

Reiseinformation (Stand: 06.02.2025)

Nepal

Reiseplan für Gokyo Trek mit Lobuche Peak

Termin:

Mittwoch, 22.10.25 bis Sonntag, 16.11.25

Anmeldeschluss:

01. April 2025



Dauer 26 Tage

Teilnehmerzahl max. 10 Personen

Tag 0. Abflug in Nürnberg

Tag 1. Ankunft in Kathmandu (1.400 m) und Trekking-Vorbereitung

Tag 2. Flug nach Lukla (2.840 m) und Trekking nach Phakding (2.610 m) – 35 Minuten Flug, 3 bis 4 Stunden Trekking

Nach einem warmen Frühstück fahren wir zum internationalen Flughafen von Kathmandu. Vom Inlandsterminal nehmen Sie den Flug nach Lukla. Dort treffen wir die restlichen Crewmitglieder und beginnen mit der Besteigung des Lobuche East mit EBC, Renjo La und Cho La Pass Trek. Die eigentliche Trekking-Reise beginnt in dieser Sherpa-Stadt. Von Lukla aus durchqueren wir einige Sherpa-Siedlungen und erreichen Phakding. Es besteht kein Grund zur Eile, wir wandern langsam und kommen in Phakding an.

Tag 3. Wanderung von Phakding nach Namche Bazaar (**3.440** m) – 6 bis 7 Stunden Wanderung

Wir lassen Phakding hinter uns und wandern heute nach Namche Bazaar, einem berühmten Zwischenstopp zur Akklimatisierung. Wir wandern durch einen Waldpfad und überqueren zahlreiche Hängebrücken über den Fluss Dudh Koshi. Nach einigen Stunden Wanderung erreichen wir das Haupteingangstor des Sagarmatha-Nationalparks im Dorf Monjo. Hier müssen Ihre Eure Genehmigungsnummer registrieren und eine entsprechende Person überprüft die Trekking-Genehmigungen und andere Identifikationsdaten.

Nach diesen kurzen Formalitäten setzen wir unsere Wanderung nach Namche fort. Schließlich steigen wir bergauf nach Namche Bazaar, nachdem wir eine lange, hohe Hilary-Hängebrücke überquert haben. Namche Bazaar ist das zentrale Touristenzentrum der Everest-Region. Es gibt viele Lodges, Restaurants, Bars, Internetcafés, Bäckereien, Banken, Geldautomaten, Behörden, usw.; jeden Freitagabend und am Samstag besteht die Möglichkeit, den farbenfrohen Markt zu besuchen.

Tag 4. Akklimatisierungstag in Namche Bazaar

Heute ist der erste Akklimatisierungstag unserer Lobuche East-Besteigung, Renjo und Cho La Pass-Trekking. Wir haben einen ganzen Tag Zeit, um Namche Bazaar zu erkunden oder zum Hotel Everest View und zum Flughafen Syangboche zu wandern. Ein Spaziergang durch Namche macht wirklich Spaß, da wir einen großen Markt mit vielen Geschäften, Cafés, Restaurants und einigen Museen zum Erkunden erleben werden. Ebenso bietet eine Wanderung zum Hotel Everest View, das im Guinness-Buch der

Rekorde (2004) als das höchstgelegene Hotel der Welt aufgeführt ist, eine herrliche Aussicht auf den Mount Everest und andere umliegende Gipfel.

Tag 5: Wanderung von Namche Bazaar nach **Thame (3.820 m/12.530 Fuß)** – 4 bis 5 Stunden Wanderung

Von Namche aus weicht die Route vom normalen EBC-Pfad ab und nimmt eine alternative Route zum Gokyo Lakes und Three Passes Trek. Auf dieser alternativen Route erkunden wir einige weitere, weniger besuchte Dörfer wie Thame. Thame ist eines der ältesten Dörfer des Sherpa-Volkes. Wir können dort das Thame Gompa erkunden, ein altes buddhistisches Kloster. Licht für Kinder e.V. hat 5.000€ Soforthilfe nach der Flutkatastrophe in Thame am 16. August 2024 gespendet.

Tag 6: Wanderung von Thame nach Lumde (**4.368 m/14.328 Fuß**) – 4 bis 5 Stunden Wanderung

Heute geht es in Richtung Lumde am Fuße des Renjo La Pass. Der Wanderweg besteht aus einer Mischung aus Anstiegen, flachen Abschnitten und einigen Abfahrten. An einigen Stellen können wir schneebedeckte Gipfel sehen, die eine zauberhafte Landschaft bilden, die ein atemberaubendes Erlebnis ist. Im weiteren Verlauf der Wanderung stoßen wir auf einige kleinere Siedlungen und landwirtschaftliche Gebiete, die die Schönheit der umgebenden Landschaft unterstreichen. Nach ein paar Stunden Fußmarsch erreichen wir Lumde.

Tag 7: Wanderung von Lumde nach Gokyo (**4.790 m**) über den Renjo La-Pass (**5.360 m**) – 8 bis 9 Stunden Wanderung

Macht Euch bereit, den Renjo La zu überqueren, einen der hohen Pässe der Everest-Region. Dieser Pass ist der erste, wenn wir die 3 Everest-Hochpässe im Uhrzeigersinn erwandern. Im Vergleich zu den anderen Tagen wird die heutige Wanderung aufgrund der Höhe etwas anstrengend sein. Geht also langsam in Richtung Pass. Sobald wir an Höhe gewinnen, kommt der Höhepunkt der Wanderung mit der schönsten Landschaft: Der Mount Everest taucht hinter dem See und dem Ngozumpa-Gletscher auf. Die Passhöhe ist mit bunten Gebetsfahnen markiert. Nachdem wir einige Zeit hier oben verbracht und den Anblick des Everest und der Gokyo-Seen umgeben von verschiedenen Bergen genossen haben, wandern wir hinunter nach Gokyo.

Tag 8. Akklimation - Wanderung zum Gokyo Ri (**5.360 m**) – 3- bis 4-stündige Wanderung oder Ausflug zu den fünf Seen

Frühmorgens steigen wir zum Gokyo Ri auf, einem der besten Aussichtspunkte in Khumbu, und genießen den spektakulären Sonnenaufgang. Wir wandern größtenteils durch sandiges und felsiges Gelände. Unterwegs genießen wir die Aussicht auf die umliegenden schneebedeckten Berge oben und den Ngozumpa-Gletscher unten. Wenn wir uns dem Gipfel nähern, werden wir die bunten Gebetsfahnen im Wind wehen sehen.

Vom Gipfel des Gokyo Ri aus haben wir einen der erstaunlichsten Ausblicke auf die gesamte Everest-Region. Zu den wichtigsten Gipfeln, die wir sehen werden, gehören Everest, Lhotse, Nuptse, Cho Oyu, Pumori, Makalu und viele andere. Außerdem genießen wir die faszinierende Aussicht auf zwei Gokyo-Seen, das Dorf Gokyo und den weiten Blick auf den Ngozumpa-Gletscher. Nachdem wir genug Zeit oben verbracht haben, wandern wir auf derselben Route zurück nach Gokyo.

Ebenso ist eine Wanderung zum 4. (Thonak Tsho) und 5. (Ngozumpa Tsho) Gokyo-See eine beliebte Option für diejenigen, die zusätzliche Tage in Gokyo verbringen. Vom 4. und 5. See aus habt man einen fantastischen Blick auf den Ngozumpa-Gletscher, der in alle Richtungen von verschiedenen Berggipfeln umgeben ist.

Tag 9. Wanderung von Gokyo nach Thagnag (**4.750 m**) – 3 bis 4 Stunden Wanderung

Nachdem wir gestern den Gokyo Ri bestiegen haben, verlassen wir das Gokyo-Tal und wandern in Richtung Thagnag. Es sind nur ein paar Stunden Fußmarsch entlang der Seitenmoräne des Ngozumpa-Gletschers. Sobald wir Thagnag erreicht haben, könnt Ihr die Umgebung erkunden.

Tag 10. Wanderung von Thagnag nach Dzongla (**4.910 m**) über den Cho La Pass (**5.420m**) – 7 bis 8 Stunden Wanderung

Heute ist ein weiterer langer, anspruchsvoller Tag, an dem wir den Cho La Pass überqueren. Er ist der mittelhohe Pass des Everest Three Passes Trek und verbindet EBC mit Gokyo. Der Schwierigkeitsgrad ist moderat, aber der steile Weg und die Überquerung des Cho La Gletschers machen ihn etwas herausfordernd.

Wenn wir die Spitze des Cho La Passes erreichen, werden wir die bunten Gebetsfahnen sehen und wir können die beeindruckende Aussicht auf die mächtigen Gipfel und den Cho La Gletscher genießen. Nachdem wir diesen hohen Gebirgspass überquert haben, wandern wir hinunter nach Dzongla.

Tag 11. Wanderung von Lobuche zum Hochlager (**5.400 m**) und Teilnahme an einem Vorklettertraining, 4 bis 5 Stunden Wanderung

Heute brechen wir zum Hochlager Lobuche auf. Die Wanderroute ist zunächst flach und daher relativ einfach, aber wenn wir uns dem Basislager Lobuche nähern, wird der Weg steil und steinig. Während wir die herrliche Aussicht auf die Berge genießen, wandern wir weiter entlang des Lobuche-Gletschers. Vom Basislager aus wandern wir dann weiter auf einer felsigen Moräne und erreichen das Hochlager.

Hier können wir die die atemberaubende Bergsicht auf Ama Dablam, Cholatse, Pokalde, Thamserku, Kantega und viele mehr genießen. Normalerweise klettern wir zunächst auf einer Felsoberfläche bis auf 5.700 m. Danach müssen Sie mithilfe eines Eispickels und Steigeisen auf Eis klettern. Außerdem wird Ihr Trekkingführer das Seil befestigen, und die Länge des Seils hängt von der Jahreszeit und den Gletscherspalten ab.

Tag 12. Gipfel des Lobuche East (**6.119 m / 20.071 Fuß**) und Abstieg nach Thugla (4.240m/13.908 Fuß) über den Thukla-Pass, 11 bis 12 Stunden Trekking/Klettern

Heute erfüllt sich Euer Traum, den Lobuche-Gipfel zu besteigen, einen der am häufigsten bestiegenen Trekking-Gipfel in Nepal. Wir beginnen den Aufstieg auf den Gipfel im Dunkeln und werden die Besteigung bis zum Mittag beendet haben. Starker Wind kann am Morgen den Aufstieg etwas erschweren. Mit Hilfe eines Eispickels, Steigeisen und eines Seils erklimmen wir langsam den Gletscher. Während des Aufstiegs wird unser Trekkingführer Euch unterstützen.

Der Lobuche East-Gipfel belohnt Euch mit einem bemerkenswerteren Panoramablick auf die Berge -mehr als jeder andere Trekking-Gipfel. Vom Gipfel aus haben wir einen atemberaubenden Blick auf den Mount Everest, Lhotse, Nuptse, Ama Dablam, Choltase, Pumori und viele mehr. Die gesamte Everest-Region sieht vom Gipfel des Lobuche Peak magisch aus. Dieser magische Blick auf die Naturlandschaft wird Eueren Schmerz lindern und Euch mit einem großartigen Bild beglücken, das Ihr für immer im Gedächtnis behalten werdet.

Nachdem wir einige Zeit auf dem Gipfel verbracht, gefeiert und wunderschöne Fotos geschossen haben, wandern wir zurück zum Hochlager, wo wir uns ausruhen, bevor wir nach Thugla hinabsteigen.

Tag 13. Reservetag zum Klettern im Falle von Verzögerungen oder Schlechtwetter

Tag 14. Wanderung von Thugla nach Tengboche (3.840 m/12.284 Fuß) – 6 bis 7 Stunden Wanderung

Von Thugla aus wandern wir bergab nach Pangboche, wo wir das berühmte Pangboche-Kloster besuchen können. Wir wandern den mit wunderschönen bunten Blumen

bedeckten Hügel entlang und gehen wir denselben Weg zurück nach Imja Khola. Dann steigen wir bergauf nach Tengboche. Wenn die Zeit es erlaubt, können wir das berühmte und größte Kloster Tengboche in der Everest-Region besichtigen.

Tag 15 .Wanderung von Tengboche nach Monjo (2.840 m) – 6 bis 7 Stunden Wanderung

Heute ist der vorletzte Tag der Lobuche East Climbing, Renjo und Cho La Pass-Wanderung. Genießt also Euer Himalaya-Frühstück bevor wir uns wieder auf den Weg machen. Zunächst gehen wir bergab, und nachdem wir den Fluss Dudh Koshi überquert und am Flussufer entlanggegangen sind, kommen wir in Monjo an.

Tag 16. Wanderung von Monjo nach Lukla (2.840 m) – 5 bis 6 Stunden Wanderung

Heute gehen wir denselben Weg zurück nach Lukla wie am Anfang der Tour.

Tag 17. Fahrt und Wanderung nach Kharikhola

Tag 18 – Tag 21 Besuche vor Ort von Projekten

Einzelheiten werden noch festgelegt.

Tag 22. Rückfahrt von Phaplu nach Kathmandu (ev. Besuch von Kuseswori Schule)

Tag 23. Freier Tag in Kathmandu

Tag 24. Internationaler Abflug nach Istanbul, Übernachtung in Istanbul

Tag 25. Stadtrundfahrt in Istanbul, Internationaler Abflug nach Nürnberg



Voraussetzungen:

Da wir bei dieser Reise in sehr engem Kontakt mit der Natur stehen und kräftigen Temperaturschwankungen ausgesetzt sein werden, solltet Ihr allgemein gesund sein. Darüber hinaus benötigt Ihr eine gute Kondition für 5 bis 8- stündige Tagesetappen, es kann auch mal eine Stunde mehr sein. Zur konditionellen Vorbereitung eignen sich regelmäßiger Waldlauf und ausgedehnte Touren in den Bergen.

Klima und Höhe

Unsere Herbsttour beginnt gerade dann, wenn die wärmenden Strahlen der Sonne noch die Kälte vertreiben und knackige Gebirgsluft zum Trekking einlädt.

Mit Regenfällen ist aber trotzdem zu rechnen und gelegentlich kann es in den höheren Lagen auch schneien. Der Himmel ist am Morgen bzw. während des Vormittags am klarsten, es ist die beste Zeit zum Fotografieren.

Höchste Übernachtungshöhe: Hochlager Lobuche Ost **5.400m**

Höchster Punkt: Gipfel Lobuche Ost **6.119m**

Gepäck und Bekleidung:

Das Reisegepäck sollte grundsätzlich leicht sein. Leichte Sportschuhe oder Sandalen bei Flug oder im Hotel sind sehr geeignet. Gute Trekkingschuhe mit passenden Socken sind erforderlich. Warme Unterbekleidung (Skiunterwäsche bzw. Leggins). Von den T-Shirts sollte eines mit Kragen (gegen die Mittagssonne) ausgestattet sein. Vermeidet aber zu viel Gepäck. Wir können häufig Teile der Bekleidung auch waschen und trocknen lassen. Sollte ein Kleidungsstück einmal nicht komplett trocken geworden sein, kann man es an den Rucksack hängen. Am Abend ist eine Fleecejacke sehr angenehm. Teile des Gepäcks können wir in Kathmandu im Hotel einlagern.

Achtung: Während der Treks sollte das Gesamtgepäck pro Person (für den Träger) **15 Kilo** nicht überschreiten!

Sonstige Ausrüstung:

Ihr solltet einen zuverlässigen Schlafsack haben für Temperaturen bis **-20°C**. **Friert man viel, schläft man schlecht!** Wir wollen, dass Ihr die Reise frisch und erholt genießt. Wasserflasche und Sonnencreme sind unbedingt nötig und ein "Muss".

Eine erstklassige Sonnenbrille (starkes Höhenlicht) ist erforderlich. Bringt sicherheitshalber eine zweite Sonnenbrille mit. Unbedingt notwendig sind warme Handschuhe. Es empfiehlt sich ein Taschenmesser (nicht im Handgepäck!) und eine Taschenlampe mitzunehmen. Teleskop-Skistöcke sind zu empfehlen, denn sie helfen, die Balance zu halten. Sie entlasten die Knie beim Abwärtslaufen und beim Aufwärtsgehen wird der Oberkörper trainiert.

Ein kleiner, besser mittlerer Rucksack, mit gutschitzendem Tragesystem und Regenschutz, ist erforderlich.

In diesen packt Ihr Euere persönlichen Dinge wie Kamera und sonstige Utensilien, zu denen Ihr während des Tages Zugang haben möchtet. Das andere Gepäck wird von Trägern getragen und steht erst wieder am Abend zur Verfügung.
Medikamente: Für den Fall, dass die Verdauung etwas in Unordnung kommt, nehmt Kohletabletten mit, dazu ein gut verträgliches Antibiotika-Präparat nach Absprache mit Eurem Apotheker. Beim Genuss von Speisen und Getränken ist vor allem in Kathmandu Vorsicht geboten. Vermeidet Salate, nicht Gebratenes und Eis auf der „Straße“. Heftpflaster, ein handliches Desinfektionsmittel z.B. *Betaisodona*®, eine elastische Binde und eine Salbe wie z.B. *Voltaren*® vervollständigen das Ganze. Eventuelle persönliche Medikamente aber nicht vergessen.

Essen und Trinken:

Wir werden bei dieser Reise abwechslungs- und vitaminreich gepflegt. Die nepalesische Küche ist bekannt für gutes schmackhaftes Essen. Es gibt viel Reis und Kartoffeln mit unterschiedlichstem Gemüse.

Trinken sollte man am Tag je 1.000m Höhe ca. einen Liter. Am Wegrand können immer wieder überall Getränke gekauft werden. Achtung der Verschluss der gekauften Flasche muss original verpackt sein!

Übernachtung:

Wir übernachten in Kathmandu in einem guten und schönen Hotel. Während der Tour wird in einfachen Lodges geschlafen.

Leistungen:

- Flüge:** Deutschland Kathmandu und zurück, Inlandsflug Kathmandu - Lukla
- Unterkunft:** in Kathmandu Hotel Ü/F
Während des Treks Lodges / Zelt und Projektbesuche Vollverpflegung
- Transfers:** Alle Transfers wie für die Reiseroute erforderlich sind enthalten.
- Permits:** Wandergenehmigung, Naturschutzversicherung (nepalesisches Personal), Müllablagerung.
- Reiseleitung:** Bergerfahrene Trekkingleitung
- Lokale Crew:** Trekking-Guide, Kletter-Guide, erforderliche Anzahl von Trägern
- Kommunikation:** Thuraya Satellitentelefon für den Notfall

Medizinisch: Umfassendes medizinisches Kit

Sonstiges: eintägige Stadtrundfahrt

Im Notfall: Hubschrauber zur Evakuierung inkl. Papierkram (Voraussetzung:
gültige Versicherung oder Selbstzahler!)

Dienstleistungen / Artikel, die nicht im Angebot enthalten sind:

Mittag-/Abendessen in Kathmandu, Getränke (außer Tee in den Lodges), Visa-/Verlängerungsgebühren, zusätzliche Straßentransport-/Flugkosten bei früherer Rückkehr des Mitglieds, Spenden oder zusätzliche Gebühren, Trinkgelder für Träger und Guide

Anmeldeschluss: 01. April 2025

Verbindliche Anmeldung mit Unterschrift notwendig (siehe beiliegendes Anmeldeformular). Die Daten werden an Reisebüro *Hahnsolo, Donauwörth / Pommelsbrunn* und an *Sherpaadventure, Kathmandu* weitergeleitet.

Preise:

Flug **1.100€ €** (Stand 12.01.25, *Hahnsolo*)

Änderungskosten 200€, Stornierungskosten ca. 200 - 300€

Alle Flüge mit TURKISH AIRLINES

Ab Nürnberg	TK 1510	22 Okt 15:05
An Istanbul		22 Okt 19:05 Dauer 03:00
Ab Istanbul	TK 726	22 Okt 20:20
An Kathmandu		23 Okt 06:00 Dauer 06:55
Ab Kathmandu	TK 727	15 Nov 12:25
An Istanbul		15 Nov 18:05 Dauer 08:25
Ab Istanbul	TK 1503	16 Nov 16:55
An Nürnberg		16 Nov 18:00 Dauer 03:05

Flüge sind auch ab/an München, Frankfurt, Berlin, Hamburg möglich. Ev. Preisänderung!
Flugpreise bei späterer Buchung deutlich teurer!

Reise in Nepal (*Sherpaadventure*)

3.490 € pro Person (*abhängig von der Teilnehmerzahl*)

Zusatzkosten:

Visum Nepal für einen Monat

<https://www.nepalkonsulat-muenchen.de>

Trinkgelder ca. € 50,00, Aufpreis Einzelzimmer € 240,00

Übernachtung und Stadtrundfahrt in Istanbul **150€**

Wir empfehlen den Abschluss einer Reisekostenrücktrittsversicherung.

Gesamtkosten:

4.740€

Bankverbindung:

Peter Meckler

IBAN: DE78 7606 1482 0000 3619 76

BIC: GENODEF1HSB

Zahlungsmittel:

Als Zahlungsmittel empfehlen wir EUROS oder US-Dollar (Extra-Tausch rentiert sich nicht) cash mitzunehmen. Die Kurse sind in den Wechselstuben in Kathmandu am besten. VISA oder MASTERCARD geht in den größeren Städten auch gut, in den Bergen nur Bargeld in nepalesischen Rupien

Impfungen:

Verpflichtende Impfungen sind z.Zt. nicht vorgeschrieben. Allerdings ist es ratsam, sich gegen Hepatitis (langwirksames, neues Serum gegen Hepatitis A und B im Handel) und Tetanus zu schützen.

Reisedokumente/Visum:

Visum: Das erforderliche 30 Tage Visum bitte rechtzeitig bei einem Konsulat der Republik Nepal in Deutschland beantragen (z.Zt. 35€ plus Versandkosten). Der Reisepass **muss noch 6 Monate** gültig sein bei Reiseantritt. Es besteht auch die Möglichkeit eines Visa on Arrival (z.Zt. 40 USD in bar) direkt in Kathmandu am Flughafen (etwas Wartezeit einrechnen).

Ausrüstung:

A) Bekleidung

- kurze Hose
- Berghose oder Trekkinghose
- Anorak, GORE-TEX empfehlenswert
- Expeditionsdauenjacke
- Strümpfe- kurz und lang
- mehrere Paar Socken
- Unterwäsche kurz, lang (Merino, Funktionswäsche)
- mehrere T-Shirts

- POLARTEC-Hemd o.ä.
- leichter Pullover
- Fleece-Jacke
- Wollmütze
- Sonnenhut mit ausgeprägtem Rand oder Schild
- 1 Paar Handschuhe
- Halstuch
- Überhose (Gore -Tex oder anderes Material)
- Trekkingschuhe
- Turnschuhe und/oder Sandalen
- Rucksack (ca. 25- 30 Liter Inhalt)
- Papiertaschentücher
- Sonnenbrille, UV-Schutz Kategorie 3 oder 4
- Schlafsack bis -20°C

B) Technische Ausrüstung

- Teleskopskistöcke

C) Sonstiges

- Stirnlampe und/oder Taschenlampe mit Reservebatterien
- Vielzweck- Taschenmesser (**nicht im Handgepäck bei den Flügen!**)
- Thermo-oder Isoliertrinkflasche (ca. 1- 1,5 Liter)
- mehrere Plastikbeutel versch. Größen
- Waschutensilien (bitte biologisch abbaubare Seifen u. Waschmittel verwenden)
- Sonnenschutzmittel (Faktor ab 25 aufwärts, am besten 50)
- Lippenchutz
- Toilettenpapier
- eventuell Leselektüre

Veranstaltungsleitung:

Peter Meckler in Zusammenarbeit mit Reisebüro *Hahnsolo* und *Sherpaadventure* Agentur in Nepal

Gewährleistung und Haftung für die Flugbuchungen liegen bei Reisebüro *Hahnsolo*, für die Touren in Nepal bei der Agentur *Sherpaadventure*.
Für Peter Meckler als Vermittler besteht Haftungsausschluss.

Bitte alle Überweisung auf Privatkonto Peter Meckler (siehe oben) und nicht auf das Vereinskonto. Wir dürfen laut Satzung als Verein keine Reisen organisieren sonst verlieren wir die Gemeinnützigkeit!