

Nepalreisen *Heinz Nikolaus*



Everest

Hochtäler des Khumbu



Voraussetzungen:

- ✚ ein allgemein guter Gesundheitszustand
- ✚ Ausdauer für Wanderungen bis maximal 6 Stunden
- ✚ Für den Aufstieg zum Kala Pattar, den Gokyo Ri oder den Chukhung Ri 7 Stunden (können ausgelassen werden)

Schwierigkeitsbewertung:

- ✚ mittelschwierig

Charakteristik:

- ✚ Dieser Trek führt in wenigen Tagen an den Fuß des höchsten Berges der Erde. Gut akklimatisiert gehen wir in die höchsten Hochtäler.
- ✚ Das Tal nach Thamo mit dem Blick auf die Berge Tibets.
- ✚ Das Gokyo Tal mit Blick auf die Achttausender Cho Oyu, Makalu, Everest und Lhotse.
- ✚ Das Khumbu Tal mit Blick auf Everest und Nuptse.
- ✚ Das Chukhung Tal mit Blick auf Lhotse und den Trekkingberg Island Peak.
- ✚ Wir gehen vorbei an vielen Tibetischen Klöstern und es gibt immer wieder genügend Zeit, sich der Kultur des Landes der Sherpas zu widmen. Da wir in die Täler hineinwandern, ist es jederzeit auch möglich ein Tal auszulassen und stattdessen ein oder mehrere Ruhetage einzulegen.

Nepalreisen Heinz Nikolaus, Rheinstraße 11, 76275 Ettlingen

Tel.: 00497243525542; FAX 00497243525543

E-Mail: info@Nepalreisen.info Internet: <http://Nepalreisen.info>

Bankverbindung: Badische Beamtenbank, Karlsruhe (BLZ 660 908 00) Konto 13449122

IBAN: DE 20 6609 0800 0013 4491 22 BIC: GENODE61BBB

Nepalreisen *Heinz Nikolaus*



Everest,

Hochtäler des Khumbu

(Änderungen vorbehalten, Zeitangaben sind Richtwerte)

01. Tag: Lukla, 2850 m - Phakding, 2650 m (1 Stunde Flug, 3 Stunden Wanderung)
Am frühen Morgen starten wir mit dem Flugzeug nach Lukla (2.850 m). Nach einem atemberaubenden Flug kommen wir auf dem Tensing-Hillery-Flughafen in Lukla an. Dieser Ort ist wenig interessant und wir beginnen gleich die Wanderung in Richtung Phakding. Durch das immer enger werdende Tal des Dudh Kosi gehen wir leicht bergauf und bergab auf die Schneeberge im Norden zu. Nach ca. einer Stunde treffen wir auf den Hauptweg, der von Jiri kommt. Nach zwei Stunden Wanderung sind wir am Ziel, am Ufer des Dudh Kosi, in Phakding angelangt.

02. Tag: Jorsale, 2850 m (3 Stunden)

Wir gehen rechts am Fluss bis zu einer Hängebrücke, die wir überqueren. Auf der linken Seite wandern wir durch lichten Wald, einige Stellen sind von Erdrutschen blank gelegt, bis zu einer Holzbrücke kurz vor Chumo, 2870 m. Bei Monzo, 2890 m, betreten wir, nachdem die Formalitäten erledigt sind, den Sagarmatha Nationalpark. Diese kurze Wanderung erspart uns einen Ruhetag in Namche Bazar und dient der besseren Akklimatisation.

03. Tag: Namche Bazar, 3440 m (2,5 Stunden)

Auf der Hillary Hängebrücke überqueren wir den tief unter uns liegenden Dush Kosi. Diese Brücke ist der einzige Zugang zum gesamten oberen Khumbu. Wir verlassen die Talandschaft und steigen auf zur Hochgebirgsregion des Khumbu und zu ihrer Hauptgemeinde Namche Bazar. Am Nachmittag haben wir noch genügend Zeit, den geschäftigen Ort zu besichtigen.

04. Tag: Thame, 3740 m (4 Stunden)

Der Weg ist einfach. Er beginnt hinter dem Kloster von Namche Bazar. Nach Thamo wandern wir wenig bergauf und bergab immer weiter in das enger werdende Tal und weiter nach Thame. Über dem Ort, hoch oben an steile Felsen geklemmt liegt das Kloster, das wir nachmittags besuchen können.

05. Tag: Khumjung, 3790 m (4 Stunden)

Auf demselben Weg steigen wir durch einen Wacholderhain hinunter zur Brücke über den Nangpo Tsango, 3620 m und weiter leicht ansteigend auf dem Höhenweg bis Thamo, 3460 m. Nach einem Abzweig bleiben wir auf gleicher Höhe und kommen

Nepalreisen Heinz Nikolaus, Rheinstraße 11, 76275 Ettlingen

Tel.: 00497243525542; FAX 00497243525543

E-Mail: info@Nepalreisen.info Internet: <http://Nepalreisen.info>

Bankverbindung: Badische Beamtenbank, Karlsruhe (BLZ 660 908 00) Konto 13449122

IBAN: DE 20 6609 0800 0013 4491 22 BIC: GENODE61BBB

Nepalreisen *Heinz Nikolaus*



nach Phurte, 3440 m. Jetzt geht es etwas steiler bergauf zum Flugfeld von Syamboche, 3770 m. Von hier aus steigen wir gemächlich auf zum Pass, 3800 m. Geht man noch etwas weiter nach oben, kann man die Spitze des Everest hinter dem Nuptse und Lhotse sehen. Unter uns stehen die ersten Häuser von Khumjung. An Manimauern vorbei gehen wir in die von Bergen umschlossene Siedlung.

06. Tag: Dole, 4040 m (4 Stunden)

Wir betreten nun eines der spektakulärsten Hochtäler der Welt. Von Khumjung, 3790 m, wenden wir uns links dem Berghang zu, der vom Khumbui Yul Lha (dem Schutzgott des Khumbu) gebildet wird. Bald gelangen wir zu einer Steintreppe, die ein steiles Felscouloir hinaufführt und gehen auf einem herrlichen Höhenweg stetig hinauf zum Chörten von Mong, 3973 m. Der Abstieg führt durch Mischwald bis Phortse Drangka, ca. 3800 m. Hier zweigt der Weg nach rechts zum Bach und nach Phortse ab, wir gehen aber links durch den Wald in eine Schlucht. Diese verlassen wir nach links auf steilem Weg hinauf bis zur Alp Dole, 4040 m. Wir befinden uns hier auf einem herrlicher Platz mit Sicht auf Kang Tenga und Tramserku.

07. Tag: Pangka, 4480 m (3 Stunden)

Wir machen heute eine relativ kurze Etappe und benutzen den Nachmittag für weitere Aktivitäten. Von Dole steigen wir auf den Moränenhügel (Sicht auf Cho Oyu!) und weiter leicht ansteigend bis Luza, 4380 m. Der folgende Aufstieg ist nur noch kurz und wir gehen dann flach hinab nach Machhermo, 4410 m. Danach folgt wieder ein kurzer Aufstieg und danach flach nach Pangka, 4480 m. Nachmittags besteht die Möglichkeit auf einen Aussichtsberg mit Höhe 5065 m oder, noch schöner, zur Alp Chhuyüma, 4920 m, im Nyimagawakessel gegenüber zu wandern.

08. Tag: Gokyo, 4750 m (3 Stunden)

Der Aufstieg erfolgt am linken (westlichen) Bachufer entlang, dann kurz durch Geröll hinauf zum ersten See, 4600 m, weniger ansteigend zum zweiten See, Longponga Tsho, 4700 m, und schließlich fast flach der Moräne entlang nach Gokyo, 4750 m, mit seinem sehr schönen See (Gokyo Tsho).

09. Tag: Gokyo Peak, 5330 m (4 Stunden)

Heute besuchen wir diesen herrlichen Aussichtsberg im Gokyo-Tal. Wir überqueren den Bach, der den See speist, auf gut positionierten Steinen. Dann folgen wir den Wegspuren und steigen am Südhang auf bis zum Gokyo Peak, 5330 m. Wir haben eine phantastische Sicht auf Cho Oyu, Everest, Lhotse und Makalu, alles Achttausender! Der Abstieg erfolgt auf dem gleichen Weg. Je nach Verhältnissen oder Form benötigt man mehr oder weniger Zeit.

Nepalreisen Heinz Nikolaus, Rheinstraße 11, 76275 Ettlingen

Tel.: 00497243525542; FAX 00497243525543

E-Mail: info@Nepalreisen.info Internet: <http://Nepalreisen.info>

Bankverbindung: Badische Beamtenbank, Karlsruhe (BLZ 660 908 00) Konto 13449122

IBAN: DE 20 6609 0800 0013 4491 22 BIC: GENODE61BBB

Nepalreisen *Heinz Nikolaus*



10. Tag: Na, 4420 m (3 Stunden)

Heute ist nochmals ein kurzer Tag, der eventuell schon am Vortag (nach der Besteigung des Gokyo Peak) bewältigt werden kann. Man ist aber praktisch gezwungen, in Na zu nächtigen, da zwischen Na und Phortse keine Einrichtungen bestehen und die Etappe Gokyo - Phortse zu lang wäre. Wir wandern hinunter zum Longponga Tsho und dann nach links auf die Moräne des mächtigen Ngozumpa Gletschers, 4770 m. Wir überqueren den schuttbedeckten Gletscher nach Dragnag, 4690 m. Hier ist die Abzweigung zum Cho La. Nun geht es auf beschaulichem Pfad zur Alp Charchung, 4620 m. Es folgt ein leichter Abstieg nach Na, 4420 m.

11. Tag: Phortse, 3840 m (4 Stunden)

Wir überqueren den kleinen Bach unterhalb von Na und wandern auf einem schönen Höhenweg, gegenüber der vom Hinweg bekannten Alpweiden von Machhermo, Luza und Lhabarma, bis Gyalakpa, 4360 m. Nun erfolgt der Aufstieg bis Thare, 4380 m. Hier befinden sich ein kleines Teehaus und ein Zeltplatz. Dem Hangweg entlang wandern wir zum Lunch in Konar, 4050 m, einer sehr schönen Talnische. Nun Abstieg (auf dem oberen Weg bleibend) bis Phortse, 3840 m, einem großes Sherpa-Dorf auf einer mächtigen Terrasse.

12. Tag: Periche, 4250 m (4,5 Stunden)

Wir verlassen das Dorf auf dem Hangweg, der vom oberen Dorfteil zu einem Übergang hinaufführt. Der anschließende Höhenweg sucht seinesgleichen auf der Welt. Mit der Sicht auf Ama Dablam, Nuptse, Everest und Lhotse gehen wir hinauf zum oberen Dorfteil von Pangboche, 3990 m. Wir wandern weiter durch einen Wacholderwald und gelangen schließlich auf den Hauptweg, der von Tengboche kommt. Auf diesem gehen wir über Shomare nach Orsho, 4100 m, und weiter über einen Pass hinunter nach Periche.

13. Tag: Lobuche, 4930 m (3 Stunden)

Sollte jemand Akklimatisierungsschwierigkeiten haben, sollte man unbedingt einen Tag Rast in Periche einlegen. Wer jedoch gut akklimatisiert ist, und das sollte man bei dem geplanten Tourenverlauf nun auch sein, steigt heute auf die letzte Siedlung auf. Zunächst auf der flachen Weide nach Phalang Kharpo, 4350 m, dann hinauf nach Dughla, 4620 m. Von hier recht steil das Moräental links des Khumbu Gletschers hinauf an einen kleinen Pass mit vielen Gedenksteinen und Chörten auf ca. 4850 m. Die letzte Etappe geht wieder nur leicht ansteigend nach Lobuche.

14. Tag: Everest Basecamp, 5600 m - Gorak Shep 5190 m. (6 Stunden)

Nepalreisen Heinz Nikolaus, Rheinstraße 11, 76275 Ettlingen

Tel.: 00497243525542; FAX 00497243525543

E-Mail: info@Nepalreisen.info Internet: <http://Nepalreisen.info>

Bankverbindung: Badische Beamtenbank, Karlsruhe (BLZ 660 908 00) Konto 13449122

IBAN: DE 20 6609 0800 0013 4491 22 BIC: GENODE61BBB

Nepalreisen *Heinz Nikolaus*



Wir gehen sehr früh westlich des Gletschers auf einem guten Weg bis zur Moräne des Changri-Gletschers, die überquert wird. Zunächst müssen wir über Grashänge und zum Schluss über Felsblöcke stets auf und ab bis sich eine Ebene vor uns ausbreitet. An Gorak Shep, 5190 m, vorbei gehen wir weiter zum Khumbu Gletscher und bis zum Fuße des Eisfalls, wo das Basecamp steht. Auf demselben Weg geht es zurück nach Gorak Shep.

15. Tag: Kala Pattar, 5550 m, Dughla, 4320 m (5 Stunden)

Von Gorak Shep ist es ein recht langweiliger Aufstieg auf den schwarzen Hügel, was das Wort bedeutet. Die Aussicht ist dafür umwerfend. Nahezu auf allen Kalendern, die den Everest zeigen, ist genau diese Aussicht zu sehen. Besonders schön erscheint von hier oben aber der Pumori mit über 7000 m. Auf demselben Weg kehren wir nach Gorak Shep zurück und steigen nach einer Kräftigung ab nach Lobuche und weiter nach Dughla.

16. Tag: Chukhung, 4730 m (5 Stunden)

Wir gehen oberhalb von Periche nach Dingboche, 4420 m, und sind jetzt bereits im Chukhung Tal. Wir durchqueren dieses Dorf und wandern weiter nach Chukhung (Aussicht auf den begehrten Island Peak).

17. Tag: Tengboche, 3870 mm (5 Stunden)

Wir müssen zurück bis nach Dingboche und weiter hinunter zum Zusammenfluss von Khumbu Drangka und Imja Drangka, dann über eine Brücke nach Orsho und vorbei an Manimauern nach Pangpoche, 3920 m, mit seinem alten Kloster. Wir steigen ab zur sogenannten Yakbrücke und müssen recht steil hinauf nach Tengboche. Hier empfiehlt es sich, das bekannte Kloster in herrlicher Lage zu besuchen.

18. Tag: Namche Bazar, 3440 m (5 Stunden)

Der Abstieg führt durch Rhododendronwald nach Phunki Drangka, dem tiefsten Ort im oberen Khumbu. Über die Brücke und durch den Wald gehen wir auf der anderen Seite des Flusses hinauf nach Sanasa. Von dort auf einem schönen Höhenweg nach Namche Bazar.

19. Tag: Lukla, 2830 m (4,5 Stunden)

Auf dem bekannten Pfad wandern wir zunächst nach Phakding, 2600 m. Danach auf der linken (östliche) Seite des Dudh Kosi hinauf nach Cheplung, 2680 m, und weiter zum Schluss leider noch ansteigend nach Lukla, 2834 m

20. Tag: Kathmandu, 1300 m

Flug nach Kathmandu.

Nepalreisen Heinz Nikolaus, Rheinstraße 11, 76275 Ettlingen

Tel.: 00497243525542; FAX 00497243525543

E-Mail: info@Nepalreisen.info Internet: <http://Nepalreisen.info>

Bankverbindung: Badische Beamtenbank, Karlsruhe (BLZ 660 908 00) Konto 13449122

IBAN: DE 20 6609 0800 0013 4491 22 BIC: GENODE61BBB