



## Khumbu-Gokyo-Everest Trekking mit Kala Patthar

**Gokyo Ri 5360m und optionale Besteigung Lobuche East 6119m**

Ein Höhepunkt folgt dem anderen: Trekking zum smaragdfarbenen Gokyo See, Sonnenaufgang auf dem 5350m hohen Gokyo Ri, Ranjo und Cho La Pass Überquerung. Die Krönung ist das atemberaubende Panorama von Lobuche East oder Kala Patthar aus. Ein Trekking inmitten der höchsten Berge der Welt mit Besteigung eines 5000er oder 6000er Gipfels.

**1.-2. Tag** Flug nach Nepal und Ankunft in Kathmandu. Transfer zum Hotel und entspannen.

**3. Tag** Trekkingvorbereitung

**4. Tag** Flug nach Lukla und Trek nach Phakding

**5.-9. Tag** Trekking und Akklimatisation bis Lungden

**10. Tag** Renjo La Pass Überquerung

**11. Tag** Sonnenaufgang auf dem bekannten Gokyo Ri

**12. Tag** Trek mit Blick auf den berühmten Gokyo Lake

**13. Tag** Cho La Pass Überquerung

**14.-15. Tag** Trek zum Lobuche Höhencamp

**16. Tag** Gipfelbesteigung Lobuche East oder Kala Patthar

**17.-19. Tag** Abstieg zurück nach Lukla

**20. Tag** Rückflug Lukla – Kathmandu

**21. Tag** Stadtbesichtigung in Kathmandu

**22. Tag** Flug zurück in die Heimat

**23. Tag** Ankunft in Zürich

**Wichtig:** Dies ist eine Doppelexpedition, wobei ein Teil der Gruppe weiter die Ama Dablam besteigt. Ab dem 17. Tag ist die Trekkinggruppe voraussichtlich mit einem englischsprechenden, lokalen Trekkingguide unterwegs.

### Ihre Pluspunkte

- Stephan Sägesser: Sehr Erfahrener Berg+Tal Bergführer und Helikopterpilot als Expeditionsleader
- Persönliche Betreuung: Maximal 4 Gäste pro Bergführer
- Individuelle Gipfelwahl: Optionale Besteigung des Lobuche East 6119m oder Kala Patthar 5675m als Alternative
- Kurze Anfahrt: Flug von/nach Lukla von Kathmandu (nicht Ausweichflughafen Ramechap)
- Komfort: Wunderschönes Erstklasshotel in Kathmandu
- Mehr Ruhe: Bewusste Datumwahl ausserhalb der Hauptsaison

## Anforderungen

**Technik:** Stufe 2: Ich habe einen Hochtourenkurs besucht oder erste Erfahrungen auf geführten Hochtouren im Schwierigkeitsgrad L (leicht) bis WS (wenig schwierig) gesammelt. Ich habe Erfahrung im Steigeisengehen und bewältige kurze Kletterstellen im Fels.

**Kondition:** Stufe 3: Ich betreibe regelmässig Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Ich bewältige bis zu 8 Stunden Gehzeit und 1400 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 350 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

### Schlüsselstelle:

Die Lobuche Ost Besteigung: Zuerst geht es über Moränen und Geröll bis zum Gletscher. Der Gipfelflanke ist ausgesetzt und verlangt sauberes Gehen mit Steigeisen. Einfache Fixseile kommen oft zum Einsatz. Ein sicherer Umgang mit Steigeisen, Pickel und Seiltechnik sind notwendig. Sicheres Gehen auf hartem Schnee und blankem Eis ist zentral. Konditionell ist der Gipfeltag nicht zu unterschätzen, es muss mit Gehzeiten von 8-12 Stunden gerechnet werden.

## Leistungen inbegriffen

- Gesamtorganisation der Expedition
- Hin- und Rückflug ab/bis Zürich (Economy Class)
- Zertifizierter Schweizer Bergführer
- Lokaler, zertifizierter englischsprechender Trekkingguide
- Zusätzliche lokale, zertifizierte englischsprechende Bergführer für die Gipfelbesteigung (je nach Gruppengrösse)
- Hochträger (1 Träger für 2 Gäste) und lokale Begleitmannschaft mit Lasttieren
- Online Informationstreffen
- Alle Transfers in privaten Fahrzeugen
- Permits
- 4 Nächte im Doppelzimmer in einem schönen Hotel in Kathmandu
- 15 Nächte im Doppelzimmer in freundlichen Guesthouses/Lodges
- 1 Nacht im Zelt am Berg (Lobuche East Höhencamp)
- Mahlzeiten gemäss Detailprogramm

## Leistungen nicht inbegriffen

- Persönliche Ausrüstung & Ausgaben
- Optionale Gipfelbesteigung Lobuche East (CHF 500.- pro Person)
- Versicherungen
- Nepal Visum
- Mittag- und Abendessen in Kathmandu
- Individuelle Getränke
- Persönliche Medikamente
- Trinkgelder (ca. USD 200 pro Gast), Summitbonus (USD 500 pro Guide)
- Wäscheservice und zusätzliche Services nicht aufgeführt unter den inklusiven Leistungen
- Anfallende Kosten, sollten die Reservetage am Berg nicht benötigt werden
- Mehrkosten, die bei Änderungen des vorgesehenen Reiseablaufs entstehen
- Zusatzkosten bei Reiseabbruch – keine Rückerstattung für nicht benutzte Services

# Vorbereitung - Unsere Empfehlung

Für das Khumbu-Trekking wird eine gute Kondition vorausgesetzt und die Besteigung des Lobuche East erfordert Trittsicherheit und Erfahrung mit Steigeisen und Pickel.

Eine gute Vorbereitung ist entscheidend und wir empfehlen folgende Kurse & Touren dafür:

## Akklimatisationserfahrung über 4000m

4000er Trainingswoche im Wallis

Grund-Eisausbildung und Hochtouren zum Breithorn 4164m, Allalinhorn 4027m und Strahlhorn 4190m

## Alpine Erfahrung

Sommerhochtouren

Allgemeine alpine Erfahrung sammeln auf diversen Hochtouren in der Schweiz

## Lernen Sie Ihren Bergführer kennen

Touren und Kurse mit Stephan Sägesser

Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihren Bergführer schon vor der Reise kennen zu lernen.

# Vorgesehenes Reiseprogramm

## 1. Tag | Flug nach Kathmandu

Treffpunkt am Flughafen Zürich und Flug nach Kathmandu. **Mahlzeiten:** -

## 2. Tag | Ankunft in Kathmandu

Am Nachmittag erreichen wir Kathmandu. Wir werden von unserem lokalen Team bereits erwartet und ins Hotel gefahren. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung und kann für eine Stadtbesichtigung genutzt werden. Gegen Abend findet das erste Briefing mit den lokalen Bergführern statt.

In einem der zahlreichen Restaurants verbringen wir den Abend und tasten uns sanft an Nepals Kultur heran. Übernachtung im Hotel.

**Fahrzeit ca. 20min. Mahlzeiten:** -

## 3. Tag | Trekking Vorbereitung

Wir nutzen den Tag für die letzten Vorbereitungen vor unser Trekking zu treffen.

Übernachtung im Hotel.

**Mahlzeiten:** F

## 4. Tag | Flug nach Lukla, Trek nach Phakding 2610m

Flug von Kathmandu nach Lukla. Hier startet unser Trekking entlang des Dudh Koshi Flusses bis nach Phakding. Ein gemächliches Trekking, wunderbar zur Einstimmung für die darauffolgenden Tage. Übernachtung in der Lodge.

**Gehzeit: 2-3 h, Mahlzeiten: F, M, A**

## 5. Tag | Trekking nach Namche Bazaar 3440m

Stetig aufwärts und über mehrere Brücken geht es zum berühmten Bergsteigerort Namche Bazaar. Übernachtung in der Lodge.

**Gehzeit: 6h, Mahlzeiten: F, M, A**

## 6. Tag | Akklimatisationstag

Heute erkunden wir Namche Bazaar mit seinem Sherpa Museum, dem lokalen Markt und gewöhnen uns langsam an die Höhe an.

Übernachtung in der Lodge.

**Gehzeit: 3-4 h Mahlzeiten: F, M, A**

## 7. Tag | Trekking nach Thame 3800m

Es geht weiter Richtung Renjo La Pass und Gokyo.

Die erste Etappe führt uns nach Thame, vorbei an Rhododendronbüschen und ruhigen Dörfern. Übernachtung in der Lodge.

**Gehzeit: 4-5 h Mahlzeiten: F, M, A**

## 8.-9. Tag | Trekking nach Lungden 4380m und Akklimatisationstag

Alten Handelspfaden entlang geht es weiter nach Lungden. Hier bleiben wir für einen zusätzlichen Akklimatisationstag. Übernachtung in der Lodge.

**Gehzeit: 5-6h, Mahlzeiten: F, M, A**

## 10. Tag | Renjo La Pass 5360m bis Gokyo 4790m

Die Überquerung des ersten Passes steht bevor. Über einen steilen Anstieg erreichen wir den Renjo La und steigen dann nach Gokyo ab. Diese Stelle ist sehr steinig und kann ziemlich windig werden. Die Gehzeiten hängen stark von den Wetterbedingungen ab. Übernachtung in der Lodge.

**Gehzeiten: 7-8h, Mahlzeiten: F, M, A**

### **11. Tag | Sonnenaufgang auf Gokyo Ri 5360m**

Heute lohnt es sich früh aufzustehen und das atemberaubende Panorama auf dem Gokyo Ri während dem Sonnenaufgang zu bestaunen. Der Nachmittag steht zur Erholung auf dem Programm. Übernachtung in der Lodge.

**Gehzeit: 3-4h, Mahlzeiten: F, M, A**

### **12. Tag | Trekking nach Thagnak 4700m**

Den heutigen Tag nehmen wir gemütlich in Angriff. Dies schont unsere Ressourcen für die kommenden Tage. Übernachtung in der Lodge.

**Gehzeiten: 2-3h, Mahlzeiten: F, M, A**

### **13. Tag | Überquerung des Cho La Passes 5420m und Abstieg nach Dzongla 4830m**

Über den Gletscher gehen wir weiter zum Cho La Pass. Diesen Tag können wir als erste Eisvorbereitung nutzen. In Seilschaften überqueren wir die anspruchsvollsten Stellen und steigen dann nach Dzongla ab. Übernachtung in der Lodge.

**Gehzeiten: 7-8h, Mahlzeiten: F, M, A**

### **14.-15. | Tag Via Lobuche Dorf 4910m zum Lobuche East Höhencamp 5400m**

Mit Blick auf die Ama Dablam und Nuptse nähern wir uns dem Dorf Lobuche auf 4910m. Am nächsten Tag geht es mit der nötigen Ausrüstung für die Besteigung zum Höhencamp Lobuche East. Übernachtung im Zelt.

**Gehzeiten: 2-4h, Mahlzeiten: F, M, A**

**Wer auf die Lobuche East Besteigung verzichtet wandert am 15. Tag Richtung Everest Base Camp bis nach Gorak Shep um am 16. Tag auf den Kala Patthar 5675m zu steigen. Ein eindrückliches Panorama mit bestem Blick auf den Everest erwartet Sie. Von hier steigen wir ab bis nach Dingboche, wo wir auf den Rest der Gruppe treffen.**

### **16. Tag | Optionale Gipfelbesteigung Lobuche East 6119m**

Heute knacken wir die 6000er Grenze und besteigen mitten in der Nacht den Lobuche East. Vom Gipfel haben wir Aussicht auf den Everest, Lhotse und Nuptse. Nach dem Abstieg erholen wir uns in Dingboche. Übernachtung in der Lodge.

**Gehzeit: 10-12h, Mahlzeiten: F, M, A**

### **17.-19. Tag | Trek via Namche Bazaar nach Lukla**

Wir trennen uns von der Gruppe, welche die Ama Dablam Besteigung in Angriff nimmt, und machen uns auf den Abstieg Richtung Lukla via Namche Bazaar.

Je nach Konstellation sind wir ab jetzt mit einem lokalen, englischsprechenden Trekkingguide unterwegs.

**Gehzeit: 3-5h, Mahlzeiten: F, M, A**

### **20. Tag | Rückflug nach Kathmandu**

Via Flugzeug geht es zurück in die Hauptstadt, wo der Nachmittag zur freien Verfügung steht. Entweder Sie machen sich auf in die Stadt für die letzten Souvenir Einkäufe oder entspannen im Hotel.

**Mahlzeiten: F**

### **21. Tag | Stadtbesichtigung Kathmandu**

Den letzten Tag nutzen wir um die eindrücklichen Tempel, Stupas und weiteren Sehenswürdigkeiten im Kathmandu-Tal zu besichtigen.

**Mahlzeiten: F**

### **22. Tag | Heimreise**

Nach dem Frühstück im Hotel werden wir von einem Mitarbeiter zum internationalen Flughafen Tribhuvan gebracht. Rückflug in die Heimat.

**Mahlzeiten: F**

## **23. Tag | Ankunft in Zürich**

### **Legende Mahlzeiten**

F: Frühstück

M: Mittagessen

A: Abendessen

# Wichtige Informationen

## Erforderliche Reisedokumente

- Ein Reisepass, der mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig ist.
- Nepal-Visum
- Krankenversicherungsnachweis in Englisch
- Nachweis über genügend finanzielle Mittel für den gesamten Aufenthaltszeitraum.

## Visum für Nepal

Für Nepal benötigen Sie ein Visum. Dieses holen Sie gemäss unserer Anleitung vorgängig online ein. Rund 1.5 Monate vor Abreise erhalten Sie von uns dazu das Antragsformular sowie die Anleitung per Mail zugestellt.

Andernfalls kann das Visum auch online angemeldet und bei Ankunft am Flughafen beantragt und bezahlt werden.

## Flugreise

Berg+Tal übernimmt die Flugbuchung für die Gruppe. Die detaillierten Fluginformationen erhalten Sie 4-6 Wochen vor Tourbeginn mit weiteren Informationen zur Tour. Der Flugpreis ist im Angebotspreis inbegriffen vorbehaltlich der Verfügbarkeit von Plätzen in den berechneten Tarifklassen zum Zeitpunkt der Buchung.

## Impfungen

Die folgenden Impfungen werden empfohlen: Diphtherie, Tetanus, Poliomyelitis, Masern, Hepatitis A. Ein ausreichender Impfschutz liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie Ihren persönlichen Impfschutz und kontaktieren Sie Ihren Hausarzt bzw. einen Tropenarzt. Infos unter [www.healthytravel.ch](http://www.healthytravel.ch).

## Geld

In Nepal wird mit nepalesischen Rupien (NPR) bezahlt. Als Parallelwährung werden US-Dollar ebenfalls akzeptiert. In Kathmandu kann man am Flughafen, in Wechselstuben und sogar in Hotels US-Dollar in Rupie wechseln. Wir empfehlen Ihnen US-Dollar in bar mitzunehmen.

## Äussere Einflüsse

Sollten wir auf Grund von äusseren Einflüssen wie z.B. Unwetter, schlechten Weg- oder Strassenbedingungen, Flugverzögerungen, Anordnung der Behörden oder Streiks gezwungen sein, den Reiseverlauf anzupassen, behalten wir uns dieses Recht vor.

## Packhinweis

Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen, zwei Gepäckstücke einzuplanen. Eine grosse Reisetasche mit Rollen oder Transporttasche und einen Rucksack (55-60 L).

Für je zwei Teilnehmer wird ein Träger bereitgestellt. Die Reisetasche, die etwa 12 kg wiegen sollte, wird vom Träger während der gesamten Wanderung getragen.

Für Ihre täglichen Notwendigkeiten wie Bargeld, wichtige Dokumente, eine Wasserflasche, eine Kamera, Toilettenartikel, Sonnencreme, ein Notizbuch, Kleidung usw. benötigen Sie einen eigenen Tagesrucksack 55-60l (mit Regenhülle).

Sie können Ihr zusätzliches Gepäck im Hotel in Kathmandu aufbewahren.

## Fotografieren und Filmen

Auf schönen Bildern oder Videosequenzen leben Ihre Erinnerungen für immer. Es lohnt sich auf jeden Fall, eine berg- und reisetaugliche Kamera mitzubringen. Wir empfehlen persönliche Powerbanks mitzunehmen.

## Kommunikation

In Kathmandu und am Start- und Endpunkt des Trekkings kann über das G3 Netz kommuniziert werden. Ansonsten besteht meist keine Handyverbindung. Für Notfälle führt der Bergführer ein Satellitentelefon mit sich.



## Guest-Guide Ratio

Der Schweizer Bergführer übernimmt die Hauptverantwortung während der Reise. Auf den Trekkingetappen wird er zusätzlich von lokalen zertifizierten Trekkingguides unterstützt. Für die Gipfelbesteigungen garantieren wir max. 4 Gäste pro Bergführer.

## Verpflegung

Spezielle Ernährungswünsche, Unverträglichkeiten oder Allergien teilen Sie uns bereits bei der Buchung mit. So können wir das Team vor Ort informieren. Das Team wird bei der Planung der Verpflegung Ihre Wünsche bestmöglich berücksichtigen. Es bemüht sich, auf die Bedürfnisse so weit wie möglich einzugehen.

## Anmeldebedingungen

Die Anzahlung für diese Reise beträgt CHF 3'000.00. Die begrenzte Anzahl der Plätze wird in Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen vergeben. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihren Namen gemäss Pass plus Ihr Geburtsdatum mit. Diese Angaben benötigen wir für die Flugbuchung.

## Versicherungen

Ein ausreichender Versicherungsschutz ist Sache der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz für das betreffende Land. Wir empfehlen eine ausreichende Annullierungskosten-, Assistance- (Arzt-, Spitalkosten vor Ort etc.), Such-/Rettungskosten- und Reiseabbruchsversicherung. Diese Expedition führt auf Höhen bis 6119m. Dabei nächtigen wir in Höhen von über 5400m. Einzelne Versicherungen haben dafür eine Ausschlussklausel eingeführt. Bitte überprüfen Sie, ob Ihre bisherige Reiseversicherung einen solchen Zusatz enthält. Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie, von uns über die Rücktrittsbedingungen informiert zu sein. Bitte schicken Sie uns eine Kopie Ihres Versicherungsausweises zu – diese brauchen wir auch für das obligatorische Permit vor Ort.

## Rücktrittsbedingungen

Die speziellen Rücktrittsbedingungen für diese Reise lauten wie folgt:

Abmeldung bis 120 Tage vor Reisebeginn: 20% des Reisepreises\*

Abmeldung bis 60 Tage vor Reisebeginn: 40% des Reisepreises

Abmeldung 59 bis 0 Tage vor Reisebeginn: 100% des Reisepreises

\*Bei einer Annullation werden Ihnen in jedem Fall die entstandenen Flugkosten verrechnet. Wir empfehlen Ihnen, eine Reiserücktrittsversicherung (Jahresversicherung) abzuschliessen.

## Durchführung

Diese Reise wird ab 8 Personen durchgeführt. Wir informieren Sie frühzeitig über die definitive Durchführung. Bitte wenden Sie sich für Fragen direkt an unser Büro in Root-Luzern, +41414504426 oder [reisen@bergundtal.ch](mailto:reisen@bergundtal.ch).

Nach der Tour stellen wir Ihnen einen Direktlink zum Austausch der Bilder zur Verfügung.

## Haftungsausschluss

Wir übernehmen keine Haftung für Kosten, die durch die Schliessung des Parks, einzelner Parkabschnitte oder andere Ereignisse ausserhalb unseres Einflussbereichs entstehen. Solche Vorkommnisse sind selten, verursachen jedoch in der Regel erhebliche Zusatzkosten für unser Unternehmen. Auch wenn dadurch bestimmte gebuchte Leistungen entfallen, sind Preisnachlässe leider nicht möglich. Sollte das betreffende Ereignis zu einem erheblichen Mehraufwand führen, werden die zusätzlichen Leistungen entsprechend in Rechnung gestellt.

# Ausrüstung

## Bekleidung

- Gamaschen

## Bekleidung Trekking

- Daunenjacke
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Ersatzunterwäsche
- Funktionelle Socken (3 Ersatzpaar)
- Warme Handschuhe
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Mütze
- Buff als Staub- oder Kälteschutz

## Bekleidung Reise

- Hemden, Blusen oder leichte Pullover
- T-Shirts
- Leichte lange Reise- oder Trekkinghosen
- Kurze Hosen
- Ersatzunterwäsche
- Bequeme Reise- oder Turnschuhe (als Hüttenschuhe am Berg)
- Sandalen/Badelatschen

## Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Regenhülle für Rucksack
- 1 Thermosflasche 1 Liter
- 1 Trinkflasche 1 Liter
- Sonnen- und Lippencreme (Faktor 30-50)
- Sonnenhut
- Sonnenbrille
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien und Ersatzbatterien
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Fotoapparat mit Ersatzbatterien und Ladestation
- Weltreiseadapter
- Kleiner Regenschirm/Knirps
- Geldgürtel oder flache Bauchtasche (für Ihre Ausweispapiere, Geld und Versicherungszertifikate)
- Wasseraufbereitung (z.B. Micropur forte, Steripen oder kleine Filter)

## Technische Ausrüstung

- Steigeisenfeste oder bedingt steigeisenfeste Bergschuhe Sind meine Bergschuhe geeignet? <https://www.bergundtal.ch/Fit-fuer-den-Sommer>
- Steigeisen mit Antistoll
- Verstellbare Trekkingstöcke
- Wasserdichter Kleiderbeutel für in die Packtasche
- Staub- und Wasserabweisende Reisetasche mit oder ohne Rollen

## Reisedokumente und Geld

- Reisepass mit gültigem Visum
- Flugticket/E-Ticket
- Kopien von Pass und Flugticket
- Kreditkarte
- Bargeld in USD
- 2 Passfotos
- Nachweis Ihrer Krankenkasse in Englisch

## Verpflegung

- Zusätzliche persönliche Verpflegung. Gut geeignet sind Dörrobst, Nüsse, Schokolade oder Energieriegel (nicht zu viel mitnehmen)
- Tourentee: Der Tourentee wird zur Verfügung gestellt und ist im Preis inbegriffen.

## Übernachtung in Hütte/n

- Ohrenpfropfen
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Schlafsack: Komfortbereich -10°
- Wasserdichter Beutel für Schlafsack

## Hygiene und Gesundheit

- Toilettenartikel im Kleinformat
- Desinfizierendes Handwaschgel
- Waschbeutel
- Microfasertuch & Erfrischungstüchlein für am Berg
- 1 Rolle WC-Papier
- Taschentücher
- 6-8 Wäscheklammern

## Kontakt

### Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Telefon: +41 41 450 44 25

E-Mail: [info@bergundtal.ch](mailto:info@bergundtal.ch)

Homepage: <https://www.bergundtal.ch/>

### Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag

09:00–12:00 Uhr

13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.

Allgemeine Geschäftsbedingungen: <https://www.bergundtal.ch/AGB>

Druckdatum: 06.02.2026 23:53