

Everest Base Camp auf der Tenzing Hillary-Route

24. April – 17. Mai 2021



Wir steigen durch den (Everest) Sagarmatha National Park hoch; seit 1979 UNESCO Welterbe. Die traumhafte Kulisse der Himalaya-Riesen Lhotse, Makalu und Cho Oyu, umgeben von unzähligen Sechs- und Siebentausendern, werden vom alles überragenden Everest dominiert. Die Route beginnt in üppiger Vegetation und führt uns durch Dörfer und über Hängebrücken zum höchsten Berg der Welt: dem Everest.

Das ist der Lebensraum der Sherpas: Wir erfahren sie als Volk mit einer reichen Geschichte und Kultur und nicht nur als «die» Träger.

Reiseleitung Claudia Schmid

Höhepunkte

Sherpa - Tibetische Kultur - Buddhismus

Das Volk der Sherpa ist vor etwa 400 Jahren aus der Region Kham im Tibet eingewandert. Einige Familien sind geblieben und Bauern, viele Junge sind Bergführer und Träger geworden. Die tibetische-buddhistische Kultur leben alle noch. Die buddhistischen Klöster sind aktiv. Wir werden die Chance haben an einer Puja, einer Zeremonie, dabei zu sein.

Natur

Riesige Gletscher und Moränen, einmalige Gebirgsformationen, der höchste Berg der Welt, der Everest, und weitere Acht- und nicht weniger imposante Sieben- und Sechstausender. Die üppige Vegetation zu Beginn des Trekk bis zu den Eisriesen.

Everest

Mit 8848m der höchste Berg der Welt. Nepalesisch Sagarmatha wie der umliegende Nationalpark, tibetisch Qomolangma. 1953 von Edmund Hillary und Tenzing Norgay erstmals bestiegen. Der Everest wird auch der «dritte Pol» genannt. Sagarmatha Nepali: Sagar = Himmel, matha = Kopf, Stirn; «Stirn des Himmels»

Basecamp

Hautnah tauchen wir ein in die Welt der Höhenbergsteiger und sehen die Dimension dieses Geschäftes. Die Sherpas legen vorab die Alubrücken über die zahlreichen Spalten und machen Kilometer lange Fixseile fest.

BergFrau GmbH

Claudia Schmid

phone +41 44 994 11 45

mobile +41 79 654 40 84

im Lot 12 CH-8610 Uster

web www.bergfrau.ch

eMail willkommen@bergfrau.ch

Programm

1. Tag Flug nach Kathmandu

Abflug am Abend, von Zürich nach Kathmandu

2. Tag Ankunft Kathmandu

Ankunft in Kathmandu. Herzlich begrüsst uns unserer lokaler Guide, der uns vom Flughafen zum Hotel in Boudnath bringt. Am Nachmittag haben wir Zeit, die eindrückliche, mächtige Stupa und die Umgebung zu besuchen. Zum ersten Mal tauchen wir ein in die tibetische Kultur.

Übernachtung im Hotel in Boudnath

3. Tag Kathmandu

Wir besichtigen Kathmandu. Sightseeing-Tour zu einigen der folgenden Sehenswürdigkeiten: Swayambhunath, Pashupathinath, Buddhanath, Patan Durbar Square, Bhaktapur,

Übernachtung im Hotel in Boudnath

4. Tag Fahrt nach Taksindu

Taksindu liegt in der unteren Solu Khumbu Region, ca. 300 km östlich von Kathmandu. Der Ort hat ein buddhistisches Kloster, der Abt vom Tengboche Kloster führt dieses.

Übernachtung im Guesthouse, 2927m

5. Tag Trekking nach Kharikhola

Das Trekking beginnt auf der traditionelle Tenzing Hillary-Route, einen heute nur noch wenig begangenen Teil des Everest Treks.

Wir überqueren den Dudh Kosi Fluss, welcher aus der Everest-Region südwärts fliesst. Es ist ein sehr reissendes Gewässer und entspringt den Gokyo-Seen.

In Kharikhola sehen wir die typischen Sherpa-Architektur: doppelstöckige Häuser mit grossen Fenstern und dekorierten Holzverkleidungen. Meist haben sie schöne Blumen- und Gemüsegärten ums Haus.

Wanderung ca. 6 Std., 700m Aufstieg, ca. 1100m Abstieg

Übernachtung im Guesthouse, 2012m

6. Tag Trekking nach Surke

Heute geht es immer wieder auf und ab. Nach dem kleinen Ort Paiya steigen wir auf zum kleinen Pass Chutok La, 2920m. Unter uns liegt Surke, das Dörfchen lebt vor allem von der Landwirtschaft. Auf unserem Weg begegnen wir vielen Trägern. Alle Lebensmittel, Haushaltssachen, Baumaterial etc. müssen Träger ins Khumbu Tal tragen. Der Transport mit dem Flugzeug ist viel zu teuer.

Wanderung ca. 5 Std., 1000m Aufstieg, 200m Abstieg

Übernachtung im Guesthouse, 2290m

7. Tag Trekking nach Monjo

Das quirlige Lukla umgehen wir. Aber den morgendlichen Fluglärm des rege angeflogenen Flughafens werden wir mitbekommen. Wieder wandern wir in üppiger Vegetation mit reicher Pflanzenwelt und kommen an mehreren, kleinen Dörfern vorbei.

Wanderung ca. 5 bis 6 Std., 880m Aufstieg, 900m Abstieg

Übernachtung im Guesthouse, 2859m

8. Tag Trekking nach Thame

Kurz nach Monjo beginnt der Sagarmatha Nationalpark, der Everest Nationalpark. Wir überqueren wieder den Fluss Dudh Kosi und haben einen ersten Blick zum Everest. Nach einem steilen Aufstieg erreichen wir Namche Bazar. Der Hauptort der Sherpa ist wichtiger Handelsort für die Sherpa und die vielen tibetischen Händler.

Wir gehen weiter bis nach Thame. Der Weg verbindet Nepal und Tibet. Dieser ist einer der vielen Fluchtwege der Tibeter.

Wanderung ca. 6 Std., ca. 1000m Aufstieg, 100m Abstieg

Übernachtung im Guesthouse, 3817m

9. Tag Ruhe- und Akklimatisationstag in Thame

Heute haben wir verschiedene Möglichkeiten, zur Akklimatisation eine kleine Wanderung zu machen. Am Nachmittag besuchen wir das lokale Kloster.

Wanderung ca. 2-3 Std., ca. 500m Auf- und Abstieg

Übernachtung im Guesthouse, 3817m

**10. Tag Trekking nach Lumde**

Der Weg folgt dem Flussbett des Bhote Koshi Nadi. Die Landschaft wird steiniger und hochgebirgig und es hat immer weniger Bäume.

Wanderung ca. 4-5 Std., 550m Aufstieg

Übernachtung im Guesthouse, 4368m

11. Tag Trekking nach Gokyo

Frühmorgens gehen wir los zum Renjo Pass, 5360m. Wir kommen an einigen kleinen Seen vorbei und erreichen den wohlverdienten Pass. Die Aussicht lässt die Anstrengung vergessen. Der Ausblick auf Everest und Lhotse bis zum Makalu und im Westen bis nach Rolwaling Himal ist beeindruckend. Auf dem Abstieg nach Gokyo kommen wir vorbei am türkisblauen Gokyo See, in dem der Gokyo Gletscher ragt.

Wanderung ca. 8 Std., 1000m Aufstieg, 600m Abstieg

Übernachtung im Guesthouse, 4800m

12. Tag Trekking nach Thagna

Auf der kurzen Tagesetappe bleibt genügend Zeit, den Ngozumbo Gletscher zu überqueren. Wir kommen an gewaltigen Eistürmen und Spalten vorbei. Der Gletscher ist der Längste im Himalaya.

Wir erreichen das kleine Dorf Thagna

Wanderung ca. 4 Std., 200m Aufstieg, 300m Abstieg

Übernachtung im Guesthouse, 4800m

13. Tag Trekking nach Dzongla

Früh stehen wir auf und wandern zuerst im engen Tal hinauf bis wir den ersten kleinen Pass erreichen. Nun öffnet sich die Sicht! Nochmals steigen wir etwas höher und erreichen den Pass Cho La, 5420m. Wir stehen inmitten gewaltiger, spitzer Gipfel: Arakam Tse und Cholatse. Atemberaubend sind diese Berge, Gipfel und Gletscher. Beim Abstieg beeindrucken immer wieder die eindruckliche Ausblicke.

Wanderung ca. 8 Std., 700m Aufstieg, 600m Abstieg
Übernachtung im Guesthouse, 4830m

14. Tag Trekking nach Labuche

Der Panoramaweg mit fantastischem Blick auf den Taboche Peak, 6367m und der Ama Dablam, 6856m ist sehr kurzweilig. Unterhalb des Weges glitzert der Chola Tsho See. Beim Dorf Dughla biegen wir ab und erreichen nach ca. 1 Stunde den Ort Lobuche. Der Blick auf den 7861m hohen Nuptse ist einmalig.

Wanderung ca. 5 Std., 300m Aufstieg, 200m Abstieg
Übernachtung im Guesthouse, 4910m



15. Tag Trekking nach Goraksheb

Entlang der wilden Moränenlandschaft des Khumbu Gletschers steigen wir hinauf zur letzten Siedlung der Sherpa: Goraksheb.

Wenn wir mögen, steigen wir am Nachmittag noch zum Aussichtspunkt Kala Patthar, 5550m auf, um den Sonnenuntergang zu sehen. Einen Traumblick.

Wanderung bis Goraksheb ca. 3 Std., 200m Aufstieg.

Wanderung bis Kala Patthar ca. 4 Std, 400m Auf- und Abstieg.

Übernachtung im Guesthouse, 5140m

16. Tag Trekking nach Pheriche

Am Vormittag gehen wir zum Everest Base Camp. Es ist die ideale Zeit der Höhenbergsteiger. Sie warten hier auf ein Schönwetter-Fenster, um den Everest zu besteigen. Der Abstieg führt zurück nach Labouche und weiter nach Pheriche.

Wanderung ca. 6 Std., 220m Aufstieg, 1130m Abstieg

Übernachtung im Guesthouse, 4240m

17. Tag Trekking nach Phortse

Sanft geht der Weg weiter nach Pangboche. Der Blick zurück zum Ama Dablam ist stupende. Im Dorf steht die älteste Gompa der Region Khumbu. Das Dorf war früher das höchstgelegene, ganzjahresbewohnte Sherpadorf. Heute wird immer noch Gerste, Hirse und Gemüse angepflanzt.

Weiter nach Phortse, wo wir das älteste Kloster in der Khumbu Gegend besuchen.
Wanderung ca. 6 Std., 330m Aufstieg, 900m Abstieg
Übernachtung im Guesthouse, 3810m

18. Tag Trekking nach Khumjung

Khumjung ist bekannt für sein Kloster mit dem Yeti Skalp. Ist Yeti ein Schneemensch oder Bär? In Khumjung ist die Hillary Schule einen Besuch wert. Es ist die einzige höhere Schule im ganzen Khumbu-Gebiet.
Wanderung 4 bis 5 Std., 220m Aufstieg, 200m Abstieg
Übernachtung im Guesthouse, 3780m



19. Tag Trekking nach Monjo

Nochmals kommen wir an Namche Bazar vorbei und gehen die uns schon bekannte Strecke bis nach Monjo.
Wanderung ca. 5 Std., 150m Aufstieg, 1000m Abstieg
Übernachtung im Guesthouse, 2835m

20. Tag Trekking nach Lukla

Ganz erfüllt von den vielen Eindrücken der imposanten Bergwelt wandern wir auf dem breiten Weg zurück nach Lukla.
Wanderung ca. 5 Std., 400m Aufstieg, 400m Abstieg
Übernachtung im Guesthouse, 2840m

21. Tag Flug nach Kathmandu

Frühmorgens fliegen wir zurück nach Kathmandu und wünschen uns beste Sicht.
Übernachtung im Hotel in Kathmandu

22. Tag Kathmandu

Zeit für Einkäufe und das quirlige Leben der Stadt zu erleben
Übernachtung im Hotel, Kathmandu

23. Tag

Rückflug in die Schweiz.

Namasté. Sei gegrüsst

BergFrau GmbH**Claudia Schmid**

phone +41 44 994 11 45

mobile +41 79 654 40 84

im Lot 12 CH-8610 Uster

web www.bergfrau.cheMail willkommen@bergfrau.ch

Preis

CHF 4'980.-/P. ab 8 Teilnehmenden

CHF 5'580.-/P. ab 6 Teilnehmenden

CHF 360.- Zuschlag Einzelzimmer

Kleingruppenzuschlag bis 5 Teilnehmende
Programm- und Preisänderung unter Vorbehalt

Individualreise

Kann auch als Individualreise gebucht werden. Preis auf Anfrage.

Im Preis inbegriffen

- Alle Unterkünfte im Doppelzimmer und Doppelzelt, mit Frühstück
- Vollpension während des Trekkings
- Kathmandu, Frühstück inbegriffen
- alle Transportkosten
- Leitung Claudia Schmid
- Trekking: lokaler, kompetenter englischsprachiger Trekking-Führer, Träger
- Flugtickets Zürich – Kathmandu – Zürich, Economyklasse
- myclimate Klimakompensation
- Inlandflug: Linienflug von Lukla - Kathmandu
- Besichtigungen, Eintrittsgebühren
- Trekkingpermit für Khumbu

Nicht inbegriffen

- Mahlzeiten in Kathmandu
- Versicherungen: Reiseannullation, Gepäck, Personen Assistance (kann bei BergFrau abgeschlossen werden)
- Visa Nepal
- Änderungen im Programm wegen äusseren Einflüssen wie Wetter, Politik, etc.
- Persönliche Ausgaben wie Getränke, Souvenir
- Trinkgelder

Anforderungen

16-tägiges Trekking, gute Kondition und Trittsicherheit, Tagesetappen bis zu 5 - 8 Stunden, der höchste Pass Cho La, 5420m. Höhenunterschiede zwischen 350 bis 1250m.

Technisch ist das Trekking nicht schwierig. Das Tempo passen wir der Höhe an.

Das Hauptgepäck wird auf dem Trekking von Trägern transportiert. Den Tagesrucksack tragen wir selbst.

Vorbereitungstreff

Findet in Zürich oder Uster statt und dient dazu, wichtige Aspekte zur Reise zu besprechen, sich gegenseitig kennen zu lernen sowie offene Fragen zu klären.

Unterkunft

Hotel in Kathmandu, Guesthouses unterwegs auf dem Trekking.

Während des Trekkings kann das Einzelzimmer, wegen der hohen Belegung nicht immer garantiert werden.



BergFrau GmbH**Claudia Schmid**

phone +41 44 994 11 45

mobile +41 79 654 40 84

im Lot 12 CH-8610 Uster

web www.bergfrau.cheMail willkommen@bergfrau.ch