

## Sonderseminar Nepal 2010-Route

Abweichende Reiseroute  
vom Prospekt:  
*Reisedauer: 15 Tage*  
*Ziel: Kala Patthar,*  
*5.600m ü.M.*

### **Kathmandu - Kala Patthar**

1. Tag – Seminarstart und Abflug Frankfurt
2. Tag – Ankunft in Kathmandu (Übernachtung im Hotel Shankar), Seminar Teil I.
3. Tag – Ca. eine Stunde Flug auf die spektakuläre Landepiste von Lukla (2850 m. ü. M) und 3 Stunden zu Fuss nach Phakding (2650 m. ü. M), Seminar Teil II.
4. Tag – 4 Stunden entlang dem Fluss welcher Dudh Koshi (milchiger Fluss) heisst und dann in etwa zwei Stunden hinauf nach Namche (3434m. ü. M). An dem Tag werden wir unterwegs zu Mittag essen. Wenn das Wetter bis zum Nachmittag schön bleibt, haben wir die Möglichkeit den Everest zu sehen.
5. Tag - Akklimatisationstag und Ausflug in die Umgebung von Namche Bazar mit Nationalpark und Sherpa Museum. An dem Tag können wir das Panorama des Himalayas geniessen. Seminar Teil III.
6. Tag – Wir wandern Richtung Tyangboche (3.900 m. ü. M).Wir kommen gegen Nachmittag an, danach können Sie die Aussicht auf den Himalaya geniessen. Seminar Teil IV.
7. Tag - Früh morgens haben wir die Gelegenheit den Sonnenaufgang über der Himalayakette zu sehen. Nach dem Frühstück wandern wir Richtung Dingbuche (4400m. ü.M) via Dibuche und Pangbuche.
8. Tag – Nach dem Frühstück wandern wir Richtung Labuche(4910 m. ü. M). Labuche liegt auf der linken Seite des Khumbu Gletschers, am Fusse des Mt.Everest.
9. Tag - Heute marschieren wir früh morgens (ca.4 Uhr) nur mit Tagesrucksack in Richtung unseres Zieles Kalapatthar 5600 m. ü.M. Unterwegs frühstücken wir in Gorakshep. Nachdem wir das Ziel erreicht haben, wandern wir zurück nach Labuche). Seminar Teil V.
10. Tag – Der heutige Weg geht fast hinunter nach Tyangbuche via Feriche.
11. Tag – Auf dem gleichen Weg zurück nach Jorsalle via Namche Bazar. Seminar Teil VI.
12. Tag - Zurück nach Lukla
13. Tag - Flug nach Kathmandu (Hotel Shankar), Abschluss der Veranstaltung.
14. Tag - Abflug ab Kathmandu
15. Tag – Ankunft in Frankfurt.

## **Inklusive**

1. Flug Frankfurt – Kathmandu – Frankfurt
2. Vom Kathmandu Flughafen werden Sie abgeholt.
3. Inlandflug Kathmandu – Lukla – Kathmandu
4. 4\* oder 5\* Hotel in Kathmandu mit Frühstück
5. Vollpension während dem Trekking
6. Kathmandu Stadtbesichtigung
7. Trekking Guide (Sirdar)
8. Sherpas pro vier Personen
9. Trägercrew
10. Transport (Überland)
11. Inlandflughafen Taxen und Trekkingpermit
12. Trekking Versicherung für die Crew
13. Zweier Zelt ( Wenn man Zelt Trekking bucht)
14. Erfolgsseminar mit Michael Vatter
15. Seminarunterlagen
16. Individuelle Persönlichkeitsanalyse nach INSIGHTS MDI
17. Individuelles Coaching

## **Exklusive**

1. Trinkgelder
2. Kalte Getränke, sowie Alkohol und Snacks
3. Dusche in Trekking lodges.
4. Reiseversicherung

## **Ausrüstung**

1. Wanderschuhe
2. Warmsocken
3. Warme Bekleidung
4. Wasser - und winddichte Jacke
5. Lang - und kurzärmelige T-Shirts
6. Toiletten Artikel
7. Handschuhe
8. Warme Mütze und Sonnenhut
9. Sandalen und leichte Schuhe
10. Sonnenbrille
11. Taschenlampe
12. Sonnenschutz mittel
13. Schlafsack
14. Wanderstocke (Wenn Sie möchten)
15. Persönliche Medikamente
16. Tagesrucksack
17. Genügend Akku für Digital Kamera( Es ist schwierig passende Steckdose zu finden)

## **Gesundheit**

Nach verbindlicher Anmeldung wird ein ärztliches Gesundheitszeugnis angefordert, das die Gesundheit von Herz- und Kreislauf bescheinigt. Ein Konditionstraining ca. drei Monate vor der Reise ist unbedingt nötig.