

# Nepalreisen *Heinz Nikolaus*



## Everest Klöster und Natur



### Voraussetzungen:

- ✚ ein allgemein guter Gesundheitszustand
- ✚ Ausdauer für Wanderungen bis maximal 5 Stunden

### Schwierigkeitsbewertung:

- ✚ Leicht bis mittelschwierig

### Charakteristik:

- ✚ Diese Trekkingtour ist besonders für Nepaleinsteiger geeignet. Ein ausführliches Besichtigungsprogramm in den Königstädten des Kathmandutals zeigt die Kultur Nepals. Mehrere Bezugspunkte mit den Hauptreligionen des Landes (Hinduismus, Buddhismus), lernen wir in der Stadt und auf der Tour kennen. Die Natur kommt dabei nicht zu kurz. Die Ausblicke auf die höchsten Berge der Erde werden Ihnen immer in Erinnerung bleiben.

## Everest, Klöster und Natur

*(Änderungen vorbehalten, Zeitangaben sind Richtwerte)*

1. 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). Dieser Ort ist wenig interessant. Wir beginnen unsere Wanderung in Richtung Phakding. Durch das immer enger werdende Tal des Dudh Kosi geht es leicht bergauf und bergab auf die Schneeberge im Norden zu. Nach ca. einer Stunde trifft man auf den Hauptweg, der von Jiri kommt. Nach zwei Stunden Wanderung sind wir am Ziel, am Ufer des Dudh Kosi in Phakding angelangt.

**Nepalreisen** Heinz Nikolaus, Rheinstraße 11, 76275 Ettlingen  
Tel.: 00497243525542; FAX 00497243525543

E-Mail: [info@Nepalreisen.info](mailto: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*



2. 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.

3. Tag: Namche Bazar, 3450 m (5 Stunden )

Rechts am Fluss verläuft der Weg bis zu einer Hängebrücke, die wir überqueren. Auf der linken Seite gehen wir durch lichten Wald, teilweise von Erdrutschen blank gelegt, bis zur Holzbrücke kurz vor Chumo, 2870 m. Aufsteigend bis nach Monzo, 2890 betreten wir den Sagarmatha Nationalpark. Auf der Hillary Hängebrücke überqueren wir den tief unter uns liegenden Dush Kosi. Hier verlassen wir die Tallandschaft und steigen auf zur Hochgebirgsregion des Khumbu und zu ihrer Hauptgemeinde Namche Bazar.

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

Der einfache Weg beginnt hinter dem Kloster von Namche Bazar. Eine wunderbare Wanderung führt uns nach Thame. Über dem Ort, hoch oben an steile Felsen geklemmt das Kloster, das wir nachmittags besuchen können.

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

Durch Wacholderhain steigen wir hinunter zur Brücke über den Nangpo Tsango, 3620 m. Leicht ansteigend und auf dem Höhenweg bis Thamo, 3460 m. Auf gleicher Höhe bleibend nach Phurte, 3440 m. Jetzt hinauf zum Flugfeld von Syamboche, 3770 m. Von hier steigen wir gemächlich auf zum Pass, 3800 m. Geht man etwas weiter nach oben, so kann man die Spitze des Everest hinter dem Nuptse und Lhotse sehen. Unter uns die ersten Häuser von Khumjung. An Manimauern vorbei gehen wir in die von Bergen umschlossene Siedlung.

6. Tag: Portse, 3540 m (4 Stunden)

In ca. einer halben Stunde erreichen wir den Hauptweg zum Everest Basecamp bei Sanosa. Wir gehen nördlich auf dem herrlichen Panoramaweg Richtung Goyko, dann nach einem Pass nach Phortse Drangka, dann abwärts zum Dudh Kosi. Wir befinden uns nun im Tal des Ngozumpa-Gletschers, der vom Cho Oyu gespeist wird. Über uns unser heutiges Tagesziel Portse.

7. Tag: Pangboche, 3900 m (3,5 Stunden)

**Nepalreisen** Heinz Nikolaus, Rheinstraße 11, 76275 Ettlingen

Tel.: 00497243525542; FAX 00497243525543

E-Mail: [info@Nepalreisen.info](mailto: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*



Eine traumhafte Wanderung auf einem Höhenweg mit herrlichen Ausblicken zu den höchsten Bergen der Erde bringt uns zum Kloster Pangboche. Das Kloster kann ebenfalls besichtigt werden.

8. Tag: Tengboche, 3860 m (3 Stunden)

Einen der schönsten Plätze der Welt ist das Kloster Tengboche (3.867 m), das wir erreichen und auch besichtigen. Wir haben nochmals einen herrlichen Ausblick auf das Everest Massiv.

9. Tag: Namche Basar, 3450 m (4 Stunden)

Den Weg nach Namche Bazar kennen Sie bereits. Um den Everest zu sehen müssen wir jetzt zurückschauen.

10. Tag: Lukla, 3440 m (5 Stunden)

Heute erfolgt der Abstieg nach Phakding und dann im steten aus und ab nach Lukla.

11. Tag: Kathmandu, 1300 m

Am frühen Morgen wenn das Wetter mitspielt Flug nach Kathmandu, nachmittags ausruhen oder bummeln.



**Nepalreisen** Heinz Nikolaus, Rheinstraße 11, 76275 Ettlingen

Tel.: 00497243525542; FAX 00497243525543

E-Mail: [info@Nepalreisen.info](mailto: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