

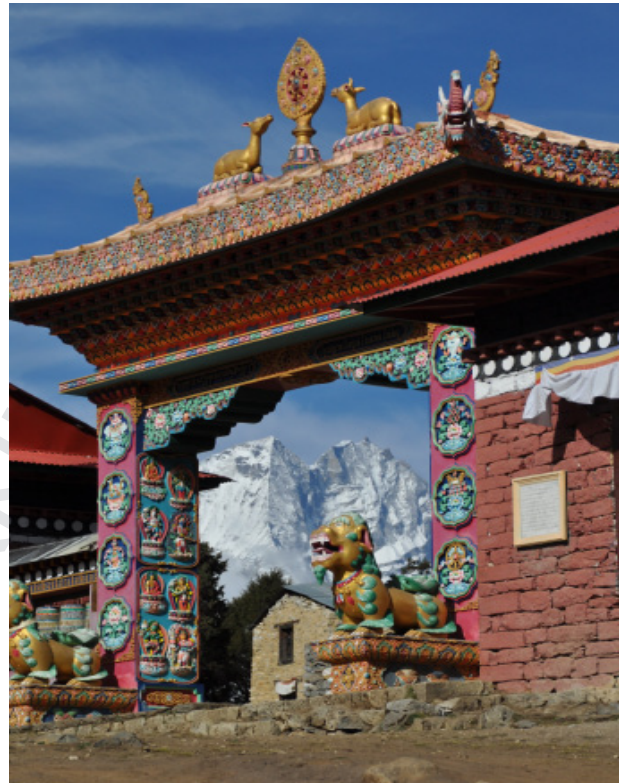
D Nord Gregor Stratmann Provesthöhe 4 D 45257 Essen +49 201 48 58 73 Mobil 0170 770 1214 gregor@nepalwelt-trekking.com  
D Süd Norbert Wagner Fröbelstr. 13 D 90513 Zirndorf +49 911 98 92 111 Mobil 0176 64 771 850 norbert@nepalwelt-trekking.com



### Everest View Trek - Blicke auf den höchsten Berg der Welt - Wanderung zum Kloster Tengboche

#### Reisedetails

Reisezeit: März – April und Oktober – November  
Reisedauer: 14 Tage  
Auf dem Trek: 07 Tage  
Teilnehmer: ab 1 Personen  
Charakter: Mittelschweres Trekking in Höhen bis zu 3.900m; keine alpinen Schwierigkeiten; Trittsicherheit und gute Kondition erforderlich. Das Khumbu Gebiet gehört mit zu den meist besuchten Trekkinggebieten in Nepal. Die Infrastruktur ist sehr gut. Die Lodges bieten einen gewissen Komfort.  
Größte Höhe: Everest View Hotel ca. 3.900m  
höchste Schlafhöhe Tengboche 3.860m  
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.



Eingangstor zum Kloster Tengboche 3.860m

#### Kurzbeschreibung

Dieser Trek führt dich in die Khumbu Region, die Heimat der Sherpas. Abenteuerlich und spannend wird es bereits gleich zu Anfang, gilt es doch mit einer kleinen Twin-Otter-Maschine nach Lukla zum berühmten Tenzing-Hillary-Flughafen zu fliegen. Von hier aus wanderst du in zwei Tagen bis Namche Bazaar, der Hauptstadt der Sherpas und dem "Tor zum Everest". Spätestens ab hier macht sich die Höhe bemerkbar; du befindest dich schon auf ca. 3.500m Meereshöhe. Ein Akklimatisierungstag in Namche ist deshalb unumgänglich. An diesem Tag steigst du zum "Everest View Hotel" auf, und erreichst dort gleichzeitig mit 3.900m den höchsten Punkt deiner Tour. Der Name ist Programm, von der Terrasse des Hotels hast du einen fantastischen Blick auf den höchsten Berg der Welt, den die Nepalis Sagarmatha – Muttergöttin der Erde nennen. Auch die Ama Dablam, dieser formschöne Berg wird auch das Matterhorn Nepals genannt, ist von hier aus gut zu sehen.

Das Ziel deines Treks ist das "Gelbmützen-Kloster" in Tengboche. Wegen seiner Lage wird das Areal in dem das Kloster steht auch als Naturmandala bezeichnet. Von hier aus sind es nur noch ca. 10km Luftlinie bis zum Mount Everest. Aber nicht nur der Blick auf den Everest und den Lhotse, ein weiterer Achttausender, macht diese kurze Tour zu einem echten Klassiker. Du triffst auf die gastfreundlichen Sherpas mit ihrer tibetisch geprägten Kultur und erlebst eine vielfältige Fauna und Flora.

#### Reiseübersicht

01. Tag	Ankunft in Kathmandu 1.300m; Abholung am Flughafen; Transfer zum Hotel	Hotel Ü + F
02. Tag	Treffen mit dem Guide; Besprechung des Programms; Check der Ausrüstung; Am Nachmittag: Besuch der Stupa von Boudhanath	Hotel Ü + F
03. Tag	Flug von Kathmandu nach Lukla; Trekking nach Phakding (2.640m)	Lodge + VP



## Everest View Trek - Blicke auf den höchsten Berg der Welt - Wanderung zum Kloster Tengboche

04. Tag	Phakding – Namche Bazaar (3.550m)	Lodge + VP
05. Tag	Namche Bazaar – Akklimatisationstag Wanderung zum Everest View Hotel (3.900m)	Lodge + VP
06. Tag	Namche Bazaar – Tengboche (3.860m)	Lodge + VP
07. Tag	Tengboche – Namche Bazaar (3.550m)	Lodge + VP
08. Tag	Namche Bazaar – Phakding (26740m)	Lodge + VP
09. Tag	Pakding – Lukla (2.800m)	Lodge + VP
10. Tag	Lukla – Kathmandu	Hotel Ü + F
11. Tag	Sightseeing im Kathmandutal oder Reservetag	Hotel Ü + F
12. Tag	Sightseeing im Kathmandutal oder Reservetag	Hotel Ü + F
13. Tag	Kathmandu zur freien Verfügung oder Reservetag	Hotel Ü + F
14. Tag	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 (3.450m) 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 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.



- 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. Wenn du magst, kannst du am Nachmittag an einer Puja (religiöse Zeremonie) im Kloster teilnehmen.
- 07. Tag** **Tengboche – Namche Bazaar (3.450m) ca. 5 Stunden**  
Entlang des Flusses wanderst du zurück nach Namche Bazaar. Der Weg ist nun einfach, geht es doch fast ausnahmslos bergab. Gegen Mittag bist du bereits wieder in deiner Lodge. Am Nachmittag schlenderst du durch das Dorf; sicherlich findest du hier in einem der vielen Läden ein schönes Souvenir.
- 08. Tag** **Namche Bazaar – Phakding (2.640m) ca. 4 – 5 Stunden**  
Heute kannst du es gemütlich angehen lassen. Fast ausnahmslos abwärts führt der Weg zurück nach Phakding. Sicherlich wirst du unterwegs denken: "Und diesen Anstieg bin ich erst vor ein paar Tagen hoch gelaufen"?
- 09. Tag** **Phakding – Lukla (2.600m) ca. 2 – 3 Stunden**  
Das Trekking neigt sich dem Ende zu. Genieße den Vormittag in Phakding (vielleicht möchtest du ja mal ein wenig länger schlafen?) bevor du gemütlich nach Lukla absteigst. Du beziehst deine Lodge und schlendern anschließend noch ein wenig durch das Dorf. Die vielen Trekker die man hier trifft bilden eine bunte Mischung unterschiedlichster Nationalitäten. Der Flughafen mit seiner kurzen Start- und Landepiste, die zudem auch noch geneigt ist, liegt etwas unterhalb des Dorfes. Das bietet dir eine gute Perspektive für das eine oder andere spektakuläre Foto.
- 10. Tag** **Lukla – Kathmandu (1.300m) ca. 40 Minuten Flug**  
Wenn das Wetter passt und du einen der "Early morning flights" zu erwischst, bist du bereits zum zweiten Frühstück in Kathmandu. Aber auch wenn du am späteren Morgen oder am Vormittag nach Kathmandu zurück fliegst gibt es noch genügend Zeit durch Thamel zu schlendern oder einfach im Garten des Hotels zu relaxen. Sollte es der Wettergott nicht gut meinen, musst du ggfs. einen oder auch zwei weitere Tage in Lukla verbringen. *Bitte beachte diesbezüglich auch den Hinweis am Ende der letzten Seite.*
- 11. Tag** **Kathmandu zur freien Verfügung 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. Dein City Guide erklärt dir sicherlich auch die für uns Europäer manchmal seltsam und fremdartig erscheinende Riten und Rituale
- 12. 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?!
- 13. Tag** **Kathmandu zur freien Verfügung - oder Reservetag**  
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.



#### 14. Tag Rückflug nach Hause

Je nach dem 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, lizenzierter 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 Abschiedsessen
- ✓ 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 Anforderungen. 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 11. + 12. + 13. Reisetag als Reservetag eingeplant. Bitte beachten diesbezüglich auch unsere AGB`s.