



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

Ort: Nepal

Reisedauer: 23 Tage

Teilnehmerzahl: 4 - 12

Schwierigkeit: Schwer

Reiseart: Wander- und Trekkingreisen, 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 eindrucksvolle wie ambitionierte Trekkingtour hat sowohl für erfahrene Nepalreisende als auch für konditionsstarke Nepal-Neulinge eine Menge zu bieten. Sie wandern durch idyllische Seitentäler und über

schneebedeckte Pässe, auf denen Sie atemberaubende Ausblicke auf die höchsten Berge der Erde genießen. Über drei Himalaya-Pässe durch das gigantische Khumbu-Himal Die Kombination der drei Himalaya-Pässe Renjo La (5360 m), Cho La (5370 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. Diese umfangreiche Route ist eine der schönsten, lohnenswertesten aber auch herausforderndsten in der Everest-Region. Gipfeloption am Island Peak (6189 m) Bei einem Abstecher ins Chhukhung-Tal können erfahrene Bergsteiger am technisch anspruchsvollen Island Peak eine 6000er-Gipfelmöglichkeit wahrnehmen. Alternativ erkunden Sie die reizvolle Umgebung von Chhukhung und unternehmen eine schöne Wanderung ins Island-Peak-Basislager (5100 m). UNESCO-Weltkulturerbe in Kathmandu Zurück im geschäftigen Kathmandu findet die Reise ihren Ausklang. Entspannen Sie im Szeneviertel Thamel und begeben Sie sich im quirligen Trubel der Altstadt auf Entdeckungstour. Optional erwarten Sie die wichtigsten religiösen Sehenswürdigkeiten der buddhistischen und hinduistischen Kultur.

Inklusivleistungen

- Linienflug ab/an Frankfurt (weitere Abflughäfen auf Anfrage) nach Kathmandu und zurück mit Etihad Airways oder anderer Fluggesellschaft in Economy Class
- Deutsch sprechende Reiseleitung
- Englisch sprechender Assistenz-Guide während des Trekkings
- Inlandsflüge Kathmandu – Lukla und zurück in Economy Class
- alle Fahrten in privaten Fahrzeugen
- Träger während des Trekkings für max. 12 kg persönliches Gepäck
- Nationalparkgebühren und Trekkingpermit
- Satellitentelefon
- Reiseliteratur
- am Island Peak 1-2 Ü im Zelt statt Lodge
- 3 Ü: Hotel im DZ
- 16 Ü: Lodge im DZ
- Mahlzeiten: 20×F, 15×M, 2×M (LB), 20×A

Zusatzleistungen

Rail & Fly	50€
Zubringerflug ab D/A/CH	auf Anfrage
Option Island Peak (ab 2 Personen)	350€

Reiseverlauf

1. Anreise	Flug nach Kathmandu.
2. Ankunft In Kathmandu	Ankunft in der Hauptstadt Kathmandu und Transfer ins Hotel im Zentrum der quirligen Großstadt. Am Abend treffen Sie sich zu einem traditionellen Begrüßungssessen. 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 beginnt Ihre Trekkingtour: Zunächst geht es meist

4. Phakding (2610 M) – Namche Bazar (3440 M)

gemütlich bergab und am Dudh Koshi entlang nach Phakding (2610 m). Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 3-4h, 215 m?, 445 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 des gesamten zentralen Himalaya. Sie haben Zeit für einen 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 Bazar. Auch ein Besuch des Sherpa-Museums, der deutschen Bäckerei oder das Feilschen an den zahlreichen Souvenirständen bietet sich hier an. Ganz nebenbei gewöhnen Sie sich langsam an die 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 nach Thame (ca. 3800 m). Über dem Dorf thront ein sehr sehenswertes Kloster. Ein Spaziergang dorthin dient nicht nur der besseren Höhenanpassung, mit etwas Glück können Sie auch an einer Puja-Zeremonie teilnehmen (Gehzeit zum Kloster ca. 1h, 200 m??). 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 und optional kann auch ein Umweg über das 400 Jahre alte Kerok-Kloster gewählt werden. Übernachtung in einer einfachen Lodge. (Gehzeit ca. 4-5h, 700 m?, 100 m?).

8. Ruhetag In Lungden (4400 M)

Tipp: Der Aufstieg zum Kloster von Thame ist auch direkt nach Sonnenaufgang sehr empfehlenswert. Inzwischen haben Sie erstmals die 4000-Meter-Marke überschritten – Zeit für einen weiteren Ruhe- und Akklimatisationstag. Von Lungden aus haben Sie einen großartigen Blick 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

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

Passüberschreitung auf dem Programm.
Übernachtung wie am Vortag.

Ab Lungden steigen Sie am See Relmo Tso vorbei zum Renjo La (5360 m) auf. Zunächst laufen Sie über sanfte Hänge und Schotterfelder, dann wird es steiler und der gut begehbbare Pfad ist teilweise 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, 960 m?, 570 m?).

10. Gokyo (4790 M) – Gokyo Ri (5360 M) – Dragnag (4700 M)

Gipfeltag am Gokyo Ri (5360 m). Ein zeitiger Start lohnt sich, ist doch das Gipfelpanorama atemberaubend: Erneut kommen die vier 8000er ins Blickfeld. Danach überqueren Sie auf einem schmalen markierten Pfad den schuttbedeckten Ngozuma-Gletscher (größter Gletscher Nepals) und erreichen nach etwa 2-3h Dragnag (4700 m). Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit Gokyo Ri ca. 3-4h, 570 m?, 570 m?, Weg nach Dragnag ca. 110 m?, 200 m?).

11. Dragnag (4700 M) – Cho-La-Pass (5420 M) – Dzonglha (4830 M)

Auch heute heißt es wieder zeitig aufstehen. Ein kleiner Pfad schlängelt sich durch die Berge zur Passhöhe auf 5420 m (Gehzeit ca. 4-5h). Anschließend führt der Weg über ein langes Schneefeld, bevor Sie in ein Seitental des Khumbu-Haupttals absteigen (Gehzeit ca. 4-5h). Für diesen Tag bestehen erhöhte Anforderungen an Trittsicherheit, Kraft und Ausdauer. Am Nachmittag Ankunft in Dzonglha. Übernachtung in einer einfachen Lodge. (Gehzeit ca. 8-10h, 720 m?, 590 m?).

12. Dzonglha (4830 M) – Lobuche (4910 M)

Die heutige Tagesetappe führt Sie bis in die kleine Ortschaft Lobuche, die bereits knapp unter 5000 m liegt. Am Nachmittag ist noch Zeit für kurze Wanderungen und Ausflüge in der Umgebung sowie zur Regeneration für den nächsten Passtag. Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 4h, 250 m?, 170 m?).

13. Lobuche (4910 M) – Kongma La (5535 M) – Chhukhung (4730 M)

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 genießen Sie einen großartigen Fernblick über den türkisfarbenen See unterhalb des Pokalde zum kühnen Zahn der Ama Dablam (6812 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 führt der Weg über Steinschutt und später schöne Wiesen hinunter ins Haupttal nach Chhukhung (4730 m), der letzten bewohnten Siedlung im östlichen Seitenarm des Dudh-Koshi-Tals. Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit mit Pass ca. 8-9h, 625 m?, 805 m?; Gehzeit ohne Pass ca. 5-6h, 290m?, 470m?).

Für diejenigen, die die Option der Island-Peak-Besteigung wahrnehmen, führt eine recht kurze, aber landschaftlich wunderschöne Etappe zum Island-Peak-Basislager (5100 m). Vom Zeltcamp am Fuße des 6189 m hohen Island Peak, der von den Sherpas Imja Tse genannt wird, haben Sie einen fantastischen Blick auf die umliegenden Berge – Baruntse, Cho Polu, Num Ri, Ama Dablam oder die wilden Amphu Peaks bieten beeindruckende Fotomotive. Übernachtung im Zelt. (Gehzeit ca. 3h, 370 m?).

Diejenigen, die den Island Peak nicht besteigen, haben heute Zeit die reizvolle Umgebung von Chhukhung zu erkunden oder sich von den vorangegangenen Trekkingtagen zu erholen. Alternativ bietet sich auch die Besteigung des nahen Aussichtsberges Chhukhung Ri (5550 m) an. Von hier wirkt die Ama Dablam (6812 m) geradezu greifbar (Gehzeit ca. 5-6h; 820 m?, 820 m?). Übernachtung wie am Vortag. Die Gipfel-Aspiranten beginnen bereits zwischen 3 und 5 Uhr mit dem Aufstieg. Wenn alles gut geht, stehen Sie bereits am Vormittag auf dem Gipfel (6189 m). Abstieg ins Basislager auf dem gleichen Weg. Am Nachmittag steigen Sie nach Chhukhung ab, wo Sie wieder in der bekannten Lodge übernachten. Sollte die Besteigung des Island Peak wegen schlechten Wetters nicht gelungen sein, so besteht in Absprache mit dem Bergführer am nächsten Tag ggf. noch einmal die Möglichkeit für einen Aufstieg. Die Etappen des weiteren Abstiegs werden dann so zusammengelegt, dass man den fehlenden Tag zurück nach Lukla problemlos wieder herausholt. Übernachtung im Zelt oder in einer Lodge. (1090 m?, 1460 m?).

Für alle, die gestern in Chhukhung geblieben sind, bietet sich heute eine sehr schöne Wanderung ins Island-Peak-Basislager (5100 m) oder auch noch ein Stück weiter zum Cho-Polu- und Lhotse-Shar-Basislager an. Übernachtung wie am Vortag.

Sie wandern auf angenehmen Wegen durch das ruhige Chhukhung-Seitenttal nach Dingboche. Dabei ergeben sich immer wieder grandiose Blicke auf die mächtige Lhotse-Flanke zur rechten, sowie zu Ama Dablam (6812 m) auf der linken Seite. Hinter Ihnen thront spektakulär der Island Peak. Übernachtung in

14. Chhukhung (4730 M) – Island-Peak-Basislager (5100 M)

15. Besteigung Island Peak (6189 M) – Chhukhung (4730 M)

16. Chhukhung (4730 M) – Dingboche (4410 M)

17. Dingboche (4410 M) – Tengboche (3860 M)	einer Lodge . (Gehzeit ca. 3-4h, 100 m?, 420 m?). Abstieg in das untere, nun 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?).
18. Tengboche (3860 M) – Namche Bazar (3440 M)	Von Tengboche steigen Sie steil ins Tal hinab, überqueren eine Hängebrücke und nach einem ca. 1-stündigen, 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?).
19. Namche Bazar (3440 M) – Lukla (2840 M)	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?).
20. Flug Nach Kathmandu	Am zeitigen Morgen Transfer zum Flugplatz. Während einer längeren Wartezeit schweben die 16-Sitzer Twin-Otter-Maschinen in einer eleganten Kurve heran und sie können die Fähigkeiten der erfahrenen Piloten bewundern. 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. Freizeit Oder Stadtbesichtigung In 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 erwartet Sie ein gemeinsames Abschiedsessen. Übernachtung im Hotel.
22. Freizeit Und Abreise	Je nach Flugplan steht Ihnen 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. Heimreise	Rückflug nach Deutschland.

Termin	Preis
08.05.2021 – 30.05.2021	3140€
Einzelzimmer – Kontaktiere uns	

Leistungen

-
- Linienflug ab/an Frankfurt (weitere Abflughäfen auf Anfrage) nach Kathmandu und zurück mit Etihad Airways oder anderer Fluggesellschaft in Economy Class
 - Deutsch sprechende Reiseleitung
 - Englisch sprechender Assistenz-Guide während des Trekkings
 - Inlandsflüge Kathmandu – Lukla und zurück in Economy Class
 - alle Fahrten in privaten Fahrzeugen
 - Träger während des Trekkings für max. 12 kg persönliches Gepäck
 - Nationalparkgebühren und Trekkingpermit
 - Satellitentelefon
 - Reiseliteratur
 - am Island Peak 1-2 Ü im Zelt statt Lodge
 - 3 Ü: Hotel im DZ
 - 16 Ü: Lodge im DZ
 - Mahlzeiten: 20×F, 15×M, 2×M (LB), 20×A

Keine Leistungen

- nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Snacks während des Trekkings
- Visum (ca. 42 €)
- Gipfelbesteigung Island Peak mit lokalem Englisch sprechenden Bergführer (Aufpreis pro Person 350 € ab 2 Teilnehmer, 700 € für 1 Teilnehmer, zzgl. Permit ca. 125-250 US\$)
- Trinkgelder
- Persönliches

Zusatzinfos

- Unterwegs abseits der Hauptwanderwege durch die Nebentäler von Thame und Chhukhung
- Drei Passüberschreitungen auf über 5000 m: Renjo La, Cho La und Kongma La
- Zum Greifen nah: die Achttausender Mount Everest, Lhotse, Makalu und Cho Oyu
- 360°-Panorama vom Gipfel des Gokyo Ri (5360 m)
- Abstecher ins Island-Peak-Basislager (5100 m)
- Optimale Höhenanpassung durch Ruhetage
- Start und Landung am Gebirgsflughafen in Lukla

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

Rail & Fly 50 €/Person

Zubringerflug ab D/A/CH €/Person

Option Island Peak (ab 2 Personen) 350 €/Person

Verpflegungskosten

Informationen zur Anreise

Ich möchte folgende Versicherungen buchen

- Rundlum Sorglos-Schutz
- Reiserücktritt-Versicherung
- Reisekranken-Versicherung

Ich möchte nur Infos zu den Versicherungen

Ich bin bereits ausreichend versichert

- [illegible]

Kontaktdaten

Anrede

Vorname

Nachname

Straße

Stadt

Ort

Email

Telefonnummer

Rückrufzeit

Ich akzeptiere die [Datenschutzerklärung](#) der uTime UG (haftungsbeschränkt)
Bitte beachten Sie unsere [Datenschutzerklärung](#) , in der wir Sie über Art, Umfang und Zweck der Datenerhebung und -verwendung sowie Ihr Widerspruchsrecht informieren.

Ich akzeptiere [die allgemeinen Geschäftsbedingungen](#)