



Namche Bazaar, Bezirk Khumbu



Gebetsfahnen und Mount Kongde



#### Termine & Preise

NP-WR-TREK

25.10.-09.11.2026	16 Tage 10xVP 4xHP 1xÜF	€ 3.999,-
	Einzelzimmer	€ 4.299,-
<b>Frühbucher bis 28.02.</b>		<b>5% sparen</b>

Reise- & Stornoschutz	ab € 235,-
-----------------------	------------

#### Voraussichtliche Flugzeiten

München - Kathmandu (via Istanbul):	18:50-11:10 Uhr +1
Kathmandu - München (via Istanbul):	12:35-21:35 Uhr

#### Gemeinsam vorbereitet

Damit Sie bestens auf Ihr Nepal-Trekking-Abenteuer vorbereitet sind, bieten wir Ihnen die Möglichkeit, sich bereits vor der Reise mit Ihrer Idealtours-Trekking-Begleitung und anderen Teilnehmern auszutauschen. Geplant sind optionale Treffen, bei denen Sie gemeinsam Bergtouren unternehmen.

Zusätzlich richten wir vor Abreise eine WhatsApp-Gruppe ein, in der Sie Fragen stellen, Tipps erhalten und sich gemeinsam auf die bevorstehende Reise einstimmen können. So starten Sie perfekt vorbereitet und in bester Gesellschaft in Ihr Nepal-Erlebnis!



Außerdem erhalten Sie bei Buchung einen **-20% Gutschein** auf einen Einkauf (nicht reduzierte Ware) beim **Bergsportspezialisten Schwaighofer**.

# Nepal

## GOKYO SEEN & HIMALAYA-PANORAMA



Dorf und See Gokyo

Erleben Sie eine unvergessliche Trekkingreise ins Herz des Himalaya! Die Route führt durch atemberaubende Landschaften, ursprüngliche Sherpa-Dörfer und vorbei an türkisblauen Gletscherseen bis zum Gokyo Ri - mit einzigartigem Blick auf Mount Everest, Lhotse & Makalu. Ein Abenteuer für aktive Natur- und Bergliebhaberinnen!



Kathmandu



#### 1. Tag: Tirol - Kathmandu

Transfer nach München und Flug via Istanbul nach Kathmandu.

#### 2. Tag: Kathmandu

Am Morgen Ankunft in Kathmandu - Empfang durch örtliche Reiseleitung - Transfer ins Hotel - am Abend erwartet Sie ein erstes Kennenlernen bei einem landestypischen **Willkommensdinner**, bei dem auch ein detailliertes Briefing zur bevorstehenden Trekkingtour erfolgt. (A)

#### 3. Tag: Kathmandu: Stadtrundfahrt & Reisevorbereitung

Besichtigung einiger UNESCO-Welterbestätten - die **Stupa** von Swayambhunath mit Blick über das Kathmandu-Tal, den hinduistischen Tempel **Pashupatinath**, die imposante Boudhanath-Stupa und den alten **Königspalast** von Patan Durbar Square mit faszinierender Architektur und kunstvollen Holzschnitzereien - nachmittags Ausrüstungskontrolle mit Trekking-Guide und ein letztes Briefing. (F/A)

#### 4. Tag: Kathmandu - Phakding

Weiterreise nach Lukla - Ausgangspunkt für die Trekkingreise: Sie starten mit einer gemütlichen Wanderung durch kleine **Sherpa-Dörfer** und entlang des Flusses Dudh Koshi bis nach Phakding.

↔ **ca. 9 km** ↑ **200 hm** ↓ **400 hm** | **max. Seehöhe: 2.652 m** (F/M/A)

#### 5. Tag: Phakding - Namche Bazaar

Heute geht es über mehrere Hängebrücken und durch malerische Wälder bis zum Eingang des **Sagarmatha-Nationalparks** - nach dem Permit-Check geht es weiter durch das Flusstal bis zur berühmten Hillary-Hängebrücke - der steile Aufstieg nach Namche Bazaar wird mit dem ersten Blick auf den Mount Everest belohnt!  
↔ **ca. 11 km** ↑ **1100 hm** ↓ **150 hm** | **max. Seehöhe: 3.440 m** (F/M/A)

#### 6. Tag: Namche Bazaar - Akklimatisationstag

Ruhetag zur besseren Höhenanpassung - Ausflug nach **Khumjung** mit Besuch des dortigen Klosters - alternativ lohnt sich ein Aufstieg zum Aussichtspunkt bei **Syangboche** - herrlicher Blick auf Ama Dablam, Thamserku und Kongde. (F/M/A)

#### 7. Tag: Namche Bazaar - Dole

Sie folgen dem Gokyo-Trail, vorbei an den Dörfern Kyanjuma und Sansa, durch Rhododendron- und Kiefernwälder - vom Pass **Mong La** genießen Sie spektakuläre Ausblicke auf die umliegenden Sechstausender - der Weg führt weiter über **Phortse Thenga** bis nach Dole, wo Sie ein herrlicher Sonnenuntergang erwartet.  
↔ **ca. 12 km** ↑ **950 hm** ↓ **450 hm** | **max. Seehöhe: 4.110 m** (F/M/A)

#### 8. Tag: Dole - Machhermo

Entlang der Hänge wandern Sie oberhalb des Dudh Koshi, mit fantastischem Panorama auf **Cho Oyu** und andere Eisriesen - vorbei an den Dörfern Luza und Lhafarma, bevor Sie die offene Landschaft von Machhermo erreichen - die letzte größere Siedlung vor Gokyo - optional Besuch des örtlichen Höhenmedizin-Zentrums.  
↔ **ca. 5,5 km** ↑ **450 hm** ↓ **60 hm** | **max. Seehöhe: 4.790 m** (F/M/A)

#### 9. Tag: Machhermo - Gokyo

Heute betreten Sie die alpine Hochgebirgswelt - der Pfad führt entlang des Gletschers **Ngozumpa** vorbei an mehreren Gletscherseen - Longpongo, Raboche Tsho und Dudh Pokhari - Ziel ist das Dorf Gokyo am Ufer des türkisfarbenen, gleichnamigen Sees.  
↔ **ca. 10 km** ↑ **500 hm** ↓ **50 hm** | **max. Seehöhe: 4.800 m** (F/M/A)

#### 10. Tag: Gokyo Ri

Tag zur Höhenanpassung mit Besteigung des Gokyo Ri - grandioser Rundblick auf Everest, Lhotse, Makalu, Cho Oyu und die unberührten Gokyo-Seen - optional Wanderung zu den 4. und 5. Gokyo-Seen mit beeindruckenden Ausblicken vom **Scoundrel's Viewpoint**.  
↔ **ca. 8 km** ↑ **650 hm** ↓ **650 hm** | **max. Seehöhe: 5.357 m** (F/M/A)

#### 11. Tag: Gokyo - Dole

Abstieg entlang des Flusstals mit erneutem Blick auf die umliegenden Gipfel - Sie wandern vorbei an den Seen zurück über Machhermo nach Dole.  
↔ **ca. 15 km** ↑ **100 hm** ↓ **950 hm** | **max. Seehöhe: 4.110 m** (F/M/A)

#### 12. Tag: Dole - Khumjung Village - Namche Bazaar

Abstieg durch Rhododendronwälder über das Dorf Phortse, weiter über den Aussichtspunkt **Mong La Danda** und schließlich zurück nach Namche Bazaar, wo Sie Ihre letzte Nacht in der Sherpa-Hauptstadt verbringen.  
↔ **ca. 12 km** ↑ **560 hm** ↓ **1200 hm** | **max. Seehöhe: 3.440 m** (F/M/A)

#### 13. Tag: Namche Bazaar - Lukla

Abstieg über bekannte Pfade, Hängebrücken und vorbei an kleinen Siedlungen - Ankunft in Lukla - Zeit zum Rückblick auf ein unvergessliches Abenteuer.  
↔ **ca. 18 km** ↑ **520 hm** ↓ **1200 hm** | **max. Seehöhe: 2.800 m** (F/M/A)

#### 14. Tag: Lukla - Kathmandu

Rückreise nach Kathmandu - Zimmerbezug im Hotel und Freizeit zur Erholung. (F/M)

#### 15. Tag: Kathmandu: Freizeit

Reservetag für eventuelle Flugverschiebungen - bei planmäßigem Verlauf steht Ihnen der Tag zur freien Verfügung: Souvenir-Einkäufe, Bummeln oder Entspannung im Hotel - gemeinsames **Abschiedsabendessen** in einem traditionellen nepalesischen Restaurant. (F/A)

#### 16. Tag: Kathmandu - Tirol

Transfer zum Flughafen und Rückreise nach Tirol - im Gepäck unzählige Erinnerungen an ein eindrucksvolles Himalaya-Abenteuer.

#### Hinweis

Für unsere Reise wurde ausreichend Zeit für die Akklimatisierung vorgesehen. Gute Grundkondition erforderlich, da einzelne Etappen Sie auf über 5.000 Meter Höhe führen. Zudem sollten Sie über verlässliche, wetterfeste Trekkingausrüstung verfügen da die Temperaturen stark schwanken können.

Eine detailliertere Tourenbeschreibung finden Sie unter



SCAN ME

#### Leistungen

- ✓ **Maximal 15 Teilnehmerinnen**
- ✓ **Hausabholung in Nordtirol**
- ✓ Transfers Tirol - München - Tirol
- ✓ Flüge München - Kathmandu - München (via Istanbul) mit Turkish Airlines
- ✓ Inlandsflüge Kathmandu - Lukla - Kathmandu
- ✓ 1 Stück Freigepäck (max. 30 kg)
- ✓ Private Transfers vor Ort laut Reiseverlauf
- ✓ 4x Übernachtung/Frühstücksbuffet im Hotel Fairfield by Marriott\*\*\*\* in Kathmandu
- ✓ 10x Übernachtung/Vollpension in Lodges während der Trekkingreise inklusive Tee/Kaffee
- ✓ Saisonale Früchte während der Trekkingreise
- ✓ Stadtrundfahrt in Kathmandu inklusive Eintritte
- ✓ Willkommens- & Abschiedsabendessen in Kathmandu
- ✓ **Eintritte:** Sagarmatha Nationalpark & Khumbu Pashang Lhamu
- ✓ örtliche, englischsprachige Trekking-Guides (1 Guide pro 4 Teilnehmerinnen)
- ✓ zusätzlicher Assistenz-Trekking-Guide
- ✓ Gepäcktransport während der Trekkingreise
- ✓ Bereitstellung Daunenjacke & Schlafsack (leihweise)
- ✓ Trekking-T-Shirt & Wanderkarte
- ✓ Trekking Duffelbag zur Nutzung während der Reise
- ✓ Reiseführer pro Zimmer (über TYROLIA Buchhandlung)
- ✓ Idealtours-Reisebegleitung Stephan Glanzl