

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



Über himmelhohe Pässe zum Everest Basecamp

Reisedetails

Reisezeit: März - Mai und Oktober - Dezember
Reisedauer: 23 Tage
Auf dem Trek: 16 Tage (ohne Reservetage)
Teilnehmer: ab 1 Person
Charakter: Mittelschwer - Schwer. Gehzeiten bis max. 9 Stunden; du hältst dich mehrere Tage in einer Höhe von mehr als 4.000m auf!
Größte Höhe: Kala Pattar; Südgipfel 5.643m
Preis: Wir garantieren einen fairen und attraktiven Preis, den wir unter Berücksichtigung deiner Wünsche zeitnah kalkulieren.
Hinweis: Bereitschaft zu Komfortverzicht, Teamgeist Trittsicherheit und eine ausreichende Kondition sind Voraussetzung!
Die angegebenen Zeitangaben gelten als Orientierungshilfe und können sich ggf. aufgrund ungünstiger Wetterverhältnisse oder anderer unvorhersehbarer Ereignisse ändern.



Everest Basecamp 5.365m

Kurzbeschreibung

Anspruchsvolle, spektakuläre Trekkingtour mit 3 Pässen (Renjo La 5.360m, Cho La 5.368m, Kongma La 5.535m) über die relativ schwach frequentierte „Nordflanke“ des Solu Khumbus (Everest Gebiet), die die großen Täler der Everest Region verbinden. Besteigung des Gokyo Peaks (5.357m) des Kala Patthar (5.550m) mit weiterer Option des Chukung Ri 5.500m) möglich. Beste Sicht auf den Mount Everest aus verschiedenen Perspektiven. Unterwegs besuchst du hunderte Jahre alte Klöster wie Thame, Pangboche und Tengboche. 360 Grad Ausblick auf die großen 8.000er des Khumbu Himal.

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 nach Lukla(2.860m). Das Trekking beginnt. Kurze Einlaufstrecke bis Phakding (2.600m)	Lodge + VP
Tag 04	Phakding – Namche Bazaar (3.450m)	Lodge + VP
Tag 05	Namche Bazaar - Akklimatisationstag - Wanderung zur Förderung der Höhenanpassung	Lodge + VP
Tag 06	Namche Bazaar – Laudo Gompa - Thamo - Thame (3.820m)	Lodge + VP
Tag 07	Thame - Lundgen (4.400m)	Lodge + VP
Tag 08	Lundgen - Renjo La (5.360m) - Gokyo (4.750m)	Lodge + VP
Tag 09	Gokyo - Gokyo Ri (5.357m) - Gokyo	Lodge + VP
Tag 10	Gokyo - Gokyo Seen - Dragnak (4.700m)	Lodge + VP
Tag 11	Dragnak - Cho La (5.450m) - Dzongla (4.830m)	Lodge + VP
Tag 12	Dzongla - oder Dingboche - Lobuche (4.950m)	Lodge + VP
Tag 13	Lobuche - Gorak Shep - Kalar Pattar (5.550m) - Gorak Shep (5.140m)	Lodge + VP



Über himmelhohe Pässe zum Everest Basecamp

Tag 14	Gorak Shep – Everest Base Camp (5.365m) - Lobuche	Lodge + VP
Tag 15	Lobuche - Dingboche (4.410m) oder Pheriche (4.370m) bzw. Pangboche oder via Kongma La (5.545m) nach Chhukung (4.730m)	Lodge + VP
Tag 16	Pheriche / Dingboche / Pangboche / Chhukung - Tengboche (3.860m)	Lodge + VP
Tag 17	Tengboche - Namche Bazaar (3.440m)	Lodge + VP
Tag 18	Namche Bazaar – Lukla (2.860m)	Lodge + VP
Tag 19	Flug: Lukla - Kathmandu	Hotel Ü + F
Tag 20	Kathmandu zur freien Verfügung oder Reservetag	Hotel Ü + F
Tag 21	Kathmandu zur freien Verfügung oder Reservetag	Hotel Ü + F
Tag 22	Kathmandu - „Shopping day“	Hotel Ü + F
Tag 23	Rückflug nach Deutschland	F

Hinweis:

Bei starkem Schneefall oder Vereisung führen wir keine Überquerung über den Cho La durch. Alternativ wird dann über die wunderschöne westliche Talseite des Gokyo Tals nach Phortse abgestiegen und über Dingboche und Lobuche auf der klassischen Route nach Gorak Shep hochgelaufen.

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** **Kathmandu – Lukla – Phakding (2.650m) ca. 3 Stunden**
Bereits früh am Morgen verlässt du das quirlige Kathmandu. Zusammen mit deinem Guide fährst du zum nationalen Flughafen und sofern das Wetter mitspielt, beginnt dein „Abenteuer Everest“. Cirka 40 aufregende Flugminuten erwarten dich, bevor die Maschine auf dem kleinen Flugfeld in Lukla landet. Dein Träger steht bereit und übernimmt dein Hauptgepäck. Nach einer heißen Tasse Tee geht es direkt durch Lukla hindurch und dann hinunter zum Fluss Thadoshi Khola. Bereits von hier siehst du den ersten Eis-Riesen, den 6.300 m hohen Kusum Kangaru. Zum Mittagessen genießt du vielleicht die erste „Rara-Noodle-Soup“ und getreu unserem ab hier geltenden obersten Gebot „langsam, aber stetig gehen“ wanderst du bis zur ersten Lodge im Dorf Phakding.
- 04. Tag** **Phakding – Namche Bazar (3.500m) ca. 5 Stunden**
Bereits heute wollen wir schon nach „Höherem“ streben und starten deshalb zeitig nach dem Frühstück. Es geht nordwärts entlang des Dudh-Kosi (Milchfluss) bis nach Jorsale, 2.840m. Hier befindet sich der Eingang zum legendären Sagarmatha-Nationalpark. Manimauern und flatternde Gebetsfahnen verleihen dem Weg eine gewisse Mystik. Nach der Überquerung der Hillary-Bridge geht's in einem 2 - 3 stündigen Marsch steil zur Sherpa – Hauptstadt und dem alten Handelszentrum Namche Bazaar hinauf. Der Ort verzaubert, ist er doch hufeisenförmig in die steilen Hänge hineingebaut. Am späteren Nachmittag bietet sich ein kleiner Rundgang durch das schmucke Dorf an.
- Tag 05** **Namche Bazaar – Akklimatisationstag**
Unser heutiger Tag ist enorm wichtig für eine gelungene Akklimatisation. Wer möchte, geht in das kleine Museum im oberen Bereich von Namche direkt an der Gompa. Hier erfährt man etwas über die Geschichte und Kultur der Sherpas. Weiter oben, in Syangboche (höchste Flugpiste Nepals), lassen sich schon viele der Khumbu Gipfel bestaunen. Um nur einige aufzuzählen: Mt. Everest, Lhotse, Taboche, Ama Dablam. Weiter geht's dann entlang von Mani-Mauern und Chörten bis zum Dorf Khunde, wo Sir Edmund Hillary seinerzeit ein Krankenhaus gebaut hat. Über Ackerparzellen kann man noch nach Khumjung (3.800m) gehen, um in einem kleinen Gompa, einen Blick auf den sagenumwobenen Yeti-Skalp zu richten. Danach – Rückkehr nach Namche.



Über himmelhohe Pässe zum Everest Basecamp

- Tag 06** **Namche Bazaar – Laudo Gompa - Thamo - Thame (3.820m); ca. 5 Stunden**
 Über ein wunderschönes, schwach frequentiertes Seitental (der Anmarschweg der Tibetischen Händler nach Namche) erreichst du dein heutiges Tagesziel, das Sherpadorf Thame. Unterwegs, bietet sich ein Abstecher zu dem auf 4.000m hoch gelegenen, aber durchaus lohnenswerten Laudo Gompa an. Von hier oben kann man ebenfalls wunderbare Blicke auf die Berge des Himalaya genießen und für kurze Zeit die Seele baumeln lassen. Weiter über das Nonnengompa „Thamo“, das ebenfalls einen Besuch Wert ist, erreichst du am Nachmittag das Sherpadorf Thame und lässt dort den erlebnisreichen Tag gemütlich ausklingen.
- Tag 07** **Thame - Lundgen (4.400m) ca. 6 - 7 Stunden**
 Nach dem Frühstück bietet sich eine Besichtigung des oberhalb des Dorfes gelegene ca. 500 Jahre alte Gelbmützenkloster an. Vielleicht ergibt sich die Gelegenheit an einer Puja Zeremonie teilzunehmen. Von dort oben bietet sich ein schöner Blick hinein nach Tibet. Dieser Pass hat leider eine traurige Berühmtheit erlangt. Chinesische Grenzer erschossen willkürlich tibetische Flüchtlinge, darunter auch Kinder, bei ihrem Fluchtversuch. Ansonsten bietet sich ein schöner Blick auf den Cho Oyu. Mit dem heutigen Wandertag überschreitest du die Baumgrenze. Am Ortseingang von Marlung (4.200m) gabelt sich der Weg, links zum Nangpa La (Tibet) und rechts zu deinem Tagesziel Lundgen. Durch das Tal geht es auf einem uralten Handelsweg in Richtung tibetische Grenze. Optional besteht die Möglichkeit, das 400 Jahre alte Kerok-Kloster zu besichtigen. Am Nachmittag, nachdem du deine Lodge bezogen hast, steigst du noch auf dem Weg Richtung Pass bis zu einer Höhe von ca. 4.800m auf, um dich weiter bestens zu akklimatisieren.
- Tag 08** **Lundgen - Renjo La (5.340m) - Gokyo (4.750m) ca. 8 - 9 Stunden**
 Heute steht ein schwerer Wandertag mit der ersten Passüberschreitung an. Erst über sanfte Hügel und Schotterfelder, dann aber steiler und zum Teil über Blockgestein geht es in 3 ½ Stunden bis zum ersten See hinauf. Es bieten sich großartige Blicke auf den Kyanjo Ri (6.186m). Nach weiteren 2 ½ anstrengenden Stunden, das letzte Stück über eine Art Treppe, hast du 5.360m Meereshöhe erreicht! Geschafft! Super Panoramablick! Von hier oben sind die Achttausender wie Everest, Lhotse, Makalu und Cho Oyu zu sehen. Über den Südhang des Gokyo Ri steigst du nach diesem Genuss zur Gokyo Alm ab. Hinter der Moräne des Gokyo (4.750m) lohnt sich der Blick auf den größten Gletscher Nepals, den Ngozompa-Gletscher.
- Tag 09** **Gokyo - Gokyo Ri (5.357m) - Gokyo ca. 4 - 5 Stunden**
 Du startest zeitig in der Früh denn heute ist Gipfeltag! Ein schmaler Pfad führt dich in ca. 2- 3 Stunden die noch fehlenden 570 Höhenmeter aufwärts. Trittsicherheit und entsprechende Kondition sind unabdingbar! Ein einmaliger Blick auf die türkisfarbenen Seen, den Ngozumpa-Gletscher und das Achttausenderpanorama entschädigt für die Anstrengung. Du siehst den Mt. Everest (8.848m), Lhotse (8.516m), Makalu (8.481m) sowie die kleineren Brüder Nuptse (7.855m) und Chola Tse (6.440m).
- Tag 10** **Gokyo - Gokyo Seen - Dragnak (4.700m) ca. 6 - 7 Stunden**
 Heute wird einer der schönsten Tage unseres Treks sein, denn du tauchst in die Märchenwelt der Gokyo Seen ein. Trittsicherheit ist heute unabdingbar, denn man läuft zum Teil über losen Moränenschrott. Von Gokyo bis zum vierten See (4.870m) ist es ca. 1 Std, bis zum fünften See auf 4.990m nochmals 2-3 Stunden bevor es über einen Gletscher in gut 2 Stunden zum heutigen Tagesziel von Dragnak geht.
- Tag 11** **Dragnak - Cho La (5.450m) - Dzongla (4.830m) ca. 7 - 8 Stunden**
 Bevor es heute los geht, noch ein letzter Wettercheck, denn nach starkem Schneefall oder Vereisung ist eine Überquerung des Cho La zu riskant bzw. nicht möglich (siehe Hinweis und Alternative). Bis zur Passhöhe - der Aufstieg ist steil - sind es ca. 4 Std; dann erfolgt der Abstieg in ein wunderschönes, von Felswänden eingerahmtes, Tal zu unserer sehr einfachen Lodge in Dzongla. Alternativ (bei nicht möglicher Passüberschreitung) erfolgt der weitere Weg Richtung Lobuche über Pheriche und Dingboche.



Über himmelhohe Pässe zum Everest Basecamp

- Tag 12** **Dzongla - Lobuche (4.950m) ca. 4 Stunden**
 Heute geht es - nach dem gestrigen harten Tag - relativ gemütlich bis Lobuche.
 Es ist ein schöner Höhenweg oberhalb des Sees Cho La Tsho (4.500 m). Von dort aus triffst du bald auf den Hauptweg, der zum Everest-Basislager führt. Vorher zweigt der Weg ab hinüber zu den Gedenkschreinen für verunglückte Bergsteiger und Sherpas (4.850 m). Dann geht es in der Mulde zwischen den Lobuche-Bergen und der Khumbu-Seitenmoräne leicht ansteigend nach Lobuche
 Alternativ Dingboche – Lobuche.
- Tag 13** **Lobuche - Gorak Shep (5.140m) - Kalar Pattar (5.500m) - Gorak Shep**
 Wer möchte und kann, sollte am Nachmittag, nachdem die Lodge in Gorak Shep bezogen wurde, noch den „Aussichtsberg“ Kalar Pattar auf 5.550m (Südgipfel 5.640m / Aufstieg ca. 2 Std., Abstieg 1 Std.) besteigen und den Sonnenuntergang über dem Mount Everest genießen.
 Der Aufstieg ist technisch einfach, die Höhe jedoch deutlich spürbar.
 Der Ausblick ist auf jeden Fall die Anstrengung wert!
- Tag 14** **Gorak Shep - Everest Basislager (5.364m) - Lobuche ca. 8 Stunden**
 Der heutige Tag steht im Zeichen großer Expeditionen. In der Hauptsaison, der Zeit während der Besteigungen des Everest, stehen ca. 500 Zelte mit Bergsteigern aus aller Welt an der Gletschermoräne. Zeitiges Aufstehen ist heute jedenfalls erforderlich, der Weg zieht sich gewaltig in die Länge. Den Gipfel kann man von dort zwar vom EBC nicht sehen, aber der sagenumwobene Khumbu Ice Fall zu Füßen seiner Majestät, die gesamte Stimmung und der herrschende Mythos bescheren dir sicherlich ein Gänsehautgefühl. Nachmittags besteht nochmals die Option (falls am Vortag die Sicht unzureichend war) auf einen fantastischen Blick vom Kala Pattar auf den Everest, ggf. auch mit Sonnenuntergang.
- Tag 15** **Lobuche - Dingboche (4.350m) ca. 5 Stunden**
1. Alternative: 3. Pass Kongma La (5.535m) von Lobuche aus ca. 6 - 9 Stunden
2. Alternative: Abstieg nach Pheriche (wenn bereits der Aufstieg über Dingboche erfolgte)
 Zurück geht es über die Dhukla Alm mit seinem „memory place“.
 Zahlreiche Chörten erinnern an verunglückte Bergsteiger und Sherpas. Auf der Moräne verlierst du schnell an Höhe und erreichst dann das wohlhabende Dorf Dingboche, welches in einem Tal eingebettet, von Weideflächen und Chörten liegt.
 Alternativ besteht auch die Möglichkeit, anstatt nach Dingboche nach Pheriche abzustiegen.
- Tag 16** **Dingboche - Tengboche (3.860m) ca. 4-5 Stunden**
 Durch kleine Sherpa Dörfer wie Shomare und Pangboche mit dem ältesten Kloster im gesamten Khumbu, steigst du weiter ins Tal ab. Wunderschöne Ausblicke ergeben sich auf die Berge rings herum, vor allem immer wieder auf die Ama Dablam. Ein kurzer aber steiler, ca. 30 minütiger Aufstieg führt uns dann weiter zu unserem heutigen Tagesziel nach Tengboche, dem weltberühmten Kloster und spirituelle Zentrum der Region. Die Besichtigung und evtl. die Teilnahme an einer Puja (täglich um 15 Uhr) ist unbedingt lohnenswert. Schöne Szenerie auf die Lhotsewand, den Mt. Everest und die Ama Dablam.
- Tag 17** **Tengboche - Namche Bazaar (3.440m) ca. 4 Stunden**
 Der Rückweg zur Sherpauptstadt Namche beschert dir auch auf der heutigen Etappe viele schöne landschaftliche Eindrücken. Nocheinmal genießt du Blicke auf die formschöne Ama Dablam. Über den Dudh Kosi geht es das Flusstal hinab nach Phunki Tenga.
 Namche mit der schönen und schon bekannten Lodge „Holiday Namche“ ist nicht mehr weit entfernt.
- Tag 18** **Namche Bazaar - Lukla (2.800m) ca. 7 Stunden**
 Letzte Etappe „back to Lukla“. Über bereits bekannte Hängebrücken verlässt du bei Monjo den Sagarmatha Nationalpark. Irgendwann am Nachmittag ein letzter Anstieg und du erreichst Lukla. Gemeinsam mit deinem Begleitteam feierst du deinen „3Pässe-Erfolg“.



Über himmelhohe Pässe zum Everest Basecamp

- Tag 19** **Lukla - Kathmandu**
 Mit den kleinen Bergfliegern geht es zurück nach Kathmandu. Der Flug auf dieser Strecke wird, wie bereits der Hinflug, ein Erlebnis für sich sein, das man nie vergessen wird. Nochmals entlang der Himalaya – Hauptkette bieten sich fantastische Blicke auf Fels und Eis. In Kathmandu angekommen geht's zurück in dein Hotel, wo der Rest des Tages frei verfügbar ist.
- Tag 20** **Kathmandu**
 Der Tag steht zu deiner freien Verfügung - oder dient als Reservetag. Ein Sightseeing kann direkt bei unserebn Partnern in Kathmandu dazu gebucht werden.
- Tag 21** **Kathmandu**
 Der Tag steht zu deiner freien Verfügung - oder dient als Reservetag. Ein Sightseeing kann direkt bei unserebn Partnern in Kathmandu dazu gebucht werden.
- Tag 22** **Kathmandu**
 Sicherlich möchtest du noch das eine oder andere Geschenk für die Lieben daheim besorgen? Dieser Tag steht als „Shopping day“ ebenfalls zu deiner freien Verfügung.
- Tag 23** **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, 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
- ✓ Pasang Lhamu Rural Municipality Permit
- ✓ 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 /Ramechhap (bzw. von Kathmandu/Ramechhap 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 20., 21. und 22. Reisetag als Reservetag eingeplant. Bitte beachte diesbezüglich auch unsere AGB's.