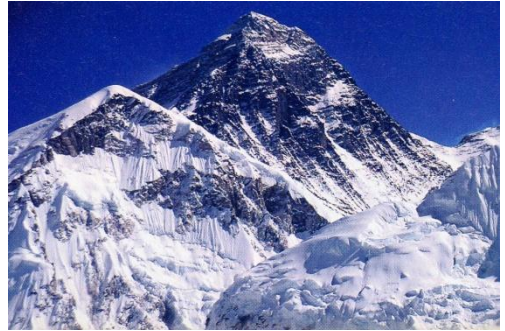


TREKKINGTOUR nach NEPAL

5. – 22. Oktober 2009



Diese Reise verbindet die schönsten Kulturschätze im Herzen des Hindukönigreiches mit einer faszinierenden Trekkingtour tief hinein in den Sagarmatha- Nationalpark zu den weltberühmten Klöstern im Land der Sherpa. In Kathmandu entdecken wir die farbenprächtigen Basare und Tempel in den verwinkelten Altstadtgassen. In Lukla beginnt unser Trekking zu den Klöstern, die zwischen den höchsten Gipfeln der Welt liegen. Diese für etwas geübte Wanderer leichte Trekkingreise verbindet die atemberaubende Bergwelt des Everest-Gebietes, die Kultur der Sherpa und das geheimnisvolle Kathmandu-Tal.

REISEVERLAUF:

5.10.: München – Doha - Kathmandu

Bustransfer nach München. Abflug abends ab München via Doha nach Kathmandu.

6.10.: Kathmandu

Nach Erledigung der Einreiseformalitäten Empfang durch die örtliche Trekking-Führung und Transfer in unser Hotel. Der Abend steht zur freien Verfügung.

7.10.: Kathmandu - Lukla-Trekking nach Phakding oder Monjo

Zeitig am morgen nach dem Frühstück Transfer zum Flughafen. Anschließend Flug (wetterabhängig) nach LUKLA, das bereits auf einer Höhe von 2850 m liegt. Die Flugroute selbst zählt zu den spektakulärsten auf der Welt. Nach der Teepause wird das Trekking Gepäck auf Yaks verladen. Sie wandern auf gleicher Höhe durch Tannen- und Rhododendronwälder und zeitweise entlang des Duthkosi Flusses über Dungde nach Phakding (Gehzeit ca. 3 Stunden) oder je nach Ankunftszeit bis nach Monzo (ca. 5 Std. Gehzeit).

8.10.: Phakding oder Monzo - Hillary Brücke - Namche Bazar

Am Morgen wandern wir von Phakding oder Monzo weiter bis nach NAMCHE BAZAR. Wir passieren die Grenzstelle des Nationalparks in der Khumbu Region und über die bekannte Hillary Brücke geht es einen guten, aber ziemlich steil ansteigenden Wanderweg bergauf zu unserem ersten Etappenziel – Namche Bazar, einem der wichtigsten Orte und Handelszentrum des Khumbu Gebietes. Ein berühmter Bergsteigerort !!!

Unterwegs sehen Sie bei schönem Wetter das erste Mal den Gipfel des Mt. Everest. Oberhalb des Sherpa-Ortes Namche Bazar liegt die Sun Shine Lodge von Buddhi Maya Sherpa in Tsarok (Höhe 3600 m) wo Sie den ersten gemütlichen Hüttenabend verbringen werden.

9.10.: Akklimatisierung und Spaziergang zum Everest View Hotel

Ca. 1 - 2 Stunden wandern wir heute ganz gemütlich bis zum höchstgelegenen Everest View Hotel fast auf 4000 m. Von dort genießen wir eine spektakuläre Aussicht auf den Mt. Everest, Lotse, Ama Dablam (6856 m), Thamserku, Khangtega etc. von dort hat man die Möglichkeit nach

Khunde zu wandern ca. 1 -2 Std. Dort befindet das kleine Hospital gegründet von Sir Edmund Hillary. Anschließend zurück zur Lodge in Tsarok.

10.10.: Namche Bazar/Tsarok – Mong La 3973m – Dole 4040 m

Von Tsarok gehen Sie über Syampoche La - einem kleinen Pass auf 3833 m - nach Khumjung und dann weiter nach Mong La wo Sie eine Mittagsrast machen werden. Khumjung ist das größte Sherpa Dorf im Khumbu und in Mong La gibt es 3 Tee Shops wo Sie eine gemütliche Mittagspause machen und die schöne Aussicht genießen können. Durch Birken- und Tannenwälder geht es am Nachmittag nach Phortsethanga 3675m und weiter nach Dole. Gehzeit ca. 6 – 7 Std.

11.10.: Dole – Machhermo 4410 m

Sie steigen an der westlichen Talseite hinauf und folgen dem Weg bis nach Machhermo (4.410 m), einem Ort am Ausgang eines von den markanten Sechstausendern Kyajo Ri und Machhermo Ri begrenzten Hochtales. Hier treffen Sie nach ca. 4 - 5 Std. ein.

12.10.: Machhermo – Gokyo 4750 m

Vorbei an Yak Almen, dem Dörfchen Phanga und tiefblauen Seen erreichen wir die 4.750 m hohe Gokyo-Alm. Sehr imposant ist der langgezogene, vereiste Kamm zwischen dem Cho Oyu und dem Gyachung Kang und der Blick auf die bizarre Gletscherwelt.

13.10.: Gokyo – Gokyo Ri 5360 m – Gokyo – Na 4400 m

Als Höhepunkt unseres Trekkings erwartet Sie der Gokyo Ri, ein technisch leichter Fünftausender. Morgens brechen Sie früh 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 vom Panoramagipfel ist bei klarem Wetter einzigartig und umfasst die vier Achttausender Cho Oyu, Mt. Everest, Lhotse und Makalu. Darunter bilden die tiefblauen Bergseen einen starken Kontrast zu den Almwiesen, den Moränen und Gletscherfeldern. Wieder in

Gokyo zurück gibt es eine Stärkung und



danach steigen Sie ab in das Almdorf Na.

14.10.: Na – Phortse 3800 m

Am wenig begangenen östlichen Hang des Gokyo-Hochtales wandern Sie leicht berg auf und -ab vorbei an den Dörfchen Tshom, Thore und Thare hinauf auf einen Pass



(4.278 m) mit einem letzten wunderbaren Blick auf den Cho Oyu. Nun geht es leicht absteigend über die Alm Konar weiter nach Phortse dem Terrassendorf auf 3850m. Gehzeit ca. 6 - 7 Std.



15.10.: Phortse – Tengpoche 3867 m

Heute wandern Sie zum Kloster Tengpoche. Das Kloster ist das religiöse Zentrum des Khumbus, ca. 60 Mönche und noch mehr Schüler leben hier. Das Kloster wurde nach durch einen Brand 1989

zerstört. Mit viel Mühe und internationaler Hilfe wurde es wieder vollständig aufgebaut. Mit seiner Lage am Fuße der Ama Dablam zählt Tengpoche zu den schönsten Plätzen der Welt. Gehzeit ca. 4 Std.

16.10.: Tengpoche – Tsarok 3600 m

Nach einer Klosterbesichtigung wandern wir durch Rhododendronwälder bis Phungi Thanka, ein Ort der auf 3250m liegt. Hier können wir kurz rasten bevor wir den Dhutkosi River queren und hinauf nach Tashinga und Sanasa wandern. Nach einer Gehzeit von ca. 4 – 5 Std. treffen wir in Tsarok auf der Sunshine Lodge ein.

17.10.: Rasttag in Tsarok

Möglichkeit zum Bummeln in Namche. Den letzten Abend in Tsarok genießen wir gemeinsam mit unserer Begleitmannschaft. Bei gemütlichem Beisammensein können Sie die Mannschaft auf Getränke einladen. Nicht mehr benötigte Ausrüstungsgegenstände sowie Trinkgelder können der Begleitmannschaft überreicht werden.

18.10.: Tsarok – Lukla 2800 m

Ein letzter langer Trekkingtag steht bevor. Etwa 7 Std. benötigen man über den sogenannten „Highway“ im Dudhkosi-Tal abwärts - die einzige begehbare Route zwischen Namche Bazar und Lukla - bis Sie in der Sunshine Lodge in Lukla eintreffen. (2.800 m) Gehzeit: ca. 7 Std.

19.10.: Lukla – Kathmandu

Morgens Flug nach Kathmandu und Transfer zum Hotel. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.



20.10.: Kathmandu: Besichtigung

Nach dem Frühstück Beginn unserer Besichtigungstour durch Kathmandu. Wir sehen Swayambunath, die Stupa Bodhnath, das heiligste Bauwerk der Buddhisten, die inmitten einer Tibetersiedlung steht. Ebenso besuchen wir das hinduistische Heiligtum Pashupatinath, wo auch die Leichenverbrennungen am heiligen Fluss Bagmati stattfinden. Wir haben die Gelegenheit die eindrucksvolle Kunst der Newari zu bewundern – der DURBAR SQUARE, das Zentrum der Altstadt mit dem Tempel der lebenden Göttin Kumari wird Sie begeistern. Der Abend steht zur freien Verfügung. Genießen Sie die nette Atmosphäre in den Altstadtgassen von Thamel.

21.10.: Bhaktapur

Heute sehen wir auf einem halbtägigen Ausflug die alte nepalesische Königsstadt Bhaktapur, die schönste der drei Königsstädte, bekannt für seine holzgeschnitzten Fenster und dem Königspalast mit dem goldenen Tor. Auch der Stadtteil der Töpfer und das berühmte Pfauenfenster am Pujahari Math sind sehenswert. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung für letzte Einkäufe. Abends gemeinsames Abschiedsessen!

22.10.: Flug Kathmandu-Doha-München

Frühmorgens Transfer zum Flughafen, Abflug via Doha nach München. Ankunft in München gegen 19:20 Uhr, Bustransfer



zurück nach Tirol!

LEISTUNGEN:

- 🕒 Bustransfer von Tirol nach München und retour
- 🕒 Flug nach Kathmandu ab/bis München via Doha mit QATAR AIRWAYS inkl. Bordverpflegung und 20 kg Freigepäck
- 🕒 Flughafensteuern/Taxen (Stand 07/08) – Änderungen vorbehalten
- 🕒 Übernachtungen in Mittelklassehotels bzw. während der Trekkingtour in einfachen Lodges (in den Lodges ev. teilweise Mehrbettbelegung möglich)
- 🕒 Verpflegung: in Kathmandu – Frühstück, volle Verpflegung während der Trekkingtour durch die eigene Küchenmannschaft
- 🕒 Abschiedsabendessen in Kathmandu
- 🕒 alle im Programm angeführten Besichtigungen
- 🕒 Nationalpark-Gebühr für den Sagarmatha-Nationalpark
- 🕒 alle Transfers und Rundfahrten lt. Programm
- 🕒 Inlandsflug von Kathmandu nach Lukla und retour
- 🕒 örtliche Reisebegleitung, nepalesischer Trekkingführer und Träger
- 🕒 RDA-Reisebegleitung ab Tirol

Nicht inkludiert:

Visagebühr für Nepal (€ 45,-), Ausreisesteuer (US\$ 15,-), Trinkgelder und persönliche Ausgaben
Komplettschutzversicherung weltweit € 92,-

REISEPREIS

EURO 2.650,- pP

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen – Maximum: 16 Pers.

Flugzeiten- sowie Programmänderungen während der Trekkingtour aufgrund von Wetterverhältnissen usw. sind vorbehalten!

Auskünfte/Anmeldung:



A-6235 Reith im Alpbachtal, Tel. 05337/63905, Fax 65800
office@reisedienst-alpbachtal.at, www.reisedienst-alpbachtal.at