



SOLU KHUMBU AKTIV

Kurztrekking zum weltbekannten Sherpa-Kloster Tengboche mit vielfältigen Bergpanoramen und Anflug nach Lukla

Highlights

- ▶ Sherpa-Stadt Namche Bazar und Kloster Tengboche
- ▶ Sagarmatha-Nationalpark und zwei Panoramaflüge

Fakten

Dauer:	8 Tage
Teilnehmer:	2-12
Reiseleitung:	englisch
Schwierigkeit:	▲▲▲▲▲
Übernachtung:	   
Tourcode:	NEPKHU

ab 1230 EUR zzgl. Flug

Sie haben Fragen? Ich helfe Ihnen gern weiter.

Katja Hörnig

Reiseberatung Südasien & Himalaya

Telefon: +49 351 31207-357

E-Mail: k.hoernig@diamir.de

Saisonzeiten 2024

01.03.2024 – 31.05.2024	1230 EUR		Täglich ab/an Kathmandu
01.10.2024 – 15.12.2024	1230 EUR		Täglich ab/an Kathmandu

Zusatzkosten

- ▶ EZ-Zuschlag: 90 EUR
- ▶ 2023: Zuschlag für Alleinreisende (inkl. EZ-Zuschlag): 340 EUR
- ▶ 2024: Zuschlag für Alleinreisende (inkl. EZ-Zuschlag): 350 EUR

Reiseverlauf



1. Tag

Flug nach Lukla und Trekkingbeginn

Abholung vom Hotel und Transfer zum Flughafen. Aussichtsreicher Hochgebirgsflug mit einer kleinen Propellermaschine von Kathmandu nach Lukla (2840 m) und anschließendes Trekking nach Phakding (2610 m). Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 3-4h, 70 m↑, 300 m↓).

 Trekking-Lodge  1×(M/A)



2. Tag

Phakding (2610 m) – Namche Bazar (3440 m)

Zunächst geht es nach Monjo, dem Eintrittspunkt in den Sagarmatha-Nationalpark (UNESCO-Weltnaturerbe). Nach Überquerung einer spektakulären Hängebrücke folgen Sie dem Tal und steigen zuletzt steil hinauf nach Namche Bazar, der Hauptstadt des Sherpa-Volkes (3440 m). Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 6h, 830 m↑).

 Trekking-Lodge  1×(F/M/A)



3. Tag

Ruhetag in Namche Bazar (3440 m)

Der heutige Tag dient vor allem der Höhenanpassung, aber auch der Erkundung der kleinen Sherpa-Hauptstadt Namche Bazar. Empfehlenswert ist ein Besuch des erst 2022 umfangreich erweiterten Sherpa-Museums, des Klosters und der deutschen Bäckerei mit umfangreichem Angebot an frischem Kuchen sowie gutem Kaffee. Auch das Feilschen an den zahlreichen Souvenirständen bietet sich hier an. Zum Mittagessen können Sie in eines der zahlreichen Restaurants einkehren (Tipp: die sensationelle Pizza im „Sherpa Barista“!). Ganz nebenbei gewöhnen Sie sich langsam an die Höhe. Übernachtung wie am Vortag.

 Trekking-Lodge  1×(F/A)



4. Tag

Namche Bazar (3440 m) – Tengboche (3860 m)

Heute setzen Sie Ihr Trekking fort, wobei es zunächst aussichtsreich immer am Hang entlang geht, bevor Sie auf breitem Weg hinunter ins Flusstal gelangen. Nach Überquerung einer Hängebrücke führt ein steiler Anstieg hinauf nach Tengboche (3860 m) zum weltberühmten Sherpa-Kloster. Übernachtung in einer Lodge in der Nähe des Klosters oder 20min entfernt in Deboche. (Gehzeit ca. 5h, 700 m \uparrow , 280 m \downarrow).

 Trekking-Lodge  1 \times (F/M/A)

5. Tag

Tengboche (3860 m) – Namche Bazar (3440 m)

Am Morgen können Sie dem täglichen Morgengebet der Mönche im Kloster Tengboche beiwohnen und den Sonnenaufgang über den Bergen bestaunen. Das Panorama sucht mit Mount Everest, Lhotse, Ama Dablam und zahlreichen weiteren eisgepanzerten Gipfeln seinesgleichen. Danach treten Sie den Rückweg nach Namche Bazar an. Dabei wandern Sie über das traditionelle Sherpa-Dorf Khumjung, wo es nicht nur ein hübsches kleines Kloster gibt, sondern in der Everest Bakery einen weithin berühmten Apfelkuchen, guten Kaffee und den besten Ausblick, den man sich vorstellen kann! Vorbei an einem letzten Aussichtspunkt mit Blick auf die 8000er Mount Everest und Lhotse erreichen Sie in zuletzt steilem Abstieg wieder Namche Bazar (3440 m). (Gehzeit ca. 5-7h, 480 m \uparrow , 900 m \downarrow).

 Trekking-Lodge  1 \times (F/M/A)

6. Tag

Namche Bazar (3440 m) – Lukla (2840 m)

Auf der letzten Tagesetappe geht es nun wieder zurück nach Lukla, dem Ausgangspunkt der Trekkingtour. Sie überqueren noch einmal den Fluss Dudh Koshi über die bekannten Hängebrücken und gelangen schließlich kurz hinter Phakding (2610 m) in einem letzten Anstieg hinauf nach Lukla (2840 m). Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 6-7h, 690 m \uparrow , 1290 m \downarrow).

 Trekking-Lodge  1 \times (F/M/A)



7. Tag

Rückflug nach Kathmandu

Rückflug nach Kathmandu entlang der Himalaya-Hauptkette. Unterwegs bieten sich bei gutem Wetter spektakuläre Blicke auf die eisgepanzerten Bergriesen des Himalaya. Transfer zum Hotel. Übernachtung im Hotel.

 Kathmandu View Hotel

 1×F

8. Tag

Abreise

Transfer zum Flughafen oder Anschlussprogramm

 1×F

Leistungen ab/an Kathmandu

- ▶ Englisch sprechende Reiseleitung
- ▶ Inlandsflüge Kathmandu – Lukla und zurück in Economy Class
- ▶ alle Fahrten und Transfers laut Programm
- ▶ Träger während des Trekkings für max. 15 kg persönliches Gepäck
- ▶ alle Nationalparkgebühren laut Programm
- ▶ 6 Ü: Lodge im DZ
- ▶ 1 Ü: Hotel im DZ
- ▶ Mahlzeiten: 7×F, 5×M, 6×A

nicht in den Leistungen enthalten

- ▶ An-/Abreise
- ▶ nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- ▶ Visum (ca. 30 €)
- ▶ Snacks während des Trekkings
- ▶ Trinkgelder
- ▶ Persönliches



Hinweise

Da alle Inlandsflüge in Nepal Sichtflüge sind, kann es bei ungünstigem Wetter zu Flugausfällen kommen. Die Einhaltung des Programms ist von der Durchführbarkeit der Flüge abhängig. Wetterbedingt kann es zu kurzfristigen Änderungen beim Trekkingprogramm kommen.

Als Ihr Reiseveranstalter sind wir verpflichtet, Ihnen mitzuteilen, dass sämtliche Luftfahrtunternehmen Nepals auf der Liste derjenigen Fluggesellschaften stehen, die keine Betriebserlaubnis für Langstreckenflüge in die EU haben. Wir nutzen für die Langstreckenflüge definitiv keine dieser Fluglinien.

Bitte beachten Sie, dass die Flüge nach Lukla aus operativen Gründen statt in Kathmandu tagesaktuell auch in Manthali starten und landen können. Wir haben darauf leider keinen Einfluss. Ein Transfer ist in diesem Fall sichergestellt und die Fahrzeit zwischen Kathmandu und Manthali beträgt ca. 4 bis 5 Stunden.

Anforderungen

Interesse und Toleranz gegenüber fremden Kulturen und Religionen, Bereitschaft zum Komfortverzicht (einfache Unterkünfte!) sowie Freude am Wandern, Trittsicherheit und ausreichend Kondition für tägliche Wanderungen mit Gehzeiten von 4 bis 6 Stunden. Die Route verläuft meist auf breiten Wanderwegen, aber Sie sollten sich sicher und selbstständig auch auf schmaleren und unebenen Bergpfaden fortbewegen können. Kletterpassagen sind nicht zu überwinden.

Mobilitätshinweis

Wir sind verpflichtet darauf hinzuweisen, dass diese Privatreise im Allgemeinen für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet ist. Im Einzelfall sprechen Sie uns bitte an.