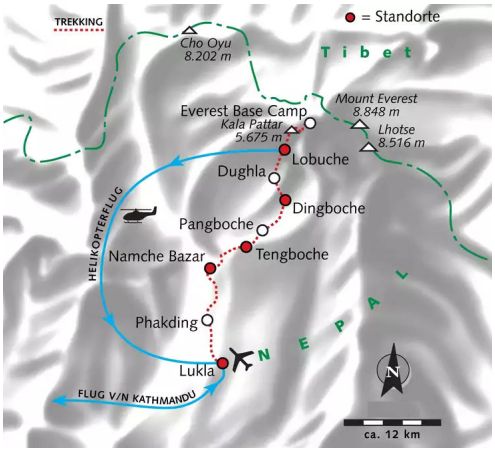
info@intakt-reisen.de
www.intakt-reisen.de
+49 (0)30 20616488-0

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.

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 (5 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 Nepal (16 Tage)

1. Tag: Anreise

Flug nach Nepal.

2. Tag: Ankunft in Kathmandu

Abendessen

Ankunft in *Kathmandu* und Transfer nach *Dhulikel* zum Hotel „Gaia Holiday Home“***. Das Hotel liegt ca. 30 km außerhalb von Kathmandu am östlichen Rand des *Kathmandu*-Tals. Verschiedene Sehenswürdigkeiten wie der *Friedenswald* oder der *Kali-Tempel* sind fußläufig erreichbar. Ausstattung: WLAN, TV, Telefon, Restaurant.
(Fahrstrecke: 40 km)
Sollten Sie entgegen der Ausschreibung von Kathmandu nach Lukla (und wieder zurück nach Kathmandu fliegen, erfolgt die erste Übernachtung in Kathmandu und nicht in Dhulikhel.

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

Frühstück Abendessen

Früher Transfer zum Flughafen in *Ramechhap* und kurzer Flug nach *Lukla*.
Trekkingbeginn mit einer kurzen Etappe nach *Phakding* (2.600 m) zur Unterkunft „Sherpa Shangrila“* (32 Zimmer, WLAN). 11 Lodge-Übernachtungen in oder bei unten genannten Orten.
(Fahrstrecke: 100 km; Gehzeit ca. 4 Std.; + 100 m, – 300 m)

4. Tag: Tagesausflug zum Rimijung Hill

Frühstück Abendessen

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

5. Tag: Namche Bazar

Frühstück Abendessen

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 „Hotel Namche“*, nur 15 Minuten vom Zentrum entfernt. Es bieten sich herrliche Ausblicke auf die umliegenden Berge. Ausstattung: WLAN, Restaurant, Bar.
(Gehzeit ca. 5 Std., + 950 m, – 100 m)

6. Tag: Tagesausflug zum Hotel „Everest View“

Frühstück Abendessen

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*
.
(Gehzeit 4 Std., + 450 m, – 450 m)

7. Tag: Tengboche

Frühstück Abendessen

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 „Trekkers Inn“ oder im „Ribeldon Hotel“.
(Gehzeit ca. 5 Std., + 650 m, – 200 m)

8. Tag: Dingboche

Frühstück Abendessen

Über das alte Sherpa-Dorf *Pangboche* wandern wir nach *Dingboche* (4.400 m). Die formschöne *Ama Dablam* begleitet uns dabei. 2 Übernachtungen in der „Snowland Lodge“ (gemeinschaftl. Badnutzung).
(Gehzeit ca. 5 Std., + 500 m)

9. Tag: Tagesausflug nach Chukung

Frühstück Abendessen

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*.
(Gehzeit ca. 5 Std., + 300 m, – 300 m)

10. Tag: Lobuche

Frühstück Abendessen

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“ bzw. der „Oxygen Lodge“ (gemeinschaftl. Badnutzung).
(Gehzeit ca. 6 Std., + 600 m)

11. Tag: Zum Everest Base Camp

Frühstück Abendessen

Frühmorgens wandern wir entlang des *Khumbu-Gletschers* nach *Gorak Shep* (5.170 m) und 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*. 2 Übernachtungen im „Yeti Resort“ (gemeinschaftl. Badnutzung).
(Gehzeit ca. 7-8 Std., + 500 m, – 650 m)

12. Tag: Zum Kala Pattar

Frühstück Abendessen

Bei unserer heutigen Wanderung geht es zum *Kala Pattar* (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 Übernachtung wie an Tag 10.
(Gehzeit ca. 5-6 Std., + 500 m, – 650 m)

13. Tag: Helikopterflug nach Lukla

Frühstück Abendessen

Nach dem Frühstück Abstieg nach *Pheriche* (Gehzeit ca. 3 Std., – 650 m) und spektakulärer Helikopterflug zurück nach *Lukla*. Übernachtung im „Everest Mountain Home Kitchen“ (Zimmer mit Bad/WC).

14. Tag: Kathmandu

Frühstück

Wir nehmen Abschied von der großartigen Bergwelt und fliegen zurück in die quirlige Hauptstadt. 2 Übernachtungen im „Hotel Mulberry“***. 67 Zimmer. Das Hotel befindet sich im beliebten Stadtteil *Thamel*, mit vielen Geschäften. Der *Durbar Square* ist 1,5 km entfernt. Ausstattung: WiFi, Dachterrasse mit Pool und Bar, Restaurant, 24h Rezeption.
(Fahrstrecke: 130 km)

15. Tag: Die Hauptstadt

Frühstück

Heute können wir *Swayambhunath*, *Boudhanath* und *Pashupatinath* besichtigen.

16. Tag: Wieder daheim

Frühstück

Flughafentransfer und Rückflug. Ankunft am selben Tag.

Termine & Preise

12.10.25 – 27.10.25	3.885,- €	26.10.25 – 10.11.25	3.885,- €
02.11.25 – 17.11.25	3.885,- €	14.03.26 – 29.03.26	3.885,- €
11.04.26 – 26.04.26	3.885,- €	03.10.26 – 18.10.26	3.885,- €
17.10.26 – 01.11.26	3.885,- €	24.10.26 – 08.11.26	3.885,- €
07.11.26 – 22.11.26	3.885,- €		

Enthaltene Leistungen

- Rail & Fly-Ticket (2. Klasse) ab/bis DB-Heimatbahnhof
- Linienflug ab Frankfurt in der Economy Class mit Air India, Qatar Airways, Turkish Airlines oder Vistara nach Kathmandu und zurück (Hin- und Rückflug mit Umstieg in Istanbul, Doha oder Delhi)
- Inlandsflüge mit Yeti Airlines, Buddha Air oder gleichwertiger Alternative entsprechend dem Reiseverlauf
- 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
- Deutsch sprechende, qualifizierte Reiseleitung und zusätzlich Englisch sprechender, nepalesischer Trekkingführer
- Flaschensauerstoff (für den Notfall)
- Programm und Eintrittsgebühren entsprechend dem Reiseverlauf
- CO^2-Kompensation für Ihre Flüge

Nicht enthaltene Leistungen

- Visum Nepal (30 USD)
- Nicht enthaltene Mahlzeiten, Getränke (ca. 15-25 EUR pro Tag)
- Trinkgelder (Trekking ca. 30-40 EUR); Persönliches
- Am Ende der Reise werden pro Person zwischen ca. 120-150 EUR eingesammelt und auf die gesamte Trekking-Crew verteilt. Falls gewünscht wird für kleinere Trinkgelder, Mittagessen und Tee während des Trekkings eine Gruppenkasse gebildet, in die jeder ca. 8-10 EUR pro Tag einzahlt.
- Evtl. erhöhte Flugkosten nach dem 01.06.24
- * Termin 13.04.25 tagesaktueller Flugaufpreis: 400 EUR!

Zusätzliche Leistungen...

- Einzelzimmerzuschlag für die Hotel-Übernachtungen: 510 EUR
- Rail & Fly 1. Klasse: 130 EUR
- Der Abflug ist leider nur ab/ bis Frankfurt möglich.

- Hin- und Rückflug mit Umstieg in Delhi, Doha oder Istanbul.
- Schlafsackmiete (mit Fleece-Inlet) möglich, bitte bei der Buchung angeben: 70 EUR
- Bei vom Reisetermin abweichenden Flügen entsteht ein Flugaufpreis von mind. 50 EUR pro Person.

Hinweise

- **Preise & Leistungen 2026 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.
- Akklimatisierungstage bis Tengboche in guten Lodges, die über Zimmer mit Dusche/WC verfügen (5 Nächte). Wir bleiben in den ersten zwei Lodges jeweils zwei Nächte für eine ideale Höhenanpassung und mehr Komfort. Optimal vorbereitet steigen wir gemächlich in fünf Tagen zum Everest Base Camp auf. Dort nächtigen wir in Lodges mit sanitären Gemeinschaftseinrichtungen (5 Nächte).
- Bei dieser Reise können nicht alle Wünsche berücksichtigt werden. Dies gilt z.B. für sehr individuelle Verpflegungswünsche und oder Lebensmittelunverträglichkeiten. Hier sollte jedem Reisegast deutlich bewusst sein, dass keinesfalls die gewohnten Standards von Zuhause angesetzt und erwartet werden können.
- 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. Für das Trekking wird ein Tagesrucksack benötigt.
- Bei den Inlandsflügen in Nepal setzen wir z.B. die Fluggesellschaften Buddha Air, Yeti Air und Tara Air ein, die regelmäßig ein separates Sicherheitsaudit einer englischen Prüfgesellschaft durchlaufen. Dennoch sind diese Airlines entweder wegen Sicherheitsmängeln oder wegen der Unfähigkeit der für die Überprüfung der Fluggesellschaft zuständigen Behörde, ihren Aufgaben gerecht zu werden, auf der Schwarzen Liste.
- Wie den meisten unserer Gäste bekannt ist, führen wir seit etlichen Jahren zahlreiche Reisegruppen in Nepal durch und es ist bisher zu keinerlei Flugzwischenfällen gekommen.
- Dennoch sind wir aus versicherungstechnischen Gründen verpflichtet von JEDEM Reiseteilnehmer (damit sind wirklich ALLE gebuchten Reiseteilnehmer und nicht nur der Reiseanmelder gemeint) eine Unterschrift neben dem vollständigen Vor- und Zunamen über die Kenntnisnahme dieser Tatsache einzufordern.
- 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.
- Wir benötigen für die Beantragung eines Trekkingpermits eine Passkopie und ein Passfoto (digital).

- Aufgrund der örtlichen Gegebenheiten und/oder Aktivitäten ist diese Reise, wie die meisten in unserem Gesamtangebot, grundsätzlich nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Im Einzelfall sind wir jederzeit bemüht, eine Lösung zu finden. Bitte sprechen Sie uns hierzu an.
- Eine Anzahlung von 20% muss direkt nach der Buchung und Erhalt der Rechnung nebst Sicherungsschein bezahlt werden. Die Restzahlung wird 21 Tage vor Reisebeginn fällig. Bis zu der in der AGB genannten Frist vor Reisebeginn kann der

Veranstalter bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von der Reise zurücktreten.

- Informationen zur Verarbeitung von Kundendaten finden Sie unter https://www.intakt-reisen.de/datenschutz/.
- Durch Ihre Reise erzeugte CO2-Emissionen können Sie durch eine freiwillige Spende an Atmosfair ausgleichen (siehe Buchungsformular). Die Spenden werden in Projekte zur Einsparung von Treibhausgasen investiert. Um die CO2-Emissionen des Fluges an anderer Stelle einzusparen sind z.B. für Flüge nach Tansania ca. 103 EUR und nach Nepal ca. 117 EUR notwendig. Sie erhalten für Ihre Spende eine vom Finanzamt anerkannte Bescheinigung.
- Mit Buchung der Reise kann, je nach Zeitpunkt der Buchung, eine Anzahlung notwendig sein. Die Bedingungen hierzu finden Sie in den Veranstalter-AGB.
- Zu erforderlichen Impfungen fragen Sie bitte Ihren Arzt oder eines der Tropeninstitute.

Anforderungen

- Gehzeiten von 7-8 Stunden oder mehr.
- Höhenunterschiede bis über 1.000 Meter, oft im steilen und schwierigen Gelände.
- Wanderungen: 1x leicht (ca. 4 Std.), 4x moderat (3-6 Std.), 6x anspruchsvoll (5-7 Std.).
- 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 7 Stunden täglich gewandert. Tagesetappen werden den gegebenen Umständen angepasst. Im Bereich der Pässe und anderen Höhenlagen kann es Schnee geben.
- Die Teilnehmer müssen imstande sein, sich in Höhen von über 4.500 Metern aufzuhalten sowie oftmals Höhenunterschiede von mehr als 1.000 Metern zu bewältigen.
- 5.620 Meter ist die maximal erreichbare Höhe dieser Reise. Sie hat einen großen Einfluss auf die Schwierigkeitsbewertung (wegen der Notwendigkeit einer Akklimatisierung).
- 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 Höhentraining 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.
- Die Reiseleitung wird vor Ort natürlich zusätzlich über die Auswirkungen der Höhenkrankheit und über Möglichkeiten der Vorbeugung informieren und die einzelnen Wanderetappen dementsprechend planen.
- 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.
- Deutsche Staatsangehörige benötigen für die Einreise ein Visum, das vorab bei einer nepalesischen Auslandsvertretung beantragt werden muss. Für die Einhaltung der Einreisebestimmungen ist grundsätzlich jeder Reisende selbst verantwortlich.

www.intakt-reisen.de/asien/nepal/mount-everest-basislager-kala-pattar/

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Intakt-Reisen GmbH & Co. KG
Bartningallee 27, 10557 Berlin