



Namche Bazaar, Bezirk Khumbu



Gebülfahnen und Mount Kongde



Termine & Preise		NP-WR-TREK
25.10.-09.11.2026	16 Tage 10xVP 4xHP 1xÜF	€ 3.999,-
		€ 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

**(i) 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



## 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 erwarten 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)

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

## 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 - Akklimationstag

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 Sechsäuser - der Weg führt weiter über **Phortse Thenga** bis nach Dole, wo Sie ein herrlicher Sonnenuntergang erwarten.

→ 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)

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!



## 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
- ✓ Stadt rundfahrt 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

## (i) Hinweis

Für unsere Reise wurde ausreichend Zeit für die Akklimation 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