

## NEPAL: Everest-Trek nach Gokyo

Der schönste Trek zum Everest!



Erlebnisreiche 14-tägige Trekkingtour im Solu-Khumbu mit traumhaften Aussichten auf Mt. Everest, Lhotse, Cho-Oyu und Ama-Dablam. Zweitägiger Aufenthalt in Namche Bazaar, der Sherpa-Hauptstadt. Besteigung des Gokyo-Ri, der beste Aussichtspunkt auf Mt. Everest und seine Trabanten. Gute Anpassung an die Höhe durch langsames, gut verträgliches Ansteigen.

Zwei Tage zur Besichtigung von Kathmandu und dessen Umgebung.



### Reiseablauf

#### **1 Tag: Ankunft in Kathmandu**

Begrüßung durch unseren Wanderführer, gemeinsames Abendessen.

#### **2 – 3 Tag: Flug nach Lukla und Start der Trekkingtour**

In aller Früh fliegen wir von Kathmandu nach Lukla, dem Ausgangspunkt unserer Trekkingtour. Dort treffen wir auf unsere einheimischen Träger.

Von Lukla aus wandern wir innerhalb 2 gemütlicher Tagesetappen entlang des Dudh Koshi Fluss über Phakding bis nach Namche Bazaar, der berühmten Hauptstadt der Sherpas.

#### **4 – 5 Tag: Ortschaften und Dörfer rund um Namche Bazaar**

2 Tage Akklimatisierung in der Umgebung von Namche Bazaar bereiten uns optimal auf unsere weiteren Trekkingetappen vor. Wir erkunden die Ortschaft und die umliegenden Gebiete, treffen Sherpas und machen uns mit ihrer Kultur vertraut.

#### **6 – 10 Tag: Über Tengboche und Phortse nach Gokyo**

Von Namche Bazaar aus wandern wir auf guten Pfaden bis nach Gokyo. Die relativ kurzen aber dennoch nicht zu unterschätzenden Etappen ermöglichen uns eine gute Anpassung an die erreichte Höhe und minimieren die Wahrscheinlichkeit von Höhenkrankheit.

Traumhafte Blicke auf die Bergwelt des Khumbu begleiten uns während dieser Tage. Unsere Wegstrecken ermöglichen uns die durchwanderten Gebiete zu erforschen und nach Belieben auch Seitenabstecher zu unternehmen. So stehen u. A. die Besichtigungen der schönen Klöster von Tengboche und Pangboche am Programm. Bald schon erreichen wir die Hochalm von Gokyo, das Ziel unserer Trekkingtour, wo wir 3 Nächte verbringen werden.

#### **11 – 12 Tag: Traumausblick vom Gokyo Ri**

2 Tage stehen uns zur Verfügung um die Berglandschaft um Gokyo zu erkunden. Höhepunkt einer jeden Tour nach Gokyo ist die Besteigung des Gokyo-Ri (5340m), der Hausberg und zugleich einer der schönsten Aussichtsberge der gesamten Khumbu Region. Bei gutem Wetter ist das Panorama traumhaft und bietet unvergleichliche Blicke auf Everest und die anderen umliegenden 8000er Lhotse, Cho-Oyu und Makalu.

#### **13 – 15 Tag: Über Namche zurück nach Lukla**

Innerhalb dieser 3 Tage marschieren wir, teilweise auf anderen Pfaden, über Namche Bazaar zurück nach Lukla. Mit jedem Schritt wird die Luft wieder "dicker" und die Etappen vergehen wie im Flug.

### 16 –17 Tag: Kathmandu

Am frühen Morgen fliegen wir von Lukla zurück nach Kathmandu und beziehen wieder unser gemütliches Hotel. Diese 2 Tage stehen zur freien Verfügung zur Besichtigung von Kathmandu und den umliegenden Königsstädten, Tempelanlagen und Sehenswürdigkeiten. Sehr gute Shoppingmöglichkeiten für Andenken, Bergsportartikel und Sonstiges.

### 18 Tag: Heimflug oder Weiterreise

*Beachten Sie auch unsere individuellen Verlängerungsmöglichkeiten.*

## Reisedetails

**Reisezeit:** März – Mai/Okt. – Dez.

**Reisedauer:** 18 Tage

### Fixtermine / Preis pro Teilnehmer:

07.03. - 24.03.2012	€ 1.215,-	DG
21.03. - 07.04.2012	€ 1.215,-	DG
28.03. - 14.04.2012 	€ 1.735,-	DG
03.10. - 20.10.2012	€ 1.260,-	DG
17.10. - 03.11.2012 	€ 1.780,-	DG
24.10. - 10.11.2012	€ 1.260,-	DG
31.10. - 17.11.2012	€ 1.260,-	DG
14.11. - 01.12.2012	€ 1.260,-	DG

**Teilnehmer:** 2 bis 10 Personen

Sondertouren  mit CLEARSKIES Reiseleitung durch österreichischen Berg(Wander)Führer ab 6 Teilnehmer.

Alle Termine mit Durchführungsgarantie (DG) ab 2 Teilnehmer (ggf. Preisreduktion bei Sondertouren).

### Schwierigkeit: mittel

Gehzeiten bis zu 7 Stunden am Tag

Aufstieg/Abstieg bis zu 1200hm/Tag

keine alpinen Schwierigkeiten, Trittsicherheit erforderlich.

### Leistungen:

- Englischsprachiger nepalesischer Bergführer
- Trägermannschaft (ca. 12kg Freigepäck pro Teilnehmer)
- Nationalparkgebühren und Trekkingpermit
- Flug Kathmandu – Lukla – Kathmandu
- Flughafentransfers
- Während dem Trek Übernachtung in Lodges mit Vollpension
- 2\* Hotel in Kathmandu
- Mahlzeiten vor und nach dem Trek, Eintritte und weiteres lt. Detailprogramm

### Nicht enthaltene Leistungen:

- Flug nach Nepal (gerne bieten wir Ihnen ein Gesamtpaket an).
- Visum (ca. € 40,-)
- Evtl. Forderungen der Maoisten
- Getränke und persönliche Ausgaben
- Trinkgelder
- Einzelzimmerzuschlag in Kathmandu: € 90,-

**Detailprogramm auf Anfrage**



## Nepal: Das Trekkingmekka Asiens

### Informationen über das Land

#### Geografie / Landschaft

Nepal ist eine junge Republik im Schatten des gewaltigen Himalayas. Eingekeilt zwischen den zwei asiatischen Riesen Indien und China bildet Nepal das Herzstück der über 2500 km langen Bergkette des Himalaya: acht der vierzehn Achttausender, darunter der 8850 Meter hohe Mount Everest krönen das Land. Winzig im Vergleich zu den großen Nachbarn ist Nepal mit ca. 150.000 km<sup>2</sup> jedoch flächenmäßig fast doppelt so groß wie Österreich.

Nepal ist ein Land der Extreme: von den eisbedeckten Gipfeln geht es über unzählige Höhen- und Vegetationsstufen bis hinunter in die tropischen Niederungen des Terai (ca. 70 m.ü.N.N.) an der Südgrenze zu Indien.

Nepal weist nicht nur den größten Höhenunterschied auf, es ist ebenfalls das durchschnittlich höchst gelegene Land der Erde.

Obwohl die gewaltigen Bergriesen des Himalaya im Norden zweifelsohne den beeindruckenden Teil Nepals ausmachen, haben sie flächenmäßig mit ca. 17% nur einen relativ geringen Anteil. Südlich schließt sich das mittlere Bergland des vorderen Himalaya mit ca. 66% der Gesamtfläche an, das Tiefland des Terai an der Indischen Grenze, mit ca. 17% Gesamtfläche Nepals, bildet schließlich den fruchtbaren und üppigen Dschungelgürtel des Himalayagebirges.



Hieraus lässt sich schon die Vielfalt an Vegetationsstufen erahnen. Sie reichen von tropischen Regenwäldern, subtropischen Nadelwäldern und gemäßigten Zonen mit Akazien- und Ahornwäldern, bis zu Kiefern, Eichen und Rhododendrenwäldern in den niedrigen Berglagen. Steigt man weiter auf erreicht man Zonen alpiner Vegetation mit spärlicher Bewaldung und Trockensteppen und schließlich Gebirgs- und Hochgebirgswüsten.



Nahezu jede Trekkingtour in Nepal führt durch verschiedene Vegetationszonen und bietet unvergleichliche Landschaften: von schwülen üppigen Tälern mit charakteristischen terrassierten Feldern, auf denen Reis, Weizen und Gerste angebaut wird, über alpine Almen mit üppigen Blumenwiesen bis zu hochalpinen Bergregionen die von Stein und Eis dominiert werden.

Aus den stark vergletscherten Gebirgszügen fließen zahlreiche Flüsse von Tibet in Richtung Süden nach Indien und münden schließlich in den für Hindus heiligen Ganges. Die wichtigsten Flüsse Nepals sind der Karnali im Westen, der Kali Gandaki in der Zentralregion, dessen gletschergespeiste Fluten zwischen Dhaulagiri (8167m) und Annapurna (8091m) die tiefste Schlucht der Welt gegraben haben und der Sun Koshi im Osten des Landes.

## Klima / Trekkingwetter

Auf Grund der geographischen Lage und des dadurch entstehenden Wetters gibt es in Nepal zwei Hauptreisezeiten für Trekking- und Bergtouren.

Die beliebteste Trekkingzeit im nepalesischen Himalaya ist der trockene Herbst von Anfang Oktober bis Ende November. Die klare, von dem im September endenden Monsun gereinigte und mittlerweile trockene Luft bietet außergewöhnliche Fernsicht und sehr stabile Wetterverhältnisse.

In den niedrigen Tallagen um 1000 Meter ist es schwül und warm, subtropische Verhältnisse erwarten Wanderer in diesen Regionen. In höheren Lagen um 3000 bis 4000 Meter sind die Tagestemperaturen geradezu ideal für Bergsteiger. Verschwindet die Sonne wird es allerdings schnell kühl, Nachttemperaturen um bzw. unter dem Gefrierpunkt sind auf Höhen um 3000 bis 3500 Meter nicht unüblich.

Ab Mitte Dezember fängt der Winter an. Schneearm jedoch kalt wird es nun in den Bergregionen Nepals. Trekkingtouren in niedrigen bzw. geschützten Lagen sind durchaus machbar und auf Grund der klaren Luft, stabilen Sichtverhältnisse und nicht zuletzt wegen des geringen touristischen Andrangs lohnend.

Im März beginnt auch in Nepal die Frühlingssaison. Der Frühling ist die zweit beliebteste Jahreszeit für Nepal: warme Temperaturen und aufblühende Vegetation locken mittlerweile viele Trekker an. Wer die unbeschreiblich üppige Farben- und Blütenpracht

erlebt hat, nimmt auch die zeitweise, aufgrund diesiger Luft, etwas schlechtere Fernsicht in Kauf. Die hohen Pässe sind zu dieser Jahreszeit üblicherweise frei, Schneefälle sind jedoch nicht ganz auszuschließen und können die Übergänge erschweren.



Anfang Juni fängt mit dem aufkommenden Indischen Monsun die eigentliche zweite, die feuchte Jahreszeit in Nepal an. Speziell am Südrand des Himalaya kommt es während der Sommermonate bis Ende September zu intensiven Steigungsregen. Nur in inneren Gebirgstälern, welche im Regenschatten der Hauptkette liegen, z.B. Dolpo, lohnt es sich in dieser Jahreszeit eine Trekkingtour zu unternehmen.

## Klimatabelle Kathmandu (1337 m)

	Jan	Feb	Mar	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Temperatur Ø Max. (°C)	16,5	19,0	23,7	26,8	27,7	27,5	27,0	27,2	26,0	24,6	21,3	18,3
Temperatur Ø Min. (°C)	2,2	3,3	7,5	11,6	15,5	19,0	19,8	19,6	18,0	13,4	6,9	2,1
Sonnenstunden	6,6	7,6	7,9	7,1	7,7	5,9	3,9	4,5	5,4	6,3	7,9	6,2
Regentage	2	2	3	6	10	16	22	20	14	5	1	1
Niederschlag (mm)	14	17	33	48	97	227	383	295	196	88	6	12

## Einreise nach Nepal

Für die Einreise in Nepal benötigen Staatsbürger aus der EU und der Schweiz ein Visum. Außerdem muss der Reisepass nach Einreise noch mindestens 6 Monate gültig sein.

Ein Touristenvisum (Gültigkeit 1 Monat) kann theoretisch auch bei der Einreise nach Nepal am Flughafen in Kathmandu ausgestellt werden. Um

Unannehmlichkeiten zu vermeiden, ist es empfehlenswert, das nepalesische Visum vor der Abreise bei einer Vertretung im Heimatland einzuholen. Auf Anfrage bzw. bei Buchung senden wir Ihnen gerne weitere Details sowie die entsprechenden Antragsformulare zu.