

## Reiseablauf „Faszination Himalaya – Dein Weg zur Selbstführung“

### Unser geplanter Reiseablauf – Schritt für Schritt



**EINE SACHE VORWEG:** Du begibst Dich mit uns auf eine Reise zum Himalaya, mit Blick auf den Mount Everest. Jedoch geht es bei dieser Reise auch um den Blick auf Dich selbst. Hierfür wirst Du vom ersten bis zum letzten Tag immer wieder Anleitungen bekommen. Wir werden auf dem Trekking stets Meditationen, Kaminabende, Gruppengespräche, aber auch Einzelgespräche mit Stefan Merath und Andreas Müller durchführen, um Dich bei Deinem Vorhaben, ein noch besserer Unternehmer zu werden, bestmöglich zu unterstützen.

Im Anschluss an den Trek wirst Du dann nochmals 5-6 intensive Seminartage erleben.

„Die Schlüssel zur Selbstführung liegen in unseren Gefühlen, in der Selbsterkenntnis, in unserer Demut, in der Klarheit und im Training.“ (Stefan Merath)

**Unternehmercoach Event GmbH, Freiburger Straße 31, 79427 Eschbach, Tel. 0049 (0)7634/50 89 6-0**

Geschäftsführung: Stefan Merath – Handelsregister: Amtsgericht Freiburg HRB 709397  
 Volksbank Breisgau-Süd, BLZ 680 615 05, Konto 35 16 16 00, IBAN: DE86 6806 1505 0035 1616 00, BIC: GENODE61IHR  
 Steuer-Nr.: 12179/91075 – USt.Id.: DE287278818

**04./05.10. 2019: Anreise und Flug nach Nepal-Kathmandu (individuelle Anreise)****05.10.2019, 1.Tag: Ankunft in Kathmandu – Namaste Nepal**

Herzliche Begrüßung am Kathmandu Airport durch unseren Reiseleiter, anschließender Transfer vom Flughafen ins Hotel. Erste Eindrücke der quirligen Hauptstadt Nepals. Am Abend vor dem Trekking bekommen wir von einem Mitarbeiter und dem Reiseleiter ein Briefing zum Trekking und dem weiteren Ablauf, es werden noch letzte Fragen geklärt. Übernachtung im ruhigen 5\* Gokarna Hotel. (EZ auf Frühstücksbasis)

**Alle Teilnehmer werden von Unternehmercoach zu einem gemeinsamen Willkommens-Dinner eingeladen**

**06.10.2019, 2.Tag: Kathmandu – Flug nach Lukla, Trekking nach Phagding (2.610m)**

Es geht sehr früh los! Fahrt um ca. 5:30 Uhr (die genaue Zeit wird am Abend vorher bekanntgegeben) zum Flughafen und Flug (ca. 30 min) nach Lukla, dem Ausgangspunkt für Touren ins Everest-Gebiet (Solo Khumbu). Auf dem Flug entlang des Hauptkammes des Himalayas haben wir schon jetzt die Möglichkeit beeindruckende Ausblicke zu erleben. Bei schlechtem Wetter wird am nächsten Tag geflogen (Sichtflüge). Nach Ankunft in Lukla beginnt für uns der Everest-Trek. In ca. 3 Stunden erreichen wir das heutige Trekkingziel, das Sherpa-Dorf Phagding. (Abstieg ca. 330 Höhenmeter Aufstieg ca. 190 Höhenmeter). Übernachtung im Yeti Mountain Home (YMH, Vollverpflegung)

**Tip:** Vor dem Start des Trekkings den Tagesrucksack schon am Vorabend in Kathmandu packen. Wanderschuhe anziehen, Teleskopstöcke am ersten Trekkingtag im Seesack/Trekkingtasche lassen und in Lukla auspacken. Softshelljacke, Fleece und lange Hose anziehen. Gore-Tex oder Überziehjacke, Thermosflasche, Fotoausrüstung, Bonbons, Dokumente, Geld, Sonnenbrille/Creme in den Tagesrucksack packen. Ein Teil frischer Kleidung für die Seminarwoche kann in Kathmandu im Hotel deponiert werden. Freigeäck inkl. Handgeäck max.15 Kilo (10kg Aufgabegeäck und 5kg Handgeäck) - keine Taschenmesser ins Handgeäck packen!

**Hinweis:** Bei den Flügen (Sichtflüge) von Kathmandu nach Lukla kann es zu wetterbedingten Verspätungen und Flugausfällen kommen. Eine Garantie für Pünktlichkeit kann nicht gegeben werden! Wir bitten hier um Dein Verständnis - Sicherheit geht vor. Wir übernehmen hier keine Haftung

**07.10.2019, 3. Tag: Am Fluß entlang nach Monjo (2.835m)**

Nach einem ausgiebigen Frühstück geht es heute auf dem bereits bekannten Weg weiter in Richtung Monjo. Zuerst geht es durch das Dorf Phagding. Die Vegetation entlang des Weges ist vielfältig und in der richtigen Jahreszeit blühen überall Dahlien, Tangetes und auch Rosen oder sogar Weihnachtsterne. Der Weg führt uns hinunter - teilweise bis direkt an den Dudh Kosi Fluss, der uns immer begleitet. Mehrere atemberaubende Hängebrücken bringen uns immer wieder von einer Seite des Flusses zur anderen. Nach gemütlichen 2-3 Stunden erreichen wir zum Lunch das neue Yeti Mountain Home Monjo. Die Terrasse lädt zum Nachmittagstee ein. Hier werden situativ Einzelcoachings mit Stefan und Andreas durchgeführt. **Der Tag dient weiter einer optimalen Akklimatisierung.**



Laufzeit: ca. 2-3 Std., leichtes bergauf und bergab. Übernachtung im Yeti Mountain Home (YMH, Vollverpflegung)

**8.10.2019, 4.Tag: Auf nach Namche Bazar (3.450m)**

Nach einem ausgiebigen Frühstück geht es heute auf dem bereits bekannten Weg weiter in Richtung Namche. Zuerst geht es durch das Dorf. In einem der kleinen Geschäfte können wir uns für den Weg noch mit Wasserflaschen eindecken. In Monjo betreten wir den Everest Nationalpark. Weiter geht es langsam aber stetig vorbei an weiteren Dörfern und durch herrliche Kiefernwälder in Richtung Tagesziel. Etwas bergab und über eine weitere Brücke am Fluß entlang schlängelt sich der Weg zur Hillary Brücke, die luftig ca. 100m über dem Flußbett schwebt und die letzten Jahre erneuert wurde. Nun folgt der Trail steil bergauf und Namche ist nicht mehr weit. Unterwegs taucht urplötzlich der herrschaftliche 6.000er Thamserku und durch den Kiefernwald hindurch der Mt. Everest auf und wir erahnen welche Ausblicke noch auf uns warten. Wir erreichen nach insgesamt ca. 4-6 Stunden und ca. 800m Aufstieg unser Ziel Namche Bazar. Das Yeti Mountain Home liegt sehr schön oberhalb des Zentrums der Ortschaft und von hier hat man eine sagenhafte Aussicht auf Namche und die Umgebung. Nach der Begrüßung durch das Yeti Mountain Home-Team wartet eine heiße Dusche auf uns. Übernachtung im Yeti Mountain Home.

**09.10.2019, 5. Tag: Ruhetag mit kleiner Wanderung und Blick zum Mt. Everest**

Heute können wir in Absprache mit unserem Guide und unserer persönlichen, körperlichen Empfindung, einen gemütlichen Tag in Namche und naher Umgebung machen. Unsere Körper brauchen diesen Tag zur Akklimatisierung an die Höhe. Im Falle, dass wir uns ausgesprochen fit fühlen und weitere Höhenreize setzen möchten, wird uns eine Wanderung vorbei am Flughafen vom höher gelegenen Syngboche zum Everest View Hotel empfohlen. Von dort haben wir das gesamte Dreigestirn Lhotse, Everest und Nuptse majestätisch vor uns liegen. Die herrlich gelegene Terrasse des Hotels lädt zum Verweilen ein und wir können die grandiose Aussicht bei Kaffee oder Tee genießen. Der Weg zurück nach Namche führt entlang der langen Manimauer erst einmal ein wenig hinauf um dann zielgerade hinab nach Namche zu gelangen. Am Nachmittag können wir auch das Museum besuchen. Hier erfahren wir wie der Haushalt einer typischen Sherpa Familie bestückt ist. Auch finden wir hier eine Fotogalerie mit der Geschichte der Everestbesteigung. Den Abend verbringen wir im Hotel.

Laufzeit: 6 Stunden, Höhenmeter 650m

**Tipp:** Laufe langsam und konstant, atme gleichmäßig durch die Nase ein und Mund aus. Viel trinken ca. 3-4 Liter!!! Der Wasserhaushalt sollte ständig ausgeglichen sein. Falls sich leichte Kopfschmerzen abzeichnen, lege einen Ruhetag ein.

**10.10.2019, 6.Tag: Namche - Tashinga (3.450m)**

Auf einem schönen Höhenweg, immer mit Blick auf den Mt. Everest, geht es nach Tashinga. Zunächst auf gleicher Höhe mit leichten Auf- und Abstiegen, dann durch Kiefernwald absteigend erreichen wir Tashinga. Die weitere Akklimatisierung wird gefördert.

Laufzeit ca. 3-4 Std., 250m Aufstieg und 250m Abstieg. Übernachtung im Everest Summit Comfort Lodge.

**11.10.2019, 7.Tag: Tashinga – Kloster Tengboche (3.870m) - Pangboche (3.900m)**

Nach dem Frühstück folgt der Trek weiter mit einem kleinen Abstieg zum Fluss, nach der Überquerung folgt anschließend der steile Aufstieg zum berühmten Kloster Tengboche, einem der bedeutendsten Klöster außerhalb Tibets. Buddhistisch-tibetische Mönche prägen das Bild an diesem einzigartigen, spirituellen Ort und dazu noch der Blick zum Mt. Everest... Wir verweilen an diesem wunderschönen Platz, besuchen das Kloster (**Wir ersuchen aktuell eine Audienz beim Lama**) und nach dem Lunch geht es in ca. 2 Std. zur Sherpa Siedlung Pangboche weiter – unserem heutigen Tagesziel. Laufzeit: 6-8 Std. mit ca. 700m Aufstieg. Übernachtung im Everest Summit Comfort Lodge.

**12.10.2019, 8.Tag: Phortse (3.820m) – Einer der schönsten Höhenwege im Himalaya!**

Der Weg von Pangboche nach Phortse ist sicher einer der eindrucksvollsten Höhenwege in Nepal. Auf etwa 3.800m geht es einige Stunden auf gleicher Höhe in das malerisch schön gelegene Sherpa-Dorf Phortse. Wir können uns Zeit lassen und einen ausgedehnten Tag genießen, steigen noch ein paar Meter hinauf zum Kloster – von dort ist der Blick noch schöner! Die Blicke auf die Himalaya-Riesen sind einmalig und bleiben unvergessen.

Laufzeit: ca. 3-4 Std. mit kurzen Auf- und Abstiegen. Übernachtung in einer guten Normallodge (Schlafsäcke erforderlich)

**13.10.2019, 9.Tag: Phortse - via Mon La Pass (3.950m) – Khumjung (3.780m)**

Nach einem kleinen Abstieg geht es steil zu einem Pass namens Mon-La (3.950m) hinauf. Wie ein Adlernest liegt er in der Sonne. Die Gebetsfahnen flattern im Wind und die Adler gleiten in der Thermik hinauf in luftige Höhen. Die Aussicht ist unbeschreiblich. Abstieg in das Sherpa-Dorf Khumjung. Laufzeit: ca. 6-8 Std. mit ca. 900m Aufstieg. Übernachtung in einer guten Normallodge.

**14.10.2019, 10.Tag: Khumjung - Thame (3.800m)**

Auf der alten Handelsroute nach Tibet folgen wir dem schönen Höhenweg in Richtung Thame. Ein herrlicher Weg, der in einem sonnigen Hochtal mündet und beste Aussicht bietet. Yak-Weiden und Almen laden zum Verweilen in der Sonne ein. Auf halber Strecke sehen wir mit viel Glück Blauschafe und sogar Schneeleoparden.

Laufzeit: ca. 4-6 Std. mit 700 Höhenmetern Auf- und Abstiegen auf gleicher Höhe. Übernachtung im Yeti Mountain Home.

**15.10.2019, 11. Tag: Ruhetag und das Kloster Thame (Gipfeloption Sundar Peak 5.368m)**

Ruhetag in Thame oder optional Aktivitäten in der Umgebung. Wir können die Ruhe - die Luft - die Sonne - und die Freiheit genießen. Das Kloster von Thame lädt zu einem Besuch ein. Danach steigen wir ein wenig bergauf um die Akklimatisierung zu fördern. Es besteht die Möglichkeit in Richtung Sundar Peak aufzusteigen bis ca. 5.368m. Die Blicke schweifen zum 8.000er Cho Oyu und zum Nang



pa-La Pass – der Übergang nach Tibet. Übernachtung im Yeti Mountain Home.

**16.10.2019, 12.Tag: Thame - Kongde (4.280m) – Die Königsetappe**

Thame - Kongde. Sehr früh geht es los! Zunächst führt der abwechslungsreiche Weg talabwärts, wobei wir das ursprüngliche Sherpa-Dorf Pare (3.600m) passieren.

Entlang eines alten Hirtenpfades, der erst im Herbst 2007 neu ausgebaut wurde, steigen wir nun länger durch eine mit Bambus- und Rhododendron Bäumen bewachsene Bergflanke auf, durchqueren Schluchten mit Wasserfällen, genießen zwischendurch immer wieder die einzigartigen Ausblicke.

Oberhalb der Waldgrenze auf teils ausgesetzten Wegen geht es in Richtung Kongde-Lodge (4.250m). Der Aussichtspunkt des Everest-Gebietes schlechthin!

Bei guter Sicht sehen wir die Sherpa-Dörfer Phortse, Khumjung, Namche Bazar, das Kloster Tengpoche, darüber einer der schönsten Berge der Erde, die Ama Dablam (6.850m), der Everest-Gipfel ragt über der Nuptse Lhotse Barriere. Ca. 8-10 Std. mit ca. 1000m Aufstieg. Übernachtung im Yeti Mountain Home.

Hinweis: Falls der Weg nach Kongde nicht begehbar sein sollte, bleiben wir eine weitere Nacht in Thame (evtl. im Normalodge) und machen Tagestouren in der Umgebung, dies wird mit dem Guide vor Ort besprochen!

Grödeln/Spikes z.B. von Snowline zum Drüber-ziehen über den Wanderschuhen können bei etwas vereisten Wegen und Schnee hilfreich sein.

**17.10.2019, 13.Tag: Ruhetag in Kongde (Gipfeloption Farak Peak)**

Eine leichte Wanderung führt über Almgelände zum Aussichtspunkt Farak-Gipfel, 4.720m, der einen noch umfassenderen Blick auf das gesamte Solu-Khumbu-Gebiet und seine Berge bietet. Der Höhepunkt der Tour ist hier erreicht. Tief unter uns liegt das Dudh-Kosi-Tal und Lukla.

Falls wir in Thame nächtigen und nicht nach Kongde gehen können, geht es zurück nach Namche oder Monjo.

**18.10.2019, 14.Tag: Lukla (2.800m)**

Heute verlassen wir die Kongde Lodge und steigen bis auf 2.680m nach Phakding ab. Der Weg ist aussichtsreich aber teilweise auch recht steil. Wir werden langsam und mit Teleskopstöcken absteigen. Der letzte Aufstieg steht bevor, wieder leicht bergauf in Richtung Lukla. Nun heißt es Abschied nehmen vom "Sherpaland" dem Khumbu und von unseren Guides und Trägern.

(Trinkgeldübergabe am Abend)

Laufzeit: ca. 6-8 Std., vorwiegend Abstieg. Übernachtung im Yeti Mountain Home

**19.10.2019, 15. Tag: Flug von Lukla – Kathmandu und Kathmandu – Bharatpur / Chitwan**

Wir fliegen früh morgens von Lukla zurück nach Kathmandu (ca. 30min). Wir steigen in ein anderes Flugzeug um und fliegen (ca. 20min) weiter nach Bharatpur – kurzer Transfer zum Kasara-Resort.

Nach Ankunft im Kasara-Resort, welches direkt am Chitwan Nationalpark liegt, können wir beim Mittagessen entspannen, welches frisch für uns zubereitet wird.

Tag zur freien Verfügung. Übernachtung im Kasara-Resort.



Hinweis: Die Flüge können aus Sicherheitsgründen nur bei geeignetem Wetter durchgeführt werden, da es sich um Sichtflüge handelt. Dadurch kann es unter Umständen zu einer Reduktion der Seminartage kommen.

Es sind keine Aktivitäten wie Safari, Bootstour oder Dschungeltour geplant und gebucht.

**20.10. – 25.10.19 16.-21.Tag: Seminar im Kasara-Resort (täglich 09.00-13.00 Uhr)**

**26.10.2019, 22. Tag: Flug von Bharatpur nach Kathmandu – individuelle Abreise**

Transfer zum Flughafen Bharatpur und morgendlicher Charter Flug nach Kathmandu zum Domestic Airport, Hilfe und Support beim Transfer zum internationalen Flughafen und anschließende Heimreise.

Optional: Falls der internationale Flug erst abends abfliegt und die Zeit überbrückt werden muss, empfehlen wir ein Tageshotel (nicht inkludiert) oder die Kathmandu Tal-City Tour (nicht inkludiert)

**Achtung:**

Der beschriebene Reiseverlauf ist der Optimalfall, aufgrund unvorhersehbarer Einflüsse wie Schlechtwetter, Streiks, Flugverschiebungen, Straßenverhältnisse, höhere Gewalt, persönliche Leistung und Gesundheit sind kurzfristige Änderungen je nach Gegebenheit durchaus möglich. Du solltest bei Deiner Buchung bedenken, dass Du keine Inselwanderung buchst. Die Höhenangaben in Nepal sind teilweise sehr unterschiedlich und nicht immer genau – wir bitten Dich hier um Verständnis. Die Gehzeiten sind nur eine Faustregel und hängen individuell von der persönlichen Verfassung, den Verhältnissen und den Pausen ab. Wir können hier wirklich nur Schätzungen abgeben. Der Guide wird immer bemüht sein uns die bestmöglichen Empfehlungen und Infos vor Ort auf dem Trek zu geben. Es ist immer genügend Freiraum für individuelle Wünsche und Änderungen.

Falls Du mit diversen Leistungen unzufrieden bist – warte nicht, sondern sprich uns darauf an.

Bedenke immer: Du bist in Nepal unterwegs – eines der ärmsten Länder der Welt. Packe Deine Sachen nicht erst am letzten Tag! Lass den Alltagsstress zu Hause und trete die Reise mental schon einige Tage vor Abflug entspannt an.