



DREI-PÄSSE-RUNDE IM EVEREST-GEBIET HERAUSFORDERNDES LODGETREKKING DURCH EINSAME SEITENTÄLER UND ÜBER SPEKTAKULÄRE HIMALAYA-PÄSSE

Ort: Nepal

Reisedauer: 23 Tage

Teilnehmerzahl: 6 - 12

Schwierigkeit: Schwer

Reiseart: Aktives Reisen, Geführt und individuell

Die drei Himalaya-Pässe Renjo La (5360 m), Cho La (5368 m) und Kongma La (5535 m) führen Sie abseits der Hauptwanderwegen durch die herrliche Bergwelt des Sagarmatha-Nationalparks und bieten grandiose 360°-Ausblicke auf die berühmten 8000er.

Diese spektakuläre Trekkingtour hat sowohl für erfahrene Nepalreisende, die vielleicht sogar schon im Everest-Gebiet unterwegs waren, als auch für konditionsstarke Nepal-Neulinge eine Menge zu bieten! Die

Kombination der drei spektakulären Himalaya-Pässe Renjo La (5360 m), Cho La (5368 m) und Kongma La (5535 m) führt Sie nicht nur abseits der normalen Hauptwanderwegen durch die herrliche Bergwelt des Sagarmatha-Nationalparks, sondern bietet von den Passhöhen auch immer wieder grandiose 360°-Ausblicke auf die berühmten 8000er und zahlreichen anderen Bergriesen des Khumbu Himal. Dank neu errichteter Lodges ist diese spektakuläre und anspruchsvolle Route seit einiger Zeit auch komplett als komfortables Lodgetrekking durchführbar, so dass man auf die aufwendige Mitnahme von Zeltausrüstung verzichten kann.

Inklusivleistungen

- Linienflug ab/an Frankfurt (weitere Abflughäfen auf Anfrage) mit Qatar Airways oder anderer Fluggesellschaft in Economy Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen (Stand 1.8.16)
- deutschsprachige Tourenleitung
- Inlandsflüge Kathmandu – Lukla – Kathmandu inkl. Tax und Kerosinzuschlägen (Stand 1.8.16)
- alle Fahrten in privaten Fahrzeugen
- Träger während des Trekkings für max. 15 kg persönliches Gepäck
- Satellitentelefon
- alle Eintrittsgelder laut Programm
- Reiseliteratur
- 3 Ü: Hotel im DZ
- 17 Ü: Lodge im DZ
- Mahlzeiten: 20×F, 17×M, 19×A

Zusatzleistungen

EZ-Zuschlag
Zubringerflug ab D/A/CH

210€
auf Anfrage

Reiseverlauf

- 1. Anreise**
- 2. Kathmandu**
Flug nach Kathmandu.
Ankunft in der Hauptstadt Kathmandu und Transfer ins Hotel im Zentrum der quirligen Großstadt. Am Abend treffen Sie sich zu einem traditionellen Begrüßungessen. Übernachtung im Hotel.
- 3. Flug Nach Lukla (2840 M) Und Trekking Nach Phakding (2610 M)**
Am frühen Morgen Transfer zum Flughafen. Ein 30-minütiger Panoramaflug entlang der Himalaya-Hauptkette bringt Sie nach Lukla (2840 m), einem kleinen Ort, bereits mitten im Himalaya. Nach kurzer Rast in Lukla beginnt Ihre Trekkingtour: Zunächst geht es meist gemütlich bergab und am Dudh Koshi entlang nach Phakding (2610 m). Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 3-4h, 215 m?, 445 m?).
- 4. Phakding (2610 M) – Namche Bazar (3440 M)**
Zunächst folgen Sie weiter dem tief eingeschnittenen Tal des Dudh Koshi. Bei Monjo betreten Sie den Sagarmatha-Nationalpark (UNESCO-Weltnaturerbe). Kurz darauf wird der Fluss auf einigen Hängebrücken sowie der spektakulären Hillary Bridge überquert. Die letzten 2-3 Stunden geht es steil hinauf nach Namche Bazar (3440 m). Während des Anstiegs kann man mit

etwas Glück bereits den Mount Everest sehen. Namche Bazar ist der bedeutendste Marktplatz nicht nur der umliegenden Dörfer, sondern des gesamten zentralen Himalaya. Sie haben Zeit für einen kurzen Bummel durch den Ort oder für einen Abendspaziergang zur besseren Akklimatisation. Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 6h, 1075 m?, 245 m?).

5. Ruhetag In Namche Bazar (3440 M)

Wer möchte, kann an dem Ruhetag in Namche Bazar (3440 m) eine schöne Rundwanderung unternehmen: Nach einem steilen Anstieg zum legendären Everest View Hotel geht es wieder bergab ins Sherpa-Dorf Khumjung und von dort entweder direkt oder über Khunde zurück nach Namche. Auch ein Besuch des Sherpa-Museums, der deutschen Bäckerei oder eines Internetcafés sind hier möglich. Ganz nebenbei akklimatisieren Sie sich langsam an die für Sie noch ungewohnte Höhe. Übernachtung wie am Vortag. (Gehzeit optionale Rundwanderung ca. 5h, 540 m??).

6. Namche Bazar (3440 M) – Thame (3800 M)

Eine leichte Wanderetappe durch ein traumhaft schönes und abgelegenes Seitental bringt Sie heute in etwa 3-4 Stunden und einem kurzen Anstieg nach Thame (ca. 3800 m). Über dem Dorf thront ein sehr sehenswertes Kloster. Ein Spaziergang dorthin dient nicht nur der besseren Höhenanpassung, sondern Sie können ggf. auch an einer Puja-Zeremonie teilnehmen. Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 3-4h, 600 m?, 240 m?).

7. Thame (3800 M) – Lungden (4400 M)

Heute folgen Sie weiter dem nordwärts gerichteten Tal bis nach Lungden (4400 m). Unterwegs gibt es eine Menge zu sehen (Umwelt-Lehrpfad mit informativen Schildern) und optional kann auch ein Umweg über das 400 Jahre alte Kerok-Kloster gewählt werden. Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 4-5h, 700 m?, 100 m?).

Tipp: Der 30-minütige Aufstieg (200 m??) zum Kloster von Thame ist auch direkt nach Sonnenaufgang sehr empfehlenswert...

8. Ruhetag In Lungden (4400 M)

Inzwischen haben Sie erstmals die 4000-Meter-Marke überschritten – ein guter Grund, sich Zeit für einen weiteren Ruhe- und Akklimatisationstag zu nehmen. Von Lungden aus haben Sie großartige Blicke auf den kühnen Gipfel des Kyajo Ri (6186 m), der den Sherpa-Ort fotogen überragt. Zur besseren Höhenanpassung empfiehlt sich eine Wanderung in höhere Lagen in der unmittelbaren Umgebung. Am Abend geht es zeitig ins Bett, denn am folgenden Tag steht die erste anstrengende Passüberschreitung auf dem Programm. Übernachtung in einer Lodge.

9. Lungden (4400 M) – Renjo La (5360 M) – Gokyo (4790 M)

Ab Lungden steigen Sie am See Relmo Tsho vorbei zum Renjo La (5360 m) auf. Zunächst laufen Sie über sanfte Hänge und Schotterfelder, dann wird es steiler und der gut begehbare Pfad ist teilweise etwas ausgesetzt. Einige Passagen können je nach

Jahreszeit auch schneebedeckt sein. Das Panorama, das sich bei gutem Wetter vom Pass vor Ihnen auftut, ist überwältigend: Gleich vier 8000er (Mount Everest, Lhotse, Makalu und Cho Oyu) und das gigantische Gipfelmeer des Khumbu sind zu bestaunen! Jenseits des Passes geht es über manchmal schneebedeckte oder vereiste Hänge hinab zur Gokyo-Alm (4790 m). Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 7-9h, 1000 m?, 610 m?).

10. Gokyo Ri (5360 M)

Gipfeltag am Gokyo Ri (5360 m). Ein zeitiger Start lohnt sich, ist doch das Gipfelpanorama atemberaubend: Erneut kommen die vier 8000er ins Blickfeld. Der Nachmittag kann optional für einen Ausflug um den Gokyo-See (Gehzeit ca. 2-3h) oder zum vierten Gokyo-See (Gehzeit hin und zurück ca. 2h) genutzt werden. Übernachtung wie am Vortag. (Gehzeit Gokyo Ri ca. 3-4h, 570 m?, 570 m?).

11. Gokyo (4790 M) – Dragnag (4700 M)

Am Vormittag besteht noch einmal Gelegenheit für die Besteigung des Gokyo Ri, falls es am Vortag, z. B. wegen schlechten Wetters, nicht geklappt hat. Danach überqueren Sie auf einem schmalen markierten Pfad den schuttbedeckten Ngozuma-Gletscher, größter Gletscher Nepals, und erreichen nach etwa 2-3h Gehzeit Dragnag (4700 m). Am Nachmittag haben Sie ggf. noch Zeit für einen Spaziergang in Richtung Cho-La-Pass. Übernachtung in einer Lodge. (ca. 110 m?, 200 m?).

12. Dragnag (4700 M) – Cho-La-Pass (5368 M) – Dzonglha (4830 M)

Auch heute heißt es wieder zeitig aufstehen. Ein kleiner Pfad schlängelt sich durch die Berge zur Passhöhe auf 5368 m (Gehzeit ca. 4-5h). Anschließend führt der Weg über ein langes Schneefeld, bevor Sie in ein Seitental des Khumbu-Haupttals absteigen (Gehzeit ca. 3h). Für diesen Tag bestehen erhöhte Anforderungen an Trittsicherheit und Ausdauer. Übernachtung in einer sehr einfachen Lodge in Dzonglha (4830 m). (Gehzeit ca. 8-10h, 750 m?, 620 m?).

13. Dzonglha (4830 M) – Gorak Shep (5140 M)

Die heutige Tagesetappe führt Sie über Lobuche (Mittagessen) nach Gorak Shep (5140 m), am Fuße des Kala Pattar und ganz in der Nähe des Mount-Everest-Basislagers. Am Nachmittag ist noch Zeit für kurze Wanderungen und Ausflüge in der Umgebung. Übernachtung in einer einfachen Lodge. (Gehzeit ca. 5-6h, 540 m?, 230 m?).

14. Ebc (5364 M) Und/oder Kala Pattar (5550 M)

Heute steht das berühmte Basislager des Mount Everest auf dem Programm. Zur Hochsaison der Bergexpeditionen gibt es bis zu 500 Zelte auf der Gletschermoräne. (Gehzeit ca. 4-5h, 300 m?, 300 m?). Den Gipfel des höchsten Berges selbst kann man vom Basislager aus allerdings nicht sehen. Dafür empfiehlt sich am Nachmittag die technisch einfache Besteigung des 5550 m (Südgipfel) bzw. 5640 m (Nordgipfel) hohen Aussichtsberges Kala Pattar – nur die Höhe lässt den Weg anstrengend erscheinen. Vom Gipfel aus kann man das fantastische Abendrot und den

15. Gorak Shep (5140 M) – Lobuche (4910 M)	<p>Sonnenuntergang am Mount Everest genießen. Übernachtung wie am Vortag. (Gehzeit Auf- und Abstieg Kala Pattar ca. 3h, 500 m?, 500 m?). Falls es gestern mit einem der beiden Höhepunkte (Mount-Everest-Basislager und Kala Pattar) nicht geklappt hat, steht der heutige Vormittag noch einmal als Reserve zur Verfügung, um dies ggf. nachzuholen. Am Nachmittag erfolgt der Abstieg (ca. 2h) nach Lobuche (4910 m). Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 2h, 100 m?, 330 m?).</p>
16. Lobuche (4910 M) – Kongma La (5535 M) – Dingboche (4410 M)	<p>Auch für die dritte und letzte Passüberschreitung heißt es noch einmal zeitig aufstehen, denn die Überquerung des 5535 m hohen Kongma La ist erneut eine lange und sehr anstrengende Trekkingetappe. Zuerst geht es in einem mühsamen Auf und Ab über zahlreiche Gesteinshügel des Khumbu-Gletschers. Danach führt ein schmaler und teilweise ausgesetzter Pfad steil zum Pass. Von der Passhöhe aus schweift der großartige Fernblick über den türkisfarbenen See unterhalb des Pokalde zum kühnen Zahn der Ama Dablam (6856 m), auf Baruntse (7129 m) und Makalu (8485 m). Besonders beeindruckend ist auch die Nähe zur gigantischen Lhotse-Nuptse-Flanke, die direkt über dem Pass aufragt. Jenseits des 5535 m hohen Passes erwartet Sie zuerst etwas Kletterei und später führt der Weg über schöne Wiesen hinunter ins Haupttal und nach Dingboche. Es besteht auch die Möglichkeit, den deutlich kürzeren und einfacheren Weg durch das Tal von Lobuche bis nach Dingboche zu wandern. Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit mit Pass ca. 8-10h, 700 m?, 1200 m?; Gehzeit ohne Pass ca. 3-4h, 100 m?, 600 m?).</p>
17. Dingboche (4410 M) – Tengboche (3860 M)	<p>Abstieg in das untere, nun erstmals wieder grüne Khumbu-Tal. Nach Überquerung einer Hängebrücke führt ein kurzer, aber steiler Anstieg (ca. 30-40 min) hinauf nach Tengboche (3860 m) zum weltberühmten Sherpa-Kloster. Übernachtung in einer Lodge in oder bei Tengboche. (Gehzeit ca. 4h, 140 m?, 690 m?).</p>
18. Tengboche (3860 M) – Namche Bazar (3440 M)	<p>Von Tengboche steigen Sie steil ins Tal hinab, überqueren eine Hängebrücke und nach einem ca. einstündigen, immer flacher werdenden Anstieg erreichen Sie die Sherpa-Hauptstadt Namche Bazar (3440 m). Je nach Kondition kann dabei ein etwas längerer Weg über das Sherpa-Dorf Khumjung gewählt werden. Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ohne Khumjung ca. 4h, 360 m?, 780 m?).</p>
19. Namche Bazar (3440 M) – Lukla (2840 M)	<p>Auf der letzten Tagesetappe geht es nun wieder zurück nach Lukla, dem Ausgangspunkt der Trekkingtour. Sie überqueren auf den bereits vom Hinweg bekannten Hängebrücken mehrfach den Dudh Koshi und gelangen schließlich kurz hinter Phakding (2610 m) in einem letzten Anstieg hinauf nach Lukla (2840 m). Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 6-7h, 690 m?, 1290 m?).</p>
20. Flug Nach Kathmandu	<p>Am zeitigen Morgen begeben Sie sich auf den</p>

Flugplatz. Langweilig wird es beim Warten jedoch nicht, denn wenn die 16-Sitzer Twin-Otter-Maschinen in eleganter Kurve einschweben, schauen meist alle gebannt zu und bewundern die Perfektion der erfahrenen Piloten. Dann muss alles ziemlich schnell gehen, denn viel Zeit zum Beladen und Einsteigen bleibt nicht, bevor die kleinen Flugzeuge wieder in Richtung Kathmandu abheben. Der Flug (ca. 30 min) nach Kathmandu ist erneut ein Erlebnis für sich, fliegt man doch unmittelbar entlang der Himalaya-Hauptkette. In Kathmandu Transfer zum Hotel. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung. Übernachtung im Hotel.

21. Kathmandu

Der ganze Tag steht Ihnen in Kathmandu zur freien Verfügung und dient gleichzeitig als Puffertag für Flugausfall bei Schlechtwetter. Optional können Sie sich gegen Aufpreis einer geführten Besichtigungstour der wichtigsten religiösen Sehenswürdigkeiten Kathmandus anschließen. Am Abend (oder je nach Flugplan ggf. auch erst am nächsten Tag) erwartet Sie ein gemeinsames Abschiedsessen. Übernachtung im Hotel.

22. Freizeit Und Abreise

Je nach Flugplan steht Ihnen noch einmal ein halber oder ganzer Tag für einen letzten Einkaufsbummel oder weitere Besichtigungen zur freien Verfügung. Anschließend oder spätestens am nächsten Morgen Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

23. Abreise

Rückflug nach Deutschland.

Termin	Preis
–07.05.2022–29.05.2022	3240€
Einzelzimmer Kontaktiere uns	

Leistungen

- Linienflug ab/an Frankfurt (weitere Abflughäfen auf Anfrage) mit Qatar Airways oder anderer Fluggesellschaft in Economy Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen (Stand 1.8.16)
- deutschsprachige Tourenleitung
- Inlandsflüge Kathmandu – Lukla – Kathmandu inkl. Tax und Kerosinzuschlägen (Stand 1.8.16)
- alle Fahrten in privaten Fahrzeugen
- Träger während des Trekkings für max. 15 kg persönliches Gepäck
- Satellitentelefon
- alle Eintrittsgelder laut Programm
- Reiseliteratur
- 3 Ü: Hotel im DZ
- 17 Ü: Lodge im DZ
- Mahlzeiten: 20×F, 17×M, 19×A

Keine Leistungen

- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke; Visum (ca. 36 €); zusätzliche Unterwegsverpflegung (z. B.

Energieriegel und Schokolade) während des Trekkings; evtl. Erhöhung von Gebühren und/oder Kerosinzuschlägen nach dem 1.8.16; Trinkgelder; Persönliches

Zusatzinfos

- Trekking über 3 hohe Khumbu-Pässe: Renjo La (5360 m), Cho La (5368 m), Kongma La (5535 m)
- Vier 8000er und die Ama Dablam zum Greifen nah
- Zwei Panoramaflüge entlang des Himalaya
- Großartiger Blick auf den Mt. Everest von den Gipfeln Gokyo Ri (5360 m) und Kala Pattar (5550 m)
- Ruhiges und idyllisches Thame-Seitental

Kontakten

uTime UG (haftungsbeschränkt)

Louisenstraße 81, 01099 Dresden, Deutschland

Tel: 0351 27558796

Mobil: 0157 54547301

[Facebook](#) [Twitter](#) [Youtube](#)

Anfrage

Termin

Teilnehmer

Kinder

Ihre Bemerkung zur Anfrage

Zusatzleistungen

EZ-Zuschlag 210 €/Person

Zubringerflug ab D/A/CH €/Person

Verpflegungskosten

Informationen zur Anreise

