Nepal

Trekking zum Everest Basislager

Lodge-Tour für Einsteiger

Stand 27.04.2024

Änderungen vorbehalten

Highlights

- Spektakulärer Sichtflug nach Lukla ins Everest-Gebiet
- Besuch des Basislagers vom Mount Everest
- Klöster von Thame & Tengboche
- Besteigung des Aussichtsbergs Kala Patthar

Informationen

Das Trekking zum Mount Everest Basislager ist einer unserer absoluten Nepal-Klassiker und die perfekte Tour, um Nepal, den Himalaya und die Sherpa-Kultur zu entdecken. Auf den Spuren großer Expeditionen führt Sie diese Trekkingtour von Kathmandu über Lukla und Namche Bazar zum Everest Base Camp. Sie wandern entlang der berühmten Routen, die schon einige Top-Alpinisten zum höchsten Berg der Welt, zum Mount Everest (8.848 m) geführt hat. Zwischen Kathmandu/Ramechhap und Lukla nehmen Sie das Flugzeug. Absolut spektakulär, wie die kleine Propellermaschine durch den Himalaya fliegt und welche Ausblicke Ihnen dabei geboten werden. Die Wanderung führt Sie in die Khumbu-Region, den Teil des Himalaya, der mit dem Mount Everest (8.848 m), Lhotse (8.516 m) und Cho Oyu (8.188 m) gleich drei der 14 8.000er beherbergt. Hier leben heutzutage die meisten Sherpas und lassen Sie gerne an ihrer Tradition und Kultur teilhaben. Außerdem nimmt hier der Trek zum Mount Everest eine ganz spezielle Rolle ein. An Tag 12 erreichen Sie den Höhepunkt der Reise. Sie besuchen das Base Camp des Mount Everest und wünschen allen Anwesenden Berg Heil für deren anstehende Tour. Viele Geschichten ranken sich um den höchsten Berg der Erde. Der Mount Everest, oder in Nepali „Sagarmatha“ und auf Tibetisch „Qomolangma“, ist magischer Anziehungspunkt für alle Alpinisten. Durch die zahlreichen Expeditionen, Wanderungen und Trekkingtouren um und auf den Berg, gibt es viele spannende Geschichten, in die Sie während dieses Trekkings eintauchen können. Diese Trekkingreise ist ideal für Gäste, welche auch einmal die Faszination Himalaya und die Sherpa-Kultur erleben wollen. Die hier gewählte einfachste Route, gute Lodges und kompetente deutschsprachige Guides machen diese Trekkingtour zum Mount Everest Basislager sehr komfortabel.

Inklusivleistungen

- Linienflug ab Frankfurt mit Air India oder Qatar Airways bzw. gleichwertig in der Economy Class (Berlin, München, Wien und Zürich auf Anfrage)
- Komplette Durchführung von Meine Welt Reisen
- Verpflegung: 17x F, 15x M, 15x A (pro Mahlzeit in der Lodge ein Getränk inklusive, alle weiteren müssen bezahlt werden)
- Alle geplanten Flughafentransfers im Reiseland
- Transfers/Überlandfahrten vor Ort wie beschrieben in privaten Fahrzeugen
- Inlandsflüge Kathmandu/Ramechhap - Lukla und zurück (15 kg Freigepäck)
- Übernachtung auf DZ-Basis im Hotel (4x) und Lodge (13x), Einzelzimmer gegen Aufpreis (nur für Hotelübernachtungen)
- Genehmigung für das Everest-Trekking & Nationalparkgebühren
- Träger für das pers. Gepäck (max. 15 kg) - Sie erhalten von uns eine MWR-Reisetasche vor Ort, welche Sie gerne verwenden können
- Stadtrundgang Kathmandu inkl. Eintritte mit deutschspr. Stadtführer
- Deutschsprachiger einheimischer Trekkingführer
- zusätzlicher englischsprachiger Assistenz-Guide
- Sicherungsschein nach deutschem Reiserecht

Exklusivleistungen

- Visakosten (derzeit 50 USD für 30 Tage)
- Reiseversicherung (gerne über Meine Welt Reisen buchbar)
- Fehlende Mahlzeiten und Getränke
- Getränke während des Trekkings in den Lodges (ca. 5-10 Euro pro Tag)
- heiße Duschen, WLAN (wenn vorhanden), Laden elektrischer Geräte in den Lodges
- Trinkgelder (ca. 120 Euro)
- Zusätzliche Ausflüge und Besichtigungen
- Rail and Fly (80,- EUR bei Flugbuchung, 100,- EUR nach Flugbuchung)

Hinweise

Diese Reise ist ab zwei Personen gegen Aufpreis auch zum Wunschtermin möglich.

Bitte beachten Sie, dass der EZ-Zuschlag grundsätzlich nur für die Hotels gilt.

Ein Einzelzimmer für die Lodgeübernachtungen beim Trekking kann in der Hochsaison nicht für jede Lodge vorab garantiert werden. Beim Everest-Trekking ist dies bis Dingboche in der Regel kein Problem. In Lobuche und Gorak Shep ist die Einzelbelegung der Zimmer aufgrund der wenigen Unterkunftsmöglichkeiten meist nicht möglich.

Bei dieser Reise können Sie auch mit Air China fliegen und aufgrund der geringeren Flugpreise 100 EUR Rabatt erhalten. Sprechen Sie uns gerne auf diese Option an.

Hinweis:

Der Flug zwischen Kathmandu und Lukla ist stark vom Wetter abhängig und kann nur bei guten Wetterbedingungen durchgeführt werden.

Weitere Anmerkung:

Wegen der Überlastung des Flughafens von Kathmandu (dieselbe Landebahn für internationale und Inlandsflüge) plant Civil Aviation Authority Nepal (CAAN), alle Flüge nach Lukla vom Flughafen Ramechhap aus durchzuführen.

Die Entscheidung hierzu ist noch nicht gefallen, doch es tendiert in diese Richtung.

Hier also erstmal die beiden Möglichkeiten für die Touren:

Flug Kathmandu Lukla. 30 Minuten

Flug Ramechhap – Lukla 20 Minuten

Die Fahrt bis zum Flughafen Ramechhap, Dauer (Bus, Autotransfer) etwa 4 - 5 Stunden

Sollte sich die Entscheidung für Ihre Reise bestätigen, werden die Gäste, die bereits gebucht haben, informiert. Eine Entscheidung von wo Flüge stattfinden, wird manchmal aber auch sehr kurzfristig entschieden.

Tag 1: Abflug nach Nepal

Ihr Nepal-Abenteuer kann beginnen und Sie fliegen von Frankfurt nach Kathmandu. Wir empfehlen Ihnen für die

Anreise zum Flughafen den Zug. Nutzen Sie dafür gerne die Rail and Fly Möglichkeit und starten Sie entspannt in Ihre Reise. Das Rail and Fly Ticket ist über Meine Welt Reisen buchbar. Bitte teilen Sie uns dies bei der Buchung mit.

Tag 2: Ankunft in Kathmandu

Heute landen Sie in der Hauptstadt des Himalaya-Staates Nepal. Kathmandu, gelegen auf ca. 1.350 m Höhe, dient als Ausgangspunkt vieler Expeditionen und Trekkingreisen im Himalaya. Nachdem am Flughafen alle Formalitäten für das Visum und die Einreise geregelt sind, werden Sie abgeholt und zu Ihrem Stadthotel in Thamel gebracht. Den Nachmittag haben Sie Zeit die quirlige Stadt das erste Mal auf eigene Faust zu erkunden. Es gibt nichts Schöneres als gemütlich durch das belebte Stadtviertel Thamel zu schlendern und dem regen Treiben der Stadt beizuwohnen. Alternativ können Sie auch bereits zum Durbar Square - dem Herz der Stadt - laufen und die einzigartige Architektur und Atmosphäre auf sich wirken lassen. Am Abend kommt die Gruppe das 1. Mal mit Ihrem Reiseleiter zum Abendessen zusammen und Sie besprechen die letzten offenen Fragen für das anstehende Trekking.

Übernachtung: Hotel Nepal

Verpflegung: Abendessen

';

Tag 3: Stadtrundgang Kathmandu

Ihr deutschsprachiger Stadtführer holt Sie vom Hotel ab und Sie unternehmen eine schöne Stadtbesichtigung. Ein wichtiges Highlight ist das Shiva-Heiligtum der Hindus, der Pashupatinath-Tempel. Der Pashupatinath-Tempel liegt am heiligen Bagmati Fluss, wo unter anderem rituelle Feuerbestattungen von verstorbenen Hindus an den sogenannten Ghats stattfinden. Das Betreten des Haupttempels, wo Shiva als Pashupati ("Gott des Lebens") verehrt wird, ist Nichtgläubigen untersagt. Gewiss können Sie jedoch ein schönes Foto von einem der hier anwesenden exotischen Sadhus (Wanderasketen) machen. Anschließend laufen Sie zu Fuß nach Bodnath. Hier besichtigen Sie die buddhistische Stupa. Bodnath ist das Zentrum der im Exil in Nepal lebenden Tibeter. Sie können – sofern Interesse besteht – eine buddhistische Gompa in unmittelbarer Umgebung besichtigen und nach Möglichkeit an einer Gebetsstunde teilnehmen. Ihr Mittagessen genießen Sie in einem der Restaurants mit toller Dachterrasse und direktem Blick über Bodnath. Wenn das Wetter mitspielt, können Sie sogar die Berge des Langtang Himal erkennen. Wenn Sie im Anschluss noch Lust haben und genügend Zeit ist, können Sie sich noch den buddhistischen Tempel Swayambhunath (aufgrund der vielen Affen auch Affentempel genannt) anschauen. Das Highlight hier ist natürlich die Stupa mit tollem Ausblick über Kathmandu und Sie können den

gläubigen bei religiösen Ritualen zuschauen.

Übernachtung: Hotel Nepal

Verpflegung: Frühstück / Mittagessen

';

Tag 4: Flug nach Lukla und Wanderung bis Phakding (2.610 m)

Der Tag startet mit einem traumhaften Ausblick auf die Berge des Himalayas. Um zum Ausgangspunkt des Everest Base Camp Treks zu gelangen, fliegen Sie mit einem kleinen Propellerflugzeug bis nach Lukla. Diese kleinen Maschinen starten entweder direkt vom Flughafen Kathmandu oder vom Flugplatz Ramechhap, welcher in der Stadt Manthali liegt. Falls Sie von letzterem aus fliegen, erhalten Sie bereits gegen 2 Uhr morgens einen Transfer, um die 4-5 Stunden Fahrtzeit hinter sich zu bringen. Während der ca. 30-minütigen Flugzeit bekommen Sie einen ersten Einblick in die Dimensionen dieses gewaltigen Gebirgsmassivs. Gepäck, welches Sie nicht auf der Trekkingtour benötigen, können Sie ganz bequem im Hotel in Kathmandu zurücklassen. Bitte beachten Sie auch die Gepäckbestimmung für den Inlandsflug (normalerweise sind 15 kg Freigepäck erlaubt). Nach der Ankunft auf 2.850 m lernen Sie Ihre Begleitmannschaft kennen und dann geht es auch schon zur ersten Wanderung in Richtung Everest Basislager. Sie verlassen Lukla und starten in Richtung der Ortschaft Phakding. Über den Dudh Koshi Fluss und vorbei an einigen kleinen Dörfern, welche von Ackerbau und Viehzucht sowie Tourismus geprägt sind, erreichen Sie das Ziel des Tages auf 2.610 m Höhe. Übernachtung in der Hotel Sherpa Lodge o.ä.

Gehzeit ca. 3-4 Std. | Aufstieg ca. 210 m | Abstieg ca. 430 m | Gehstrecke ca. 8 km

Übernachtung: Lodge Nepal

Verpflegung: Frühstück / Mittagessen / Abendessen

';

Tag 5: Trekking zum Eingangstor der Everest-Region - Namche Bazar (3.440 m)

Namche Bazar (3.440 m) ist das Ziel des heutigen Tages. Die berühmte Kleinstadt stellt das Eingangstor zur Everest-Region dar und ist ein belebter Ort, welcher seit Jahren ein unerlässlicher Bestandteil bei Expeditionen, Trekkingreisen oder Wanderungen ist. So gut wie alle Everest-Sehnsüchtige müssen hier durch. Sie steigen zuerst gleichmäßig ansteigend vorbei an Tannen, Magnolien und Rhododendron über Bengkar und Monjo, wo Sie den Sagarmatha Nationalpark betreten und Ihre Trekking-Genehmigungen kontrolliert werden, hinauf bis zur berühmten Hillary-Stahlseilbrücke. Hier überqueren Sie den an dieser Stelle wilden Fluss Dudh Koshi und beginnen den fordernden steilen Aufstieg in Serpentinen durch den Wald nach Namche. Sie teilen Ihren Weg mit vielen Trägern, welche Lebensmittel, Baumaterialien und Waren aller Art (mit einem Gesamtgewicht, welches oft das eigene Körpergewicht übersteigt) von hier aus in das gesamte Khumbu-Gebiet bringen. Schließlich öffnet sich die Umgebung und Ihre Strapazen werden belohnt mit dem Ausblick auf diese hufeisenförmige, steil an einem Berghang gelegene Stadt, die alles zu bieten hat. Vom Bäcker, über Shops mit morderner Bergsteiger-Ausrüstung bis hin zum Postamt ist alles vorhanden. Am Nachmittag bleibt noch genügend Zeit die Stadt individuell zu erkunden. Übernachtung in der Lodge The Bodhi Hotel o.ä.

Gehzeit ca. 6 Std. | Aufstieg ca. 1.025 m | Abstieg ca. 250 m | Gehstrecke ca. 9 km

Übernachtung: Lodge Nepal

Verpflegung: Frühstück / Mittagessen / Abendessen

';

Tag 6: Wanderung zum Kloster von Thame (3.820 m)

Die Anpassung an die Höhe ist ein wichtiger Bestandteil eines jeden Trekkings im Hochgebirge. Auch bei dieser Trekkingtour zum Everest Base Camp achten wir darauf, dass Sie sich langsam an die Höhe anpassen können. Von Namche Bazar aus geht es an diesem Tag hinein in das Bhote Koshi Tal. Der Weg führt durch einige Waldabschnitte (auch Rhododendron, mit schöner Blüte im Frühjahr), welche wieder aufgeforstet wurden. Nördlich von Ihnen erhebt sich der fast Siebentausender Tengi Ragi Tau (6.938 m) und westlich von Ihnen steht das Massiv des Kongde Ri (6.186 m) im Fokus. Dieser Berg und der Tengkangboche (6.482 m) erheben sich direkt hinter Thame, wie Sie kurze Zeit später nach Ihrer Ankunft sehen werden. Thame liegt wunderschön auf einer Hochebene und hat bekannte Söhne der Stadt. Tenzing Norgay, welcher mit Sir Edmund Hillary die Erstbesteigung des Everest geschafft hat, genauso wie Apa Sherpa, welcher mit 21 Besteigungen des Everests lange Zeit Rekordhalter war, stammen von hier. Angekommen im Dorf, können Sie noch das erhaben 180 m höher auf dem Berg thronende Kloster besuchen. Wenn Sie Glück haben, können Sie einer Puja beiwohnen und den Mönchen beim Meditieren lauschen. Nicht nur die Gompa selbst ist traumhaft schön, sondern gleichermaßen die Ausblicke - die Berge Thamserku (6.608 m), Kangtega (6.685 m), Kyashar (6.770 m) und der Kusum Khangkaru (6.367 m) entfalten Ihnen gegenüber ihre volle Pracht. Genießen Sie die Magie und Ruhe der Berge. Übernachtung in der Alpine Lodge o.ä.

Gehzeit ca. 4-5 h | Aufstieg ca. 500 m | Abstieg ca. 180 m | Gehstrecke ca. 9 km

Übernachtung: Lodge Nepal

Verpflegung: Frühstück / Mittagessen / Abendessen

Stand 27.04.2024

Änderungen vorbehalten

';

Tag 7: Panorama-Trekking nach Khumjung (3.780 m)

Von Thame aus geht es über die bekannten Wege des Vortages erstmal bergab zurück in Richtung Namche Bazar. Kurz vor Namche biegen Sie in Richtung der Flugpiste von Syangboche ein. Von hier aus starten und landen im Frühjahr (Hauptbesteigungszeit für den Everest) Helikopter-Transportflüge zum Everest Base Camp. Entlang der schmalen Pfade wandern Sie stetig bergauf. Dennoch ist die heutige Etappe nicht sonderlich anspruchsvoll und Sie können das Panorama genießen und ausreichend schöne Erinnerungsfotos knipsen. Vorbei an dem Dorf Khunde mit dem bekannten Hillary Krankenhaus, erreichen Sie schließlich das hübsche Dorf Khumjung, wo Sie die Möglichkeit haben die ehrwürdige Gompa oder die Edmund Hillary Schule zu besuchen. Genießen Sie den Nachmittag mit fantastischem Blick auf einen der schönsten Berge der Welt - die Ama Dablam (6.856 m). Übernachtung in der Lodge Stupa Inn o.ä.

Gehzeit ca. 5 Std. | Aufstieg ca. 300 m | Abstieg ca. 400 m

Übernachtung: Lodge Nepal

Verpflegung: Frühstück / Mittagessen / Abendessen

';

Stand 27.04.2024

Änderungen vorbehalten

Tag 8: Wandern mit Blick auf den Everest nach Phortse (3.810 m)

Der Trek zum Everest Base Camp nimmt heute richtig Fahrt auf. Nach einer kurzen Wanderung am Morgen erreichen Sie das berühmte „Everest View Hotel“. 1971 fertiggestellt und auf 3.880 m gelegen, handelt es sich um eines der höchsten gelegenen Hotels der Welt. Nehmen Sie sich die Zeit und trinken Sie einen Kaffee oder Tee und essen einen leckeren Kuchen auf der tollen Aussichtsterrasse. Der Ausblick von hier ist unvergleichlich - Sie können den Nuptse (7.861 m), Lhotse (8.414 m), Everest (8.848 m), die Ama Dablam (6.856 m) sowie viele weitere Gipfel betrachten und wundervolle Erinnerungsbilder von dieser Tour machen. Im Anschluss laufen Sie entlang eines wundervollen Höhenwegs über die kleinen Dörfer Sanasa und Mongla mit einer schönen Chörte bis nach Phortse Tenga (auf dem Weg überqueren Sie den 3.970 m hohen Mong La Pass). Hier steigen Sie hinab, um den Dudh Koshi Fluss über eine schöne Stahlseilbrücke zu überqueren. Auf der anderen Seite beginnen Sie nun den Gegenanstieg durch einen schönen Rhododendronwald hinauf zu Ihrem Tagesziel Phortse (3.810 m). Die heutigen kleinen Auf- und Abstiege sind nicht allzu anstrengend und lassen Ihnen noch etwas Luft, um am Nachmittag die Umgebung von Phortse auf eigene Faust zu erkunden. Phortse liegt malerisch mit künstlich angelegten Terrassen auf einem Plateau und von hier aus können Sie unter Ihnen das das bedeutende Kloster von Tengboche erblicken, welches Sie auf dem Rückweg besuchen. Übernachtung in der Little Sherpa Lodge o.ä.

Gehzeit ca. 5 h | Aufstieg ca. 300 m | Abstieg ca. 300 m

Übernachtung: Lodge Nepal

Verpflegung: Frühstück / Mittagessen / Abendessen

';

Tag 9: Trekking nach Pangboche (3.930 m)

Heute steht mit dem Klosterörtchen Pangboche (3.930 m) Ihr nächstes Etappenziel auf dem Weg zum Everest auf dem Programm. Wiederum laufen Sie aussichtsreich über einen Höhenweg durch eine klasse Hochgebirgslandschaft, welche zunehmend karger wird - hauptsächlich wachsen hier noch Wacholder und Blutberberitze. Halten Sie immer Ausschau, ob Sie mit etwas Glück einen Buntfasan, den Nationalvogel Nepals, entdecken. Bergtechnisch wird Ihre Wanderung von der Ama Dablam bestimmt, welche immer schöner und näher vor Ihnen aufragt. Unser Tipp für den Nachmittag - steigen Sie mit dem Guide noch etwas auf, um sich besser zu akklimatisieren. Ihr Guide hat für diesen Nachmittag einige Optionen zur Auswahl. Natürlich lohnt sich ein Besuch des lokalen Klosters, welches eines der ältesten der Region ist. Übernachtung in der Om Kailash Lodge o.ä.

Stand 27.04.2024

Änderungen vorbehalten

Gehzeit ca. 4 Std. | Aufstieg ca. 300 m | Abstieg ca. 100 m

Übernachtung: Lodge Nepal

Verpflegung: Frühstück / Mittagessen / Abendessen

';

Tag 10: Wanderung nach Dingboche (4.410 m)

Der Himalaya zeigt sich heute mal wieder von seiner schönsten Seite und die Landschaft wird immer alpiner. Ihren Weg säumen wahrscheinlich einige zottelige Yaks, welche unterhalb großer Bergriesen grasen. Sie kehren zurück auf die Normalroute Richtung Everest, passieren die kleinen Dörfer Somare und Orsho und überschreiten die magische Grenze von 4.000 m auf dem Weg zu Ihrer heutigen Lodge in Dingboche (4.410 m). Dingboche stellt das Eingangstor zum Chhunkung-Tal dar. Da Ihre Wanderung heute nicht sehr lang ist, haben Sie am Nachmittag die Möglichkeit einen schönen Aussichtsgipfel (Nangkartshang) zu besteigen. Übernachtung in der Lodge Stupa Guest House o.ä.

Gehzeit ca. 4-5 Std. | Aufstieg ca. 520 m | Abstieg ca. 40 m

Übernachtung: Lodge Nepal

Verpflegung: Frühstück / Mittagessen / Abendessen

';

Tag 11: Trekking nach Lobuche (4.910 m)

Heute ist es wichtig, dass Sie den Anstieg durch das Pheriche-Tal nach Lobuche (4.910 m) ruhig und stetig angehen - dann macht sich Ihre gute Akklimatisation der vergangenen Tage bezahlt. Auf Ihrem Weg Richtung Endmoräne des Khumbu-Gletschers wird der Blick auf die Gipfel Cholatse (6.335 m), Tabuche Peak (6.367 m) und Arakam Tse (6.423 m) immer beeindruckender. In Dughla angekommen, stärken Sie sich bei einem leckeren Mittag für die Schlussetappe. Der Weg führt nun steil hinauf über eine wilde Moränenlandschaft und vorbei an Gedenkschreinen, welche an die verunglückten Bergsteiger und Sherpas von fast 70 Jahren Everest-Expeditionsgeschichte erinnern. Dieser Ort macht demütig, steigert jedoch auch die Spannung auf das baldige Erreichen des Base Camps. Schließlich haben Sie es geschafft und Sie erreichen Lobuche, welches direkt neben der Seitenmoräne des gewaltigen Khumbu-Gletschers liegt. Übernachtung in der Eco Lodge o.ä.

Gehzeit ca. 5 Std. | Aufstieg ca. 560 m | Abstieg ca. 40 m

Übernachtung: Lodge Nepal

Verpflegung: Frühstück / Mittagessen / Abendessen

';

Stand 27.04.2024

Änderungen vorbehalten

Tag 12: Ausflug zum Everest Base Camp (5.350 m)

Die Spannung der Reise erreicht Ihren Höhepunkt - heute unternehmen Sie den Ausflug zum Everest Basislager. Ihr Trek führt Sie entlang der Seitenmoräne des Khumbu-Gletschers und die Pfade werden etwas wilder - linkerhand von Ihnen schieben sich die Gletscher Changri Nup und Changri Shar ins Tal und auf deren Moränenlandschaft geht es hoch und runter, bis Sie schließlich Gorak Shep (5.140 m) erreichen. Diese kleine Ortschaft ist die letzte Siedlung vor dem Everest Base Camp. Hier ist alles ein wenig spartanischer als in den Ortschaften, wo Sie zuvor übernachtet haben. Gerade der letzte Abschnitt vor dem Erreichen von Gorak Shep ist traumhaft - rechterhand von Ihnen können Sie größere Abschnitte des großen Khumbu-Gletschers einsehen. Hinter diesem schrauben sich die gigantischen Felswände des Nuptse (7.861 m) gefährlich in die Höhe - der fast 8.000er wird aufgrund seiner Schwierigkeit nur selten bestiegen. Vor Ihnen schieben sich die Gipfel von Pumori, Lingtren (6.714 m), Khumbutse (6.636 m) und Changtse (7.541 m) ins Bild. Aber Sie lassen den Ort erstmal links liegen und laufen direkt weiter bis zum Basislager des Everest. Wenn Sie das Trekking im Frühjahr unternehmen, teilen Sie sich den Weg mit zahlreichen Trägern und Yak-Karawanen, welche diverse Lasten zu den Bergsteigern auf den Khumbu-Gletscher transportieren. Weiter geht es wild an der Seitenmoräne des Khumbu-Gletschers entlang, bis Sie diesen schließlich direkt betreten. Dann ist es soweit und auf 5.350 m Höhe treffen Sie auf geballte Bergsteigergeschichte. Viele große Alpinisten unserer Zeit haben hier schon ihr Lager bezogen und viele Menschen haben sich von hier aus den Traum erfüllt, einmal auf den höchsten Berg der Erde zu steigen. Im Frühjahr entsteht hier auf dem Gletscher eine kleine Zeltstadt mit bis zu 500 Zelten. Für Sie genügt es überglücklich einmal in Ihrem Leben an diesen Ort stehen zu dürfen und die einmalige Stimmung aufzusaugen. Genießen Sie das Amphitheater von Bergriesen um sich herum - Pumori (7.165 m), Lingtren (6.749 m), Khumbutse (6.665 m), Changtse (7.541 m) neben vielen weiteren Gipfeln. Der Everest selbst ist von hier aus nicht zu sehen, dafür aber der berühmte Khumbu-Eisbruch und Sie umgibt eine Gletscherwelt mit Eispilzen, Seracs, kleinen Gletscherseen und riesigen Gesteinsbrocken. Es fällt nicht leicht diesen einmaligen Ort wieder zu verlassen, jedoch müssen Sie wieder zurück nach Gorak absteigen. Übernachtung in der Lodge Everest Inn o.ä.

Gehzeit: 7-8 Std. | Aufstieg: 570 m | Abstieg: 340 m

Übernachtung: Lodge Nepal

Verpflegung: Frühstück / Mittagessen / Abendessen

';

Tag 13: Besteigung des Kala Patthar (5.550 m) mit Sonnenaufgang am Everest & Abstieg nach Pheriche (4.240 m)

Stand 27.04.2024

Änderungen vorbehalten

Am Morgen haben Sie genügend Zeit und sollten die Möglichkeit nutzen die knapp 500 m hinauf zum Kala Patthar (5.550 m), eine felsige Bergkuppe unterhalb des Pumori, zu steigen. Hier ist es zum Sonnenaufgang wunderschön, wenn die Sonne direkt hinter dem Gipfel des Everest aufgeht und der Berg seinen riesigen Schatten wirft. Der Kala Patthar ist zu Recht einer der bekanntesten Aussichtsgipfel Nepals, weil der höchste Berg der Erde, der Everest, hier am meisten von seiner vollen Größe preisgibt. Schließlich steigen Sie erneut hinunter nach Gorak Shep und können nun glücklich und zufrieden wieder in tiefere Höhenlagen zurückkehren. Sie werden merken, dass es mit jedem Schritt den Sie bergab machen, besser geht. Die Luft ist nicht mehr so „dünn“ wie in den höheren Lagen. Sie müssen erneut den kleinen Fluss Khumbu Khola überqueren und laufen dieses Mal auf der anderen Seite des Pheriche-Tals entlang der steilen Hänge des Cholatse bis zur kleinen Ortschaft. Übernachtung im Pheriche Resort o.ä.

Gehzeit ca. 8 Std. | Aufstieg ca. 580 m | Abstieg ca. 1.480 m

Übernachtung: Lodge Nepal

Verpflegung: Frühstück / Mittagessen / Abendessen

';

Tag 14: Abstieg zum Tengboche-Kloster (3.860 m)

Ihr Weg führt Sie immer weiter bergab und die Vegetation ändert sich wieder zunehmend. Von den eisigen Höhen der vergangenen Tage kehren Sie in die gemäßigteren Zonen zurück. Durch das Imja Khola Tal steigen Sie bis nach Tengboche hinab. Wir haben für den Abstieg extra einen anderen Weg als für den Hinweg gewählt, so dass Sie auf dem Rückweg nach Namche auf für Sie unbekannten Pfaden laufen. Angekommen in Tengboche, wartet hier eines der ältesten und wichtigsten buddhistischen Klöster der Khumbu-Region auf Sie. Das ursprünglich 1916 erbaute Kloster ist 1989 komplett niedergebrannt, wurde aber bereits 2 Jahre später wieder komplett neu aufgebaut. Nutzen Sie den Nachmittag, schauen Sie sich in Ruhe um und saugen Sie die Atmosphäre auf. Übernachtung in der Paradise Lodge o.ä.

Gehzeit ca. 5-6 Std. | Aufstieg ca. 240 m | Abstieg ca. 540 m

Übernachtung: Lodge Nepal

Verpflegung: Frühstück / Mittagessen / Abendessen

';

Tag 15: Wanderung über Namche nach Monjo (2.835 m)

Sie lassen die großen Gipfel so langsam hinter sich und werfen immer mal einen letzten Blick nach hinten. Sie steigen recht steil durch Rhododendron-Wald hinab ins Tal und überqueren den Ihnen bereits bekannten Dudh Koshi Fluss. Danach steigen Sie wieder auf und entlang eines schönen Panoramaweges geht es zurück nach Namche. Sie werfen jedoch nur einen letzten Blick auf die Sherpa-Hauptstadt und steigen dann über die Serpentinen im Wald sowie die berühmte Hillary Stahlseilbrücke hinunter nach Monjo. Hier auf 2.835 m fühlt es sich für Sie schon wieder subtropisch an und vielleicht tauschen Sie das heiße Getränk der letzten Tage nun in ein kühles erfrischendes Getränk. Übernachtung in der Mini Tibet Lodge o.ä.

Gehzeit ca. 6-7 Std. | Aufstieg ca. 360 m | Abstieg ca. 1.460 m

Übernachtung: Lodge Nepal

Verpflegung: Frühstück / Mittagessen / Abendessen

';

Tag 16: Letzter Trekkingtag bis Lukla (2.840 m)

Auf bekannten Pfaden und immer wieder hoch und runter in kleinen Auf- bzw. Abstiegen wandern Sie zurück nach Lukla, wo Sie Ihr Trekking vor über 2 Wochen begonnen haben. Sie können stolz und glücklich über alles Erreichte sein. Sie verabschieden sich heute von Ihrer fleißigen Begleitmannschaft und haben eine kleine Abschiedsparty. Übernachtung in der Shangria La Lodge o.ä.

Gehzeit ca. 5-6 Std. | Aufstieg ca. 480 m | Abstieg ca. 480 m

Übernachtung: Lodge Nepal

Verpflegung: Frühstück / Mittagessen / Abendessen

';

Tag 17: Rückflug nach Kathmandu/Ramechhap & Freizeit

Mit einem weinenden und einem lachenden Auge verlassen Sie die Khumbu-Region. Mit einer kleinen Propellermaschine fliegen Sie entweder zurück nach Kathmandu oder nach Ramechhap. Falls Sie nach Ramechhap fliegen, erhalten Sie einen Transfer zurück nach Kathmandu. Hier haben Sie den Abend zur freien Gestaltung.

Übernachtung: Hotel Nepal

Verpflegung: Frühstück / Abendessen

';

Tag 18: Freizeit in Kathmandu

Dieser Tag dient als wichtiger Puffertag, falls es einmal vorkommt und Ihr Flieger von Lukla am Tag zuvor aufgrund von schlechtem Wetter abgesagt wurde. Im Normalfall aber klappt alles wie geplant und Sie haben diesen Tag zur freien Gestaltung. Optional können Sie z.B. eine Stadtbesichtigung der anderen zwei Königsstädte im Kathmandu-Tal, Patan & Bhaktapur, unternehmen. Am Abend findet das traditionelle Abschiedsessen mit Ihrer Reisegruppe statt. Lassen Sie die einzigartigen Erlebnisse der vergangenen knapp 3 Wochen Revue passieren und Ihren Urlaub gemütlich ausklingen.

Übernachtung: Hotel Nepal

';

Tag 19: Rückreise nach Deutschland

Nutzen Sie die letzte freie Zeit in Kathmandu für einen Stadtbummel oder einen Kaffee und beobachten Sie das Treiben der Stadt. Ihren Flughafentransfer passen wir individuell auf Ihren Rückflug an. Danach heißt es die

Rückreise nach Frankfurt antreten, wo Sie bei den meisten Verbindungen noch am selben Tag ankommen.