



# Adventure Specialist Travel (P). Ltd.

GPO Box 3500, Tangal, Kathmandu, Nepal. Tel: 5526376, 5521514;  
Fax: 977-15 -526376; Email: [ast@mail.com.np](mailto:ast@mail.com.np) Web page: [www.astnepal.com](http://www.astnepal.com)

---

## Everest mit Island Peak

**Reisetermin : 01.10.2012 – 28.10.2012  
oder 01.10.12 – 26.10.12**

Abflug am 01.10.12 ab Frankfurt

- Tag 1: Ankunft am 02.10.12 in Kathmandu am Vormittag. Transfer in die Altstadt und Übernachtung im ruhig gelegenen Tibet Guest House. Abendlicher Besuch der Tempelanlagen taucht den Ankunftstag in ein märchenhaftes Licht.
- Tag 2: Nach gutem Frühstück besuchen wir das Jugendhostel des Freundeskreises Nepalhilfe e.V. und anschließend den größten buddhistischen Stupa Nepals in Boudhanath. Übernachtung im Tibet Guest House.(ÜF)
- Tag 3: Früh am Morgen fliegen wir in die Solokhumburegion hinauf nach Lukla (2840 m). Ab heute beginnt unsere abwechslungsreiche Trekkingtour durch den Sagarmata Nationalpark. Übernachtung in Phakding oder Jhorsale (VP)
- Tag 4: Noch kurz entlang am Dudh Koshi Fluss führt der Weg über eine der höchsten Hängebrücken hinauf zum Sherpazentrum, Namche Basar (3440m), was ähnlich wie ein Amphitheater am Berghang liegt. (VP)
- Tag 5: Um in der Höhe zu akklimatisieren werden wir am späten Vormittag über Syangboche (3720m) hinüber nach Khumjung (3780m) laufen. Wer will, kann sich hier den einzigen Yetiskalb der Welt im Kloster von Khumjung anschauen.(VP)
- Tag 6: Eine längere Tagestour über den Mongla Pass (4000m) führt ins hinein ins obere Dudh Koshi Tal mit ersten Blicken auf den Achttausender Cho Oyu. Übernachtung in Luza (4390m). (VP)
- Tag 7: Ein leichter Weg entlang von azurblauen Bergseen führt uns hinauf in den Ort Gokyo direkt am großen Cho Oyu Gletscher. (VP)
- Tag 8: Noch vor dem Sonnenaufgang steht die Besteigung des Gokyo Ri (5360m) auf dem Programm. Vom Gipfel des Berges aus kann man zum ersten Mal den Mount Everest sehen. Nach einer Rast in Gokyo überqueren wir den Cho Oyu Gletscher und übernachten in Dragnag (4700m), dem Basislager für die Chholapass Überschreitung. (VP)

- Tag 9: Ein anstrengender Tag steht uns bevor. Nach warmem Tee mit Keksen starten wir spätestens um 5.00 Uhr früh mit dem Aufstieg zum Chholapass (5360m). Die Überschreitung des Passes wird bei gutem Wetter zu einem traumhaft schönen Bergerlebnis. Ja sogar die berühmte Ama Dablam (6865m) und der Achttausender Lhotse sind zu sehen. Übernachten werden wir dann in einer sehr einfachen Unterkunft auf der Weide von Chhongla (4830m) ganz in der Nähe des türkisblauen Chholasees. (VP)
- Tag 10: Nach der Anstrengenden Passüberschreitung führt uns heute ein eher kurzer aber landschaftlich sehr reizvoller Weg zur Mittagsrast nach Lobuche (4910m). Steinmännchen zeigen uns den weiteren Weg über Berge von Geröll und den Pumori Gletscher hinauf nach Gorak Shep (5140m). Die Bergwelt in dieser Höhe ist unbeschreiblich schön. Pumori (7165m), Lingtren (6749m), Khumbutse (6665m) und Nuptse (7861m) mit seinen Steilwänden zeigen sich in voller Größe. (VP)
- Tag 11: Um den Sonnenaufgang über dem Mount Everest sehen zu können, steigen wir lange vor dem Morgengrauen hinauf zum Aussichtsberg Kala Pattar (5570m). Auf dem Gipfel des Kala Pattar sind wir zweifelsohne an einem der Höhepunkte unserer Reise angekommen. Von keinem Ort der Welt hat man eine grandiosere Bergwelt zu bestaunen als von dort oben. Der Everest liegt zum greifen nahe. Wer will, kann noch am selben Tag zum Everest Base Camp laufen. Übernachtung in Gorak Shep (VP)
- Tag 12: Beim Abstieg über Lobuche und Dughla nach Dingboche (4410m) kehren die Lebensgeister in jeden Trecker zurück. Die tiefere Region mit wärmeren Temperaturen und mehr Sauerstoff in der Luft tun jedem gut. (VP)
- Tag 13: Schon früh am Morgen treffen wir unsere Zeltmannschaft, denn heute geht es hinauf zum Base Camp (4970m) des Island Peaks. Herrliche Bergseen und Gipfel säumen den Weg in der hochalpinen Region. (VP)
- Tag 14: Um die Besteigung des Island Peaks zu erleichtern führt der Weg entlang am Lhotse Gletscher hinauf zum High Camp in 5500m Höhe. Ausblicke auf die Umgebung sind grandios. Frühe Bettruhe ist angesagt. (VP)
- Tag 15: Gegen 1.00 Uhr früh starten wir den sehr beschwerlichen Aufstieg zum Gipfel des Island Peaks (6189m). Gipfelglück in der Morgensonne gehört zu den größten Erlebnissen eines jeden Bergsteigers. Nach dem Gipfelrausch steigen wir hinab ins Base Camp des Island Peaks auf (4970m). (VP)
- Tag 16: Über alpine Grasmatten geht es sanft fallend hinunter nach Dingboche. Die nur dreistündige Wanderung ist nach den Strapazen der letzten Tage die reinste Erholung. (VP)

- Tag 17: Reservetag (VP)
- Tag 18: Wie durch einen Märchenwald entlang am Imja Fluss schlängelt sich der Weg zum Klosterberg von Tengboche (3860m). Besichtigung des Klosters und Teilnahme an einer Puja (Gebetsstunde der Mönche) ist möglich. (VP).
- Tag 19: Kurz hinter dem Kloster beginnt ein wirklicher Steilabstieg hinunter zur Hängebrücke (3200m) über den Dudh Koshi Fluss. Nach der Brücke schlängelt sich der Weg zunächst bergauf und dann an Berghängen entlang hinüber nach Namche Basar, wo wir unsere Bergtour bei einem guten Bier feiern können. (VP)
- Tag 20: Ausgeschlafen und gestärkt laufen wir hinunter nach Phakding (2610m) wo wir abends ein saftiges Yaksteak essen werden. Besuch von Klöstern in der näheren Umgebung ist möglich. (VP)
- Tag 21: Der Weg führt langsam steigend wieder zurück nach Lukla. Dort verabschieden wir uns von der Tour und unseren nepalesischen Begleitern. (VP)
- Tag 22: Rückflug nach Kathmandu. Nachmittag steht zur freien Verfügung. Übernachtung im Tibet Guesthouse. (ÜF)
- Tag 23: Zeitig nach dem Frühstück fahren wir mit dem Bus nach Pokhara Übernachtung im Kinderdorf. (ÜF und Abendessen).
- Wer das Kinderdorf nicht besuchen kann, hat einen Tag zur freien Verfügung in Kathmandu.(ÜF)
- Tag 24: Der Tag steht ganz im Zeichen des Kinderdorfes (VP im Kinderdorf).
- Rückflug der Teilnehmer ohne Kinderdorf.(ÜF)
- Tag 25: Nachmittags Rückflug nach Kathmandu und Abschied von Nepal. (ÜF)
- Tag 26: Am späten Nachmittag Rückflug nach Deutschland. (ÜF)
- Ankunft am 28.10.12 in Frankfurt oder bei verkürzter Reise am 26.10.12

**Leistungen Kompletprogramm:**

- 3 Inlandsflüge inklusive Flughafengebühren und Transfers
- Busfahrt nach Pokhara und Kinderdorf
- alle Eintrittsgelder und Transfers bei den angegebenen Sightseeingtouren
- 4 Hotelübernachtungen mit Frühstück (ÜF)
- 2 Übernachtungen im Kinderdorf ( 1x ÜF, 1x ÜF mit Abendessen, 1x VP)
- 16 Übernachtungen in Lodges mit Vollpension während der Bergtour im Solokhumbu
- Tee zu allen Mahlzeiten während der Treckingtour
- 3 Nächte im Zelt mit Vollpension in der Island Peak Region
- Nationalparkgebühren, Permit für Island Peak und Müllgebühren

- 3 Climbing Sherpas und Träger mit warmer Kleidung

**Leistungen Reiseprogramm ohne Kinderdorf:**

- 2 Inlandsflüge inklusive Flughafengebühren und Transfers
- alle Eintrittsgelder und Transfers bei den angegebenen Sightseeingtouren
- 4 Hotelübernachtungen mit Frühstück (ÜF)
- 16 Übernachtungen in Lodges mit Vollpension während der Bergtour im Solokhumbu
- Tee zu allen Mahlzeiten während der Treckingtour
- 3 Nächte im Zelt mit Vollpension in der Island Peak Region
- Nationalparkgebühren, Permit für Island Peak und Müllgebühren
- 3 Climbing Sherpas und Träger mit warmer Kleidung

**Extras:**

- Visagebühren für Nepal ( 40 US Dollar )
- Einzelzimmerzuschlag 100 Euro
- Softdrinks und alkoholische Getränke
- Trinkgelder
- Wenn es durch Schlechtwetter zu Flugausfällen nach Lukla kommt, müssen zusätzliche Hotelübernachtungen extra gezahlt werden.

**Mindestteilnehmerzahl:** 10 Personen

**Reisepreis mit Island Peak pro Person: 2.250 Euro**

Wer nicht an der Besteigung teilnehmen will, kann das entsprechend buchen.

**Reisepreis ohne Kinderdorf bei Pokhara (2 Tage Weniger): 2.090 Euro**

**Flug :** ca. 900 Euro

**Buchungsabwicklung und Reiseführung**

Alexander Schmidt, Flurstrasse 6 , 35080 Bad Endbach Tel: 06464 – 911780

Email: [alsmith@t-online.de](mailto:alsmith@t-online.de) oder [www.nepalhilfe.de/reisen](http://www.nepalhilfe.de/reisen)