

Individuelles Trekking

in Nepal



Give your dreams a chance

nepalwelt-trekking

Dein Spezialist für Nepalreisen

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: 20 Tage
Auf dem Trek: 13 Tage
Teilnehmer: ab 1 Person
Charakter: Mittelschwer; Gehzeiten bis 9 Stunden;
Du hältst dich neun Tage in einer Höhe von mehr als 3.500m auf!
Größte Höhe: Kala Pattar; 5.545m
Preis: Wir garantieren einen fairen und attraktiven Preis, den wir unter Berücksichtigung deiner Wünsche zeitnah kalkulieren.
Hinweis: Selbstverständlich können wir auch diese Tour deinen Wünschen anpassen. Du möchtest gerne noch einen oder zwei weitere Tage im Kathmandu-Tal oder in Pokhara verbringen? Kein Problem! Rufe uns an oder schicke eine Mail.



Mount Everest 8.848m

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 dich entlang des Dudh-Kosi (Milchfluss) zum legendären Everest-Base Camp.

Der Mount Everest (8.848m), der Lhotse (8.516m), der Makalu (8.463m) und der Cho Oyo (8.201m) geben sich die Ehre. "Nebenbei" siehst du unzählige Sechs- und Siebentauser. Bereits mit dem spektakulären Anflug und der ebenso spektakulären Landung auf dem Flughafen Lukla beginnt dein Abenteuer "EVEREST".

Übersicht Reiseverlauf

Tag 01	Ankunft in Kathmandu – Abholung am Flughafen; Transfer zum Hotel	Hotel Ü + F
Tag 02	Treffen mit unserem Office-Management Besprechung des Programmes	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 dir 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 (5.364m) – Lobuche	Lodge + VP



Everest Basecamp Trek - Auf den Spuren des Yeti

Tag 12	Lobuche – 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 dich vom Flughafen ab. Auf dem Weg ins Hotel bekommst du einen ersten Eindruck vom täglichen Leben in Nepals Hauptstadt.
- 02. Tag** **Kathmandu 1.300m**
 Nach dem Frühstück folgt das Treffen mit unserem Office-Management. Der wunderbare Hotelgarten ist der ideale Platz dafür. Hier kannst du dir alle noch offenen Fragen beantworten lassen. Der Nachmittag steht für ein erstes kleines Sightseeing zu deiner Verfügung.
- 03. Tag** **Flug Kathmandu – Lukla (2.860m) – Phakding (2.650m) ca. 3 Stunden.**
Dein "Abenteuer Everest" beginnt!
 Bereits sehr früh morgens fährst du zusammen mit deinem Guide zum nationalen Flughafen. Nach einem erlebnisreichen, ca. 40-minütigen Flug landest du auf dem kleinen Flughafen in Lukla. Hier triffst auch zum ersten Mal deinen Porter. Gemütliches einlaufen ist heute angesagt: bergauf, bergab geht es in ca. 3 Stunden zum Dorf Phakding.
- 04. Tag** **Phakding – Namche Bazaar (3.500m) ca. 5 Stunden**
 Nach einem leckeren Frühstück verlässt du deine Lodge und erreichst nach ca. 1 Stunde den Eingang zum Sagarmatha-Nationalpark. (Sagarmatha = nepali für Mt. Everest). Jetzt bist du im Herzen des Solu Khumbu. Wenig später überquerst du die legendäre Hillary Bridge. Tausende von Gebetsfahnen schmücken das "Geländer".
 Tief unten fließt rauschend der Dudh Kosi. Direkt hinter der Brücke beginnt der ca. 4-stündige, schweißtreibende und mühsame Aufstieg zur "Hauptstadt der Sherpas" Namche Bazaar. Lass es langsam angehen, denn die Höhe wird nun endgültig spürbar. In einer kleinen gemütlichen Lodge nimmst du Quartier. Der Nachmittag lädt zu einer Besichtigungstour durchs Dorf ein; danach bietet sich der Aufstieg zur alten Gompa (Kloster) an. von dort aus hast du einen guten Blick das hufeisenförmig angelegte Dorf und den markanten Thamserku (6.623m).
- 05. Tag** **Namche Bazaar – Akklimatisationstag**
 Heute ist der erste Akklimatisationstag. Dein Körper benötigt Zeit um sich an die Höhe an zu passen. Um sich optimal zu akklimatisieren, steigst du 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 du dich optimal akklimatisieren kannst, bieten wir dir zwei Möglichkeiten an:
Akklimatisationstour 1: Aufstieg zum "Everest View Hotel". Von hier aus hast du einen fantastischen Blick auf die Ama Dablam (6.812m) und natürlich die Sagarmatha (8.848m). Die Terrasse des Hotels lädt zu einer Teepause ein, bevor du das Sherpamuseum besuchen oder direkt zum Ort Khumjung weiterwanderst. Dieses Dorf war das Lieblingsdorf von Sir Edmund Hillary. Besuche im Dorf die von "Sir Ed" gegründete Schule. Anschließend geht es gemütlich 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, stärkst du dich bei einer Mittagsrast, um anschließend zum knapp 4.000m hoch gelegenen "Gelbmützenkloster" auf zu steigen. Entscheide vor Ort – zusammen mit deinem Guide – welche der Möglichkeiten du nutzen möchtest.



- 06. Tag** **Namche Bazaar – Tengboche (3.860m) 7 – 8 Stunden**
Nach einem zeitigen Frühstück schulterst du deinen Rucksack. Durch einen märchenhaften Hochgebirgswald und über die Landepiste von Syangboche (Nepals höchst gelegener Flugplatz; 3.720m) wanderst du zum Dorf Khumjung. Lange Reihen von Mansteinen säumen den Weg. Die Sechstausender Thamserku, der Kang Tenga und die Ama Dablam (wohl einer der schönsten Berge der Welt) bietet dir einen fantastischen Blick in die Eiswände. Die Vegetation ändert sich, die Landschaft wird karger. Du durchwanderst nun eine Hochgebirgswüste. Mit etwas Glück kannst du einen Buntfasan beobachten, der auch Nepals Nationalvogel ist. Nach einem langen und anstrengenden Aufstieg erreichst du das Hochplateau von Tengboche.
- 07. Tag** **Tengboche – Dingboche (4.340m) ca. 6 Stunden**
Während der heutigen Etappe führt der Weg erstmals auch bergab. Du querst einen Fluss und steigst auf der anderen Talseite wieder auf. Erfreue dich 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 beziehst du für die beiden kommenden Nächte dein Quartier.
- 08. Tag** **Dingboche (4.340m) - Akklimatisationstag**
Bevor die Tour weiter nach Lobuche geht und somit der "magischen" 5.000m Marke immer näher kommt, tut ein weiterer Akklimatisationstag Not! Auch für diesen zweiten Akklimatisationstag halten wir zwei Möglichkeiten für dich bereit!
Variante 1: Direkt hinter der Ortschaft steigst du auf 5.000m hoch und genießt 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 (!) gelangst du über weitläufige Almen zu den Ausläufern des Khumbu Gletschers. Auf der "Dhugla – Alm", einem herrlichen Platz, der zum Verweilen einlädt, kannst du die nötige Rast einlegen. Nun steht dir noch der Anstieg zum "memory place" bevor; auf einer kleinen Anhöhe finden sich viele kleine Chörten mit Gedenktafeln für die am Mount Everest verunglückten Bergsteiger und Sherpas. Auf deinem weiteren Weg auf dieser klassischen Expeditionsroute hast du immer wieder 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 ebenfalls.
- 10. Tag** **Lobuche – Gorak Shep (5.170m) ca. 7 Stunden**
Entlang über die Moränen des Khumbu Gletschers wanderst du bereits früh am Morgen hinauf nach Gorak Shep. Die dortige Lodge wird für die kommenden zwei Tage dein Zuhause sein. Der Kalar Pattar (5.545m) überragt das Hochtal. Diesen "Aussichtsberg" kannst du – nach einer Stärkung – heute noch erklimmen. Vom Gipfel hast du einen unvergesslichen Blick auf die gewaltige Bergkulisse, auf das Everest Basecamp und den berühmt-berühmten Khumbu Eisfall. Wenn das Wetter passt, erlebst du einen sagenhaften Sonnenuntergang im Einklang mit den Eisgiganten
- 11. Tag** **Gorak Shep – Everest Basecamp (5.364m) – Gorak Shep**
Der heutige Tag führt dich 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 stehst du am "Eingangstor" zur Sagarmatha (Übersetzt: Muttergöttin der Erde).
- 12. Tag** **Gorak Shep – Pheriche (4.371m) ca. 5 Stunden**
Es geht an den Rückweg. Beim Abstieg merkst du recht schnell, dass es spürbar wärmer wird, das Gehen fällt nun wesentlich leichter als auf dem Hinweg – schließlich bis du nun optimal akklimatisiert. Froh und glücklich dein Ziel erreicht zu haben, verspürst du eine Leichtigkeit beim Abstieg, die dich mit Zufriedenheit erfüllt.



Everest Basecamp Trek - Auf den Spuren des Yeti

13. Tag **Pheriche - Phortse (3.985m) ca. 6 Stunden**
Am heutigen Zielort Pheriche befindest du dich bereits wieder unterhalb von 4.000m. Im Dorf selbst beobachtest du 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 genießt du nochmals wunderschöne Blicke auf die Ama Dablam, den Kusum Kanguru und den Thamserku. Am frühen Nachmittag erreichst du Namche Bazaar und beziehst die bereits bekannte Lodge. Der Nachmittag steht zu deiner freien Verfügung.
15. Tag **Namche Bazaar – Lukla (2.800m) ca. 7 Stunden**
Auf geht es zur letzten Etappe deiner erlebnisreichen Trekkingtour im Solu Khumbu. Der Abstieg nach Lukla erfolgt auf dem gleichen Weg wie der Aufstieg. Nach der Überquerung der Hillary-Bridge verlässt du den Sagarmatha Nationalpark. Am Abend feierst du gemeinsam mit deinen Begleitern den Erfolg deiner Trekkingtour.
16. Tag **Lukla – Kathmandu (1.300m) ca. 40 Minuten Flug**
Wenn das Wetter es zulässt, fliegst du heute zurück in das quirlige Kathmandu. Ganz bewusst haben wir den 18. – 20. Tag deiner Trekkingtour auch als "Reservetag" eingeplant. Die kleinen Bergflugzeuge fliegen nur bei guter Sicht. Sollte es der Wettergott nicht gut meinen, musst du 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, kannst du 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 dich.
18. Tag **Sightseeing im Kathmandutal – oder Reservetag**
Die "Durbar Squares" sind die Zentren der ehemaligen Königsstädte. Drei Städte gab es einstmals: Kathmandu, Patan (Lalitpur) und Bakthapur, bevor sie zu dem (ehemaligen) Königreich Nepal geeint wurden. Genieße das bunte Treiben und bewundere 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 du zurück nach Hause fliegst, hast du heute nochmal die Gelegenheit Thamel, das Touristenviertel auf eigene Faust zu erkunden. Sicherlich möchtest noch das eine oder andere Souvenir für deine Lieben daheim erstehen? Am Abend laden wir dich zu einem Abschieds-Dinner ein. Die Anstrengungen der letzten Wochen sind nun schöne Erinnerungen, von denen du sicherlich noch lange zehren wirst.
20. Tag **Rückflug nach Hause**
Je nachdem wann dein Flieger vom Internationalen Flughafen startet, hast den Vormittag zur freien Verfügung. Unser Team bringt dich rechtzeitig (3 Stunden vor dem Abflug) zum Flughafen. Nun heißt es endgültig Abschied nehmen. "Pheri bhetaula Nepal" – Auf Wiedersehen Nepal denn dies war ja vielleicht nicht deine letzte Tour in das fantastische Land im Himalaya?



Leistungen

- ✓ Englischsprachiger, lizenziertes nepalesischer Bergführer (Guide)
- ✓ Porter / Träger für dein 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 Abschiedessen
- ✓ Shuttelservice vom Flughafen zum Hotel bzw. vom Hotel zum Flughafen

Zusatzkosten

- Landesübliche Trinkgelder & Trinkgeld für deine Crew wenn es dir 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. Bitte beachte diesbezüglich auch unsere AGB`s.