
Nepal: Himalaya – Trekking – Everest

Trekking-Rundreise zum Everest-Basislager



Wer träumt nicht davon, einmal den höchsten Berg der Erde mit eigenen Augen zu sehen? Auf dieser Trekkingtour haben Sie den 8.848 m hohen Gipfel zum Greifen nah! Schon beim Anflug auf den spektakulären Gebirgsflugplatz Lukla kommen die eisgepanzerten Bergriesen des **Himalaya** ins Blickfeld und von da an geht es täglich näher heran! Diese wohl berühmteste aller Trekkingtouren führt Sie zunächst durch grüne Wälder und hübsche Himalayadörfer, ehe Sie die Sherpasiedlung Namche Bazar erreichen. Vorbei am weltberühmten Kloster Tengboche geht es dann durch das malerische Tal immer höher hinauf. Als Höhepunkt besteigen Sie den 5.550 m **hohen**

Kala Pattar unweit des **Mt. Everest-Basislagers**. Von hier haben Sie bei gutem Wetter einen unbeschreiblichen Blick auf den „Berg der Berge“ und viele weitere berühmte Gipfel! Der Rückweg nach Lukla bietet noch einmal faszinierende Panoramablicke auf die wildesten Gipfel des Khumbu-Gebietes, wie z.B. den kühnen Zahn der Ama Dablam. Mit den Besichtigungen der wichtigsten Heiligtümer Kathmandus tauchen Sie zum Abschluss der Reise in die kulturelle und religiöse Vielfalt des Kathmandutals ein.

Die Höhepunkte dieser Reise:

- Klassische Anmarsch-Route der Everest-Expeditionen
- Zwei **Panoramaflüge** entlang des Himalaya
- **Sherpa-Kultur** im malerischen Solu-Khumbu-Tal
- Buddhistische Klöster Tengboche und Pangboche
- Ausflug ins **Mount-Everest-Basislager** (5.364 m)
- Geführte Besichtigungstour in **Kathmandu** (UNESCO-Welterbe)

Als **Verlängerungsprogramm** bietet sich nach der Tour zum Everest-Basislager eines der Bausteinprogramme mit Besichtigung des **Chitwan Nationalparks** an. Hier bekommen Sie einen Einblick in den nepalesischen Dschungel, können Nashörner beobachten und einen Ausritt auf dem Rücken eines Elefanten unternehmen – welcher ein Kontrast zu den Eisregionen des Himalaya!

Diese Reise ist auch als Privatreise buchbar ab 3.890 EUR pro Person. Täglich ab 2 Personen, Englisch sprechende Reiseleitung.

Reiseverlauf

1. Tag: Anreise

Flug nach Kathmandu.

2. Tag: Kathmandu

Ankunft in der Hauptstadt Kathmandu und Transfer ins Hotel im Zentrum der quirligen Großstadt. Am Abend treffen Sie sich zu einem traditionellen Begrüßungessen. Übernachtung im Hotel. A

In Nepals Hauptstadt Kathmandu steht das ruhig gelegene „Kathmandu View Hotel“ am Rande des Touristenviertels Thamel. Der siebenstöckige Bau gleicht einem tibetischen Kloster und verfügt über 20 liebevoll eingerichtete Zimmer mit Bad und Balkon. Die schicken tibetischen Details und der schöne Ausblick tragen zur Wohlfühlatmosphäre bei. Das Hotel verfügt außerdem über eine Dachterrasse mit unverbaute Aussicht auf Kathmandu und die nahe gelegene Bergwelt.

Zahlreiche Cafés, Restaurants und Geschäfte sind nur wenige Gehminuten entfernt. Berühmte Sehenswürdigkeiten, wie den Affentempel Swayambhunath oder den Durbar-Platz, erreichen Sie in ca. 20 Minuten zu Fuß. Das freundliche Personal der zwei hauseigenen Restaurants serviert Ihnen schmackhafte nepalesische sowie internationale Speisen. Das Besondere in diesem Hotel ist die herzliche, familiäre Atmosphäre und die spürbare nepalesische Gastfreundschaft.

3. Tag: Flug nach Lukla (2.840 m) und Trekking nach Phakding (2.610 m)

Bereits am frühen Morgen werden Sie zum Flughafen gebracht. Ein 30-minütiger Panoramaflug entlang der Himalaya-Hauptkette bringt Sie nach Lukla (2.840 m), einem kleinen Ort, bereits mitten im Himalaya. Nach kurzer Rast in Lukla beginnt Ihre Trekkingtour nach Phakding (2.610 m). Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Es handelt sich um funktional eingerichtete, einfache Berghütten, welche mit kleinen Zweibett-, Dreibett- und Vierbettzimmern ausgestattet sind. Zur Übernachtung in den nicht beheizbaren Zimmern wird der eigene Schlafsack benötigt. Decken bekommen Sie auf Anfrage bzw. gegen Aufpreis. Die sanitären Einrichtungen in den Lodges sind naturgemäß einfach und dienen meistens der gemeinsamen Nutzung. Fließend Wasser ist vorhanden, und Warmwasser steht gegen Gebühr zur Verfügung. Frühstück und Abendessen gibt es im gemütlichen und größtenteils beheizbaren Speise- und Aufenthaltsraum.

(Gehzeit ca. 3-4 h, 215 m bergauf, 445 m bergab).

4. Tag: Phakding (2.610 m) – Namche Bazar (3.440 m)

Zunächst folgen Sie weiter dem tief eingeschnittenen Tal des Dudh Koshi. Bei Monjo betreten Sie den Sagarmatha Nationalpark (UNESCO-Weltnaturerbe). Kurz darauf wird der Fluss auf einigen Hängebrücken sowie der spektakulären Hillary Bridge überquert. Die letzten 2-3 Stunden geht es steil hinauf nach Namche Bazar (3.440 m). Während des Anstiegs kann man mit etwas Glück bereits den Mount Everest sehen. Namche Bazar ist der bedeutendste Marktplatz nicht nur der umliegenden Dörfer, sondern des gesamten zentralen Himalaya. Sie haben Zeit für einen kurzen Bummel durch den Ort oder für einen Abendspaziergang zur besseren Akklimatisation. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

(Gehzeit ca. 6 h, 1.075 m bergauf, 245 m bergab).

5. Tag: Ruhetag in Namche Bazar (3.440 m)

Wer möchte, kann an dem Ruhetag in Namche Bazar (3.440 m) eine schöne Rundwanderung unternehmen: Nach einem steilen Anstieg zum legendären „Everest View Hotel“ geht es wieder bergab ins Sherpa-Dorf Khumjung und von dort entweder direkt oder über Khunde zurück nach Namche Bazar. Auch ein Besuch des Sherpa-Museums, der deutschen Bäckerei oder eines Internetcafés sind hier möglich. Ganz nebenbei gewöhnen Sie sich langsam an die Höhe. Übernachtung wie am Vortag. F/M/A

(Gehzeit optionale Rundwanderung ca. 5 h, 540 m bergauf bergab).

6. Tag: Namche Bazar (3.440 m) – Tengboche (3.860 m) – Deboche (3.820 m)

Heute setzen Sie Ihre Trekkingtour fort, wobei es zunächst aussichtsreich immer am Hang entlang geht. Nach Überquerung einer Hängebrücke führt ein steiler Anstieg hinauf nach Tengboche (3.860 m) zum weltberühmten Sherpa-Kloster. Kurzer Abstieg nach Deboche und Übernachtung in einer Lodge. F/M/A
(Gehzeit ca. 5 h, 700 m bergauf, 320 m bergab).

7. Tag: Deboche (3.820 m) – Dingboche (4.410 m)

Die heutige Etappe ist reich an landschaftlicher Schönheit, wie z.B. dem Blick auf die eisgepanzerte Ama Dablam (6.812 m), die sicher zu den schönsten Bergen der Welt zählt. Ihr Tagesziel ist der Ort Dingboche (4.410 m) am Eingang des Chhukung-Tals. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A
(Gehzeit ca. 5-6 h, 690 m bergauf, 100 m bergab).

8. Tag: Ruhetag in Dingboche (4.410 m)

Erneut steht ein freier Tag zur besseren Akklimatisierung auf dem Programm. Heute empfiehlt sich der Aufstieg zum Aussichtsberg Nangkartshang (5.073 m). Der Nangkartshang steht genau oberhalb der Verzweigung der beiden obersten Khumbu-Täler und ist somit ein exzellenter und häufig bestiegener Aussichtspunkt. Der etwa dreistündige Aufstieg auf gut ausgebautem Weg führt vorbei an einem kleinen verlassenen Kloster, zahlreichen Chörten, Gebetsfahnen und Mani-Steinen. Vom Fahnenmast auf dem Gipfel bietet sich ein großartiger Ausblick und lädt zum Verweilen ein, ehe es wieder hinunter geht.

Alternativ ist auch eine Wanderung in Richtung Dughla oder Chhukung möglich. Auf jeden Fall sollte man diesen Tag aber gemütlich angehen. Ganz bewusst übernachten Sie noch einmal auf gleicher Höhe wie am Vortag in der bereits bekannten Lodge. (Gehzeit zum Aussichtsberg ca. 5 h, 650 m bergauf und bergab). F/M/A

9. Tag: Dingboche (4.410 m) – Lobuche (4.910 m)

Die Hochgebirgslandschaft wird stetig alpiner. Sie passieren Dughla (4.620 m) und haben bereits fantastische Ausblicke auf die umliegenden, eisgepanzerten Berge. Nach einer Mittagsrast führt Sie eine kurze Etappe nach Lobuche (4.910 m). Übernachtung in einer einfachen Lodge. F/M/A
(Gehzeit ca. 7-8 h, 780 m bergauf, 50 m bergab).

10. Tag: Lobuche (4.910 m) – Mount-Everest-Basislager (5.370 m), Gorak Shep (5.140 m)

Am Vormittag steigen Sie nach Gorak Shep hinauf. Nach einer Mittagspause steht das berühmte Basislager des Mount Everest auf dem Programm. Zu Hochsaisonzeiten der Bergexpeditionen bevölkern Bergsteiger aus allen Ländern in bis zu 500 Zelten die Gletschermoräne. Anschließend steigen Sie in ca. 2 h auf bereits bekannten Wegen hinab nach Gorak Shep. Übernachtung in einer einfachen Lodge im Mehrbettzimmer. F/M/A
(Gehzeit insgesamt ca. 8 h, 560 m bergauf, 330 m bergab)

11. Tag: Gorak Shep (5.140 m) – Kala Pattar (5.640 m) – Pheriche (4.240 m)

Ein weiteres Highlight am heutigen Tage! Schon früh am Morgen starten Sie, um z. B. den Südgipfel (5.550 m) bzw. den Nordgipfel (5.640 m) des Aussichtsberges Kala Pattar zu besteigen. Vom Gipfel aus genießen Sie den wärmenden Sonnenaufgang am Mount Everest. Der Aufstieg ist technisch einfach, nur die Höhe lässt den Weg anstrengend erscheinen. Rückkehr nach Gorak Shep und Abstieg über Lobuche nach Pheriche. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

(Gehzeit ca. 5-6 h, 100 m bergauf, 1.000 m bergab, Gehzeit Auf- und Abstieg Kala Pattar ca. 3 h, 500 m bergauf, 500 m bergab)

12. Tag: Periche (4.240 m) – Pangboche (3.930 m) – Phortse (3.810 m)

Abstieg in das untere, nun wieder grünere Khumbu-Tal über Somare (4.010 m) nach Pangboche (3.930 m). Dieser Ort liegt ideal, um erneut fantastische Blicke auf Ama Dablam zu genießen. Nach dem Besuch der Pangboche Gompa – eine der ältesten in der Khumbu-Region – laufen Sie nach der Mittagsrast über einen aussichtsreichen Höhenweg in stetigem Auf und Ab bis zu den Terrassen von Phortse (3.810 m). Genießen Sie diese wunderschöne Etappe!

Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

(Gehzeit ca. 6-7 h, 350 m bergauf, 780 m bergab)

13. Tag: Phortse (3.810 m) – Monga-La-Pass (3.970 m) – Namche Bazar (3.440 m)

Von Phortse steigen Sie steil ins Tal hinab nach Phortse Tenga (3.680 m) und dann in ca. 1h wieder hinauf zum mit Gebetsfahnen geschmückten Pass Mong-La (3.970 m). Das letzte Stück laufen Sie auf breiten Wegen – immer am Hang entlang und mit faszinierenden Aussichten auf die umliegenden Berge – bis zur Sherpa-Hauptstadt Namche Bazar (3.440 m). Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

(Gehzeit ca. 4-5 h, 330 m bergauf, 700 m bergab)

14. Tag: Namche Bazar (3.440 m) – Lukla (2.840 m)

Auf der letzten Tagesetappe geht es nun wieder zurück nach Lukla, dem Ausgangspunkt der Trekkingtour. Sie überqueren auf den bereits vom Hinweg bekannten Hängebrücken mehrfach den Dudh Koshi und gelangen schließlich kurz hinter Phakding (2.610 m) in einem letzten Anstieg hinauf nach Lukla (2.840 m). Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

(Gehzeit ca. 6-7 h, 690 m bergauf, 1.290 m bergab)

15. Tag: Flug nach Kathmandu

Am zeitigen Morgen begeben Sie sich auf den Flugplatz. Langweilig wird es beim Warten jedoch nicht, denn wenn die 16-Sitzer Twin-Otter-Maschinen in eleganter Kurve einschweben, schauen meist alle gebannt zu und bewundern die Fähigkeiten der erfahrenen Piloten. Der Flug (ca. 30 min) nach Kathmandu ist erneut ein Erlebnis, fliegt man doch unmittelbar entlang der Himalaya-Hauptkette. In Kathmandu Transfer zum Hotel. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung. 2 Übernachtungen, erneut im „Kathmandu View Hotel“. F

16. Tag: Stadtbesichtigung in Kathmandu

Die Besichtigung der wichtigsten religiösen Sehenswürdigkeiten Kathmandus – Pashupatinath, Swayambhunath und Boudhanath – ist für Nepal-Besucher ein Muss! Auch Sie werden beeindruckt sein von den kunstvoll verzierten

Tempelanlagen und religiösen Zeremonien. Am Abend erwartet Sie ein gemeinsames Abschiedsessen. F/A

17. Tag: Freizeit und Abreise

Je nach Flugplan steht Ihnen ein halber oder ganzer Tag für einen letzten Einkaufsbummel oder weitere Besichtigungen zur freien Verfügung. Anschließend oder spätestens am nächsten Morgen Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland. F

18. Tag: Wieder daheim

Rückflug nach Deutschland.

F = Frühstück / M = Mittagessen / A = Abendessen

Leistungen

- Linienflug ab/an Frankfurt (weitere Abflughäfen auf Anfrage) nach Kathmandu und zurück mit Qatar Airways oder anderer Fluggesellschaft in der Economy Class, nach Verfügbarkeit
- Deutsch sprechende Reiseleitung
- Englisch sprechender Assistenz-Guide während des Trekkings
- Inlandsflüge Kathmandu – Lukla – Kathmandu in der Economy Class
- Alle Fahrten in privaten Fahrzeugen
- Träger während des Trekkings für max. 15 kg persönliches Gepäck
- Alle Eintrittsgelder und Nationalparkgebühren laut Programm
- Trekkingpermit
- 3 Übernachtungen im Hotel im DZ; 11 Übernachtungen in einer Lodge im DZ; 1 Übernachtung in einer Lodge im Mehrbettzimmer
- Mahlzeiten: 15x Frühstück, 12x Mittagessen, 14x Abendessen

Nicht enthaltene Leistungen

- Ggf. erforderliche PCR- oder Antigen-Schnelltests
- Nicht genannte Mahlzeiten u. Getränke
- Einreisevisum Nepal (ca. 50 EUR)
- Trinkgelder; Persönliches
- Zusätzliche Unterwegsverpflegung (z.B. Energieriegel und Schokolade) während der Gipfeltouren
- Evtl. erhöhte Flugkosten nach dem 01.06.23

Zusatzleistungen

- Einzelzimmerzuschlag 2024: 210 EUR
- Einzelzimmerzuschlag 2025: 230 EUR
- Rail & Fly – innerdeutsche Anreise mit der Deutschen Bahn zum Flughafen 2. Klasse: 70 EUR

- Rail & Fly 1. Klasse p.P.: 150 EUR
- Zubringerflug ab Deutschland, Österreich, Schweiz auf Anfrage
- *Anschlussprogramme* ab/an Kathmandu:
- Trekking von Phaplu nach Lukla 5 Tage ab: 590 EUR
- Safari im Chitwan Nationalpark 4 Tage ab: 520 EUR
- Wildwasser-Rafting auf dem Trisuli 3 Tage ab: 390 EUR
- Alle Anschlussprogramme buchbar ab 2 Personen
- Weitere Anschlussmöglichkeiten auf Anfrage

Hinweise

- Termine, Preise & Leistungen gültig bis Katalogwechsel.
- **3 % Frühbucherrabatt bis 6 Monate vor Abreise.**
- + Termin zum Dashain-Fest, Nepalesisches Neujahr
- Änderungen von Reiseroute und Fluggesellschaften bleiben vorbehalten.
- Da alle Inlandsflüge in Nepal Sichtflüge sind, kann es bei ungünstigem Wetter zu Flugausfällen kommen. Die Einhaltung des Programms ist von der Durchführbarkeit der Flüge abhängig. Der Veranstalter übernimmt keine Verantwortung für Wetterprobleme und dadurch eventuell entstehende Zusatzkosten.
- Bitte beachten Sie, dass die Lukla-Flüge aus operativen Gründen statt in Kathmandu tagesaktuell auch in Manthali starten und landen können. Wir haben darauf leider keinen Einfluss. Ein Transfer ist in diesem Fall sicher gestellt und die Fahrzeit zwischen Kathmandu und Manthali beträgt ca. 4-5h.
- Der Reiseveranstalter ist verpflichtet, Ihnen mitzuteilen, dass sämtliche Luftfahrtunternehmen Nepals auf der Liste derjenigen Fluggesellschaften stehen, die keine Betriebserlaubnis für Langstreckenflüge in die EU haben. Für die Langstreckenflüge werden definitiv keine dieser Fluglinien genutzt.
- In einigen wenigen Lodges sind keine Einzelzimmer verfügbar.
- Für die Lodge- und Zelt-Übernachtungen benötigen Sie einen Schlafsack (sicherheitshalber bis -10°C).
- Einzelreisende können ein gleichgeschlechtliches halbes Doppelzimmer/Zweibettzimmer buchen. Sofern bei Buchung noch kein/e Zimmerpartner/in gebucht hat, wird zunächst der gesamte Einzelzimmerzuschlag in Rechnung gestellt. Sollte sich bis ca. 4 Wochen vor Reisebeginn ein/e Doppelzimmerpartner/in finden, wird der Zuschlag selbstverständlich wieder gutgeschrieben.
- Zur Ein- und Ausreise ist ein Visum und ein mindestens noch 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich.
- Zu erforderlichen Impfungen fragen Sie bitte Ihren Arzt oder eines der Tropeninstitute.
- Eine Anzahlung gemäß AGB 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 in der Internet-Ausschreibung angegebenen Mindestteilnehmerzahl von der Reise zurücktreten.
- Für Termine ab dem 01.04.20 erhöht sich ggfs. der Reisepreis von Flugreisen geringfügig aufgrund der Erhöhung der Luftverkehrssteuer.
- 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).

Anforderungen

- Derzeit bestehen keine COVID-19-bedingten Einreisebeschränkungen.
- Interesse und Toleranz gegenüber fremden Kulturen und Religionen, Bereitschaft zum Komfortverzicht (einfache Unterkünfte!) sowie Teamgeist und Freude am Wandern, Trittsicherheit und ausreichend Kondition für tägliche Wanderungen mit Gehzeiten von 4-7 h. Die Route verläuft meist auf breiten Wanderwegen, aber Sie sollten sich sicher und selbstständig in unterschiedlichem Terrain wie Grashänge, Geröll, Moränenschutt, Blockwerk und auf Schneefeldern fortbewegen können. Kletterpassagen sind nicht zu überwinden. Durch den Start der Trekkingtour auf bereits 2.840 m erfordern besonders die ersten Trekkingtage die sorgfältige Einhaltung der Regeln der Höhenanpassung. Die Übernachtung auf über 5.000 m Höhe stellt den Körper vor große Herausforderungen. Die Gipfelbesteigung des Kala Pattar ist optional und technisch nicht schwierig.
- Wir sind verpflichtet darauf hinzuweisen, dass diese Reise im Allgemeinen für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet ist. Im Einzelfall sprechen Sie uns bitte an.

Termine & Preise

07.03.2024 - 24.03.2024	3.590 EUR
28.03.2024 - 14.04.2024+	3.650 EUR
02.05.2024 - 19.05.2024	3.540 EUR
10.10.2024 - 27.10.2024+	3.640 EUR
24.10.2024 - 10.11.2024	3.690 EUR
14.11.2024 - 01.12.2024	3.740 EUR
13.03.2025 - 30.03.2025	3.690 EUR
03.04.2025 - 20.04.2025	3.790 EUR
01.05.2025 - 18.05.2025	3.590 EUR

<https://www.intakt-reisen.de/asien/nepal/nepal-himalaya-trekking-everest/>

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Intakt-Reisen GmbH & Co. KG

Bartningallee 27, 10557 Berlin