preis ab 2 Personen im DZ für € 450 p.P. , EZ für € 90 , für nur 1 Person € 570 ; Unterkunft mit Vollpension im ruhig gelegenen Into The Wild Eco Resort; naturkundliches Programm) mit zusätzlich nötiger letzter Hotelübernachtung in Kathmandu vor dem Heimflug.

Als Vorprogramm zu empfehlen ist zur besseren Akklimatisation für Touren im Everest-Gebiet ein achttägiges Lodge-Trekking von Jiri nach Lukla (Preis ab 2 Personen im DZ € für 490 p.P. , EZ für € 80 , für nur 1 Person € 740 ; Busfahrt nach Jiri, Sherpa und Träger, Halbpension), nach einer ersten Übernachtung in Kathmandu.

[F]

| TERMINE UND PREISE |            |        |            |
|--------------------|------------|--------|------------|
| von                | bis        | Plätze | Preis in € |
| 24.09.2015         | 10.10.2015 | X      | 2.590 €    |
| 01.10.2015         | 17.10.2015 | X      | 2.690 €    |
| 15.10.2015         | 31.10.2015 | X      | 2.690 €    |
| 05.11.2015         | 21.11.2015 | X      | 2.690 €    |
| 24.12.2015         | 09.01.2016 | X      | 2.790 €    |
| 24.03.2016         | 09.04.2016 | X      | 2.690 €    |
| 31.03.2016         | 16.04.2016 | X      | 2.690 €    |
| 29.09.2016         | 15.10.2016 | X      | 2.690 €    |
| 06.10.2016         | 22.10.2016 | X      | 2.690 €    |
| 20.10.2016         | 05.11.2016 | X      | 2.690 €    |
| 03.11.2016         | 19.11.2016 | X      | 2.690 €    |
| 17.11.2016         | 03.12.2016 | X      | 2.690 €    |
| 22.12.2016         | 07.01.2017 | X      | 2.690 €    |
| 16.03.2017         | 01.04.2017 | X      | 2.495 €    |
| 06.04.2017         | 22.04.2017 | X      | 2.495 €    |
| 28.09.2017         | 14.10.2017 | X      | 2.495 €    |
| 05.10.2017         | 21.10.2017 | X      | 2.495 €    |
| 19.10.2017         | 04.11.2017 | X      | 2.495 €    |
| 02.11.2017         | 18.11.2017 | X      | 2.495 €    |
| 16.11.2017         | 02.12.2017 | X      | 2.495 €    |
| 21.12.2017         | 06.01.2018 | X      | 2.495 €    |
| 08.03.2018         | 24.03.2018 | X      | 2.495 €    |
| 21.03.2018         | 06.04.2018 | X      | 2.495 €    |
| 22.03.2018         | 07.04.2018 | X      | 2.495 €    |
| 12.04.2018         | 28.04.2018 | X      | 2.495 €    |
| 27.09.2018         | 13.10.2018 | X      | 2.495 €    |
| 11.10.2018         | 27.10.2018 | X      | 2.595 €    |
| 01.11.2018         | 17.11.2018 | X      | 2.595 €    |
| 15.11.2018         | 01.12.2018 | X      | 2.595 €    |
| 20.12.2018         | 05.01.2019 | X      | 2.495 €    |
| 07.03.2019         | 23.03.2019 | X      | 2.495 €    |

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Hauser - Reiseleitung ab/bis Kathmandu
- > Flug ab/bis Frankfurt via Istanbul nach Kathmandu
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > Inlandsflüge mit Yeti Airlines
- > Übernachtung 4 x in Hotels, 11 x in Lodges
- > 15 x Frühstück, 11 x Mittagessen, 12 x Abendessen
- > Begleitmannschaft, Gepäcktransport
- > Nationalparkgebühren, Trekkingpermits
- > Hauser-Top-Schutz: Stornokosten-Versicherung, Reiseabbruch-Versicherung, Reisekranken-Versicherung mit medizinischer Notfall-Hilfe, Rundum-Sorglos-Service

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Visum (vor Ort erhältlich: ca. € 37/ Stand 10/17)
- > fehlende Getränke während des Trekkings ca. € 10/Tag
- > fehlende Mahlzeiten und Getränke in Kathmandu € 15 - 25/Tag
- > Trinkgelder auf freiwilliger Basis (ca. € 80)
- > individuelle Ausflüge und Besichtigungen

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

## ATMOSFAIR



**NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Helfen Sie das Klima zu schützen!** Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Nepal entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **3250 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **76 €** unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 28 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 28 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei kurzfristigen Buchungen (weniger als 28 Tage vor Reisebeginn) ist der Reisepreis, sofern keine Absage nach AGB Ziffer 5.1. mehr erfolgen kann, bei Übergabe der Reiseunterlagen sofort fällig.

## WEITERE INFOS

### Programmhinweise

- > Charakter der Tour und Anforderungen:
- > Die Trekkingroute ist von jedem geübten Bergwanderer, der über Trittsicherheit und gute Kondition verfügt, zu begehen. Für die Tagesetappen mit Auf- und Abstiegen bis zu 1.100 Höhenmetern benötigen Sie meist 4 - 7 Stunden (einmal auch 8 - 9 Stunden) bei mäßigem Tempo. Die erforderliche Tagesleistung hält sich durch ausgewogene Etappeneinteilungen zwar in Grenzen, doch muss die Leistung über mehrere Tage erbracht werden und setzt somit Ausdauer voraus. Einheimische Träger besorgen den Transport des Hauptgepäcks, so dass Sie selbst nur das Notwendigste für den Tag (Regenjacke, Softshell, Trinkflasche, Fotoausrüstung, etc.) im Tagesrucksack tragen. Die ungewohnte Höhenlage schon am Ausgangsflugplatz Lukla (ca. 2.800 m) und der Aufenthalt in Regionen über 4.000 m Höhe (von Dole zur Gokyo-Alm) setzen einen gesunden, belastbaren Organismus voraus. Gerade im Everest-Gebiet kommt es immer wieder zur Höhenkrankheit, die den sofortigen Abstieg in tiefere Regionen erforderlich macht. Ihr Herz und Kreislauf müssen in Ordnung sein; konsultieren Sie bitte vor Reiseantritt Ihren Arzt/Ihre Ärztin. Selbst ein gesunder Organismus darf keinesfalls durch zu rasches Gehen überbeansprucht werden. Langsames und stetiges Gehen ist sehr wichtig, besonders am Anfang der Tour, wenn sich Ihr Organismus auf das Klima sowie die veränderten Schlaf- und Essgewohnheiten einstellen muss. Während des Trekkings erhalten Sie meist Gemüse - wahlweise mit Kartoffeln, Reis oder Nudeln. In Kathmandu findet sich ein reichhaltiges Angebot an Speisen. Ob Sie den Gokyo Peak (5.360 m) besteigen möchten, können Sie vor Ort entscheiden. Die fakultative Besteigung von der Gokyo-Alm aus ist bei guten Verhältnissen technisch sehr einfach und erfordert inklusive Abstieg nur 4 - 5 Stunden Gehzeit. Wer diese Besteigung nicht mitmachen will, kann einen Ruhetag einlegen oder Ausflüge in der Umgebung der Lodge unternehmen. Notwendige Entscheidungen der Reiseleitung zur Änderung des Programms bitten wir anzuerkennen. Leichtes Unwohlsein, Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit in der Höhe sowie physische oder psychische Beschwerden teilen Sie bitte vertraulich Ihrer Reiseleitung mit, damit diese die notwendigen Maßnahmen ergreifen kann.

- > Bitte beachten Sie: Der genannte Einzelzimmerzuschlag bezieht sich nur auf die Übernachtungen in den Hotels. Die Kapazitäten in den Lodges während des Trekkings sind begrenzt, daher können Einzelzimmer nicht garantiert werden und müssen je nach Verfügbarkeit vor Ort bezahlt werden. Gegebenenfalls teilen Sie hier das Zweibettzimmer mit einem anderen Gruppenmitglied.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.