

VOM GOKYO Ri ZUM KALA PATTAR

Trekking pur vom idyllischen Gokyo-Tal über den Cho-La-Pass (5420 m) bis zum Aussichtsberg Kala Pattar

Highlights

- 5000er Aussichtsgipfel: Gokyo Ri (5360 m), Kala Pattar (5640 m), Awi Peak (5245 m), Nangkartshang (5037 m)
- Anspruchsvolle Überquerung des Cho-La-Pass (5420 m)
- German Bakery im Sherpa-Ort Namche Bazar
- Start und Landung am Gebirgsflughafen in Lukla
- Kunst- und Kulturschätze in Kathmandu

Fakten

Dauer:	22 Tage
Teilnehmer:	4–12
Reiseleitung:	deutsch
Schwierigkeit:	▲▲▲▲△
Übernachtung:	
Tourcode:	NEPGCK

ab 3740 EUR inkl. 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

DAS BESONDERE AN DIESER REISE

- Das schöne und wenig besuchte Goyko-Tal mit optimaler Höhenanpassung hinaufwandern

Termine 2024/2025

Heute buchen und 3% Frühbucherrabatt auf die Reisetermine ab dem 05.10.2024 erhalten!

06.04.2024 – 27.04.2024	**3840 EUR** (EZZ: 230 EUR)	DE	Nepalesisches Neujahr
04.05.2024 – 25.05.2024	**3740 EUR** (EZZ: 230 EUR)	DE	Die Mindestteilnehmerzahl ist erreicht.
05.10.2024 – 26.10.2024	**4170 EUR** (EZZ: 230 EUR)	DE	Die Mindestteilnehmerzahl ist erreicht. Dashain-Fest Schnell buchen und Traumurlaub sichern. Nur noch zwei freie Plätze
26.10.2024 – 16.11.2024	**4090 EUR** (EZZ: 230 EUR)	DE	Die Mindestteilnehmerzahl ist erreicht. Tihar-Fest
02.11.2024 – 23.11.2024	**3990 EUR** (EZZ: 230 EUR)	DE	Zusatztermin
09.11.2024 – 30.11.2024	**3890 EUR** (EZZ: 230 EUR)	DE	Die Mindestteilnehmerzahl ist erreicht. Einzelzimmerzuschlag sparen: ½ Doppelzimmer buchbar
15.03.2025 – 05.04.2025	**3940 EUR** (EZZ: 240 EUR)	DE	
05.04.2025 – 26.04.2025	**3990 EUR** (EZZ: 240 EUR)	DE	
03.05.2025 – 24.05.2025	**3840 EUR** (EZZ: 240 EUR)	DE	
04.10.2025 – 25.10.2025	**3990 EUR** (EZZ: 240 EUR)	DE	
25.10.2025 – 15.11.2025	**4190 EUR** (EZZ: 240 EUR)	DE	
08.11.2025 – 29.11.2025	**4090 EUR** (EZZ: 240 EUR)	DE	

Diese Reise ist auch als **DIAMIR-Privatreise** buchbar ab **4340 EUR pro Person** inkl. Flug. täglich ab 2 Personen, Englisch sprechende Reiseleitung

Zusatzkosten

- Rail & Fly 1. Klasse: 150 EUR
- Rail & Fly 2. Klasse: 80 EUR (ab 01.11.2024: 90 EUR)

- Anderer Abflugort ab/an D/A/CH: ab 150 EUR

Reiseverlauf

1. Tag

Anreise

Flug nach Kathmandu.



2. Tag

Ankunft in Kathmandu

Ankunft in der Hauptstadt Kathmandu und Transfer zum Hotel im Zentrum der quirligen Großstadt. Am Abend treffen Sie sich zu einem traditionellen Begrüßungsessen. Übernachtung im Hotel.

Kathmandu View Hotel 1×A



3. Tag

Flug nach Lukla (2840 m) und Trekking nach Phakding (2610 m)

Am frühen Morgen Transfer zum Flughafen. Ein 30-minütiger Panoramaflug entlang der Himalaya-Hauptkette bringt Sie nach Lukla (2840 m), einem kleinen Ort mitten im Himalaya. Nach kurzer Rast in Lukla beginnt Ihre Trekkingtour nach Phakding (2610 m). Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 3-4h, 215 m↑, 445 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



4. Tag

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

Zunächst folgen Sie dem tief eingeschnittenen Tal des Dudh Koshi. Bei Monjo betreten Sie den Sagarmatha-Nationalpark (UNESCO-Weltnaturerbe). Kurz darauf wird der Fluss auf einigen Hängebrücken sowie der spektakulären Hillary Bridge überquert. Die letzten 2-3 Stunden geht es steil hinauf nach Namche Bazar (3440 m). Während des Anstiegs kann man mit etwas Glück bereits den Mount Everest sehen. Namche Bazar ist der bedeutendste Marktplatz des gesamten zentralen Himalaya. Sie haben Zeit für einen Bummel durch den Ort oder für einen Abendspaziergang zur besseren Akklimatisation. Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 6h, 1075 m↑, 245 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



5. Tag

Ruhetag in Namche Bazar (3440 m)

Wer möchte, kann heute in Namche Bazar (3440 m) eine schöne Rundwanderung unternehmen: Nach einem steilen Anstieg zum legendären Everest-View-Hotel geht es wieder bergab ins Sherpa-Dorf Khumjung und von dort entweder direkt oder über Khunde zurück nach Namche Bazar. Auch ein Besuch des Sherpa-Museums, der deutschen Bäckerei oder das Feilschen an den zahlreichen Souvenirständen bietet sich hier an. Ganz nebenbei gewöhnen Sie sich langsam an die Höhe. Übernachtung wie am Vortag. (Gehzeit optionale Rundwanderung ca. 5h, 540 m↑↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



6. Tag

Namche Bazar (3440 m) – Mong-La-Pass (3970 m) – Phortse Tenga (3680 m)

Die heutige Etappe führt Sie über den 3970 m hohen Mong-La-Pass nach Phortse Tenga (3680 m). Besonderer Blickfang sind dabei natürlich der Mount Everest (8848 m) und die kühne Silhouette der Ama Dablam (6812 m). Sie haben die Möglichkeit für einen Akklimatisierungsausflug zum Kloster ins etwas höher gelegene Phortse (3810 m, Gehzeit ca. 2h, 200 m↑↓). Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 5h, 530 m↑, 290 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



7. Tag

Phortse Tenga (3680 m) – Dole (4050 m)

Der Weg führt ab jetzt durch das weniger begangene Tal des Dudh Koshi hinauf und Sie wandern bis zur Baumgrenze nach Dole (4050 m). Am Ende des Tales erhebt sich einer der höchsten Berge unserer Erde – der Cho Oyu (8188 m). Empfehlenswert ist ein Akklimatisierungsaufstieg zum ca. 4330 m hohen Lhabarma-Pass (ca. 1h). Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 2h, 420 m↑, 50 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



8. Tag

Dole (4050 m) – Machhermo (4410 m)

Heute geht es von Dole nach Machhermo (4410 m). Von hier haben Sie einen vorzüglichen Blick auf Cholatse (6335 m) und Taboche Peak (6367 m). An letzterem unternahm Sir Edmund Hillary den ersten, wenn auch erfolglosen Besteigungsversuch. Wer möchte, kann in der Erste-Hilfe-Station an einer Informationsveranstaltung zum Thema Höhenkrankheit teilnehmen (englischsprachig, kostenlos – Spenden willkommen). Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 3h, 460 m↑, 100 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



9. Tag

Machhermo (4410 m) – Gokyo (4790 m)

Über einige Gratrücken führt der Weg weiter talaufwärts von Machhermo nach Gokyo (4790 m). Zunächst kommen Sie zu den ersten beiden kleineren Seen, ehe Sie den eigentlichen türkisgrünen Gokyo-See erreichen. An dessen Ufer liegt malerisch die Gokyo-Alm, umgeben von Yakweiden. Bei schönem Wetter entstehen wunderbare Spiegelbilder der umliegenden Berge auf dem Wasser. Zum Greifen nahe erscheinen am Ende des Tales die gewaltigen Flanken des 8188 m hohen Cho Oyu. Ein Aufstieg auf die Moräne hinter Gokyo lohnt sich, denn der Blick auf den schuttbedeckten Ngozumpa-Gletscher, den größten Gletscher Nepals, ist beeindruckend. Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 4-5h, 480 m↑, 100 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



10. Tag

Besteigung des Gokyo Ri (5360 m)

Gipfeltag am Gokyo Ri (5360 m). Ein zeitiger Start lohnt sehr, ist doch das Gipfelpanorama atemberaubend: nicht weniger als vier 8000er, darunter Makalu und natürlich der Everest! Zum Ost-Gipfel des Gokyo führt ein unschwieriger schmaler Pfad (Besteigungsdauer ab Gokyo-Ort bis Gipfel ca. 3h). Der Nachmittag kann für einen Ausflug um den Gokyo-See (Gehzeit ca. 2-3h) oder zum vierten See (Gehzeit hin und zurück ca. 2h) genutzt werden. Übernachtung wie am Vortag. (570 m↑, 570 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



11. Tag

Gokyo (4790 m) – Dragnag (4700 m)

Sie überqueren auf einem schmalen markierten Pfad den schuttbedeckten Ngozuma-Gletscher und erreichen nach etwa 2-3h Gehzeit Dragnag (4700 m). Am Nachmittag bietet sich ggf. noch ein Akklimatisierungsspaziergang in Richtung Cho-La-Pass an. Übernachtung in einer Lodge. (ca. 110 m↑, 200 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



12. Tag

Dragnag (4700 m) – Cho-La-Pass (5420 m) – Dzonglha (4830 m)

Auch heute heißt es wieder zeitig aufstehen. Ein kleiner Pfad schlängelt sich zunächst im kleinen Tal hinter der Seitenmoräne und schließlich über weite Flächen und schöne Hänge durch großartige Berglandschaft zur Passhöhe des Cho La bis auf 5420 m (steilere Passagen zum Pass mit Stufen und drahtseilversichert). Auf der Passhöhe warten wieder Panoramablick und bunte Gebetsfahnen, ehe der Weg auf der anderen Seite kurz steil hinab auf den Mini-Gletscher führt und über diesen (meist schneebedeckt, Stangenmarkierung) talauswärts. Landschaftlich großartig mit Blick auf die kühnen 6000er Ama Dablam, Taboche, Cholatse und Arakamtse erreichen Sie die wohl am schönsten gelegene Hochalm des gesamten Khumbu-Gebietes in Dzonglha. Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 8-10h, 720 m↑, 590 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M (LB)/A)



13. Tag

Dzonglha (4830 m) – Lobuche (4910 m) mit Gipfeloption

Die heutige, eher kurze Tagesetappe führt Sie bis in die kleine Ortschaft Lobuche, die bereits knapp unter 5000 m liegt. Am Nachmittag ist noch Zeit für kurze Wanderungen und Ausflüge in der Umgebung sowie zur Regeneration vom vorangegangenen Passtag.

Optional besteht die Möglichkeit, unterwegs den selten bestiegenen Awi Peak (5245 m) „mitzunehmen" (zusätzliche Gehzeit ca. 2h, 400 m↑↓), der vom Gipfel aus ein großartiges 360-Grad-Panorama bietet. Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 4h, 250 m↑, 170 m ↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



14. Tag

Lobuche (4910 m) – Kala Pattar (5550?m) – Lobuche (4910 m)

Am Vormittag wandern Sie heute auf einer kurzen Etappe nach Gorak Shep (5140 m) ganz in der Nähe des Mount-Everest-Basislagers. Da Sie den höchsten Berg der Erde vom Basislager aus nicht sehen können, besteigen Sie nach dem Mittagessen stattdessen den Südgipfel (5550 m) bzw. Nordgipfel (5640) des Aussichtsberges Kala Pattar bei Gorak Shep. Der Weg hinauf ist technisch einfach, nur die Höhe lässt den Aufstieg anstrengend erscheinen. Oben angekommen haben Sie freie Sicht auf den im warmen Sonnenlicht erstrahlenden Gipfel des Mount Everest (8848 m). Mit diesen bleibenden Eindrücken steigen Sie wieder hinab und laufen im Anschluss zurück nach Lobuche (4910 m). Übernachtung wie am Vortag. (Gehzeit insgesamt ca. 7-8h, 730 m↑, 730 m↓; Auf- und Abstieg Kala Pattar ca. 3h, 500 m↑, 500 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



15. Tag

Lobuche (4910 m) – Dingboche (4410?m) mit Gipfeloption

Heute geht es auf gemütlichem Wanderweg stets leicht absteigend nach Dingboche (4410 m). (Gehzeit ca. 4h, 100m↑, 400 m↓).

Am Nachmittag/Abend (oder auch am nächsten Morgen) besteht optional die Gelegenheit, ihre Tour mit einem letzten Aussichts-5000er abzurunden. Der 5073 m hohe Nangkartshang steht genau oberhalb der Verzweigung der beiden obersten Khumbu-Täler und ist somit ein exzellenter und häufig bestiegener Aussichtspunkt. Der etwa dreistündige Aufstieg auf gut ausgebautem Weg führt vorbei an einem kleinen verlassenen Kloster, zahlreichen Chörten, Gebetsfahnen und Mani-Steinen. Vom Fahnenmast auf dem Gipfel bietet sich ein großartiger Ausblick und lädt zum Verweilen ein, ehe es wieder hinunter geht (ab der Hälfte vorteilhaft anderer Rückweg, Gehzeit ca. 4-5h, 650 m↑↓). Übernachtung in einer Lodge.

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



16. Tag

Dingboche (4410?m) – Tengboche (3860?m)

Am heutigen Morgen besteht noch einmal die Möglichkeit, dem Aussichtsberg Nangkartshang (5073 m) einen Besuch abzustatten. In diesem Fall steigen Sie rückzu nicht wieder hinunter bis Dingboche, sondern direkt an Pheriche vorbei in Richtung Hauptwanderweg. Auch ohne den morgendlichen Gipfelaufstieg bieten sich beim Rückweg immer wieder schöne Ausblicke und Perspektiven, während Sie auf dem klassischen Everest-Trek talauswärts wandern, vorbei an mehreren hübschen Sherpa-Siedlungen bis nach Tengboche (3860 m).

Tipp für den Nachmittag: wandern Sie hinauf zum Kloster Tengboche (ca. 30 min), denn am Nachmittag sind die Lichtverhältnisse für den Blick auf die Ama Dablam und den Mt. Everest am besten zum Fotografieren. Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 3-4h, 140 m↑, 690 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



17. Tag

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

Am Morgen können Sie das weltberühmte Sherpa-Kloster in Tengboche (3860 m) besuchen und mit etwas Glück an einer Puja (Gebetszeremonie) teilhaben. Danach steigen Sie steil durch Rhododendronwald ins Tal hinab, überqueren erneut den Dudh Koshi über eine Hängebrücke und nach einem ca. 1-stündigen, immer flacher werdenden Anstieg erreichen Sie die Sherpa-Hauptstadt Namche Bazar (3440 m). Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ohne Khumjung ca. 5-6h, 360 m↑, 780 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



18. 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↑, 1290 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



19. Tag

Flug nach Kathmandu

Am zeitigen Morgen Transfer zum Flugplatz. Während einer längeren Wartezeit schweben die 16-Sitzer Twin-Otter-Maschinen in einer eleganten Kurve heran und sie können die Fähigkeiten der erfahrenen Piloten bewundern. Der Flug (ca. 30 min) nach Kathmandu ist erneut ein Erlebnis für sich, fliegt man doch unmittelbar entlang der Himalaya-Hauptkette. In Kathmandu Transfer zum Hotel. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung. Übernachtung im Hotel.

Kathmandu View Hotel 1×F



20. Tag

Stadtbesichtigung in Kathmandu

Die Besichtigung der wichtigsten religiösen Sehenswürdigkeiten Kathmandus – Pashupatinath, Swayambhunath und Boudhanath – ist für Nepal-Besucher ein Muss! Auch Sie werden beeindruckt sein von den kunstvoll verzierten Tempelanlagen und religiösen Zeremonien. Am Abend erwartet Sie ein gemeinsames Abschiedsessen. Übernachtung im Hotel.

Kathmandu View Hotel 1×(F/A)



21. Tag

Freizeit und Abreise

Je nach Flugplan steht Ihnen noch Zeit für einen letzten Einkaufsbummel oder weitere Besichtigungen zur freien Verfügung. Anschließend oder spätestens am nächsten Morgen Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

1×F

22. Tag

Ankunft in Deutschland.

Heimreise.

Leistungen

- Linienflug ab/an Frankfurt nach Kathmandu und zurück mit Qatar Airways oder anderer Fluggesellschaft in Economy Class (nach Verfügbarkeit; Flugzuschlag möglich)
- Deutsch sprechende Reiseleitung
- zusätzlicher, Englisch sprechender Assistenz-Guide während des Trekkings
- Träger während des Trekkings für max. 15 kg persönliches Gepäck
- Inlandsflüge Kathmandu – Lukla und zurück in Economy Class
- Alle Fahrten und Transfers laut Programm
- Trekkingpermit, Nationalparkgebühren und alle Eintritte laut Programm
- 16 Ü: Lodge im DZ
- 3 Ü: Hotel im DZ
- Mahlzeiten: 19×F, 15×M, 1×M (LB), 18×A

nicht in den Leistungen enthalten

- nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Snacks während des Trekkings
- Visum (ca. 50 €)
- Trinkgelder
- Persönliches

Hinweise

Mindestteilnehmerzahl: 4, bei Nichterreichen Absage durch den Veranstalter bis 28 Tage vor Abreise möglich

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 im Reiseprogramm kommen.

Bitte beachten Sie, dass die Flüge nach Lukla aus operativen Gründen statt in Kathmandu aktuell in Manthali starten und landen. Wir haben darauf leider keinen Einfluss. Die Fahrzeit zwischen Kathmandu und Manthali beträgt ca. 4 bis 5 Stunden und der Transfer am Flugtag erfolgt in den frühen Morgenstunden.

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.

In einigen wenigen Lodges sind keine Einzelzimmer verfügbar.

Besichtigung Pashupatinath (Tempel und Verbrennungsstätten): Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass hier Leichenverbrennungen stattfinden. Für Nicht-Hindus mag dies abschreckend wirken, für die Hindus gehört das aber zum Alltag. Es ist generell mit starken Luftverunreinigungen zu rechnen. Wir bitten außerdem um Diskretion beim Fotografieren.

Anforderungen

Interesse und Toleranz gegenüber fremden Kulturen und Religionen, die Bereitschaft zu hohem Komfortverzicht (teils sehr einfache Unterkünfte und Sanitäreinrichtungen, Kälte-Resilienz) sowie Teamgeist und Freude am Wandern, Trittsicherheit und

ausreichend Kondition für tägliche Wanderungen mit Gehzeiten von 4 bis 7 Stunden. Die Passüberschreitung des Cho-La ist ganztägig anspruchsvoll und erfordert zeitweilig überdurchschnittliche körperliche Anstrengungen bei einer Gehzeit bis zu 10 Stunden. Sie sollten sich sicher und selbstständig in unterschiedlichem Terrain wie Grashänge, Geröll, Moränenschutt, Blockwerk oder Schneefelder und auf flachen, mit Geröll bedeckten Gletschern fortbewegen können. Kletterpassagen sind nicht zu überwinden, evtl. müssen Sie an einzelnen, kurzen Stellen die Hände zu Hilfe nehmen. Die Schwierigkeit dieser Tour liegt vor allem darin, dass man sich länger als eine Woche in Höhen von über 4500 m bewegt. Durch den Start der Trekkingtour auf bereits 2840 m erfordern besonders die ersten Trekkingtage die sorgfältige Einhaltung der Regeln der Höhenanpassung. Dies sind zwei wesentliche Unterschiede zur Annapurna-Umrundung. Alle Gipfelbesteigungen sind optional und technisch nicht schwierig.

Mobilitätshinweis

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