

“MIT TASHI TENZING UND SEINEN SHERPAS DURCH DAS KHUMBU BIS ZUM EVEREST BASISLAGER UND DEN GOKYO SEEN 2024” - TREKKING



Art der Wanderung:	Lodges und 4-5-Sterne-Hotels in Kathmandu
Termine:	02. – 24. Mai 2024
Preis:	€ 12.999,-- Kosten pro Person im Doppelzimmer € 999,-- Einzelzimmerzuschlag: auf Anfrage
Dauer:	23 Tage Kathmandu bis Kathmandu incl. An- und Anreise
Schwierigkeit:	Anstrengend/Schwierig
Maximal erreichte Höhe:	ca. 5545 m
Größe der Gruppe:	maximal 10 Leute pro guide
Wird der Treck durchgeführt?	Das Trekking wird garantiert ab 8 Teilnehmern
Buchung/Vertragsschluß:	Ausschließlich über Fa. Dr. Augustin Studienreisen GmbH, Forchheim, Frau Jagals; zwingend ist der Abschluß/Nachweis einer Reiserücktrittskostenversicherung sowie einer Bergeversicherung

Wer ist Mountain Coaching?



Wir, das sind Dr. Inge Rötlich und Matthias Flügel.

Wir sind:

- Staatlich anerkannte Bergwanderführer (Zertifikat des Bergführerverbands Österreich)
- Zertifizierte Sportmental-Coaches (Michael von Kunhardt-Akademie)
- Personal- und Business-Coaches (Zertifikat des dvct, Deutscher Verband für Coaching und Training)
- Matthias ist außerdem Trainer B Alpinklettern und Trainer Mountainbike (DAV)

Seit vielen Jahren sind wir in den Bergen unterwegs. Viele Jahre haben wir für den DAV Stuttgart Fels-Kletterkurse veranstaltet, vor allem in Arco am Gardasee. Aber auch sonst haben uns die Alpen schon immer fasziniert. Und natürlich besonders der Himalaya.

Für Sie haben wir hier das ultimative Angebot für eine Trekking-Reise im Himalaya: wir werden mit Tashi Tenzing sein, dem Enkel von Tenzing Norgay, der zusammen mit Sir Edmund Hillary als erster 1953 den Mount Everest bestiegen hat.

Buchen Sie ein unvergeßliches Erlebnis: unser Trekking im Khumbu im Himalaya!

**Die Buchung /der Vertragsschluß erfolgt ausschließlich über: Dr. Augustin Studienreisen!
Bitte wenden Sie sich dort an Frau Jagals!**



Dr. Augustin Studienreisen GmbH
Ihr Partner für Studien- & Musikreisen

Bayreuther Str. 9
D 91301 Forchheim

Tel.: +49 (0) 9191 / 73 63 0 - 0
Fax: +49 (0) 9191 / 73 63 0 - 20
Email: l.jagals@dr-augustin.de
Web: www.dr-augustin.de

Ein paar Worte zu Tashi Tenzing:



Tashi wurde am 30. November 1965 in Darjeeling, Indien, als jüngster Sohn von Pem Pem, der ältesten Tochter von Tenzing Norgay, geboren. Tenzing bestieg zusammen mit Sir Edmund Hillary am 29. Mai 1953 den Everest.

Auch Tashis Mutter ist eine Bergsteigerin. Sie war Mitglied der Internationalen Frauenexpedition von 1959 zum Cho Oyu in Nepal - dem siebthöchsten Berg der Welt - eine Expedition, die tragisch mit dem Tod von zwei Bergsteigern endete.

Tashi verbrachte seine Kindheit in Darjeeling, dem berühmten britischen Bergdorf und Teeanbaugebiet. Er besuchte die St. Paul's School, ein privates Internat in strenger britischer Tradition. Er machte sich einen Namen im Bereich der Outdoor-Ausbildung und zeigte seine Stärken beim Langstrecken- und Sprintlauf, Fußball, Cricket, Gymnastik, Karate, Hockey und Reiten sowie bei eher künstlerischen Aktivitäten wie Ölmalerei und Batik.

Anschließend studierte Tashi an der Universität von Neu-Delhi Soziologie und erwarb den Bachelor of Arts. Seine erste Liebe galt jedoch immer der Natur und insbesondere dem Klettern. Er war allein für die Gründung des Kletterclubs der Universität Delhi verantwortlich und hat alle Kletter- und Outdoor-Abenteuer-Kurse am Himalayan Mountaineering Institute in Darjeeling mit Bravour bestanden. Dieses Institut wurde von seinem Großvater, Tenzing Norgay, nach der Besteigung des Mount Everest gegründet, um allen Indern eine professionelle Kletterausbildung zu bieten. Es hat inzwischen eine große Tradition und eine erfolgreiche Geschichte von Expeditionen zu den großen Gipfeln des Himalaya. Tashi hat das HMI als Ausbilder absolviert und gibt dort immer noch manchmal Kurse als Gastausbilder.

Aber seit er die Universität verlassen hat, ist Tashi fast ausschließlich damit beschäftigt, Trekking- und Klettertouren in Nepal, Tibet, Pakistan, Kaschmir und im indischen Himalaya zu leiten. Er hat zahlreiche Trekkingtouren in Nepal unternommen - insbesondere natürlich im Everest-Gebiet! - in Kaschmir und Ladakh sowie im östlichen Himalaya von Bhutan und Sikkim. Seit seiner Kindheit hat er die Liebe seines Großvaters zur Erforschung der Berge nachgeahmt, und es ist ihm gelungen, diese Suche aufrechtzuerhalten, indem er viele neue Wanderungen und Expeditionen erforscht und leitet. Der Wunsch, den Everest zu besteigen, war jedoch schon immer in Tashis Herzen und seine Leidenschaft dafür hat nie nachgelassen. Er wusste, dass seine Zeit eines Tages kommen würde. Sein älterer Bruder Sonam - Anwalt in Sydney - und seine ältere Schwester Yangzen - Lehrerin in Darjeeling - haben Tenzings Liebe zum Bergsteigen nicht geerbt, aber sie unterstützten die Bestrebungen ihres jüngeren Bruders und hatten volles Vertrauen in seine Fähigkeit, die Familientradition fortzusetzen.

1993 leitete Tashi die 40th Anniversary Everest Expedition zum 40. Jahrestag der ersten erfolgreichen Expedition seines Großvaters Tenzing Norgay Sherpa. Endlich schien sein Traum in greifbare Nähe gerückt zu sein, aber es war ihm auch um seiner Sherpa-Bevölkerung willen wichtig, die ihn bei diesem Vorhaben nach Kräften unterstützte. Sein Team war erfolgreich und brachte zwei Mitglieder am 10. Mai auf den Gipfel. Leider stürzte Tashis Onkel und Kletterpartner, Lobsang Tshering, beim Abstieg vom Gipfel in den Tod. Tashi verpasste den Gipfel nur um 400 Meter und musste wegen Schneeblindheit umkehren.

Doch am 23. Mai 1997 gelang es Tashi endlich, den Gipfel des Everest zu erreichen - sein Lebenstraum war erfüllt, und der Weg zu neuen Abenteuern war nun frei. In den Jahren 1998/99 arbeitete er neun Monate lang für die australische Antarktis-Division auf der Mawson Station in der Antarktis und führt nun auch Abenteuergruppen in dieser eisigen Wildnis.

In den letzten vier Jahren war Tashi wieder in der Antarktis, wo er für Aurora Expeditions alpine Besteigungen leitete, darunter zwei erfolgreiche Überquerungen von Südgeorgien. Außerdem arbeitete er 2002/2003 an einem Filmprojekt und verbrachte einen Monat auf der Scott Base und zwei Monate auf der Antarktischen Halbinsel.

Im August 2001 veröffentlichten Tashi und Judy ihr erstes Buch - Tenzing and the Sherpas of Everest - das den immensen Beitrag würdigt, den die Sherpas, darunter auch sein Großvater Tenzing, zur Erforschung des Himalaya und zum Bergsteigen geleistet haben.

Am 16. Mai 2002 unternahm Tashi seine zweite Everest-Besteigung mit dem Swiss Rolex 50th Anniversary Team - zum Gedenken an die tapferen Versuche von Tenzing Norgay und seinem guten Freund Raymond Lambert im Frühjahr und Herbst 1952. Tashi erreichte den Gipfel zusammen mit Apa Sherpa, der den Everest 13 Mal bestiegen hat, und Yves Lambert, dem Sohn der Schweizer Bergsteigerlegende. Der Traum eines Vaters und eines Großvaters ist nun in Erfüllung gegangen.

Von Februar 2000 bis 2005 war Tashi erneut in der Antarktis und leitete eine Klettertour für Aurora Expeditions, Sydney. Am 16. Mai 2007 bestieg Tashi zum dritten Mal den Everest und führte die erste Frau aus der Tschechischen Republik auf den Gipfel.



PO Box 1625, Kathmandu, Nepal
 Tel +977-1-4379776 / 4379775 / 4371766
 Fax +977-1-4379488
 Email: info@tenzingasianholidays.com
 Govt Regd. PAN#: 3000 65745

Der Everest-Basislager-Trek ist zu Recht einer der Klassiker unter den Trekkingtouren, denn er bietet von Anfang bis Ende eine spektakuläre Landschaft und einen einzigartigen Blick auf den höchsten Berg der Welt. Unsere Route umfaßt alle wichtigen Sehenswürdigkeiten der Region, bietet aber durch eine Rundwanderung über den klassischen Everest Base Camp Trail hinaus ein lohnenderes Erlebnis abseits der ausgetretenen Pfade. Dieser Trek bietet zusätzliche Höhepunkte wie die wunderschönen Gokyo-Seen und den aufregenden und herausfordernden Cho La Pass.

Ihre Wanderung beginnt in Lukla und führt Sie durch das Tal des Dudh Kosi hinauf nach Namche Bazaar. Hier haben Sie Zeit, sich zu akklimatisieren und das Thame-Tal zu erkunden, bevor Sie nach Khunde und zum Thyangboche-Kloster gehen.

Von Thyangboche aus führt die Wanderung an hoch aufragenden Gipfeln und einer atemberaubenden Landschaft vorbei zu einem der höchsten Punkte, Kala Pattar. Vom Gipfel des Kala Pattar blicken Sie auf den Western Cwm, wo der Everest und andere Himalaya-Giganten eine der spektakulärsten Aussichten der Welt bieten. Als Nächstes werden Sie in die Fußstapfen der Everest-Gipfelstürmer treten und zum Everest-Basislager wandern, wo Sie sich zweifellos klein und demütig fühlen werden, wenn Sie am Fuße des höchsten Berges der Welt stehen.

Dann, gerade als Sie denken, dass es nicht mehr besser werden kann, überqueren Sie den Cho La, einen beeindruckenden Pass auf 5.418 m Höhe, und steigen ins Gokyo-Tal hinab.

Hier hängen drei große Seen wie an einer Perlenschnur aufgereiht in einem Hochtalheiligtum, das übereinander liegt. Sie übernachten in der Siedlung Gokyo, die in der Nähe des mittleren Sees, Dudh Pokhari, auf 4.750 m liegt. Von hier aus können Sie den steilen Aufstieg zum leicht zu besteigenden Gipfel Gokyo Ri machen, von dem aus Sie ein ganzes Panorama von Gipfeln sehen können, die die großen Gletscher unter Ihnen überragen - Cho Oyu, Gyachung Kang, Pumori, Everest, Nuptse, Makalu, Ama Dablam, Kang Taiga, Thamserku, Khumbila, Tawoche und Cholatse. Vom Gipfel des Gokyo Ri haben Sie außerdem einen unvergleichlichen Blick auf die Gokyo-Seen und den Ngozumba-Gletscher, der vom Cho Oyu herabstürzt. Schließlich wandern Sie zurück nach Lukla.

Höhepunkte

- Wanderung zum Everest Base Camp und zum Kala Pattar
- Überquerung des Cho La und Besteigung des Gokyo Ri
- Ausgezeichnete Akklimatisierung und sehr erfahrene Sherpa-Führer
- Vier-Sterne-Hotel und Zeit zum Entspannen und um die Sehenswürdigkeiten von Kathmandu zu bewundern

TAG-FÜR-TAG-REISEPLAN (Änderungen vorbehalten):

Tag 1 - Ankunft in Kathmandu

Nach der Ankunft in Kathmandu werden Sie zum Hotel Marriot gebracht. Dies ist ein sehr komfortables Hotel in der Nähe von Thamel, dem Touristenviertel von Kathmandu. Es verfügt über einen schönen Garten mit einer nepalesischen Kunstgalerie und mehrere ausgezeichnete Restaurants direkt vor dem Hotel. Willkommensabendessen in einem traditionellen nepalesischen Restaurant mit kulturellem Tanz.

Übernachtung: Marriot Hotel, Kathmandu (Mahlzeiten D)

Tag 2: Lokale Besichtigungen:

Nach dem Frühstück werden Sie von Ihrem örtlichen Reiseleiter zu einer Besichtigung des wunderschönen Kathmandu-Tals geführt. Wir besichtigen den Pashupati Nath, einen der heiligsten Hindu-Tempel von Lord Shiva am Ufer des Bagmati-Flusses und fahren dann nach Boudhanath, einer der größten Stupas in Nepal, bekannt als "Klein-Tibet", erbaut von König Manadev im 5. Und schließlich besuchen Sie den Affentempel und den Durbar Square. Der Eintritt ist in den Tourkosten enthalten, nicht aber das Mittagessen. Der Abend ist frei.

Übernachtung: Marriot Hotel, Kathmandu (Mahlzeiten B)

Tag 3 - Flug nach Lukla Wanderung nach Phakding, 2.635m/9.301ft - 3 Stunden

Wir werden vom Hotel zum Flughafen gebracht, um von Kathmandu nach Lukla zu fliegen. Dies ist einer der spektakulärsten Flüge der Welt. Während wir in Richtung Osten fliegen, sehen wir links die Schneegrenze des Himalaya-Gebirges im Norden und rechts die zerklüfteten Ausläufer Nepals, die sich in Richtung Süden erstrecken. Lukla liegt hoch über dem Fluss auf einem Felsvorsprung in 2.800 m Höhe, und die Ankunft dort ist ein einzigartiges Erlebnis, da die Landebahn an einem Hang liegt und zwischen ihrem unteren und oberen Ende ein Unterschied von fast 60 Metern besteht, was eine interessante Landung ermöglicht. Nach der Ankunft können wir eine Tasse Tee trinken, während die Mitarbeiter des Trekkings Ihr Gepäck abholen. Von der Landebahn geht es in nordwestlicher Richtung durch das Dorf Lukla und hinunter zum Dudh Khosi Fluss in Phakding, 2.652 m. Eine kurze Tageswanderung, aber gut zur Akklimatisierung.

Übernachtung in den Yeti Mountain Homes (Mahlzeiten BLD)

Tag 4- Wanderung nach Monjo 2.835m 3 Stunden

Nach einem guten Frühstück führt der Weg talaufwärts durch Nadelbaumgebiete und mehrere kleinere Dörfer. Nach weiteren 2-3 Stunden Gehzeit erreichen wir Chumoa, 2.743m, ein kleines, malerisches Dorf mit etwa 25 Häusern, das unterhalb des Thamserku Berges und nahe dem Eingang zum Sagarmatha (Everest) Nationalpark liegt. Kurz nachdem wir Chumoa verlassen haben, überqueren wir den Monjo Khola und erreichen in Kürze das weitläufige Dorf Monjo, wo wir übernachten werden.

Übernachtung in den Yeti Mountain Homes (Mahlzeiten BLD)

Tag 5 - Wanderung nach Namche, 3.445m/11.300ft - 6 Stunden.

Wenn wir am ersten Tag bis nach Monjo wandern, haben wir den Vorteil, dass wir den steilen Anstieg nach Namche am frühen Morgen bewältigen können, wenn wir fit und frisch sind. Wir verlassen Monjo und gehen weiter bis zum Parkeingang des Sagarmartha-Nationalparks in der Nähe von Jorsale, wo wir die Einreiseformalitäten erledigen. Anschließend wandern wir weiter entlang des Flusses bis zum Zusammenfluss des Imja Drangka und des Nangpo Drangpo, die zusammen den Dudh Khosi bilden. Wir überqueren den Fluss auf einer hohen Brücke und beginnen den steilen Aufstieg nach Namche. Auf halber Höhe können wir bei klarem Himmel die ersten Blicke auf den Everest und den Lhotse erhaschen. Der weitere Aufstieg nach Namche, dem größten und wohlhabendsten Dorf im Khumbu, verläuft nun weniger steil. Der Thamserku (6.618 m) und der Kwangde (6.224 m) erheben sich im Osten und Westen, und der heilige Berg Khumbila (5.707 m) dominiert die Skyline im Norden hinter dem Dorf. Die engen Gassen im Zentrum des Dorfes sind eine Mischung aus Tradition und Moderne: Sherpa-Häuser mischen sich mit Cafés, Kunsthandwerksläden und Geschäften, die Trekking- und Kletterausrüstung, Getreide und Gemüse, Tennisschuhe und tibetische Stiefel verkaufen oder vermieten. Wundern Sie sich nicht, wenn Sie sich nach der Anstrengung des Aufstiegs und dem Höhenunterschied ein wenig müde und mit Kopfschmerzen fühlen. Nach einer Tasse Tee und einer Pause wird es uns besser gehen

Übernachtung in den Yeti Mountain Homes (Mahlzeiten BLD)

Tag 6 - Ruhetag - Akklimatisierung'

"Hoch klettern, niedrig schlafen" ist das Mantra für eine gute Akklimatisierung. Um die Akklimatisierung zu erleichtern, ist es eine gute Idee, zumindest den Hügel zum Hauptquartier des Parks hinaufzugehen und das sehr interessante Sagarmatha National Park Museum zu besuchen. Von hier aus hat man die ersten wirklich guten Ausblicke auf den Everest und die Ama Dablam - ein wunderbares Panorama. Wenn Sie sich energiegeladen fühlen, können Sie auch einen lohnenden Ausflug zum Everest View Hotel oberhalb des Dorfes Khumjung machen. Obwohl es nicht ganz zu seiner Umgebung passt, hat man von seiner Terrasse aus eine sehr gute Aussicht, und wir können dort eine Tasse Tee oder ein Glas heiße Zitrone trinken und die Aussicht auf die Berge genießen

Übernachtung in den Yeti Mountain Homes (Mahlzeiten BLD)

Tag 7 - Wanderung nach Khunde, 3.840m/12.599ft - 3-4 Stunden

Wir haben eine relativ kurze Wanderung vor uns, die sich gut zur Akklimatisierung eignet. Wir verlassen das Dorf und passieren die Landebahn von Shyangboche, um den Bergrücken zu überqueren und den kurzen Weg zum Dorf Khunde abzustiegen. Wenn Wir uns fit fühlen, können wir von Namche aus einen kurzen Abstecher in das Thame-Tal zum Dorf Thamo machen und dann auf einem anderen Weg nach Khunde zurückkehren. Dies ist eine schöne Wanderung durch herrliche Wälder.

Übernachtung: Teehaus



Tag 8 - Wanderung nach Thyangboche oder Deoche 3.873m/12.887ft - 5 Stunden

Von Khunde aus wandern wir an der alten Gompa in Khumjung vorbei, die in einem Baumhain liegt und einen Besuch wert ist, wenn wir die Person mit dem Schlüssel finden können! Von Khumjung aus geht es abwärts, durch Felder (Impeyan-Fasane sind hier oft auf den Feldern zu sehen) und dann durch Rhododendron- und Blaukiefernwälder zum Dorf Trashinga - achten Sie hier auf die tibetischen Händler, die ihre Waren am Wegesrand verkaufen - es sind sehr lustige Damen. Wir werden schöne Ausblicke auf die Ama Dablam und über das Tal hinweg auf den Thamserkhu und die Kang Taiga genießen. Wir steigen ab, um den Dudh Kosi bei Phungi Tenga zu überqueren, und steigen dann durch schöne

Wälder auf, um Thyangboche zu erreichen. Es wird wahrscheinlich bewölkt sein, wenn wir am frühen Nachmittag ankommen, aber normalerweise ist es am nächsten Morgen klar, so dass es sich lohnt, früh aufzustehen, um die sensationelle Aussicht auf den Everest und die Ama Dablam zu genießen.

Übernachtung in den Yeti Mountain Homes oder der Rivendale Lodge (Mahlzeiten BLD)



Tag 9 - Wanderung nach Dingboche, 4.360m/14.268ft - 6 Stunden

Wahrscheinlich werden wir in den frühen Morgenstunden, wenn es noch dunkel ist, durch den Klang von Hörnern und Zimbeln geweckt, wenn die Mönche ihre ersten Gebete des Tages verrichten. Wenn Sie gestern noch nicht im Kloster waren, haben Sie am Morgen noch Zeit, es zu besichtigen. Wenn Sie am Vortag am Mani-Rimdu-Festival teilgenommen haben (nur bei Abreise am 7. November), verzögert sich Ihre Abreise, so dass Sie die Rituale des Festivals am frühen Morgen genießen können. Unser Weg führt durch Bäume hinunter nach Deboche, wo das kleine, stimmungsvolle Nonnenkloster einen Besuch wert ist. Auf dem weiteren Weg entlang des Flusstals zwischen den Bäumen kommen wir an weiteren Häusern und "Mani"-Mauern vorbei. Nachdem wir eine Brücke überquert haben, steigt der Weg allmählich an und wir haben einen atemberaubenden Blick auf die Ama Dablam vor sich. In beiden Richtungen bieten sich zahlreiche fantastische Fotomöglichkeiten, und man kommt häufig an Chorten und Mani-Mauern vorbei, während man an Höhe gewinnt, um das Dorf Pangboche zu erreichen. Dies ist ein sehr malerisches Dorf mit Steinmauern und einem sehr interessanten Kloster in den Bäumen am oberen Ende des Dorfes. Früher wurden hier ein Yeti-Skalp und eine Yeti-Kralle aufbewahrt, die jedoch vor einigen Jahren gestohlen wurden. Von Pangboche aus führt der Weg das Tal hinauf, und die karge Landschaft spiegelt nun den Höhenunterschied wider. Wir passieren einige Yakhirten-Hütten und ummauerte Felder in Orsho, bevor wir einen Bach

überqueren und einen letzten steilen Anstieg nach Dingboche bewältigen. Das Dorf Dingboche befindet sich in einer atemberaubenden Lage, umgeben von hohen Gipfeln. In den Sommermonaten wird hier Gerste angebaut, möglicherweise die höchste Höhe der Welt, in der diese Kulturpflanze angebaut wird.

Übernachtung im örtlichen Teehaus (Mahlzeiten BLD)

Tag 10 - Erholung und Akklimatisierung.

In dieser Region gibt es mehrere Möglichkeiten für interessante Akklimatisierungswanderungen. Es besteht die Möglichkeit, den Bergrücken hinter dem Dorf zu Fuß zu erklimmen, um den Nagartsang Peak, einen 5.083 m hohen Gipfel, zu besteigen, von dem aus man einen atemberaubenden Blick auf den Makalu und Amphu Laptse hat. Auf dem Weg nach unten können wir den kleinen Tempel Nagartsang Gomba besichtigen, wo es eine schöne, geschützte Terrasse gibt, von der aus wir die Aussicht genießen können. Am Nachmittag können wir zum Dorf Pheriche hinüberwandern, um die Klinik der Himalayan Rescue Association zu besuchen; am Nachmittag hält einer der Ärzte dort oft einen Vortrag über Höhenakklimatisierung. Wenn Ihnen keine dieser Möglichkeiten zusagt, können Sie auch das Tal hinauf zu den Yakweiden in Chukhung wandern (Hin- und Rückweg 4-5 Stunden).

Übernachtung im örtlichen Teehaus (Mahlzeiten BLD)

Tag 11 - Wanderung nach Lobuche, 4.931m/16.175ft - 6 Stunden

Wir steigen den Bergrücken hinter dem Dorf Dingboche hinauf und wandern dann leicht über ein breites, grasbewachsenes Plateau. Die Gipfel von Tawoche und Cholatse ragen empor, und man kann Pheriche im Tal zu Ihrer Linken sehen. Beim winzigen Weiler Duglha erreichen wir eine Ansammlung von Felsen, die den Fuß des Khumbu-Gletschers markieren. Wir steigen diese Endmoräne hinauf, um den Gipfel zu erreichen, wo sich zahlreiche Gedenksteine für die am Everest Verstorbenen befinden. Die Landschaft ist nun wild und felsig und man hat das Gefühl, hoch oben in den Bergen zu sein. Wenn man dem oft zugefrorenen Bach auf einer Seite der Moräne folgt, erreicht man bald die Ansammlung von Häusern in Lobuche. Dieser eher trostlose Ort war früher eine Yak-Weidesiedlung und wurde nur in den Sommermonaten bewohnt. Heute ist er den ganzen Winter über geöffnet und dient als Ausgangspunkt für das Everest Base Camp und Kalar Pattar. Der Sonnenuntergang über dem Nuptse ist von hier aus besonders spektakulär. Es lohnt sich, zur Moräne hinüberzugehen, um den mit Moränen bedeckten Gletscher dahinter zu sehen.

Übernachtung im örtlichen Teehaus (Mahlzeiten BLD)

Tag 12 - Trek zum Everest Base Camp - 5.300m/17.384ft, und Rückkehr nach Gorak Shep, 5.165m/16.941ft - 6-7 Stunden.

Heute ist der große Tag für die Wanderung zum Basislager. Es ist wichtig, früh aufzubrechen, um dort anzukommen, bevor die Wolken aufziehen, und es wird wahrscheinlich sehr kalt sein, wenn Sie losgehen. Nehmen Sie auf jeden Fall etwas zum Frühstück zu sich, auch wenn Ihnen nicht danach ist, denn Sie werden die Energie brauchen. Sie befinden sich in großer Höhe, nehmen Sie also einige Snacks mit, die Sie unterwegs bei Laune halten, und stellen Sie sicher, dass Sie Ihre Wasserflasche gefüllt haben, wenn Sie losgehen. Wir verlassen Lobuche in nordöstlicher Richtung, entlang des Khumbu-Gletschers, durch Moränengewirr und zertrümmertes Gestein. Hier gibt es fast keine Vegetation. Trotzdem kann man unterwegs oft kleine Schwärme des bezaubernden tibetischen Schneehahns sehen oder von den Hängen aus rufen hören. Nach mehreren energiegeladenen Auf- und Abstiegen über die Moräne erfolgt der Abstieg nach Gorak Shep, wo es sich lohnt, eine Tasse Tee zu trinken und einen Snack zu sich zu nehmen. Von Gorak Shep aus ist es noch ein langer, ziemlich anstrengender Weg zum Basislager, der zunächst der Moräne folgt und dann auf den mit Geröll übersäten Gletscher hinabführt. In

der Klettersaison können wir Bergsteigergruppen oder Yaks folgen, die Vorräte transportieren, aber zu anderen Zeiten gibt es nur eine Reihe von kleinen Steinmännchen entlang der Route. Nach ein paar Stunden erreichen wir das Basislager, von dem aus wir zwar keinen Blick auf den eigentlichen Gipfel des Everest haben, dafür aber sensationelle Nahaufnahmen des furchterregenden Khumbu-Eisfalls und der umliegenden Landschaft aus Eisseracs und zerklüfteten Felsen. In dieser Höhe wird sich der Rückweg nach Gorak Shep wie ein langer Weg anfühlen und unsere restlichen Energiereserven aufbrauchen.

Übernachtung im örtlichen Teehaus (Mahlzeiten BLD)

Tag 13 - Besteigung des Kala Pattar, 5.545m/18.188ft, und Rückweg nach Lobuche.

Von Gorak Shep aus haben wir eine ideale Ausgangsposition für die Besteigung des Kala Pattar im Morgengrauen, bevor die Wolken den Gipfel des Everest verdunkeln. Obwohl es nicht weit ist, ist es ein anstrengender Aufstieg von etwa 2 bis 3 Stunden, bis wir schließlich den felsigen Gipfel des Kala Pattar auf 5.545 m erreichen - im wahrsten Sinne des Wortes der Höhepunkt Ihres Trekkings. Vom Gipfel des Kala Pattar aus haben wir eine großartige Aussicht auf den Gipfel des Everest sowie auf andere Himalaya-Giganten - Pumori, 7.145 m, den tibetischen Gipfel Changtse, 4.501 m, Nuptse, Lhotse und unzählige andere Nadeln und schneebedeckte Grate. Wir können auch auf den Khumbu-Gletscher hinunterblicken, auf dem sich das Basislager befindet. Wir werden dann nach Gorak Shep absteigen und den Weg zurück nach Lobuche nehmen.

Übernachtung im örtlichen Teehaus (Mahlzeiten BLD)

Tag 14 - Wanderung zum Dzong La, 4.843m/15.880ft - 3-4 Stunden

Von Lobuche aus folgen wir dem Pfad hinunter bis nach Dughla. Dann nehmen wir einen kleinen Pfad, der sich um einen steilen und ziemlich exponierten Berghang herum schlängelt. Auch hier bieten sich fabelhafte Aussichten, und wenn man die Ecke erreicht hat, kann man weit unten einen wunderschönen türkisfarbenen Gletschersee, den Cholatse Tso, sehen. Wir steigen allmählich zum kleinen Weiler Dzong La hinauf. Nach den Strapazen der letzten Tage wird dies ein recht kurzer, leichter Tag sein. Hinweis: Sollte eine Überquerung des Passes aufgrund von Schnee oder schlechtem Wetter nicht möglich sein, können wir auf einem niedrigeren Weg nach Gokyo zurückkehren. In diesem Fall können wir mögliche Optionen besprechen

Übernachtung im örtlichen Teehaus (Mahlzeiten BLD)

Tag 15 - Überquerung des Cho La, 5.420m/17.777ft, Trekking nach Dragnak, 4.700m/15.420ft - 5-6 Stunden

Um die Überquerung des Passes zu beginnen, folgen wir dem breiten Tal und steigen allmählich zum Fuß des Passes hinauf. Je nach Jahreszeit trifft man am Fuß des Passes auf ein Gemisch aus Schnee und Fels, und der Aufstieg wird auf einer breiten Rampe, die die riesige Felswand des Passes zerschneidet, über große Blöcke und Felsbrocken deutlich steiler. Es gibt zahlreiche kleine Steinmännchen, denen man folgen kann, und die Aussicht, wenn man das Schneefeld erreicht, ist beeindruckend. Der Gletscher steigt allmählich durch ein atemberaubendes Hochtal an, bis der höchste Punkt des Passes erreicht ist. Der Abstieg ist zunächst steil und flacht dann über große Felsblöcke, die rutschig sein können, leicht ab. Nach der Überquerung eines flachen, grasbewachsenen Sattels beginnen wir den langen Abstieg nach Dragnak

Übernachtung im örtlichen Teehaus (Mahlzeiten BLD)

Tag 16 - Wanderung nach Gokyo, 4.750m/15.580ft - 3 Stunden

Heute ist ein kürzerer, leichterer Tag nach der gestrigen anstrengenden Überquerung des Cho La. Dragnak liegt am Rande der Moräne des Ngozumpa-Gletschers und dieser wird auf einem gewundenen Pfad überquert. Das Gelände des Gletschers gleicht einem riesigen

Schutthaufen mit schneeglitzernden Sandhaufen und zahlreichen kleinen Seen und Tümpeln, die sich jedes Jahr mit der Bewegung des Gletschers verändern. Auf der anderen Seite des Gletschers mündet der Weg in den Hauptweg nach Gokyo, und man folgt einem schönen kleinen Fluss, um den zweiten See zu erreichen. Ein kurzer Spaziergang führt zum dritten See, Dudh Pokhari und der kleinen Siedlung Gokyo, die nach der Abgeschiedenheit der letzten Tage wie eine Metropole wirkt. Nach dem Mittagessen lohnt es sich, das Tal hinauf zum Cho Oyu und dem vierten und fünften See zu wandern. Übernachtung im örtlichen Teehaus (Mahlzeiten BLD)



Tag 17 - Rast oder Besteigung des Gokyo Ri, 5.483m/17.984ft, Weiterwanderung nach Machermo, 4.410m/14.468ft- 8 Stunden

Der Fuß des Gokyo Ri liegt nur fünf Minuten entfernt, über einen Bach, der den See speist, und eine zwei- bis dreistündige Wanderung führt zum Gipfel, wo die Aussicht alle Anstrengungen rechtfertigt. Der Everest (8.850 m, 29.028 ft) zeigt mehr von seiner Nordflanke als vom Kala Pattar aus, während der Makalu (8.475 m, 27.798 ft) weiter im Osten liegt. Im Norden ist der Cho Oyu (8.153 m) zu sehen, und rundherum gibt es Schnee, Eis, Gletschermoränen und die Giganten der Welt. Nach dem Abstieg wandern wir an den Seen vorbei zur Gletscherspitze des Ngozumpa-Gletschers und erreichen wieder das Dudh Kosi-Tal. Der Weg hält sich an der Westseite des steil abfallenden Tals, und allmählich wird das Gelände sanfter, während wir durch Pangka nach Machermo hinabsteigen. Übernachtung im örtlichen Teehaus (Mahlzeiten BLD)

Tag 18 - Abstieg nach Phortse Tenga, 3.675m/12.073ft, und dann Aufstieg zum Mong La - 5 Stunden

Der Weg führt weiter an der Talseite entlang und bietet fantastische Ausblicke auf die kleinen Weiler auf der gegenüberliegenden Talseite und einen letzten Blick auf den Cho Oyu, der trotz seiner Entfernung das Tal zu dominieren scheint. Die hochgelegenen Weiler, die Sie durchqueren, waren früher in erster Linie Sommerhüttdörfer, obwohl die meisten jetzt auch einige Hütten beherbergen. Beim Abstieg bieten sich dramatische Ausblicke auf den heiligen Khumbila (5.673 m), die Kang Taiga ("Yak-Sattel", 6.779 m) und den Thamserku (6.608 m). Nach Dole führt der Weg abwärts durch Wälder, in denen Fasane und Hirsche zu Hause sind. An diesem schattigen Ort sind oft spektakuläre Eiswasserfälle zu sehen. Der Fluss wird bei Phortse Tenga erreicht. Der nächste Abschnitt wird als überraschend anstrengend empfunden. Nach dem Verlassen des Flusses folgt ein steiler, einstündiger Aufstieg zum Mong La auf 3.973 m Höhe, einer kleinen Siedlung, die durch einen Chorten gekennzeichnet ist. Es war der Geburtsort von Lama Sagwa Dorje. Von hier aus hat man einen herrlichen Blick auf das Dorf Phortse und das Thyangboche-Kloster auf der anderen Seite des Tals, mit einer atemberaubenden Kulisse von großen Bergen.^[1]_[SEP]

Übernachtung im örtlichen Teehaus (Mahlzeiten BLD)

Tag 19 - Wanderung nach Namche Bazaar, 3.445m/11.300ft, Abstieg nach Monjo, 2.835m/9.301ft - 5-6 Stunden.

Wir verlassen den Pass am Mong La und steigen nach Tashinga ab, um dann einen schönen, hügeligen Weg entlang der Talseite zu nehmen. Auf dieser Wanderung haben wir wunderbare Ausblicke auf Kangtaiga Thamserkhu. Wenn wir um eine Ecke biegen, sehen wir Namche unter uns und steigen dort zum Mittagessen ab. Von Namche aus ist der steile Abstieg zurück zum Dudh Kosi etwas anstrengend für die Knie, aber wir werden den Sauerstoff in der Luft spüren und auch ein paar Kleidungsschichten ablegen können. Wir werden immer noch wunderbare Aussichten haben und die Möglichkeit, sich in der etwas wärmeren Umgebung des Tals zu entspannen.

Übernachtung in den Yeti Mountain Homes (Mahlzeiten BLD)

Tag 20 - Rückwanderung nach Lukla - 5-6 Stunden

Der heutige Tag ist ein recht einfacher Wandertag, der mit dem letzten Anstieg zurück nach Lukla auch noch anstrengend wird. Wir wandern weiter das Tal des Dudh Kosi hinunter bis nach Choplung und biegen dann oberhalb des Dorfes Chaunrikharka in Richtung Lukla ab. Jenseits des Baches in Choplung weisen Schilder in die richtige Richtung. Der breite Weg, der links bergauf führt, steigt stetig an, vorbei an einigen Bhattis und der Schule, dann durch Buschwälder oberhalb der Schule und der Häuser von Chaunrikharka. Nach einem letzten steilen Anstieg, dem letzten der Wanderung, sehen wir eine Ansammlung von Häusern und Bhattis in Tamang Tole, einer neuen Siedlung in der Nähe des Flughafens. Lukla wird Ihnen wie eine echte Metropole vorkommen.

Übernachtung in den Yeti Mountain Homes (Mahlzeiten BLD)

Tag 21 - Flug nach Kathmandu

Wir fliegen mit einem Linienflug zurück nach Kathmandu. Manchmal werden diese Flüge durch schlechtes Wetter verzögert; nepalesische Piloten sagen, dass sie nicht in Wolken fliegen, weil ihre Wolken große Felsen in sich haben! In den letzten Jahren sind diese Verspätungen jedoch viel seltener geworden als früher, und die Menschen werden nicht mehr so oft aufgehalten. Wenn wir eine Verspätung haben, bitten wir Sie um Geduld. Unsere örtlichen Agenten werden ihr Bestes tun, um uns

einen Flug nach Kathmandu zu besorgen. Bei unserer Ankunft werden wir abgeholt und zu unserem Hotel gebracht. Sie haben Zeit, den erfolgreichen Abschluss Ihres Trekkings zu feiern, vielleicht mit einem Abend im Rum Doodle Restaurant, einem Ort, der von Trekkern und Bergsteigern gleichermaßen frequentiert wird und an dem eine Tafel mit den Unterschriften vieler Everest-Gipfelstürmer einen Ehrenplatz einnimmt - genau der richtige Ort, um unser Trekking Revue passieren zu lassen.

Übernachtung: Kathmandu Guest House Deluxe-Zimmer, Kathmandu (Mahlzeiten B)

Tag 22 - Tag zur freien Verfügung in Kathmandu

Sie haben den Tag zur freien Verfügung, um Kathmandu zu erkunden, in letzter Minute noch ein paar Souvenirs einzukaufen oder sich einfach in Ihrem ruhigen Hotel von der Wanderung zu erholen. Abschiedsabendessen in einem lokalen Restaurant mit Ihrem Reiseleiter.

Übernachtung: Kathmandu Guest House deluxe room, Kathmandu (Mahlzeiten B,D)

Tag 23- Abreise von Kathmandu nach Hause: Flughafentransfer wird zur Verfügung gestellt - Reise endet

Im Preis inbegriffen sind:

- ✓ Begleitung durch Tashi Tenzing als Bergführer und Dr. Inge Rötlich sowie Matthias Flügel als staatl. geprüfte Bergwanderführer
- ✓ Flug von Deutschland nach Kathmandu und zurück
- ✓ Alle Inlandsflüge und Hotel-/Flughafentransfers
- ✓ Gute Standard-Hotelunterkunft (4 Sterne) in Kathmandu
- ✓ Zweibettzimmer, Übernachtung mit Frühstück
- ✓ Alle Straßentransporte mit Privatfahrzeugen
- ✓ Alle Mahlzeiten auf der Wanderung, einschließlich Tee und Kaffee
- ✓ Einige zusätzliche Snacks auf der Wanderung
- ✓ abendliches Auffüllen Ihrer Wasserflasche mit Trinkwasser
- ✓ Eine hochwertige Tenzing Asian Holidays Ausrüstungstasche
- ✓ Nationalpark-Gebühr
- ✓ 6 Nächte in Yeti Mountain Comfort Homes mit allen Mahlzeiten
- ✓ Erste-Hilfe-Kit und Sauerstoff

Im Preis NICHT enthalten sind:

- ❖ Erfrischungsgetränke/Snacks in den Lodges
- ❖ Visagebühren
- ❖ Steuern auf Übersee Flughäfen, die nicht im Voraus mit dem internationalen Flugticket bezahlt wurden/ Abfluggebühren vom nepalesischen Inlandsflughafen
- ❖ Barrechnungen und Wäsche
- ❖ Reiseversicherung
- ❖ Mittagessen und Abendessen in Kathmandu
- ❖ Optionale Ausflüge und Besichtigungstouren
- ❖ Trinkgelder

- ❖ Einzelzimmerzuschlag (bedeutet Einzelzimmer und Einzelzelt auf der gesamten Tour)
- ❖ Schlafsack/Innenfutter und Daunenjacke (diese können Sie in Kathmandu mieten)
- ❖ Reiseversicherung und Flüge der Bergrettung

Verpflegung und Unterkunft

Während des Trekkings sind Sie in Lodges und Hotels untergebracht.

Erforderliche Erfahrung: anstrengende Wanderung.

Der Everest-Trek ist für begeisterte Wanderer geeignet, die in der Lage sind, bis zu 8 Stunden am Tag mit einem leichten Rucksack zu laufen. Einige der Tage sind recht lang, und die Wanderung wird in der Höhe als anstrengender empfunden. Im Allgemeinen ist der Weg gut begehbar, aber gelegentlich wird er uneben und felsig.

Ausrüstung

Informieren Sie sich über unsere umfassende Checkliste für die Ausrüstung.

Wanderer müssen für ihre persönliche Kleidung und Ausrüstung selbst sorgen. Einige Ausrüstungsgegenstände können bei Tashi Tenzing ausgeliehen werden, aber wir empfehlen Ihnen dringend, Ihre eigene Ausrüstung zu kaufen und sie vor der Abreise zu testen.

Eine vollständige Ausrüstungsliste erhalten Sie rechtzeitig nach Eingang Ihrer Buchungsanzahlung.

Versicherung:

Bedingung für die Teilnahme ist, daß Sie vor Ihrer Reise nach Nepal und Indien einen *vollständigen* Reiserücktritts- und Auslandskranken-Versicherungsschutz abgeschlossen haben. Darüber hinaus muß eine Bergkostenversicherung für den medizinischen Notfall abgeschlossen sein (incl. Such-/Bergungs-/Rettungskosten, unfallbedingte Heilkosten).

Dies liegt in Ihrer eigenen Verantwortung. Eine solche Versicherung kann abgeschlossen werden über Dr. Augustin Studienreisen!

