

D Nord Gregor Stratmann Provesthöhe 4 D 45257 Essen +49 201 48 58 73 Mobil 0170 770 1214 gregor@nepalwelt-trekking.com  
D Süd Norbert Wagner Fröbelstr. 13 D 90513 Zirndorf +49 911 98 92 111 Mobil 0176 64 771 850 norbert@nepalwelt-trekking.com



### Everest Basecamp Trek - Auf den Spuren des Yeti

#### Reisedetails

Reisezeit:	Mitte Februar-Mai und Oktober-Dezember
Reisedauer:	21 Tage
Dauer des Treks:	13 Tage
Teilnehmer:	ab 1 Person – max. 8 Personen
Charakter:	Mittelschwer; Gehzeiten bis max. 9 Stunden; Sie halten sich neun Tage in einer Höhe von mehr als 3.500m auf!
Höchster Punkt:	Kala Pattar; 5.545m
Preise:	Wir garantieren einen fairen und attraktiven Preis, den wir unter Berücksichtigung Ihrer Wünsche zeitnah kalkulieren.
Hinweis:	Selbstverständlich können wir auch diese Tour Ihren individuellen Wünschen anpassen; Sie möchten gerne noch einen oder zwei weitere Tage im Kathmandu-Tal oder in Pokhara verbringen? Kein Problem! Rufen Sie uns an oder schicken Sie eine Mail.

#### Kurzbeschreibung

Eindrucksvolles Lodgetrekking entlang der Eisgiganten und buddhistischen Klöster zum berühmtesten Basislager der Welt! In keiner Region des Himalaya sind die Berge höher und eindrucksvoller als im Land der Sherpas. Die Tour führt Sie entlang des Dudh-Kosi (Milchfluss) zum legendären Everest-Base Camp.

Der Mount Everest (8.850m), der Lhotse (8.516m), der Makalu (8.463m) und der Cho Oyo (8.201m) geben sich die Ehre. "Nebenbei" sehen Sie unzählige Sechs- und Siebentausender. Bereits mit dem spektakulären Anflug und der ebenso spektakulären Landung auf dem Flughafen Lukla beginnt Ihr Abenteuer "EVEREST"

#### Übersicht Reiseverlauf

Tag 01	Ankunft in Kathmandu – Abholung am Flughafen; Transfer zum Hotel	Hotel Ü + F
Tag 02	Treffen mit dem Büromanager von nepalwelt-trekking und dem Guide; Besprechung des Programmes, Check der Ausrüstung.	Hotel Ü + F
Tag 03	Flug von Kathmandu nach Lukla(2.860m). Das Trekking beginnt. Kurze Einlaufstrecke bis Phakding (2.600m)	Lodge + VP
Tag 04	Phakding – Namche Bazaar (3.500m)	Lodge + VP
Tag 05	Namche Bazaar - Akklimatisationstag Wir bieten Ihnen zwei Varianten; siehe Reisebeschreibung.	Lodge + VP
Tag 06	Namche Bazaar – Tengboche (3.860m)	Lodge + VP
Tag 07	Tengboche – Dingboche (4.340m)	Lodge + VP
Tag 08	Dingboche - Akklimatisationstag	Lodge + VP
Tag 09	Dingboche – Lobuche (4.930m)	Lodge + VP
Tag 10	Lobuche – Gorak Shep (5.170m)	Lodge + VP
Tag 11	Möglichkeit zur Besteigung des Kalar Pattar (5.545m) Gorak Shep – Everest Base Camp – EBC (5.364m) – Gorak Shep	Lodge + VP Lodge + VP



## Everest Basecamp Trek - Auf den Spuren des Yeti

Tag 12	Gorak Shep – Pheriche (4.371m)	Lodge + VP
Tag 13	Pheriche – Phortse (3.985m)	Lodge + VP
Tag 14	Phortse – Namche Bazaar (3.500m)	Lodge + VP
Tag 15	Namche Bazaar – Lukla (2.860m)	Lodge + VP
Tag 16	Rückflug Lukla – Kathmandu	Hotel Ü + F
Tag 17	Kathmandu zur freien Verfügung oder Reservetag	Hotel Ü + F
Tag 18	Sightseeing im Kathmandutal oder Reservetag	Hotel Ü + F
Tag 19	Kathmandu zur freien Verfügung	Hotel Ü + F
Tag 20	Rückflug nach Deutschland	

### Reisebeschreibung

01. Tag **Ankunft in Kathmandu 1.300m.**  
 Wir holen Sie vom Flughafen ab. Auf dem Weg ins Hotel bekommen Sie einen ersten Eindruck vom täglichen Leben in Nepals Hauptstadt.
- 
02. Tag **Kathmandu 1.300m**  
 Heute treffen Sie Ihren Trekking-Guide. Mit ihm zusammen besprechen Sie die Tour und checken mit ihm, falls gewünscht, Ihr Trekking-Equipment. Der Nachmittag steht für ein erstes kleines Sightseeing zu Ihrer freien Verfügung. Ihr Guide gibt Ihnen wertvolle Tipps.
- 
03. Tag **Flug Kathmandu – Lukla (2.860m) – Phakding (2.650m) ca. 3 Stunden.**  
**Ihr "Abenteuer Everest" beginnt!**  
 Bereits sehr früh morgens fahren Sie zusammen mit Ihrem Guide zum nationalen Flughafen. Nach einem erlebnisreichen, ca. 40-minütigen Flug landen Sie auf dem kleinen Flughafen in Lukla. Hier treffen Sie auch zum ersten Mal Ihre Porter. Gemütliches einlaufen ist heute angesagt: bergauf, bergab gehen Sie in ca. 3 Stunden zum Dorf Phakding.
- 
04. Tag **Phakding – Namche Bazaar (3.500m) ca. 5 Stunden**  
 Nach einem leckeren Frühstück verlassen Sie Ihre Lodge und erreichen nach ca. 1 Stunde den Eingang zum Sagarmatha-Nationalpark. (Sagarmatha = nepali für Mt. Everest). Jetzt sind sie im Herzen des Solu Khumbu. Wenig später überqueren sie die legendäre Hillary Bridge. Tausende von Gebetsfahnen schmücken das "Geländer".  
 Unter Ihnen fließt rauschend der Dudh Kosi. Direkt hinter der Brücke beginnt der ca. 4-stündige, schweißtreibende und mühsame Aufstieg zur "Hauptstadt der Sherpas" Namche Bazaar. Sie lassen es langsam angehen, denn die Höhe wird nun endgültig spürbar. In einer kleinen gemütlichen Lodge nehmen Sie Quartier. Der Nachmittag lädt zu einer Besichtigungstour durchs Dorf ein; danach steigen Sie zur alten Gompa (Kloster) auf und genießen den Blick auf das hufeisenförmig angelegte Dorf und den markanten Thamserku (6.623m).
- 
05. Tag **Namche Bazaar – Akklimatisationstag**  
 Heute ist der erste Akklimatisationstag. Ihr Körper benötigt Zeit um sich an die Höhe an zu passen. Um sich optimal zu akklimatisieren, steigen Sie einige hundert Höhenmeter auf, um nachts auf niedrigerer Höhe (also in Namche auf 3.500m) zu schlafen. "Climb high – sleep low", lautet einer der wichtigsten Trekkingregeln. Damit Sie sich optimal akklimatisieren können, bieten wir Ihnen zwei Möglichkeiten an:  
**Akklimatisationstour 1:** Aufstieg zum "Everest View Hotel". Von hier aus haben Sie einen fantastischen Blick auf die Ama Dablam (6.812m) und natürlich die Sagarmatha (8.850m). Die Terrasse des Hotels lädt zu einer Teepause ein, bevor Sie das Sherpamuseum besuchen oder direkt zum Ort Khumjung weiterwandern. Dieses Dorf war das Lieblingsdorf von Sir Edmund Hillary. Besuchen Sie im Dorf die von "Sir Ed" gegründete Schule. Anschließend laufen Sie zurück nach Namche Bazaar.  
**Akklimatisationstour 2:** Wer es etwas sportlicher (und anstrengender) mag, wandert nach dem Frühstück auf einem wunderbaren Höhenpanoramaweg zum Kloster Thame. Im Ort, der unweit der nepalesisch/tibetischen Grenze liegt, stärken Sie sich bei einer Mittagsrast, um anschließend zum auf knapp 4.000m hoch gelegenen "Gelbmützenkloster" auf zu steigen. Entscheiden Sie vor Ort – zusammen mit Ihrem Guide – welche der Möglichkeiten Sie nutzen möchten.



06. Tag **Namche Bazaar – Tengboche (3.860m) 7 – 8 Stunden**  
Nach einem zeitigen Frühstück schultern Sie Ihren Rucksack. Durch einen märchenhaften Hochgebirgswald und über die Landepiste von Syangboche (Nepals höchst gelegener Flugplatz; 3.720m) wandern Sie zum Dorf Khumjung. Lange Reihen von Mansteinen säumen Ihren Weg. Die Sechstausender Thamserku, der Kang Tenga und die Ama Dablam (wohl einer der schönsten Berge der Welt) bieten Ihnen einen fantastischen Blick in die Eiswände. Die Vegetation ändert sich, die Landschaft wird karger. Sie durchwandern nun eine Hochgebirgswüste. Mit etwas Glück können Sie einen Buntfasan beobachten, der auch Nepals Nationalvogel ist. Nach einem langen und anstrengenden Aufstieg erreichen Sie das Hochplateau von Tengboche.
- 
07. Tag **Tengboche – Dingboche (4.340m) ca. 6 Stunden**  
Während Ihrer heutigen Etappe führt Sie Ihr Weg erstmals auch bergab. Sie queren einen Fluss und steigen auf der anderen Talseite wieder auf. Erfreuen Sie sich an den zotteligen Yaks; die Eisgipfel der Himalayagiganten im Hintergrund! Hier ist die Heimat der vom Aussterben bedrohten Schneeleoparden. In der Ortschaft Pangboche empfiehlt sich der Besuch des 350 Jahre alten Klosters. Es ist das älteste im Khumbu Gebiet. In Dingboche beziehen Sie für die beiden kommenden Nächte Ihre Lodge.
- 
08. Tag **Dingboche (4.340m) - Akklimatisationstag**  
Bevor Sie weiter nach Lobuche laufen und somit der "magischen" 5.000m Marke immer näher kommen, tut ein weiterer Akklimatisationstag Not! Auch für diesen zweiten Akklimatisationstag halten wir zwei Möglichkeiten für Sie bereit!  
*Variante 1:* Direkt hinter der Ortschaft steigen Sie auf 5.000m hoch und genießen einen "Superblick" auf die Himalayariesen.  
*Variante 2* ist einmal mehr anstrengender. Wer mag und sich fit genug fühlt, kann den 5.555m hohen Chukung Ri besteigen. Ein Blick in die gigantische Flanke des 8.516m hohen (und damit dritthöchster Berg der Welt) Lhotse und Blicke auf die Ama Dablam und den Nuptse belohnen den anstrengenden Aufstieg.
- 
09. Tag **Dingboche – Lobuche (4.930m) ca. 5 Stunden**  
Langsam aber sicher (!) gelangen Sie über weitläufige Almen zu den Ausläufern des Khumbu Gletschers. Rast halten Sie auf der "Dhugla – Alm", einem herrlichen Platz, der zum Verweilen einlädt. Nun steht Ihnen noch der Anstieg zum "Friedhof der Bergsteiger" bevor; auf einer kleinen Anhöhe finden sich viele kleine Chörten mit Gedenktafeln für die am Mount Everest verunglückten Bergsteiger und Sherpas. Auf Ihrem weiteren Weg auf dieser klassischen Expeditionsroute haben sie immer wie der herrliche Blicke auf den Cho Oyo (8.201m), der schon in Tibet liegt. Der "Zuckerhut" Pumo Ri (7.161m) und der Nuptse (7.861m) grüßen Sie ebenfalls.
- 
10. Tag **Lobuche – Gorak Shep (5.170m) ca. 7 Stunden**  
Entlang über die Moränen des Khumbu Gletschers wandern Sie bereits früh am Morgen hinauf nach Gorak Shep. Die dortige Lodge wird für die kommenden zwei Tage Ihr Zuhause sein. Der Kalar Pattar (5.545m) überragt das Hochtal. Diesen "Aussichtsberg" können Sie – nach einer Stärkung – heute noch erklimmen. Vom Gipfel haben Sie einen unvergesslichen Blick auf die gewaltige Bergkulisse, auf das Everest Basecamp und den berühmt-berüchtigten Khumbu Eisfall. Wenn das Wetter passt, erleben Sie einen sagenhaften Sonnenuntergang im Einklang mit den Eisgiganten.
- 
11. Tag **Gorak Shep – Everest Basecamp (5.364m) – Gorak Shep**  
Ihr heutiger Tag führt Sie auf den Spuren großer Expeditionen in eine Landschaft, die ihresgleichen sucht! Während der Frühjahrssaison steht im Basislager des Mount Everest eine bunte Stadt aus Zelten – inmitten der gigantischen Gletscherwelt. Am Fuße des Khumbu Ice Fall stehen Sie am "Eingangstor" zur Sagarmatha (Übersetzt: Muttergöttin der Erde).
- 
12. Tag **Gorak Shep – Pheriche (4.371m) ca. 5 Stunden**  
Heute treten Sie den Rückweg an. Beim Abstieg merken Sie recht schnell, dass es spürbar wärmer wird, das Gehen fällt nun wesentlich leichter als auf dem Hinweg – schließlich sind Sie nun optimal akklimatisiert. Froh und glücklich Ihr Ziel erreicht zu haben, verspüren Sie eine Leichtigkeit beim Abstieg, die Sie mit Zufriedenheit erfüllt.



## Everest Basecamp Trek - Auf den Spuren des Yeti

13. Tag **Pheriche - Phortse (3.985m) ca. 6 Stunden**  
Sie steigen weiter ab. Am heutigen Zielort Pheriche befinden Sie sich bereits wieder unterhalb von 4.000m. Im Dorf selbst beobachten Sie wieder "das normale Leben", spielende Kinder und Erwachsene bei der Feldarbeit.
- 
14. Tag **Phortse – Namche Bazaar (3.500m) ca. 6 Stunden**  
Heute werden nochmal die Beinmuskeln gefordert, denn es gilt einen steilen Anstieg zum Mong La Pass zu meistern. Von der Passhöhe genießen Sie nochmals wunderschöne Blicke auf die Ama Dablam, den Kusum Kanguru und den Thamserku. Am frühen Nachmittag erreichen Sie Namche Bazaar und beziehen die bereits bekannte Lodge. Der Nachmittag steht zu Ihrer freien Verfügung.
- 
15. Tag **Namche Bazaar – Lukla (2.800m) ca. 7 Stunden**  
Auf geht es zur letzten Etappe Ihrer erlebnisreichen Trekkingtour im Solu Khumbu. Der Abstieg nach Lukla erfolgt auf dem gleichen Weg wie der Aufstieg. Nach der Überquerung der Hillary-Bridge verlassen Sie den Sagarmatha Nationalpark. Am Abend feiern Sie gemeinsam mit Ihren Begleitern den Erfolg Ihrer Trekkingtour.
- 
16. Tag **Lukla – Kathmandu (1.300m) ca. 40 Minuten Flug**  
Wenn das Wetter es zulässt, fliegen Sie heute zurück in das quirlige Kathmandu. Ganz bewusst haben wir den 18. – 20. Tag Ihrer Trekkingtour auch als "Reservetag" eingeplant. Die kleinen Bergflugzeuge fliegen nur bei guter Sicht. Sollte es der Wettergott nicht gut meinen, müssen Sie ggfs. noch einen (oder auch zwei) Tage in Lukla verbringen.
- 
17. Tag **Sightseeing im Kathmandutal – oder Reservetag**  
Nach dem Trekking mit all seinen schönen Erlebnissen in Nepals grandioser Bergwelt, können Sie heute die ebenfalls grandiose Kultur in der Hauptstadt bewundern. Die großen buddhistischen Stupas von Boudhanath und Swayambunath wie auch der große, hinduistische Tempelbezirk von Pashupatinath warten auf Sie.
- 
18. Tag **Sightseeing im Kathmandutal – oder Reservetag**  
Die "Durbar Squares" sind die Zentren der ehemaligen Königsstädte. Drei Städte gab es einstmal: Kathmandu, Patan (Lalitpur) und Bakthapur, bevor sie zu dem (ehemaligen) Königreich Nepal geeint wurden. Genießen Sie das bunte Treiben und bewundern Sie die Jahrhunderte alten Tempel und Pagoden. Vielleicht bleibt auch noch Zeit, den "schlafenden Vishnu" in Budhanilkantha zu besuchen?!
- 
19. Tag **Kathmandu zur freien Verfügung**  
Bevor Sie zurück nach Hause fliegen, haben Sie heute nochmal die Gelegenheit Kathmandu auf eigene Faust zu erkunden. Sicherlich möchten Sie noch das eine oder andere Souvenir für Ihre Lieben daheim erstehen? Am Abend laden wir Sie – zusammen mit Ihrem Guide – zu einem Abschieds-Dinner ein. Die Anstrengungen der letzten Wochen sind nun schöne Erinnerungen, von denen Sie sicherlich noch lange zehren.
- 
20. Tag **Rückflug nach Hause**  
Je nach dem wann Ihr Flieger von Internationalen Flughafen startet, haben Sie den Vormittag zur Verfügung, um nochmals durch Thamel zu streifen. Unser Team bringt Sie rechtzeitig (3 Stunden vor dem Abflug) zum Flughafen. Nun heißt es endgültig Abschied nehmen. "Pheri bhetaaula Nepal" – Auf Wiedersehen Nepal denn dies war ja vielleicht nicht Ihre letzte Tour in das fantastische Land im Himalaya?



## Everest Basecamp Trek - Auf den Spuren des Yeti - GRUPPENREISE

### Leistungen

- ✓ Englischsprachiger, lizenzierter nepalesischer Bergführer (Guide)
- ✓ Porter / Träger für Ihr Gepäck (max. 13 KG pro Person) incl. robuster Trekkingtasche
- ✓ Unterkunft: Hotel mit Übernachtung + Frühstück in Kathmandu
- ✓ Während des Trekkings: Vollpension inkl. Tee / Kaffee
- ✓ Alle notwendigen Nationalparkpermits, TIMS-Gebühr
- ✓ Alle Transporte von und bis Kathmandu
- ✓ Gemeinsames Abschiedsessen mit Ihrem Guide
- ✓ Shuttelservice vom Flughafen zum Hotel bzw. vom Hotel zum Flughafen

### Zusatzkosten

- Landesübliche Trinkgelder & Trinkgeld für Ihre Crew wenn es Ihnen gefallen hat
- Alkoholische Getränke, Softdrinks, Tee & Wasser für unterwegs
- Persönliche Ausrüstungsgegenstände, Versicherungen
- Eintrittsgelder für Besichtigungen
- Visa-Kosten für Nepal
- Internationaler Flug

### Wichtig zu wissen! Im Falle des Falles...

Die Flüge von Lukla nach Kathmandu (bzw. von Kathmandu nach Lukla) unterliegen besonderen, Wetterbedingungen. Da die Flugzeuge nur auf Sicht fliegen, ist ein Flug bei schlechten Wetterbedingungen nicht möglich! Deshalb kann der Flug von Lukla nach Kathmandu wie gebucht **NICHT GARANTIERT** werden! Aus diesem Grund haben wir den 18. und 19. Reisetag als Reservetag eingeplant. Sollte es zu einer Flugverspätung in Folge schlechten Wetters kommen, hat dies keine Auswirkungen auf den Reisepreis. Bitte beachten Sie diesbezüglich auch unsere AGB`s.