



Swiss Hope Sherpa
Veja Alvra 62
7482 Bergün
www.swisshopesherpa.ch

Projektreise 2025 Basislager Makalu

(Enthaltende Mahlzeiten, F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)

Tag 1 **Aufbruch nach Nepal**

Linienflug nach Kathmandu.
Gesamte Flugzeit Zürich-Kathmandu 10 bis 11 Stunden.
Abflug in Zürich

Tag 2 **Ankunft in Kathmandu**

Am Flughafen werden wir von Pasang empfangen und er bringt uns in unser Hotel in der Nähe der Boudhanath Stupa. Nach einer kurzen Ruhezeit folgt unser Briefing mit Pasang. Dann haben wir Zeit, um alles zu erkunden, anzukommen.
Übernachtung im Hotel in Kathmandu (1300 Meter). (A)

Tag 3 **Kathmandu**

Heute tauchen wir einen ganzen Tag in den Rummel der Stadt Kathmandu ein. Wir lassen uns treiben und können im Thamel noch das eine oder andere für unser Trekking einkaufen. Am Abend packen wir. Eine Tasche mit Kinderkleider für Chheskam und unsere Trekkingsachen plus Tagesrucksack. Eine Tasche können wir in Kathmandu lassen.
Übernachtung im Hotel in Kathmandu (1300 Meter). (A)

Tag 4 **Jeep-Fahrt nach Chheskam**

Früh am Morgen geht es los. Wir werden um ca. 03:00 Uhr nach dem Frühstück im Hotel abgeholt. Dann folgt eine spektakuläre Jeep-Fahrt durch eine wunderschöne Landschaft. Je nach Verkehr kann die Reise 16 Stunden dauern. Natürlich sind da Pausen einberechnet.
Übernachtung in Chheskam (1900 Meter). Jeep 16 Stunden (F,M,A)

Tag 5 + 6 **Chheskam**

Die nächsten zwei Tage tauchen wir in das Dorfleben von Chheskam ein. Wir werden an der Schule bereits erwartet, es gibt ein Willkommensprogramm. Wir besichtigen auch alle Projekte in Chheskam und geniessen das einfache Dorfleben.
Übernachtung in Chheskam (1900 Meter) (F,M,A)

Tag 7 **erste Etappe**

Mit vielen Eindrücken verlassen wir Chheskam und fahren mit dem Jeep zurück nach Bung. Dann wandern wir an einem grossen, mit buddhistischen Mantras bedruckten Felsen vorbei, passieren eine Schule, einen Wasserfall und eine überdachte Brücke. Wir wandern durch einen üppigen Wald aus Rhododendron, Chirpine und Brauneiche und steigen schliesslich nach Sanam auf, wo Sie eine Reihe von Sherpa-Häusern vorfinden, die von einer neuen Gompa dominiert werden. In der Gegend gibt es ausgedehnte Kartoffelfelder und viel Viehbestand.
Übernachtung in Lodge in Sanam (2850 Meter) Trekking ca. 7 Stunden (F,M,A)



Swiss Hope Sherpa
Veja Alvra 62
7482 Bergün
www.swisshopesherpa.ch

Tag 8 von Sanam nach Phedi, über den ersten Pass

Weiter geht es durch einen herrlichen Wald hinauf nach Salpa Bhanjyang (3350m). Von hier oben haben Sie einen fantastischen Blick auf den Heiligen See Salpa Pokhari. Dann geht es bergab in das wärmere Klima des Irkhuwa-Tals. Es ist schön zu sehen, wie sich die Landschaft verändert. Wir wandern an schönen Mani-Wänden vorbei und haben einen atemberaubenden Blick auf den Himalaya, einschließlich den Bergen Kanchenjunga (8586 m), Makalu (8481 m), Mera Peak (6470 m) und Everest (8848 m), bevor wir in Phedi ankommen.
Übernachtung in einer Lodge in Phedi. (1680 Meter) Trekking 7-8 Stunden (F,M,A)

Tag 9 Wanderung von Phedi nach Gothe Bazaar

Wir verlassen Phedi, überqueren den Fluss auf Steinen und wandern ein Stück über einen Bergrücken, überqueren eine Bambusbrücke und steigen über einen kleinen bewaldeten Bergrücken auf, um schließlich nach Dobhane abzustiegen. Wir überqueren weitere Brücken über den Benkhuwa Khola und wandern durch Reisfelder und Wasserkanäle, die von trockenen Felsgraten durchsetzt sind, bis wir den attraktiven Ort Gothe Bazaar erreichen, wo wir übernachten werden.
Übernachtung in Lodge in Gothe Bazaar (775 Meter) Trekking 5 Stunden (F,M,A)

Tag 10 Wanderung von Gothe Bazaar nach Chyawabesi

Wir machen eine leichte Wanderung entlang des Irkhuwa Khola bis zum Arun-Fluss. Bei der Überquerung ist Vorsicht geboten. Nach dem Fluss wandern wir weiter auf einem leichten Hang bergab. Nach einer Weile erreichen wir schließlich Chyawabesi.
Übernachtung in einer Lodge in Chyawabesi. (250 Meter) Trekking 6 Stunden (F,M,A)

Tag 11 Wanderung von Chyawabesi nach Tumlingtar 460m/3 Stunden

Wir lassen Chyawabesi hinter uns und wandern weiter, bis wir Bheteni erreichen, wo es eine Reihe von Geschäften gibt. Wir überqueren wieder einen Fluss dem wir nachher folgen werden. Dann überqueren wir eine große und steigen in zwei Stufen zum weiten Hochland zwischen dem Arun-Fluss und dem Sabha Khola auf und wandern auf einer staubigen Straße weiter bis nach Tumlingtar (460 m).
Übernachtung in einer Lodge in Tumlingtar. (460 Meter) Trekking 3 Stunden (F,M,A)

Tag 12 Ein leichter Tag, Fahrt mit dem Jeep nach Num

Heute haben wir Pause vom Laufen, wir nehmen den Jeep nach Num. Es wäre nicht schön zum Laufen.
Übernachtung in Lodge in Num (1490 Meter) Jeep 4-5 Stunden (F,M,A)

Tag 13 Num nach Seduwa

Nach Num steigen wir steil vom westlichen Ende des Num-Kamms durch die Maisfelder von Lumbang ab, weiter geht es durch den Dschungel hinunter zu einer Hängebrücke über den Arun Kosi (620 m). Von hier aus geht es steil hinauf nach Seduwa, wo sich unterhalb des Nationalparkbüros ein ausgezeichneter großer Campingplatz befindet. Hier müssen wir uns sowohl bei der örtlichen Polizei als auch beim Nationalparkbüro anmelden.
Übernachtung in einer Lodge in Seduwa (1540 Meter) Trekking 5-6 Stunden (F,M,A)



Swiss Hope Sherpa
Veja Alvra 62
7482 Bergün
www.swishshopesherpa.ch

Tag 14 Seduwa nach Tashigaon

Beim Trekking mit Isuwa Khola und Kusuwa Khola auf jeder Seite überqueren wir eine Holzbrücke über Isuwa Khola und passieren mehrere kleine Dörfer und Wälder. Nach ein paar Stunden Trekking und Überqueren der Brücke erreichen wir das Sherpa-Dorf Tashigaon. Die Aussicht auf den Himalaya ist von Tashigaon aus großartig.
Übernachtung in einer Lodge in Tashigaon. (2070 Meter) Trekking 4-5 Stunden (F,M,A)

Tag 15 Tashigaon nach Khongma Danda

Wir haben heute einen harten Tag vor uns, wenn wir auf dem Weg nach Khongma Danda auf steilen Pfaden gehen. Wir steigen Steintreppen hinauf und stoßen auf einige Seen und Felder, die mit Yaks, blauen Schafen und anderen Himalaya-Rindern gefüllt sind, die auf dem Feld weiden. In Unshisa erreichen wir den Makalu Barun National Park. Nach 7 Stunden erreichen wir Khongma Danda.
Übernachtung in einer Lodge in Khongma Danda. (3500 Meter) Trekking ca. 6-7 Stunden (F,M,A)

Tag 16 Khongma Danda nach Dobate

Heute wird einen strengen Tag vor uns, da wir vier Pässe passieren müssen, um Dobate zu erreichen. Wir beginnen mit dem Aufstieg über den Kauma La Pass (3603 m) und wandern dann weiter zum Keke La Pass (4127 m). Wir steigen weiter zum Shipton La Pass (4170 m), wo wir den wunderschönen Kalo Pokhari See bestaunen können. Dann wandern wir ein paar Stunden und passieren den Tutu La Pass (4080 m), um schließlich Dobate zu erreichen. Wir genießen die schöne Aussicht auf Chamlang (7319 m), Peak 6 (6524 m), Peak 7 (6758 m) und anderen Gipfel von Dobate.
Übernachtung in einer Lodge in Dobate. (3520 Meter) Trekking 6-7 Stunden (F,M,A)

Tag 17 Dobate nach Yangri Kharka

Wir wandern durch dichte Rhododendronwälder, überqueren den Fluss Barun und wandern in Richtung Yangri Kharka. Auf unserem Weg können wir auf Yaks stoßen, die auf dem Feld grasen. Die Yaks sind das Haupttransportmittel in diesen Regionen.
Übernachtung in einer Lodge in Yangri Kharka. (3557 Meter) Trekking 6-7 Stunden (F,M,A)

Tag 18 Ruhetag

Heute ist unser erster Ruhetag. Es ist ein ganz besonderer Ort, um sich auszuruhen und die Natur genau zu beobachten. Außerdem haben Sie hier die Möglichkeit, Ihre Kleidung zu waschen und den Tag zu entspannen.
Übernachtung in einer Lodge in Yangri Kharka. (3557 Meter) (F,M,A)

Tag 19 Yangri Kharka nach Langmale Kharka 4410m/5-6 Stunden

Wir wandern entlang der üppigen Himalaya-Wälder und überqueren ein paar Holzbrücken über kleine Bäche, um nach Merek zu gelangen. Auf der Suche nach dem faszinierenden Blick auf den Himalaya setzen wir unsere Wanderung auf Moränen fort und passieren kleine Himalaya-Dörfer, um Langmale Kharka zu erreichen.
Übernachtung in einer Lodge in Langmale Kharka. (4410 Meter) Trekking 5-6 Stunden (F,M,A)



Swiss Hope Sherpa
Veja Alvra 62
7482 Bergün
www.swisshopesharpa.ch

Tag 20 Langmale Kharka zum Makalu Basislager

Wir steigen auf einem steilen Pfad entlang auf nach Barun Nadi und gehen über Gletscher und Käme, um Shershong zu erreichen. Wir genießen die Schönheit des Berges. Makalu (8481m) auf dem Weg zum Basislager. Wir wandern ein oder zwei Stunden, um schließlich das Makalu Base Camp zu erreichen. Das Panorama des Himalaya vom Basislager ist atemberaubend. Übernachtung in einer Lodge in Makalu Basislager. (4870 Meter) Trekking 6-7 Stunden (F,M,A)

Tag 21 Erkunden Sie das Makalu Base Camp

Heute erkunden wir die Umgebung des Makalu Base Camps mit einem herrlichen Panorama von Makalu von der Südwand, dem Everest (8848 m), Lhotse (8516 m) und den anderen Himalaya-Gipfeln im Osten Nepals. Wir genießen die Schönheit der umliegenden Gletscher und Gletscherseen. Wir können auch ein wenig zum Barun-Gletscher wandern und einen Abstecher zum ruhigen Barun Pokhari machen. Übernachtung in einer Lodge in Makalu Basislager. (4870 Meter) (F,M,A)

Tag 22 Makalu Base Camp nach Yangri Kharka

Nach unserer erfolgreichen Wanderung zum Basislager Makalu verabschieden wir uns vom Basislager und steigen nach Yangri Kharka ab. Auf dem Weg nach Yangri Kharka passieren wir kleine Dörfer wie Shershong, Langmale Kharka und Merek. Übernachtung in einer Lodge in Yangri Kharka. (3557 Meter) Trekking 6-7 Stunden (F,M,A)

Tag 23 Yangri Kharka nach Dobate

Über dem frei fließenden Fluss Barun passieren wir Alpenwälder, Felskäme und einige kleine Bäche, um schließlich Dobate zu erreichen. Wir genießen die Schönheit der Natur, während wir nach Dobate hinabsteigen. Auf unserem Weg können wir auf einige Yaks, Schneetauben und blaue Schafe stoßen. Übernachtung in einer Lodge in Dobate. (3520 Meter) Trekking 6-7 Stunden. (F,M,A)

Tag 24 Dobate nach Khongma Danda

Heute verlassen wir Dobate in Richtung Khongma Danda. Wir wandern entlang Rhododendron-, Wacholder- und Tannenwäldern nach Mumbuk. Von Mumbuk aus überqueren wir den Tutu La Pass (4080 m), den Shipton La Pass (4170 m), den Keke La Pass (4127 m) und den Kauma La Pass (3603 m). Wir sind froh anzukommen. Übernachtung in Lodge in Khongma Danda (3500 Meter) Trekking 5-6 Stunden (F,M,A)

Tag 25 Khongma Danda nach Tashigaon

Auf dem Rückweg nach Tashigaon wandern wir durch dichte Wälder und passieren einige Seen. Auf steilen felsigen Pfaden verlassen wir den Makalu Barun National Park und wandern 5 Stunden lang in das wunderschöne Sherpa-Dorf Tashigaon. Übernachtung in einer Lodge in Tashigaon. (2100 Meter) Trekking 4-5 Stunden (F,M,A)



Swiss Hope Sherpa
Veja Alvra 62
7482 Bergün
www.swisshopesherpa.ch

Tag 26 Tashigaon nach Seduwa

Entlang von kleinen Bächen wandern wir durch Siedlungen durch das abgelegene Tal des Flusses Barun. Wir wandern mit dem Isuwa Khola auf der einen Seite und Hingsa Khola auf der anderen Seite entlang, um nach 5 Stunden Wanderung Seduwa zu erreichen.
Übernachtung in einer Lodge in Seduwa. (1500 Meter) Trekking 4-5 Stunden (F,M,A)

Tag 27 Seduwa nach Num

An unserem letzten Tag wandern wir durch mehrere dichte Rhododendron- und Bambuswälder und überqueren den Fluss Arun, um die Makalu Barun Conservation Area zu verlassen. Auf dem Weg nach Num passieren wir eine kleine ländliche Siedlung von Sherpas. Wir wandern dann ein paar Stunden, um das Sherpa-Dorf Num zu erreichen.
Übernachtung in einer Lodge in Num. (1560 Meter) Trekking 5-6 Stunden (F,M,A)

Tag 28 Jeep-Fahrt von Num nach Tumlingtar 410m/6-7 Stunden

Wir fahren wieder zurück nach Tumlingtar auf derselben Strecke.
Übernachtung in Lodge in Tumlingtar (410 Meter) Trekking 4-5 Stunden (F,M,A)

Tag 29 Flug von Tumlingtar nach Kathmandu 50 Minuten

Wir fliegen zurück in die Hauptstadt und genießen die wunderschöne Aussicht auf die Berge.
Übernachtung in Kathmandu. (1400 Meter) Flug 50 Minuten (F,M,A)

Tag 30+31 Kathmandu

Nun haben wir noch ein paar Tage Zeit Kathmandu zu geniessen.
Übernachtung im Hotel in Kathmandu (1400 Meter)

Tag 32 Rückflug

Heute geht es «leider» wieder zurück nach Hause. Unser Rucksack ist mit viele Eindrücken gepackt.
Abflug Kathmandu:



Swiss Hope Sherpa
Veja Alvra 62
7482 Bergün
www.swisshopesharpa.ch

Im Preis inklusive

- Jeep Fahrt Kathmandu – Phablu - Chheskam
- Flug Tumlingtar - Kathmandu
- Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
- Alle Überlandfahrten und Transfers
- 3 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer in Kathmandu
- alle Übernachtungen in Lodge während des Trekkings
- Vollpension während der ganzen Reise, in Kathmandu nur Frühstück
- Mineralwasser, Tee, Kaffee während dem Essen (**andere Getränke nicht inbegriffen**)
- Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
- Trekkingbewilligungen u
- Landkarte von Nepal
- 5% zu Gunsten von Swiss Hope Sherpa

exklusive

- Visum für Nepal ca. **CHF 70.-**
- Trinkgeld **CHF 150.-** pro Person
- Mittag- und Abendessen in Kathmandu
- extra Nacht in Kathmandu (3 Nächte inklusive)

Sicherheitsausrüstung von Pasang

- Umfangreiche Notfallapotheke
- Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
- Sauerstoff-Flasche
- Mobile Höhendruckkammer
- Satellitentelefon

Preis pro Person CHF 2700.- / Plus Flug ZRH – KTM – ZRH ca. CHF 1'200.-

Je nach Teilnehmerzahl kann sich der Preis nochmals ändern. Ebenfalls ist der Flugpreis variabel.



Swiss Hope Sherpa
Veja Alvra 62
7482 Bergün
www.swisshopesherpa.ch

Packliste:

- (*) Rucksack (Tagesrucksack)
 - (*) T-Shirts
 - Unterhosen
 - (*) Outdoorhosen plus Gefütterte, windabweisende Trekkinghose (Thermohose)
 - (*) Kurze Hose
 - Treckingsocken
 - (*) Leichte Fleecejacke
 - (*) Dicke Fleecejacke
 - (*) Regenabweisende Jacke mit Kapuze
 - Festes Paar Trekkingschuhe
 - (*) Ein Paar Flipflops / Badelatschen
 - (*) Schirmmütze (Cappy) empfehlenswert
 - Handtuch Microfasertuch
 - (*) Teleskopstöcke (wer es mag)
 - Körperpflege, Achtung Tuben und Deo Explosionsgefahr!! (Feuchttücher)
 - Lippenpflegestift
 - Sonnencreme Faktor 50
 - Evt. Seife zum Kleider waschen (Kernseife)
 - (*) LED Kopflampe mit Reservebatterien
 - (*) Alu oder Plastik-Trinkflasche (kann nachts auch als Wärmflasche benutzt werden)
 - WC-Papier
 - Eigene Apotheke
 - Lange Unterhosen / Thermosachen
 - (*) Warme Mütze
 - (*) Handschuhe, leichte und sehr dicke für den Lobuche Peak
 - Sonnenbrille seitlich blickdicht (Schneeblindheit)
 - Trekkingschuhe
 - Genügend Bargeld (keine Möglichkeit für Bargeldbezug im Makalu-Nationalpark)
 - div. Elektronikladegeräte
 - Schlafsack, sollte ein guter Warmer sein!!!!
 - Daunajacke
 - Saubere Kleidung für nach dem Trekking in Kathmandu
- (*) Kann überall gut in Nepal gekauft werden.

Tagesrucksack

- Trinkflasche(n)
- WC-Papier
- Fotoapparat / Handy
- Ladung Essen für den kleinen Hunger
- Ein Fleece, falls es kalt wird
- leichte Regenjacke
- Kleine Erste Hilfe
- Dein Reisepass
- Was du sonst noch gerne im Tagesrucksack hast