



Aktiv unterwegs • Nepal • Pikey Peak

Kultur & Trekking auf dem Pikey Peak

Wandern mit Blick auf den Mt. Everest und andere Achtausender

Tage
16

Gruppengröße
2 bis 8

Reiseleiterin
Usha Gurung

Anforderung
☒ ☒ ☒ ☒ ☐

Wir erleben auf unserer **16-tägigen Nepal-Reise** die faszinierende Verbindung aus **Kultur und Trekking**. Auf dem Pikey Peak-Trek wandern wir durch beeindruckende Himalayalandschaften mit Blick auf den Mount Everest und weitere Achtausender, begegnen Sherpa-Gemeinschaften, besuchen Klöster und tauchen tief in die Kultur und Natur Nepals ein.

Highlights im Programm

- Sightseeing in Kathmandu
- Panoramablick auf das Himalayagebirge
- Trekking durch charmante Sherpa-Dörfer
- Begegnungen mit Sherpa-Frauen

Überblick zur Reise

Wir entdecken ein noch wenig bekanntes Kleinod im Lower Khumbu und wandern 16 Tage durch abwechslungsreiche Himalaya-Landschaften mit beeindruckenden Ausblicken auf den Mount Everest und weitere Achtausender wie Lhotse, Cho Oyu und Makalu. Zwischen Gipfeln, Sherpa-Dörfern und alten tibetisch geprägten Klöstern erleben wir die besondere Verbindung von Natur, Kultur und persönlichen Begegnungen.

Der Pikey-Peak-Trek führt uns auf bis zu **4085 Metern Höhe** durch eine vielseitige Region abseits der bekannten Routen. Immer wieder eröffnen sich weite Blicke auf die schneebedeckten Gipfel des Himalaya. Gleichzeitig erhalten wir Einblicke in das Leben der Sherpa-Gemeinschaften und begegnen Menschen, die ihre Traditionen bis heute bewahren. Ein besonderer Moment ist der Besuch eines Klosters, bei dem wir Zeit mit den dort lebenden Frauen verbringen und mehr über ihren Alltag erfahren.

Unsere Reise beginnt in Kathmandu, wo wir die kulturellen Höhepunkte der Stadt entdecken und bei einem Gespräch mit einer politisch engagierten Nepalesin mehr über die aktuelle **Situation von Frauen in Nepal** erfahren. Nach unserer Trekkingtour lassen wir die Reise in der ehemaligen Königsstadt Bhaktapur ausklingen – mit ihren historischen Plätzen, kunstvollen Tempeln und ihrer besonderen Atmosphäre ein stimmungsvoller Abschluss unserer Reise durch Nepal.

Du hast am meisten Freude an dieser Reise, wenn ...

- du gerne abseits der bekannten Trekkingrouten unterwegs bist und ursprüngliche Bergregionen entdecken möchtest
- du Freude an mehrtägigen Wanderungen mit beeindruckenden Ausblicken und abwechslungsreichen Landschaften hast
- du Interesse an der Kultur Nepals, den Begegnungen mit Sherpa-Gemeinschaften und persönlichen Geschichten mitbringst

Wichtig zu wissen

Anforderung: Der 11-tägige moderate Trek setzt eine gute Grundkondition und Ausdauer für tägliche Gehzeiten von 4 bis 6 Stunden auf Bergpfaden voraus. Technische Schwierigkeiten gibt es nicht: Die Wege sind überwiegend breit, und es erwarten uns keine ausgesetzten Passagen. Unser Gepäck wird von weiblichen Sherpa getragen.

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- Die Mitgründerin von [3 Sisters](#) begrüßt und begleitet uns am ersten Tag
- Treffen und Austausch mit einer politisch aktiven Nepalesin
- Weibliche Guide und Frauen-Sherpas
- Die hübschen Unterkünfte in kleinen Tea-Houses

Tagesprogramm

1. Tag: Abflug nach Kathmandu

Individuelle Anreise nach Kathmandu. Wir sind gerne bei der Flugbuchung behilflich.

2. Tag: Ankunft in Kathmandu

Am Vormittag oder Mittag erreichen wir Kathmandu und werden zu unserem [Potala Gästehaus](#) im zentral gelegenen Stadtteil Thamel gebracht.

Nach dem Einchecken erkunden wir gemeinsam mit unserer **englischsprachigen Reiseleitung** das lebendige Viertel zu Fuß. Wir schlendern durch die Gassen von Thamel, besuchen den historischen Durbar Square und tauchen im traditionellen Asan Bazaar in den Alltag der Stadt ein.

- **Verpflegung:** -, -, A
- **Unterkunft:** [Potala Guesthouse](#)

3. Tag: Besichtigung von Kathmandu-Valley

Heute entdecken wir weitere kulturelle Höhepunkte Kathmandus. Zu Fuß schlendern wir zum Swayambhunath-Tempel, auch als **Affentempel** bekannt. Die buddhistische Stupa mit ihren Gebetsfahnen und der weite Blick über das Kathmandu-Tal machen diesen Ort zu einem besonderen Erlebnis.

Zum Mittagessen kehren wir zurück nach **Thamel** und tauschen uns bei einem gemeinsamen Lunch über die Eindrücke des Vormittags aus.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Potala Guesthouse

4. Tag: Pashupatinath Temple und Boudhanath Stupa

Nach dem Frühstück werden wir von unserer Guide und unserem Fahrer abgeholt und besuchen einige der bedeutendsten Sehenswürdigkeiten Kathmandus. Wir fahren zum heiligen **Hindutempel Pashupatinath** sowie zum berühmten buddhistischen Kloster Boudhanath mit seiner Stupa.

Zum Mittagessen kehren wir in Boudha ein und haben anschließend Zeit, die Stupa zu bewundern. Danach werden wir zurück zu unserem Hotel gebracht.

Am späten Nachmittag gegen 18 Uhr treffen wir unsere **Trekkingguide Usha** und die weiteren Begleiterinnen unseres Teams. Gemeinsam besprechen wir die letzten Details für unser Trekking zum Pikey Peak, das am nächsten Tag beginnt.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Potala Guesthouse

5. Tag: Lange Jeep tour von Kathmandu – Dham (2900m)

Heute beginnt unser Abenteuer in Richtung Himalaya. Eine etwa **8-stündige Jeepfahrt** bringt uns von Kathmandu nach Dhap auf 2900 m Höhe, dem Ausgangspunkt unseres Trekkings.

Die kurvenreiche Strecke führt durch ein schönes Flusstal und bietet unterwegs immer wieder Ausblicke auf die umliegende Berglandschaft. In Dhap angekommen, werden wir mit einem ersten Panorama auf den Mount Everest, Thamserku, Karylung und weitere Gipfel des Himalaya belohnt.

Wir übernachten in einem einfachen Gästehaus und genießen die **lokale Küche** mit traditionellen Gerichten wie Dal Bhat, Kartoffeln, Gemüse und frisch gebackenem Brot.

Fahrzeit: 8 h

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** In Dhap

6. Tag: Trekkingtour beginnt: Dham – Jhapre (2930m)

Unsere erste Trekkingetappe führt uns hinauf nach Jhapre auf 2930 m Höhe. Die **leichte Wanderung** bringt uns durch kleine, ursprüngliche Dörfer, in denen wir die traditionsreiche Kultur der Sherpa und Magar kennenlernen. Unterwegs genießen wir immer wieder schöne Ausblicke auf die Himalaya-Bergwelt – mit etwas Glück zeigt sich sogar der Mount Everest am Horizont!

Nach Singane führt der Weg sanft bergauf, bis wir das kleine Bergdorf Jhapre erreichen. Hier entdecken wir ein Kloster und einen kunstvoll gestalteten Stupa, die uns einen Einblick in die spirituelle Tradition der Region geben. Ein besonderer Höhepunkt ist der weite Blick auf den Mount Everest und den Mount Numbur.

Wir übernachten in einem einfachen **Homestay** und erleben bei lokaler Küche die herzliche Gastfreundschaft der Menschen vor Ort.

Trekkingzeit: 5 h

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Homestay

7. Tag: Trekking auf das Pikey Peak-Basecamp (3600m)

Heute führt uns unser Weg Schritt für Schritt hinauf zum **Pikey-Peak-Basecamp** auf 3600 m Höhe. Die Strecke verläuft größtenteils über traditionelle Steinstufen und durch abwechslungsreiche Berglandschaften. Unterwegs begegnen wir den Menschen der Region und erleben die Gastfreundschaft der Sherpa-Gemeinschaften.

Mit jedem Höhenmeter verändert sich die Landschaft und die Ausblicke werden weiter. Die Bergkulisse des Himalaya begleitet uns bis zu einem besonderen Tagesabschluss: Wenn die Sonne langsam hinter den Gipfeln verschwindet, erleben wir einen wunderschönen **Sonnenuntergang** über den Bergen.

Wir übernachten in einem der beiden einfachen Homestays, etwa zwei Stunden unterhalb des Gipfels des Pikey Peaks. Durch die schrittweise Höhenanpassung ist diese Übernachtung gut in die Trekkingroute integriert. In dieser alpinen Lage können die Nächte jedoch kalt und windig sein – warme Kleidung sollte daher griffbereit sein.

Trekkingzeit: 7 h

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Homestay

8. Tag: Pikey Peak Base Camp – Jase Bhanjyang

Wir brechen früh am Morgen auf, um den **Gipfel des Pikey Peaks** zu erreichen. Der Aufstieg dauert etwa zwei Stunden und führt uns größtenteils über traditionelle Steinstufen.

Vom Gipfel des Pikey Peaks genießen wir einen spektakulären Rundumblick auf die Himalaya-Kette mit dem Mount Everest, dem Mount Makalu und zahlreichen weiteren Gipfeln sowie auf die weitläufigen Täler zu unseren Füßen. Unterwegs begegnen wir hier und da **Yakherden**, die gemächlich durch die Hochweiden ziehen und uns streckenweise auf unserem Weg begleiten. Vielleicht haben wir sogar Gelegenheit, regionale Spezialitäten wie frische Yakmilch, cremigen Yakmilchjoghurt oder würzigen Yakkäse zu probieren.

Anschließend beginnt unser etwa dreistündiger, teils steiler Abstieg. Der Weg führt uns durch eine Landschaft mit farbenprächtigen Rhododendronwäldern und Bergwiesen, bevor wir am Abend **Jase Bhanjyang** erreichen, unser heutiges Tagesziel.

Trekkingzeit: 5 h

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Homestay

9. Tag: Jase Bhangyang – Junbesi (2390m)

Nach einem gemütlichen Frühstück verabschieden wir uns von unserer Unterkunft und steigen hinab nach Junbesi auf 2390 m Höhe, eine der ältesten und **schönsten Sherpa-Siedlungen** der Region.

Der Weg führt uns durch dichte Wälder, kleine Bergdörfer und offene Hänge, während sich immer wieder neue Ausblicke auf die **Himalaya-Bergwelt** eröffnen.

In Junbesi angekommen, werden wir herzlich von den Sherpa empfangen.

Trekkingzeit: 7 h

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Homestay

10. Tag: Junbesi – Thubten Chholing Gumba

Heute führt uns unsere Wanderung hinauf zum **Kloster Thubten Chholing**, einem der bedeutendsten und ältesten buddhistischen Klöster der Region. Hier nehmen wir uns bewusst Zeit, die Atmosphäre dieses spirituellen Ortes auf uns wirken zu lassen. Wir haben die Gelegenheit, das Klostergelände in Ruhe zu erkunden, den Alltag der Klostergemeinschaft kennenzulernen und, sofern möglich, an den Aktivitäten der Mönche und Nonnen teilzunehmen. Ein Höhepunkt ist die **traditionelle Chanting Ceremony**, deren rhythmische Gebete und Gesänge einen Einblick in die buddhistische Praxis vermitteln.

Das Kloster gilt als außergewöhnlich, da Mönche und Nonnen zwar in getrennten Bereichen leben, die täglichen Gebetszeremonien jedoch gemeinsam abhalten.

Trekkingzeit: 2 h

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Homestay

11. Tag: Thubten Chholing Gumba – Ringmu

Nach dem gemeinsamen **Morgengebet** im Kloster und einem gemütlichen Frühstück setzen wir unsere Wanderung in Richtung Ringmu fort. In gemächlichem Tempo führt uns der Weg durch die ruhige Berglandschaft, bevor wir den Ringmu River überqueren und schließlich das idyllisch gelegene Dorf Ringmu erreichen. Gegenüber erheben sich die Lumber Mountains und bilden eine beeindruckende Kulisse.

Am Nachmittag ist Gelegenheit, durch die Gassen des Dorfes zu schlendern, das Leben der Bewohner:innen zu beobachten oder einfach zu bummeln und die freie Zeit entspannt zu genießen.

Trekkingzeit: 7-8 Stunden

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Homestay

12. Tag: Zeit in Ringmu

Heute gönnen wir uns einen entspannten Tag in Ringmu. Wer möchte, kann an einer **optionalen Wanderung nach Taksindu** teilnehmen. Der etwa vier- bis fünfstündige Aufstieg wird mit einem herrlichen Panoramablick auf Gipfel wie den Dudh Kund (4561 m), den Numbur (6950 m), den Khatang (6853 m) und den Karyolung (6511 m) belohnt.

Wer den Tag lieber im Dorf verbringt, kann zusammen mit der Gastgeberin unseres Gasthauses die **traditionelle Zubereitung von Dal Bhat** erlernen und mehr über die verwendeten Zutaten, Gewürze und Familienrezepte erfahren.

Am späten Nachmittag begleitet uns unsere Gastgeberin auf einem kurzen Spaziergang zu ihren Feldern. Dabei entdecken wir heimische Pflanzen wie den wilden Knoblauch und den Feuerbeerenbaum, die in der Region seit Generationen auch als Heilpflanzen geschätzt werden. So erleben wir die enge Verbindung der Menschen zur Natur und gewinnen spannende Einblicke in das traditionelle Wissen des Himalaya.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Homestay

13. Tag: Ringmu – Phaplu (2410m)

Zum Abschluss unserer Trekkingreise führt uns der Weg auf einer Schotterstraße über Phaplu bis nach Salleri. Unterwegs passieren wir das Bergdorf Phaplu, das als **Tor zur Region Lower Solu Khumbu** gilt. Mit seinem kleinen Flughafen, dem einzigen der Umgebung, ist Phaplu ein wichtiger Ausgangspunkt für zahlreiche Trekkingtouren in den Himalaya.

Während wir die letzten Kilometer zurücklegen, genießen wir noch einmal die Landschaft und lassen die vielen Eindrücke der vergangenen Tage Revue passieren, bevor wir schließlich Salleri erreichen.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Homestay

14. Tag: Phaplu – Bhaktapur

Heute verabschieden wir uns von der Bergwelt des Himalaya. Nach dem Frühstück treten wir die Rückfahrt an – dieses Mal jedoch nicht nach Kathmandu, sondern in die deutlich ruhigere **Königsstadt Bhaktapur**, die etwa 16 Kilometer östlich der Hauptstadt liegt. Nach einer rund neunständigen Fahrt erreichen wir den Ort, dessen historisches Zentrum mit seinen kunstvoll verzierten Tempeln, Pagoden und Palästen zu den **schönsten Kulturschätzen Nepals** zählt. Viele der Bauwerke in Bhaktapur stammen aus der Blütezeit des Malla-Reiches.

Wir übernachten im Khwapa Chhen Guest House, nur wenige Gehminuten vom historischen Durbar Square entfernt. Von der Dachterrasse des Gästehauses genießen wir den Blick über die Dächer der Altstadt bis hin zum Königspalast – ein stimmungsvoller Abschluss unserer Trekkingreise.

Fahrzeit: 9 h

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Khwapa Chhen Guest House

15. Tag: Erkundung Bhaktapur

Heute widmen wir uns ganz der Kultur und Geschichte Bhaktapurs. Bei einer ganztägigen **Besichtigungstour** entdecken wir die Sehenswürdigkeiten dieser alten Königsstadt, schlendern durch die verwinkelten Gassen und genießen das Flair.

Am Abend kehren wir für unsere letzte Übernachtung in das gemütliche Khwapa Chhen Guest House zurück und lassen die gemeinsame Reise bei einem stimmungsvollen Abschiedsdinner ausklingen.

- **Verpflegung:** F, M, A
- **Unterkunft:** Khwapa Chhen Guest House

16. Tag: Rückreise

Transfer zum Flughafen in Kathmandu.

- **Verpflegung:** F

Enthaltene Leistungen

- Gemeinsame Flughafentransfers
- 3 Übernachtungen im DZ mit Frühstück in Kathmandu
- 1 Willkommensessen in Kathmandu, 2x Lunch, 2x Dinner
- 2,5 Tage Sightseeing-Programm in Kathmandu wie ausgeschrieben
- Sightseeingprogramm in Bhaktapur
- Treffen mit nepalesischen Frauen
- 2 Übernachtungen im DZ mit Du/WC und Frühstück in Bhaktapur
- 1x Lunch, 1x Dinner, 1x Abschiedsdinner in Bhaktapur
- Trekkingtour mit englischsprachiger Wanderleiterin und Trägerinnen
- Park-Eintrittsgebühren, TIMS-Gebühr, alle Transporte während des Treks
- Übernachtungen auf dem Trek in einfachen Gästehäusern in DZ/MZ ohne eigene Du/WC mit Vollpension inkl. Nachmittagstee und Snacks
- Morgenyoga während des Trekkings
- Klimaschutzbeitrag, mit dem wir CDM Gold Standard zertifizierte Klimaschutzprojekte von Atmosfair unterstützen

Nicht enthaltene Leistungen

- An- und Abreise
- Internationaler Flug
- Visagebühr
- Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung
- Auslandsreise-Kranken- und Rückholversicherung
- Weitere Mahlzeiten & Getränke
- Persönliche Ausgaben
- Trinkgelder für Reiseleiterin, Fahrer und lokale Begleiter:innen