

# Reiseprogramm Gokyo-Everest Trekking

## 1. Zürich – Kathmandu

Flug mit Emirates oder Qatar via Dubai oder Doha nach Kathmandu.

## 2. Tag: Ankunft in Kathmandu und Transfer nach Mulkot

Ankunft in Kathmandu. Direkt nach der Ankunft in Kathmandu fahren wir Richtung Osten nach Mulkot. Unterwegs nehmen wir in der wunderschönen Dhulikhel Lodge ein feines Mittagessen ein. Ein eindrücklicher Tag mit den ersten Eindrücken von Nepal  
Übernachtung im Hotel.

## 3. Tag: Mulkot – Lukla – Phakding, 2600 m

Nach einer etwa einstündigen Fahrt erreichen wir Ramechhap. Jetzt wird es spannend: Ein spektakulärer Flug entlang der Himalaya-Kette bringt uns nach Lukla. Wir sind im Herzen des Sherpa-Gebiets, am Tor zum weltbekannten Khumbu-Tal. In Lukla können wir ein Buddhisten-Kloster besuchen. Anschliessend wandern wir 2 – 3 Stunden durch Dörfer und Weiler nach Phakding.  
Übernachtung in einer Lodge.

## 4. Tag: Phakding, 2600 m - Namche Bazar, 3500 m

Am frühen Morgen verlassen wir das Gasthaus und kommen nach rund einer Stunde an den Eingang des Sagarmatha-Nationalparks. Eine weitere Stunde, und wir überqueren den «Milchfluss» (Dudh Koshi) - über eine imposante Hängebrücke! Nun beginnt der Aufstieg zum Dorf Namche Bazar. Die 600 Höhenmeter bewältigen wir in rund 4 Stunden.  
Unterkunft in einer Lodge.

## 5. Tag: Namche Bazar, 3500 m

Heute legen wir einen Akklimatisationstag ein. Auf kleinen Wanderungen gewöhnen wir uns an die Höhe. Ein steiler Weg führt uns via Shyangboche nach Khumjung: Hier gründete Sir Edmund Hillary, der Erstbesteiger des Mount Everest, eine Schule. Wir besuchen das Buddhistenkloster in Khumjung auf 3800 m.  
Am Nachmittag schauen wir uns auf dem Markt in Namche Bazar um. Der rege Tauschhandel mit dem nahegelegenen Tibet ist ein wichtiger Erwerb für die lamaistischen Sherpas.  
Unterkunft in einer Lodge.

## 6. Tag: Namche Bazar, 3500 m - Dole, 4040 m

Vielleicht haben wir heute Glück und können Wildtiere beobachten, zum Beispiel den wunderschönen Himalaja-Fasan oder Ziegen und zottelige Gemen mit so exotischen Namen wie Goral und Tahr. Mächtig türmen sich jetzt die Eisriesen auf, atemberaubend der Blick auf den Ama Dablam, 6856 m. Wir biegen in das wenig begangene Gokyo-Tal ab und erreichen nach 5 bis 6 Stunden Dole auf 4040 m. Unterkunft in einer Lodge.

## 7. Tag: Dole, 4040 m - Machermo, 4450 m

Heute wandern wir gemächlich zum Sherpa-Dorf Machermo hinauf. Der Weg führt uns zwischen den Eisflanken des 6500 m hohen Arakamtse und dem 6000 m hohen Machermo Peak hindurch. Und alles wird überragt vom gewaltigen 8201 m hohen Cho Oyu. Wir sind rund 3 Stunden unterwegs. Unterkunft in einer Lodge.

## 8. Tag: Ruhetag in Machermo, 4450 m

Mitten in dieser wunderschönen Welt der Himalaja-Bergriesen genießen wir heute einen Ruhetag. Wir akklimatisieren uns an die Höhe. Unterkunft in einer Lodge.

## 9. Tag: Machermo, 4450 m - Gokyo, 4750 m

Zunächst geht der Pfad steil hinauf. Fantastisch das Panorama mit dem Cho-Oyu-Massiv! Wir gelangen zur Moräne des Ngozump-Gletschers, und im fast flachen Tal führt uns der Weg dann an drei wunderschönen Seen vorbei. Nach 4 Stunden erreichen wir Gokyo. Unterkunft in einer Lodge

## 10. Tag: Gokyo-Ri, 5357m - Dragnak, 4600 m

Wer Lust hat, besteigt heute den Hausberg von Gokyo, den Gokyo-Ri. Der Aufstieg ist einfach, und schon nach 2½ Stunden stehen wir auf dem Gipfel, auf 5357 m. Ein einzigartiges Panorama entfaltet sich vor unseren Augen - mit den berühmten Achttausendern Mount Everest, Lhotse, Makalu, Cho Oyu sowie Gyachung Kang, 7952 m! Am Nachmittag überqueren wir den Gletscher. Nach einer Wanderung von rund 2 Stunden erreichen wir Dragnak auf 4600 m. Unterkunft in einer Lodge.

## 11. Tag: Dragnak, 4600 m - Cho-La Pass, 5420 m - Dzongla, 4700 m

Heute nehmen wir den strengsten Tag unseres Trekkings unter die Füsse. Der Pfad führt über den 5420 m hohen Cho-La-Pass - der Anblick des Everest Massives ist überwältigend! Der Abstieg bringt uns nach Dzongla, einem Dorf umgeben von Yak-Weiden. Rund 8 Stunden sind wir heute unterwegs.  
Unterkunft in einer Lodge.

## 12. Tag: Dzongla, 4700 m - Gorak Shep 5140 m

Auf einem Höhenweg gelangen wir ins Tal des Khumbu-Gletschers - und hier treffen wir auf Everest-Expeditionen. Wir wünschen ihnen gutes Gelingen! Nach rund 3 Stunden schon erreichen wir Lobuje auf 4910 m. Danach steigen wir über eine grosse Moräne nach Gorak Shep auf, von wo aus wir bereits zum Everest Basislager und Kala-Pattar sehen. Eindrücklicher Sonnenuntergang am Everest, leuchtend rot erscheint die Westwand.  
Unterkunft in einer Lodge.

## 13. Tag: Gorak Shep 5140 m - Kala-Pattar, 5545 m - Dingboche, 4400 m

Ein Höhepunkt unseres Gokyo-Everest-Trekkings! Über eine Moräne geht es hinauf zum Gipfel des 5545 m hohen Kala-Pattar. Vor uns türmen sich Mount Everest, Lhotse und Nuptse auf, in unserem Rücken der 7000 m hohe Pumori. Gewaltiges Himalaja-Panorama! Der Abstieg führt uns hinunter nach Dingboche. Rund 7 bis 8 Stunden sind wir heute unterwegs.  
Unterkunft in einer Lodge.

## 14. Tag: Dingboche, 4400 m - Chukhung, 4700 m

Den ganzen Morgen verbringen wir auf der Terrasse des Teehauses. Wir geniessen das Frühstück - und den einmaligen Ausblick auf den Ama Dablam. Nach dem Mittagessen geht es über Yak-Weiden gemütlich hinauf nach Chukhung.  
Unterkunft in einer Lodge.

## 15. Tag: Chukhung, 4700m - Island Peak Base Camp, 5100 m - Chukhung, 4700 m

Eindrückliche Hochgebirgsetappe, über Moränen vorbei an den Sieben- und Achttausendern des Himalaja. Vor uns der 8393 m hohe Lhotse Shar! Nach 3 Stunden erreichen wir das Base Camp von Aktivferien. Unser Basislager steht während der ganzen Saison komplett ausgerüstet zur Verfügung. Das erlaubt uns, unser Gokyo-Everest-Trekking mit der Besteigung des Island Peak (für Bergsteiger) zu kombinieren. Unsere Köche bereiten uns ein feines Mittagessen zu - auf 5100 m! Am Nachmittag teilt sich die Gruppe. Die Trekking-Gruppe steigt wieder nach Chukhung ab. Und die Bergsteiger bereiten sich auf die nächtliche Besteigung des Island Peak vor.

## 16. Tag: Island Peak, 6189 m - Dingboche, 4400 m

Für die Bergsteiger heisst es heute: Aufbruch um 1.30 Uhr! Aufstieg durch Geröll bis auf eine Höhe von 5800 m. Dann seilen wir uns an, und jetzt geht es auf den Gletscher. Im letzten Aufschwung haben unsere Climbing Sherpas Fixseile installiert. Über einen luftigen, traumhaften Grat erreichen wir um etwa 8 Uhr den 6189 m hohen Gipfel des Island Peak. Unglaubliches Panorama! Ein Meer von Sechs- und Siebentausendern! Und hinter uns der 8393 m hohe Lhotse Shar, im Osten der Makalu, 8463 m, im Westen der 8201 m hohe Cho Oyu. Dann machen wir uns auf den langen Abstieg hinunter nach Dingboche.

Die Trekking-Gruppe hat heute die Möglichkeit, den Aussichtsberg von Chukhung, den Chukhung-Ri auf 5550 m Höhe, zu besteigen. Auch diese Gruppe steigt dann nach Dingboche ab.  
Unterkunft in der Lodge.

## 17. Tag: Dingboche, 4400 m - Tengpoche - Namche Bazar, 3500 m

Wir verlassen Dingboche. Wir kommen wieder unter die Baumgrenze, und durch einen schönen Mischwald wandern wir zum Kloster Gompa (Tengpoche); es ist eines der eindrücklichsten und grössten Klöster im Khumbu-Gebiet. Ein wenig Wehmut wird wohl dabei sein, wenn wir jetzt die Welt der Achttausender verlassen, die uns in den letzten Tagen in ihren Bann geschlagen haben. Durch einen Rhododendrenwald hindurch erreichen wir nach 6 bis 7 Stunden Namche Bazar.  
Unterkunft in einer Lodge.

## 18. Tag: Namche Bazar, 3500 m - Phakding, 2600 m

Wir besuchen den Markt in Namche Bazar, dem wichtigsten Handelszentrum im Khumbu-Gebiet, und steigen anschliessend nach Phakding ab, ca. 3 Stunden.  
Unterkunft in einer Lodge.

## 19. Tag: Phakding, 2600 m - Lukla, 2850 m

Nach einem erholsamen Schlaf geht es wieder zurück in das fruchtbare Lukla, wir treffen nach ca. 3 Stunden dort ein. Nun feiern wir mit unseren Sherpas den Abschluss des Trekkings.  
Unterkunft in einer Lodge.

## 20. Tag: Lukla – Ramechap – Kathmandu

Rückflug nach Ramechap und anschliessend Transfer zurück nach Kathmandu, Dauer ca. 5–6 Stunden. Die Zivilisation hat uns wieder. Wir haben nochmals Zeit, die historische Stadt zu erkunden.  
Übernachtung im Hotel.

## 21. Tag: Kathmandu

Je nach Lust und Laune können wir durch die engen Gassen von Kathmandu flanieren und unsere letzten Einkäufe tätigen. Bei einem Abschluss-Abendessen mit unseren Sherpa-Führern lassen wir unsere Reise ausklingen.  
Unterkunft im Hotel.

## 22. Tag: Kathmandu - Zürich

Transfer zum Flughafen und Rückflug in die Schweiz.

## Besteigung des Island Peak, 6189 m

Auf unserem Gokyo-Everest-Trekking haben Sie die Option, den 6189 m hohen Island Peak zu besteigen (Reiseprogramm, 16. Tag). Die Besteigung des Island Peak erfordert fortgeschrittene alpinistische Erfahrung. Es ist eine anspruchsvolle Gletscher-Hochtour, die lange Zeit über 6000 m stattfindet. Neben den technischen Anforderungen ist eine sehr starke Kondition gefragt, um die Tour sicher zu bewältigen. Vom Schwierigkeitsgrad ist die Tour in den letzten Jahren mit dem Gletscherrückgang schwieriger geworden und mit der Schwierigkeit S + zu bewerten. Es ist daher zwingend notwendig, sich gut auf diese Tour vorzubereiten. Wir empfehlen Ihnen mindestens drei Anwendungstouren wie zum Beispiel Lyskamm, Rimpfischhorn, Mönch oder Jungfrau.  
Für die Vorbereitung zur Besteigung des Island Peak geben wir gerne auch telefonisch Auskunft.

## Anmerkungen:

Das Trekkingprogramm kann während der Tour variiert werden. Die Besteigung des Island Peak muss allerdings bereits vor der Abreise nach Nepal verbindlich vereinbart werden.