



### **1. Tag: Zürich – Kathmandu**

Flug mit Qatar-Airways über Doha nach Kathmandu.

### **2. Tag: Ankunft in Kathmandu**

Ankunft in Kathmandu. Bei der Einreise können Sie das Visumantragsformular ausfüllen und U\$ 30.— und 3 Passfotos bereithalten. Nach der Gepäckausgabe werden Sie vom örtlichen Reiseleiter begrüsst. Transfer ins Hotel in Kathmandu. Am Abend haben Sie Gelegenheit, einen kurzen Rundgang durch die Stadt zu unternehmen.

Unterkunft: 5-Stern Hotel

### **3. Tag: Kathmandu – Lukla – Phakdingma, 2600 m**

Sie fliegen am Morgen ins Khumbu-Gebiet nach Lukla. Auf dem kleinen Flugfeld werden Sie von Ihrem Chef Sherpaführer begrüsst. Ihre Trägermannschaft nimmt Ihnen das Gepäck ab und Sie wandern gemütlich in zwei bis drei Stunden in das Dorf Phakdingma. Bereits begegnen Sie den ersten Yaks.

Unterkunft im Gasthaus

### **4. Tag: Phakdingma, 2600 m – Namche Bazar, 3500 m**

Sie verlassen am frühen Morgen das Gasthaus und wandern ca. 1 Stunde bis zum Parkeingang des Sagarmatha Nationalpark. Nach einer weiteren Stunde überqueren Sie den Milchfluss Dudh Koshi über eine imposante Hängebrücke. Nun beginnt der 600 Höhenmeter lange Aufstieg in das Dorf Namche Bazar. Ca. 4 Stunden

Unterkunft in einer Lodge

### **5. Tag: Namche Bazar, 3500 m**

Sie benützen den Akklimatisationstag für kleine Wanderungen. Ein steiler Weg führt Sie via Shyangboche nach Kumjung, wo Sir Edmund Hillary, der Erstbesteiger des Mount Everest, eine Schule gegründet hat. Sie besuchen das Buddhistenkloster in Kumjung auf 3800 m. Am Nachmittag können Sie den lokalen Markt in Namche Bazar besuchen. Ein reger Tauschhandel mit dem nahegelegenen Tibet ist ein wichtiger Erwerbszweig der lamaistischen Sherpas.

Unterkunft in einer Lodge

**6. Tag: Namche Bazar 3500 m – Dole 4040 m**

Auf dieser Etappe haben Sie vielleicht Glück, einige Wildtiere zu beobachten, so z. B. den Goral und den zotteligen Himalaja-Tahr oder den wunderschönen Himalaja-Fasan. Mächtig türmen sich auf dieser Etappe die verschiedenen Eisriesen auf. Ein atemberaubender Anblick öffnet sich auf den imposanten Ama Dablam, 6856 m. Nun biegen Sie in das wenig begangene Gokyotal ab und gelangen über sandige Vorsprünge nach Dole auf 4040 m. Ca. 5 – 6 Stunden  
Unterkunft in einer Lodge

**7. Tag: Dole 4040 m – Machermo 4450 m**

Gemütlich steigen Sie auf zum Sherpa Dorf Machermo. Auf der rechten Talseite bewundern Sie die Eisflanken des 6500 m hohen Arakamtse und auf der linken Seite eindrucklich der 6000 m hohe Machermo Peak. Gewaltig erhebt sich der 8153 hohe Cho Oyu. Ca. 2 ½ - 3 Stunden.  
Unterkunft in einer Lodge

**8. Tag: Ruhetag in Machermo 4450 m**

Sie genießen an diesem Ruhetag die wunderschöne Bergwelt. Dieser Ruhetag ist wichtig für eine gute Akklimatisation. Falls sich die Gruppe bereits gut akklimatisiert hat, ist es möglich bereits nach Gokyo aufzusteigen.  
Unterkunft in einer Lodge

**9. Tag: Machermo 4450 m – Gokyo, 4750 m**

Heuten steigen Sie zuerst einen steilen Weg hoch. Ein fantastisches Panorama vor Ihnen mit dem ganzen Cho Oyu Massiv. Dieser 8000er ist besonders imposant. Nun gelangen Sie zur Moräne des Ngozump Gletscher und der Weg führt zu den drei wunderschönen Seen, die im fast flachen Tal liegen. Ca. 4 Stunden  
Unterkunft in einer Lodge

**10. Tag: Besteigung des Gokyo-Ri, 5357 m, - Gokyo – Dragnak, 4600 m**

Wer Lust hat, kann den Gokyo-Ri besteigen. In ca. 2 ½ Stunden erreicht man nach dem einfachen Aufstieg den Gipfel und wird mit einem unbeschreiblichen Panorama auf den Cho Oyu, Gyachung Kang, Everest, Lhotse und Makalu belohnt. Am Nachmittag überqueren Sie den Gletscher und übernachten in Dragnak auf 4600 m. ca. 2 Stunden  
Unterkunft in einer Lodge

**11. Tag: Dragnak 4600 m – Cho-La Pass 5420 m – Dzongla 4700 m**

Der strengste Tag des Trekkings steht Ihnen bevor. Der Weg führt über den 5420 m hohen Cho-La Pass mit dem überwältigenden Panorama auf die höchsten Berge der Welt. Der Abstieg führt Sie zum Yakweidendorf Dzongla. Ca. 8 Stunden  
Unterkunft in einem Teehaus

### **12. Tag: Dzongla, 4700 m – Gorak Shep, 5140m**

Auf einem Höhenweg gelangen Sie in das Tal des Khumbugletschers und treffen auf die Everest-Expeditionen. In ca. 3 Stunden erreichen Sie bereits Lobuje auf 4910 m. Danach steigen Sie über eine grosse Moräne nach Gorak Shep auf, von wo sie bereits zum Everest Basislager und Richtung Kala-Pattar sehen. Ca. 2 Stunden. Unterkunft in einem Teehaus

### **13. Tag: Gorak Shep, 5140 m – Kala-Pattar 5545 m – Dingboche 4400 m**

Heute steht der Höhepunkt des Everest-Gokyo Trekking auf dem Programm. Es geht über die Moräne zum Gipfel des 5545 m hohen Kala Pattar. Sie erleben einen Blick, den Sie nicht so schnell vergessen werden. Vor Ihnen türmen sich der Mount Everest, Lhotse und Nuptse auf. Hinter Ihnen der 7000 m hohe Pumori. Sie steigen ab bis nach Lobjuche bzw. bis nach Dingboche. Ca. 7- 8 Stunden. Unterkunft in einem Teehaus

### **14. Tag: Dingboche 4400 m - Chukhung 4700 m**

Den ganzen Morgen geniessen Sie auf der Terrasse mit einem ausgiebigen Frühstück und einem einmaligen Ausblick auf den Ama Dablam. Nach dem Mittagessen geht es gemütlich über die Yakweiden nach Chukhung. Unterkunft in einer Lodge.

### **15. Tag: Chukhung – Island Peak Base Camp 5100 m – Chukhung 4700 m**

Eine eindrückliche Wanderung durch das Hochgebirge führt uns über die Moränen vorbei an den eindrucksvollen Sieben- und Achttausendern des Himalaya. Vor uns türmt sich der 8393 m hohe Lhotse Shar auf. Sie erreichen nach 3 Stunden das Base Camp von Aktivferien, das während der ganzen Saison fix aufgestellt ist. Unsere Köche bereiten Ihnen ein feines Mittagessen zu. Am Nachmittag teilt sich die Gruppe. Die Trekkinggruppe steigt wieder nach Chukhung ab. Die Bergsteiger für den Island Peak bereiten sich für die nächtliche Besteigung vor.

### **16. Tag Island Peak 6189 m – Dingboche 4400 m**

Die Bergsteiger brechen um 1.30 Uhr los. Es folgt ein Aufstieg durch das Geröll bis auf eine Höhe von 5800 m. Dann wird angeseilt, bevor es auf den Gletscher geht. Im letzten Aufschwung sind von unseren Climbing-Sherpas Fixseile installiert. Über einen luftigen, traumhaften Grat erreichen Sie etwa um 08.00 Uhr den 6189 m hohen Island Peak. Das Panorama ist unbeschreiblich. Hinter uns der 8393 m hohe Lhotse Shar, in Richtung Osten der 8463 m hohe Makalu, gegen Westen den 8201 m hohen Cho Oyu und ein Meer von unzähligen Sechs- und Siebentausendern. Abstieg bis nach Dingboche.

Die Trekkinggruppe hat heute die Wahl, den Aussichtsberg Chukhung-Ri 5550 m zu besteigen. Abstieg ebenfalls bis nach Dingboche

Unterkunft in der Lodge

**17. Tag: Dingboche 4400 m - Tengpoche – Namche Bazar, 3500 m**

Sie verlassen Dingboche und wandern durch einen schönen Mischwald zum buddhistischen Kloster Gompa(Tengpoche), zu einem der eindrucklichsten und grössten Kloster im Khumbu Gebiet. Sie verlassen wehmütig die Achttausender, die Sie in den letzten Tagen so beeindruckt haben und gelangen durch den Rhododendrenwald nach Namche Bazar. Ca 6 – 7 Stunden  
Unterkunft in einer Lodge

**18. Tag: Namche Bazar 3500 m (Reservetag)**

Wir ruhen uns in Namche Bazar aus, ev. wurde dieser Ruhetag bereits während dem Trekking wegen der Wetterlage oder dem Befinden der Gruppe kompensiert.

**19. Tag: Namche Bazar 3500 m- -Lukla, 2850 m**

Nach einem erholsamen Schlaf in einer schönen Lodge verlassen Sie das Handelszentrum in Namche Bazar und steigen hinunter in das fruchtbare Lukla. Ca. 6 Stunden.  
Unterkunft in einer Lodge

**20. Tag. Lukla – Kathmandu**

Rückflug nach Kathmandu. Die Zivilisation hat uns wieder. Sie haben nochmals Zeit, die historische Stadt zu geniessen.  
Unterkunft: 5-Stern Hotel

**21. Tag: Kathmandu**

Heute machen wir eine halbtägige Stadtrundfahrt in Kathmandu und Patan. Unser einheimischer Reiseleiter zeigt uns die andere Welt Nepals und wir haben einen Einblick in die verschiedenen Kulturen und Völker. Optional können Ausflüge nach Bhaktapur oder Dhulikhel organisiert werden.  
Unterkunft: 5-Stern Hotel

**22. Tag: Kathmandu - Flughafen**

Morgens Transfer zum Flughafen und Rückflug mit Qatar-Airways über Doha nach Zürich.  
Ankunft in Zürich mit Qatar-Airways.

**Island Peak 6189 m.ü.M.**

Auf dem Gokyo-Everest Trekking besteht die Möglichkeit, den 6189 M hohen Island Peak zu besteigen. Dieser wunderschöne Eisriese steht direkt neben dem Mount Everest. Technisch ist er vergleichbar mit einer Gletschertour auf einen anspruchsvollen Viertausender in den Alpen. Erfahrung mit Steigeisen, Pickel und Seiltechnik sind notwendig. (Vorbereitungstouren können in der Schweiz organisiert werden) Der Aufstieg wird belohnt mit einer einmaligen Szenerie auf die höchsten Berge der Welt.