
Nepal: Mount Everest Basislager – Kala Pattar

Trekking zum Base Camp und Besteigung des Südgipfels (5.620 m)



Eine Herausforderung selbst für erfahrene Bergwanderer: der Trek auf den Spuren des Yeti zum berühmtesten Basislager der Welt. Ein unwirklich schönes Hochgebirgspanorama, gekrönt von den Eiskegeln der Achttausender, lässt hier den Weg zum Ziel werden. Mit tantrischen Mönchshymnen im Ohr, an Klöstern und Sherpa-Dörfern vorbei, erreichen wir den Fuß des höchsten Bergs der Erde. Ama Dablam, Lhotse, Nuptse und Everest sind dabei unsere ständigen Gefährten. Zwei Tage zur Erkundung des Base Camps und Besteigung des Kala Pattar. Wer das aufregende Expeditions-Geschehen im Base Camp miterleben möchte, sollte die Termine im März/April wählen.

Wir verbringen zwei Nächte im stilvollen Drei-Sterne-Hotel „Shanker“ in Kathmandu. Der 100 Jahre alte Palast befindet sich in der Nähe des Touristenviertels Thamel. Um die Trekking-Tour möglichst komfortabel zu gestalten, verbringen wir die Akklimatisierungstage bis Tengboche in guten Lodges, die über Zimmer mit Du/WC verfügen (5 Nächte). Wir bleiben in den ersten beiden Lodges jeweils für zwei Nächte, um a) uns gut an die Höhe anzupassen und b) durch weniger Standortwechsel mehr Komfort zu erreichen. Optimal auf die Höhe vorbereitet steigen wir gemächlich in vier Tagen zum Mount-Everest-Base-Camp auf. Dort nächtigen wir in Lodges mit sanitären Gemeinschaftseinrichtungen (4 Nächte).

Die Höhepunkte dieser Reise:

- Der Trekking-Klassiker mit Blick zum Mt. Everest, **Lhotse** und **Nuptse**
- Mehr Komfort durch weniger Standortwechsel und Zimmer mit Dusche/WC
- Panorama-Blick vom **Kala Pattar**
- Das legendäre **Everest Base Camp** auf 5.400 m Höhe
- Tempel- und Palastanlagen im **Kathmandu-Königstal**

Reiseverlauf

1. Tag: Hinflug

Abflug nach Nepal.

2. Tag: Kathmandu

Ankunft in Kathmandu und Transfer ins Hotel. Übernachtung im „Heritage Hotel“ in Bhaktapur. Das Hotel ist in der Nähe des Flughafens gelegen, was eine schnelle Erreichbarkeit ermöglicht. Es verfügt u.a. über einen Gemeinschaftsraum mit Blick auf den Himalaya und einen Garten.

3. Tag: Lukla – Trekkingbeginn (2.800 m – 2.650 m)

Wir fliegen nach Lukla (2.800 m) und beginnen unser Trekking mit einer kurzen Etappe nach Phakding (2.600 m).

Übernachtung im „Sherpa Shangrila“. F/A

(Gehzeit 4 Std.; + 100 m, – 300 m)

4. Tag: Tagesausflug: Rimijung Hill

Schon am Eingang des Khumbu-Tals gibt es Berglandschaften, die den Atem rauben: Wir steigen zum Rimijung Hill auf (3.600 m) und genießen den Ausblick zum Kusum Kanguru (6.367 m) und dem besonders formschönen

Thamserku (6.623 m). Abstieg nach Phakding (2.600 m). Übernachtung wie am Tag zuvor. F/A

(Gehzeit 6 Std., + 1.000 m, – 1.000 m)

5. Tag: Namche Bazar

Entlang des Flusses Dudh Kosi erreichen wir den Sagarmatha-Nationalpark und steigen auf in die Sherpa-Hauptstadt Namche Bazar (3.450 m). 2 Übernachtungen im „Sherpaland“. F/A

(Gehzeit 5 Std., + 950 m, – 100 m)

6. Tag: Tagesausflug zum Hotel „Everest View“

Ein schöner Panoramatag erwartet uns heute: Wir steigen zum Hotel „Everest View“ auf (3.900 m). Kaum auf der Anhöhe angekommen, eröffnen sich uns grandiose Ausblicke zu Mount Everest und Ama Dablam (6.812 m). Abstieg nach Namche Bazar. F/A

(Gehzeit 4 Std., + 450 m, – 450 m)

Ama Dablam

7. Tag: Tengboche

Mit schönen Blicken auf Ama Dablam wandern wir nach Sanasa und steigen zum Fluss Phunki Tenga ab. Nach einer Rast steigen wir nach Tengboche (3.900 m) auf. Hüttenübernachtung im „Himalayan Culture“. F/A

(Gehzeit 5 Std., + 650 m, – 200 m)

8. Tag: Dingboche

Über das alte Sherpa-Dorf Pangboche wandern wir nach Dingboche (4.400 m). Die formschöne Ama Dablam begleitet uns dabei. Übernachtung in der „Snowland Lodge“. F/A

(Gehzeit 5 Std., + 500 m)

9. Tag: Tagesausflug: Chukung

Heute machen wir einen Abstecher nach Chukung (4.700 m). Wir wandern durch ein malerisches Tal am Fuße der gewaltigen Lhotse-Südwand. Abstieg nach Dingboche. Übernachtung wie am Tag zuvor. F/A

(Gehzeit 5 Std., + 300 m, – 300 m)

10. Tag: Lobuche

Wir steigen zu einem Chörten oberhalb von Dingboche auf und wandern durch eine bizarre, durch Gletscher geformte Hochgebirgslandschaft nach Lobuche (4.950 m). Übernachtung im „Eco Chain Resort“. F/A
(Gehzeit 6 Std., + 600 m, – 50 m)

11.Tag: Gorak Shep

Frühmorgens wandern wir entlang des Khumbu-Gletschers nach Gorak Shep (5.170 m). F/ A

12. Tag: Zum Everest Base Camp

Wir dringen zum Fuß des Mount Everest und zu seinem Base Camp (5.400 m) vor. Im Frühjahr entsteht hier eine kleine Zeltstadt mitten in der grandiosen Gletscherwelt. Rückkehr nach Gorak Shep. Übernachtung im „Yeti Resort“. F/A

Typische Hängebrücke

13. Tag: Zum Kala Patthar – Helikopterflug nach Lukla

Bei unserer letzten Wanderung geht es zum Kala Patthar (5.620 m). Umgeben von Sieben- und Achttausendern wirkt diese braune Kuppe etwas unbedeutend, doch das Panorama von seinem Gipfel zählt zu den schönsten der Welt: Mount Everest (8.848 m), Lhotse (8.516 m), Nuptse (7.861 m) und der Khumbu-Eisfall bilden wohl das begehrteste Fotomotiv im gesamten Himalaja. Danach Abstieg nach Lobuche und spektakulärer Helikopterflug zurück nach Lukla. Übernachtung im „Everest Kitchen Home“. F/A
(Gehzeit: 6-8 Std., + 520 m, – 670 m)

14. Tag: Kathmandu

Wir nehmen Abschied von der großartigen Bergwelt und fliegen zurück in die quirlige Hauptstadt. 2 Hotelübernachtungen im „Shanker Hotel“ im Zentrum der Hauptstadt Kathmandu, nahe des Königspalastes gelegen. Es verfügt über ein Restaurant, eine Bar, einen Swimmingpool, Wäscheservice und einen Shop. F

15. Tag: Die Hauptstadt

Heute können wir Swayambhunath, Bodhnath und Pashupatinath besichtigen. F

16. Tag: Wieder daheim

Flughafentransfer und Rückflug. Ankunft am selben Tag. F

F = Frühstück / A = Abendessen

Leistungen

- Linienflug in der Economyclass mit Turkish Airlines in der Economyclass nach Kathmandu und zurück (Hin- und

Rückflug mit Umstieg in Istanbul)

- Inlandsflüge mit Yeti Airlines oder gleichwertiger Alternative von Kathmandu nach Lukla und zurück
- Flughafentransfers im Reiseland
- Helikopterflug von Lobuche nach Lukla
- 3 Übernachtungen im Mittelklassehotel im Doppelzimmer mit Bad oder DU/WC, 6 Übernachtungen in Lodges im Doppelzimmer mit Bad oder DU/WC, 5 Übernachtungen in einfachen Lodges im Doppel- bzw. Dreibettzimmer mit einfachen sanitären Gemeinschaftseinrichtungen (eigener warmer Schlafsack notwendig)
- 14x Frühstück und 11x Abendessen
- Deutschsprachige, qualifizierte Reiseleitung und zusätzlich englischsprachiger, nepalesischer Trekkingführer
- Gepäcktransport mit Trägern an Tag 3 bis 12
- Flaschensauerstoff (für den Notfall)
- Programm und Eintrittsgebühren entsprechend dem Reiseverlauf

Nicht enthaltene Leistungen

- Visum Nepal (40 USD)
- Nicht enthaltene Mahlzeiten, Getränke (ca. 15-25 EUR pro Tag)
- Trinkgelder (Trekking ca. 30-40 EUR); Persönliches
- Evtl. erhöhter Kerosinzuschlag nach dem 01.08.18

Zusatzleistungen

- Einzelzimmerzuschlag für die 2 Hotel-Übernachtungen: 450 EUR
- Rail & Fly (Bahnfahrt innerdeutsch 2. Klasse): 60 EUR
- Rail & Fly 1. Klasse: 120 EUR
- Zuschlag bei Flug ab/bis Berlin, Düsseldorf, Hamburg, Hannover, München oder Stuttgart: 100 EUR
- Zuschlag ab/bis weiteren deutschen Flughäfen: 125 EUR
- Zuschlag bei Flug ab/bis Österreich oder Schweiz: 250 EUR
- Schlafsackmiete möglich, bitte bei der Buchung angeben: 70 EUR
- Bei vom Reiseternin abweichenden Flügen entsteht ggf. ein Flugaufpreis von mind. 50 EUR pro Person.

Hinweise

- Termine, Preise & Leistungen ab 01.01.20 unter Vorbehalt.
- Durchführung Kleingruppen: Falls sich bis 6 Wochen vor Abreise für einen Termin nur 2 bis 5 Teilnehmer angemeldet haben, wird Ihnen nach Absage wegen Nichterreichens der Mindestteilnehmerzahl die Durchführung der Reise (ggf. mit englischsprachiger Reiseleitung) neu angeboten.
- Kurzfristige Änderungen im Reiseverlauf und bei den Unterkünften sind möglich.
- Für die Lodge-Übernachtungen während des Trekkings ist keine EZ-Unterbringung möglich. Der EZ-Zuschlag gilt nur für die Hotelübernachtungen.
- Bei Buchung eines halben DZ belasten wir Sie lediglich mit 50 % des EZ-Zuschlages nach, wenn wir keinen gleichgeschlechtlichen Zimmerpartner finden. Bei Buchung innerhalb von 30 Tagen vor Abreise wird in diesem Fall der volle EZ-Zuschlag berechnet.
- Bitte informieren Sie uns direkt bei der Buchung über eventuelle Wünsche, wie z.B. vegetarische Verpflegung

oder getrennte Betten. Leider können wir Wünsche, die wir weniger als 1 Monat vor Abreise erhalten, nicht mehr berücksichtigen.

- In Kathmandu kann man Fleece-Innenschlafsäcke und auch evtl. fehlende Trekkingausrüstung preiswert erwerben.
- Bitte beachten Sie, dass die zulässige Gepäckobergrenze auf dem Inlandsflug Kathmandu – Lukla bei 10 kg (und 5 kg Handgepäck) liegt. Zusätzliches Gepäck kann gegen eine Gebühr von ca. 2 EUR / kg mitgenommen werden. Das restliche Gepäck kann vorher im Hotel in Kathmandu deponiert werden.
- Bitte beachten Sie, dass es aufgrund von widrigen Wetterbedingungen zu Programmänderungen kommen kann. Das Trekking kann dadurch verkürzt oder aber auch auf einer den Wetterverhältnissen angepassten Route durchgeführt werden. Es kann auch vorkommen, dass Inlandsflüge gestrichen werden. In diesem Fall (oder im Fall eines gesundheitsbedingten Rücktransports) können für Sie Zusatzkosten für Hubschrauberflüge entstehen. Wir empfehlen Ihnen deshalb die Mitnahme einer Kreditkarte.
- Zur Einreise nach Nepal benötigen Sie ein Visum, das Sie von der Botschaft in Berlin oder bei den Konsulaten erhalten.
- Zu erforderlichen Impfungen fragen Sie bitte Ihren Arzt oder eines der Tropeninstitute.

Anforderungen

- Es handelt sich um eine Route für geübte und ausdauernde Trekker mit guter Kondition, Gesundheit und Höhenverträglichkeit. Dennoch: Trekking ist nicht Bergsteigen! Auf unseren Routen wird es nirgends technisch schwierig, Schwindelfreiheit ist jedoch an wenigen Stellen erforderlich (z.T. hohe Hängebrücken). Die Wege sind meist gut. Höhenunterschiede im Auf – und Abstieg von bis zu 1.000 m am Tag sollten kein Problem für Sie darstellen. Es wird mehrere Tage hintereinander zwischen 5 und 8 Stunden täglich gewandert. Tagesetappen werden den gegebenen Umständen angepasst. Im Bereich der Pässe und anderen Höhenlagen kann es Schnee geben.
- Bitte bedenken Sie, dass ab einer Höhe von 3.000 m besondere Anforderungen gestellt sind. Ihr Reiseleiter wird Sie vor Ort über die Auswirkungen der Höhenkrankheit und über Möglichkeiten der Vorbeugung informieren und die einzelnen Etappen dementsprechend planen.
- Ein Höhenttraining im Vorfeld dieser Reise ermöglicht Ihnen eine schnellere Anpassung an Sauerstoffmangelbedingungen. Bei Fragen wenden Sie sich an uns oder kontaktieren ein Höhenzentrum in Ihrer Nähe.
- Sie sollten interessiert sein, einmal etwas Ungewöhnliches anzugehen. Ein großes Maß an Flexibilität, Anpassungsvermögen, Toleranz und persönlicher Einsatz wird von Ihnen erwartet.
- Für diese Reise sollten Sie ein gehöriges Maß an Toleranz und Kompromissbereitschaft mitbringen. Zeigen Sie Eigeninitiative und ein echtes Interesse an fremden Menschen und Kulturen, dann lernen Sie neben den berühmten Sehenswürdigkeiten auch die kleinen Details und die Einheimischen selbst kennen.
- Sie sollten auf europäischen Komfort verzichten können. Die Unterkünfte auf den Treks bieten nicht den Komfort eines Hotels. Die Waschmöglichkeiten sind stark eingeschränkt, einige Lodges haben kalte, manchmal auch warme Duschen (meist gegen Gebühr). Es kann aber auch vorkommen, dass nur Eimer oder Schüsseln mit kaltem oder warmem Wasser zur Verfügung stehen.
- Für das Trekking benötigen Sie einen Tagesrucksack, der groß genug ist um Wasserflasche, T-Shirt, Regenhose, Regen/Windjacke, Pulli und Fotoausrüstung fassen zu können. Während des Tages haben Sie keine Gelegenheit, an Ihr Hauptgepäck zu kommen, da die Träger in der Regel andere Wege von Ort zu Ort gehen.
- Diese Reise schließt physische Aktivitäten unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade ein, vornehmlich Wanderungen oder Radtouren. Dieses Reiseangebot setzt daher voraus, dass Sie frei von körperlichen oder

psychischen Einschränkungen sind und über eine ausreichende Fitness verfügen.

Termine & Preise

12.04.2019 - 27.04.2019*	2.995 EUR
11.10.2019 - 26.10.2019*	2.995 EUR
18.10.2019 - 02.11.2019*	2.995 EUR
01.11.2019 - 16.11.2019*	2.995 EUR

<https://www.intakt-reisen.de/asien/nepal/everest-basecamp-kala-pattar/>

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Intakt-Reisen GmbH & Co. KG

Bartningallee 27, 10557 Berlin