Everest Power Trek



Everest Power Trek

Url: https://wildyakexpeditions.com/de/trips/everest-power-trek-de/

Tage
18

max. Höhe
5545 m ü.M.

Level
Schwer

Gruppengröße
4 bis 6 Teilnehmer

pro Person
CHF4899

Land
Nepal

Region
Khumbu (Everest Region)

UNTERKUNFT
Hotel Tibet International und Yak & Yeti in Kathmandu / Lodges während des Treks

Hauptaktivität
Trekking

Nebenaktivität
Kultuelle Besichtigungen

Mahlzeiten
Nachtessen in Kathmandu / Alle Mahlzeiten während des Trekkings

HIGHLIGHTS

- Einführung in die **Kultur und Tradition** von Nepal
- Übernachtung in Hotels von hohem Standard in Kathmandu
- Trekking im **bekannten Everest Gebiet**: das Land der Sherpa
- Besuch des grössten Klosters der Khumbu Region (UNESCO Weltkulturerbstätte)
- Überquerung von 2 über **5000-Meter Pässen** und Sonnenaufgang auf dem Mount Everest von **Kala Pathar** auf 5550 m ü.M.
- **Erstaunliche Aussichten** auf einige der höchsten Berge des Himalayas
- **Atemberaubender Helikopter Flug von Namche nach Lukla**
- Kleine Gruppe von **maximal 6 Teilnehmer**
- **Professionelle Organisation und qualitativ hochwertiger Service**

REISEÜBERSICHT

Die Region um den **Everest** hat seit der Erstbesteigung im Mai 1953 stets an Bekanntheit zugenommen. Der von den Nepalesen „Sagarmatha“ und von den Sherpas „Chomolungma“ genannte Berg wurde Nepals erstes und bekanntestes Trekkingziel. Die Region ist aus guten Gründen bekannt; einige der spektakulärsten Bergpanoramen der Welt in Verbindung mit der berühmten Gastfreundschaft der Sherpa bietet den Gästen ein unvergessliches Erlebnis. Endecken Sie das Everest Power Trek mit WILD YAK EXPEDITION!

EVEREST POWER TREK

WILD YAK EXPEDITIONS bietet den EVEREST Power Trek im eigenen Stil. Dank ihre Erfahrung und Kenntnis der Region, plant **WILD YAK EXPEDITIONS** eine eigene Route. Sie werden somit die besten Seiten des **Khumbu Tals,** im Herzen der Everest Region, mit 3 Tops erleben.

Unser EVEREST Power Trek beginnt mit dem Besuch einiger UNESCO Weltkulturerbestätten in der Hauptstadt Kathmandu. Sie werden sich dann auf einen unvergesslichen Inlandflug mit atemberaubenden Aussichten Richtung Tenzing Hillary Flughafen in Lukla aufmachen, wo das Abenteuer richtig losgeht. Nach der ersten Etappe bis „Namche Bazar“, geht das Trekking weiter nach Tengboche, dem berühmten tibetisch-buddhistischen Kloster (UNESCO Weltkulturerbe). Durch Tannenwälder, Wachholder und Rhododendren führt uns der Weg bis zu den Hochlandsiedlungen der Sherpas, wo Sie sicherlich auch auf Yak Herden stossen werden.

Auf dem Rückweg von dem Aussichtsberg **Kala Pathar** auf 5550 m ü.M., überqueren wir den ersten hohen Pass. Den **Cho La** auf 5420 m ü.M. bringt uns somit zu dem wunderschönen türkisgrünen Gletschersee vom Gokyo Tal. Das atemberaubende Panorama in dieser Höhe lässt Sie nach den Wolken greifen. Wir machen uns weiter auf den Weg unseres zweiten Passes machen: **Renjo La** auf 5360 m ü.M. Wir bewundern die imposanten Aussichten auf die Giganten des Himalayas (Everest, Cho Oyu, Lhotse) bevor wir zurück nach Namche Bazar und Lukla wandern.

WIESO EIN TREKKING MACHEN?

Trekking ist gut für jedermann! Eine tägliche Wanderung in schöner Landschaft, mit ausreichender Wasserzufuhr, Gesprächen mit der lokalen Bevölkerung, dem Kennenlernen neuer Kulturen und dem Erfahren Ihrer eigenen körperlichen Grenzen, – all das führt zu einem **gesünderen Körper und Geist.**

WIESO MIT WILD YAK EXPEDITIONS?

WILD YAK EXPEDITIONS bietet die Besteigung des Putha Himchuli mit erfahrenen Mitarbeitern, einer ausgezeichneter Küche und komfortablen Unterkünften an. Sie haben ausserdem Zugang zu medizinischen Notfallhilfen, Wettervorhersagen, Kommunikationsmittel und der notwendigen Sicherheitsausrüstung für die Überquerung der Pässe. Zusätzlich sorgen **kleine Gruppen von maximal 6 Teilnehmer** für grössere Flexibilität und gute Atmosphäre. *Gastfreundschaft, hochwertige Dienstleistungen, Sicherheitsmassnahmen sowie Unterstützung der einheimischen Wirtschaft, sind unsere Hauptziele.* Das WILD YAK EXPEDITIONS Team freut sich somit Ihnen eine hervorragende Expedition anbieten zu können.

Das WILD YAK Team lädt euch ein, mit uns in der eindrücklichen Everest Region zu Träumen sie zu Erkunden und zu Entdecken im WILD YAK EXPEDITIONS Stil.

REISEPROGRAMM

Tag 01: Ankunft in Kathmandu (1350 m.ü.M.) / Transfer zum Hotel Tibet International

Tag 02: Besichtigung von Kathmandu / Hotel Tibet International

Tag 03: Flug von Kathmandu nach Lukla (2840 m.ü.M.), Trek nach Phakding (2610 m.ü.M.), 3 Stunden / Lodge

Tag 04: Phakding nach Namche (3440 m.ü.M.), 5 Stunden / Lodge

Tag 05: Akklimatisierungstag in Namche / Lodge

Tag 06: Namche nach Tengboche (3860 m.ü.M.), 6 Stunden / Lodge

Tag 07: Tengboche nach Dingboche (4410 m.ü.M.), 4-5 Stunden / Lodge

Tag 08: Ruhe und Akklimatisierungstag in Dingboche (4410 m.ü.M.) / Lodge

Tag 09: Dingboche nach Lobuche (4910 m.ü.M.), 4 Stunden / Lodge

Tag 10: Lobuche zum Everest Basis Lager (5350 m.ü.M.), und zurück, 7-8 Stunden / Lodge

Tag 11: Lobuche nach Dzongla (4840 m.ü.M.) via Kala Pathar (5545 m.ü.M.), 8-9 Stunden / Lodge

Tag 12: Dzongla nach Gokyo (4750 m.ü.M.) via Cho La Pass (5420 m.ü.M.), 7-8 Stunden / Lodge

Tag 13: Gokyo nach Lumde (3800 m.ü.M.) via Renjo La Pass (5360 m.ü.M.), 7-8 Stunden / Lodge

Tag 14: Lumde nach Thame (3800 m.ü.M.), 4-5 Stunden / Lodge

Tag 15: Helikopter Flug von Thame nach Lukla / Lodge

Tag 16: Flug nach Kathmandu / Transfer ins Hotel Yak & Yeti

Tag 17: Erholungs- und Shopping in Kathmandu / Hotel Yak & Yeti

Tag 18: Abflug von Kathmandu

WILD YAK LEISTUNGEN

- Organisation des gesamten Trekkings
- Alle Transfers gemäss Programm
- Übernachtungen in 4-Stern Boutique Hotels in Kathmandu, 4 Nächte in Doppelzimmer mit Frühstuck. *Einzelzimmer auf Anfrage (zusätzliche Kosten).*
- 4 Nachtessen in sehr guten Restaurants von Kathmandu
- Geführte Tour durch das Kulturerbe der Hauptstadt Kathmandu, mit allen Eintrittsgebühren
- Inland Flug Kathmandu – Lukla und zurück (mit dem Flugzeug)
- Übernachtungen inkl. Vollpension in Lodges (Doppelzimmer)
- Erfahrenes und gebildetes Team mit einheimischen Sherpa Guides und Träger
- Transport des Gepäcks während des ganzen Trekking
- Alle Trekking- und Nationalpark-Genehmigungen
- Medizinischer Sauerstoff für den Notfall
- Gruppen-Apotheke mit Pulsoxymeter
- Wetterbericht
- Reiseannullierung und Rettungsorganisation
- WYE Postkarten
- Alle Regierungs- und Lokalgebühren
- Und schlussendlich, eine fröhliche Atmosphäre vom WILD YAK EXPEDITIONS Team

**Bitte beachten Sie, dass sich WILD YAK EXPEDITIONS vorbehaltet, die Preise für die Inlandsflüge, im Fall von Preisschwankungen wegen der Fluggebühren oder Kurswechsel, anzupassen.*

NICHT IM PREIS INBEGRIFFEN

- Internationaler Flug*
- Visum für Nepal
- Übergewichtskosten für Inlandflug
- Mittagessen in Kathmandu
- Reise- und Bergungsversicherung
- Getränke und persönliche Ausgaben
- Trinkgelder

- Optionale Reise / Ausflüge
- Sonderkosten, die im Zusammenhang mit Änderungen des vorgesehenen Reiseablaufes entstehen
- Alle weiteren Kosten, die nicht inbegriffen sind.

*Kontaktieren Sie uns für die Reservation Ihres internationalen Fluges: info@wildyakexpeditions.com

LOGISTIK

WILD YAK EXPEDITIONS PHILOSOPHIE

WILD YAK EXPEDITIONS legt eine **Gruppengrösse** von **4 bis maximal 6 Teilnehmern** fest, da unsere Erfahrungen gezeigt haben, dass so am bestmöglichsten ein erfolgreicher Trip mit **ausgezeichnetem Service** geboten werden kann. Darüberhinaus, ermöglicht es eine angenehme Stimmung in der Gruppe, mit einem Austausch über Kulturen und Traditionen mit unserem Team und den lokalen Führern.

Zu guter Letzt ermöglicht der Fokus auf Kleingruppen mehr Flexibilität und individuelle Unterstützung jedes Teilnehmers.

UNTERKUNFT & VERPFLEGUNG

Kathmandu: Wir übernachten in authentischen 4-Stern Boutique Hotels inklusive Frühstück. Je nach Verfügbarkeit können Einzelzimmer auf Anfrage gegen eine zusätzliche Gebühr gebucht werden. Alle Abendessen werden in ausgezeichneten Restaurants in der Stadt serviert, wo Sie verschiedene Arten von Gerichten geniessen können, von der typischen nepalesischen und thailändischen Küche bis hin zu Steaks und italienischen Gerichten. Jedes Restaurant wurde von Vertretern von WILD YAK EXPEDITIONS besucht, um sicherzustellen, dass es von geeigneter Qualität für unsere Gäste ist.

Die individuellen Getränke werden von jedem Teilnehmer selbst bezahlt.

Während dem Trekking: Wir übernachten in Lodges (kleinen traditionellen Bergpensionen), die von WILD YAK EXPEDITIONS gemäss definierter Zielroute empfohlen werden. Bitte beachten Sie, dass Einzelzimmer nicht verfügbar sind. Es werden zwar Decken in den Lodges zur Verfügung gestellt, dennoch empfehlen wir Ihnen, Ihren eigenen Schlafsack mitzubringen, da die Schlafräume nicht beheizt sind. Duschen sind in den meisten Lodges gegen einen Aufpreis verfügbar.

Viele Lodges bieten eine Vielzahl von Gerichten an, u.a. kontinentale, indische, tibetische und lokale Küche. Bitte beachten Sie, dass Getränke von jedem Teilnehmer selbst bezahlt werden müssen. Ausgenommen sind Kaffee und eine Auswahl an Tees, die zum Frühstück und am Nachmittag bei Ihrer Ankunft serviert werden, sowie einige spezielle Snacks von WILD YAK EXPEDITIONS. An manchen Tagen stehen Lunchpakete zur Verfügung.

DAS WILD YAK TEAM

Der Erfolg dieser Trekkingtour hängt sowohl von dem persönlichen Zustand der einzelnen Teilnehmer, als auch der Erfahrung unseres Teams ab. Das Team von WILD YAK EXPEDITIONS wurde sorgfältig zusammengestellt, ausgehend von der Erfahrung der Mitarbeiter in bestimmten Umgebungen und ihren persönlichen Fähigkeiten. Unser Team ist dadurch sehr erfahren, qualifiziert, trainiert, höflich und hilfsbereit.

WILD YAK EXPEDITIONS ist stolz darauf, unsere Mitarbeiter vor Ort zu unterstützen, indem wir ihnen einen fairen Lohn auszahlen und sie ermutigen, Bergsteig-Workshops, Erste-Hilfe-Trainings in der Wildnis, Umweltschutz-Kurse, Kurse in Abfall-Management und Teamführung sowie regelmässige Auffrischungskurse für Sprachen zu besuchen.

Unser Trekkingleiter und seine Rolle: Die Trekkingführer von WILD YAK EXPEDITIONS sind professionelle, staatlich ausgebildete Führer, mit Erfahrung in der Leitung von Trekkings im Himalaya, einschliesslich Erste-Hilfe-Ausbildung und guter Kenntnisse über die lokale Flora, Fauna und allgemeinen Umweltschutz. Unser Trekkingleiter stellt Ihr Wohlergehen sicher, überprüft Ihre Bedürfnisse während der gesamten Strecke und überprüft auf dem Pass die für die Höhenkrankheit typischen Symptome. Der Trekkingleiter spielt eine entscheidende Rolle dabei, sich um die Bedürfnisse unserer Kunden zu kümmern, das Team und die Träger zu betreuen und die Sicherheitsanforderungen zu gewährleisten. Er begleitet Sie während der ganzen Trekkingroute und über die Pässe und gibt Ihnen interessante Informationen über Berge, Kultur, Traditionen und Landschaften. Er wird als Dolmetscher mit der lokalen Bevölkerung wirken. Er stellt ausserdem sicher, dass der Müll richtig entsorgt wird und der Weg während der gesamten Trekking Tour sauber gehalten wird. WILD YAK EXPEDITIONS wird während der gesamten Tour regelmässig über die Gruppe informiert.

Unser Assistenzleiter: Unser Assistenzleiter hat ebenfalls eine staatlich anerkannte Guide-Lizenz, muss jedoch für eine bestimmte Zeit als Assistent arbeiten, bevor er offiziell Trekkingleiter wird. Er unterstützt den Trekkingleiter bei allen wichtigen Aufgaben, gewährleistet die Sicherheit und überprüft den Zustand und Fortschritt der Gruppe. Er ist mit einem Erste-Hilfe-Kit ausgestattet und begleitet die Gruppe, um diese zu unterstützen.

Unsere Träger: WILD YAK EXPEDITIONS hat seine eigenen zuverlässigen Träger. Es ist deren Verantwortung, während der gesamten Trekkingroute mit sachgemässer Handhabung Ihr Gepäck zu tragen.

Das Wohl der Träger ist WILD YAK EXPEDITIONS ein grosses Anliegen. Wir unterstützen und respektieren ihre Rechte und haben hohe Ansprüche, um sicherzustellen, dass sie gut behandelt werden. Wir zahlen ihnen einen fairen Lohn, dazu einen Bonus und bieten ihnen gute Essenszulagen, Kleidung, Schuhe, Sonnenbrillen, Rettungs- und medizinische Versicherungen an. Wir helfen dabei, die Arbeitsbedingungen der Träger zu verbessern.

SICHERHEITSMERKMALE

Ihre Sicherheit ist unser grösstes Anliegen während der Reise mit WILD YAK EXPEDITIONS. Für den Notfall hat die Gruppe eine 4-Liter Sauerstoff-Flasche mit Maske und Regler dabei, sowie ein Erste-Hilfe-Kit und eine 24-Stunden medizinische Betreuung durch ein Team von Ärzten.

Der Trekkingleiter ist auch mit Kommunikationsmitteln ausgestattet, welche nur im Notfall verwendet werden. WILD YAK EXPEDITIONS ist an die Himalaya-Rettungsgesellschaft angeschlossen und arbeitet mit den nationalen Fluggesellschaften der Rettungshubschrauber zusammen.

Um Risiken, insbesondere während der Überquerung der Höhenpässe zu minimieren, werden dem Leiter regelmässig Wettervorhersagen mitgeteilt.

Je nach Schwierigkeitsgrad einiger Routen, wird WILD YAK EXPEDITIONS die Strecke mit der notwendigen technischen Ausrüstung absichern.

Bitte beachten Sie, dass die oben genannten Reiseinformationen rein indikativ sind und im Verlauf der

Trekkingroute durch Ihren Trekkingleiter geändert werden können. Dieser hat die Autorität Veränderungen vorzunehmen, wenn es für notwendig erachtet wird (aufgrund von Sicherheitsbedenken, etc.). Es werden alle Anstrengungen unternommen, um die vorgesehene Reiseroute einzuhalten; da dies jedoch eine Abenteuerreise in abgelegenen Bergregionen und in grosser Höhe ist, können wir es nicht vollumfänglich garantieren. Es ist notwendig, jede Situation so zu nehmen wie sie kommt und gegebenenfalls das Programm in bestmöglicher Weise anzupassen. Faktoren wie Wetterbedingungen, Gesundheitszustand eines Gruppenmitglieds oder unerwartete Naturkatastrophen können unter anderem zu Veränderungen der vorgesehenen Reiseroute führen.

Der Trekkingleiter wird versuchen sicherzustellen, dass die vorgesehene Trekkingroute eingehalten wird. Wir danken Ihnen jedoch für eine gewisse Flexibilität und Verständnis, wenn dies nicht möglich ist.

Bitte überprüfen Sie die Schwierigkeitsgrade bei der Auswahl einer Trekkingtour mit WILD YAK EXPEDITIONS. Die Mehrheit der in unserem Trekkingprogramm vorgeschlagenen Routen sind in abgelegenen Gebieten des Himalaya und in grosser Höhe, meist höher als die Alpen. Eine gute körperliche Kondition ist notwendig, um die ganze Vielfalt dieses Abenteuers erfassen zu können.

ANFORDERUNGEN

VORBEREITUNGSTRAINING FÜR DAS TREKKING

Trekking ist gut für jedermann! Eine tägliche Wanderung in schöner Landschaft, mit ausreichender Wasserzufuhr, Gesprächen mit der lokalen Bevölkerung, dem Kennenlernen neuer Kulturen, und dem Erfahren Ihrer eigenen körperlichen Grenzen, – all das führt zu einem gesünderen Körper und Geist.

Bevor Sie mit dem Trekking beginnen, empfiehlt Ihnen WILD YAK EXPEDITIONS einige Stunden pro Woche regelmäSSig Aerobic-Übungen durchzuführen, welche Dehnübungen beinhalten. Am besten fokussieren Sie sich auf kardiovaskuläre Fitnessübungen, Ausdauerübungen und ein bisschen Krafttraining, damit Sie in den Bergen leistungsfähiger sind.

Es lohnt sich, mindestens einmal pro Woche für 3-4 Stunden wandern zu gehen, damit sich Ihr Körper bereits an die langen Anstrengungen im Himalaya gewöhnen kann. Je fitter Sie sind, desto schneller und einfacher können Sie den Weg zurücklegen, sich akklimatisieren und die Trekking Tage geniessen.

TREKKING KATEGORIEN

WILD YAK EXPEDITIONS schlägt ein einfaches Einstufungssystem vor, welches Ihnen einen ersten Eindruck über die Trekking Schwierigkeitsgrade vermitteln soll und Ihnen gleichzeitig ermöglicht, das Level zu wählen, welches Ihnen am ehesten liegt.

EVEREST POWER TREK: schwer

Die Trekking-Stufe „schwer“ beinhaltet folgende Faktoren:

- eine Höhe bis zu 5500 m ü.M.,
- eine durchschnittliche Weginklination von 30-45%; manche Abschnitte können aus losem, sandigen, Kiesuntergrund und Felsblöcken bestehen,

- eine positive Höhendifferenz von 400-800m pro Tag (vor allem, wenn Pässe überquert werden) und
- ein Wanderweg, der nur grob befestigt ist, mit lockerer Erde, rutschig, in einem Erdrutschgebiet, vereist oder verschneit

Von jedem Teilnehmer werden folgende Fähigkeiten erwartet:

- gute Ausdauer, die Fähigkeit mehrere Stunden bei einer kontinuierlichen Laufgeschwindigkeit in grossen Höhen, während mehrerer aufeinanderfolgender Tage zu laufen,
- Fähigkeit problemlos über Gletschermorainen zu laufen,
- Fähigkeit mindestens 4-7 Stunden pro Tag zu laufen (wenn Pässe überquert werden sind die Tag länger, 8-9 Stunden),
- es sich gewohnt sein, Hindernisse und Risiken entlang des Wanderwegs zu beurteilen, und selbstsicher zu laufen (abhängig von den Wegbedingungen werden Sie voraussichtlich in bestimmten Abschnitten Hilfe benötigen, vor allem, wenn Pässe überquert werden) und
- die Fähigkeit einen kleinen persönlichen Rucksack (ca. 35 Liter Volumen) tragen zu können.

Chemin des Avouillons 45,
1926 Fully, Schweiz

+41 (0)79 478 83 21
info@wildyakexpeditions.com