

TREKKING ZUM MOUNT-EVEREST-BASISLAGER

Auf Sir Edmund Hillarys Spuren: klassische Route zum Everest mit Kala Pattar und Flügen über Lukla

Highlights

- Panorama-Trekking entlang historischer Anmarschroute der Everest-Expeditionen
- Sherpa-Kultur im malerischen Solu-Khumbu-Tal
- Ausflug ins Mount-Everest-Basislager (5370 m)
- Buddhistische Klöster Tengboche und Pangboche
- Spektakuläre Sichtflüge entlang des Himalaya
- UNESCO-Weltkulturerbe in Kathmandu

Fakten

Dauer:	18 Tage
Teilnehmer:	4–12
Reiseleitung:	deutsch
Schwierigkeit:	▲▲▲▲△
Übernachtung:	
Tourcode:	NEPEVE

ab 3590 EUR inkl. Flug

Sie haben Fragen? Ich helfe Ihnen gern weiter.

Katja Hörnig

Reiseberatung Südasien & Himalaya

Telefon: +49 351 31207-357

E-Mail: k.hoernig@diamir.de

DAS BESONDERE AN DIESER REISE

- Den Sonnenaufgang am Mount Everest vom Aussichtsberg Kala Pattar genießen

Termine 2024/2025

Heute buchen und 3% Frühbucherrabatt auf die Reisetermine ab dem 10.10.2024 erhalten!

02.05.2024 – 19.05.2024	**3590 EUR** (EZZ: 210 EUR)	DE	
10.10.2024 – 27.10.2024	**4090 EUR** (EZZ: 210 EUR)	DE	Dashain-Fest
24.10.2024 – 10.11.2024	**3990 EUR** (EZZ: 210 EUR)	DE	Die Mindestteilnehmerzahl ist erreicht. Tihar-Fest
31.10.2024 – 17.11.2024	**4190 EUR** (EZZ: 210 EUR)	DE	Zusatztermin
14.11.2024 – 01.12.2024	**3990 EUR** (EZZ: 210 EUR)	DE	Die Mindestteilnehmerzahl ist erreicht.
13.03.2025 – 30.03.2025	**3740 EUR** (EZZ: 230 EUR)	DE	
03.04.2025 – 20.04.2025	**3840 EUR** (EZZ: 230 EUR)	DE	
01.05.2025 – 18.05.2025	**3640 EUR** (EZZ: 230 EUR)	DE	
02.10.2025 – 19.10.2025	**3840 EUR** (EZZ: 230 EUR)	DE	
23.10.2025 – 09.11.2025	**3940 EUR** (EZZ: 230 EUR)	DE	
13.11.2025 – 30.11.2025	**3890 EUR** (EZZ: 230 EUR)	DE	

Diese Reise ist auch als **DIAMIR-Privatreise** buchbar ab **4240 EUR pro Person** inkl. Flug. täglich ab 2 Personen, Englisch sprechende Reiseleitung

Zusatzkosten

- Rail & Fly 1. Klasse: 150 EUR
- Rail & Fly 2. Klasse: 80 EUR (ab 01.11.2024: 90 EUR)
- Anderer Abflugort ab/an D/A/CH: ab 150 EUR

Reiseverlauf

1. Tag

Anreise

Flug nach Kathmandu.



2. Tag

Ankunft in Kathmandu

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

Kathmandu View Hotel 1×A



3. Tag

Flug nach Lukla (2840 m) und Trekking nach Phakding (2610 m)

Bereits am frühen Morgen werden Sie zum Flughafen gebracht. Ein 30-minütiger Panoramaflug entlang der Himalaya-Hauptkette bringt Sie nach Lukla (2840 m), einem kleinen Ort, bereits mitten im Himalaya. Nach kurzer Rast in Lukla beginnt Ihre Trekkingtour nach Phakding (2610 m). Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 3-4h, 215 m↑, 445 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



4. Tag

Phakding (2610 m) – Namche Bazar (3440 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 (3440 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. (Gehzeit ca. 6h, 1075 m↑, 245 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



5. Tag

Ruhetag in Namche Bazar (3440 m)

Wer möchte, kann an dem Ruhetag in Namche Bazar (3440 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 das Feilschen an den zahlreichen Souvenirständen bietet sich hier an. Ganz nebenbei gewöhnen Sie sich langsam an die Höhe. Übernachtung wie am Vortag. (Gehzeit optionale Rundwanderung ca. 5h, 540 m↑↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



6. Tag

Namche Bazar (3440 m) – Tengboche (3860 m)

Heute setzen Sie Ihr Trekking fort, wobei es zunächst aussichtsreich immer am Hang entlang geht. Nach Überquerung einer Hängebrücke führt ein steiler Anstieg hinauf nach Tengboche (3860 m) zum weltberühmten Sherpa-Kloster. Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 5h, 600 m↑, 180 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



7. Tag

Tengboche (3860 m) – Dingboche (4410 m)

Ihre Tagesetappe ist reich an landschaftlicher Schönheit, wie z. B. dem Blick auf die eisgepanzerte Ama Dablam (6812 m), die sicher zu den schönsten Bergen der Welt zählt. Ihr Tagesziel ist der Ort Dingboche (4410 m) zum Beginn des Chhukhung-Tals. Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 5-6h, 650 m↑, 100 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



8. Tag

Akklimatisationstag in Dingboche (4410 m) mit 5000er-Option

Erneut steht ein freier Tag zur besseren Akklimatisierung auf dem Programm. Heute empfiehlt sich der Aufstieg zum Aussichtsberg Nangkartshang (5073 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 Chhukhung 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. 5h, 650 m↑↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



9. Tag

Dingboche (4410 m) – Lobuche (4910 m)

Die Hochgebirgslandschaft wird stetig alpiner. Sie passieren Dughla (4620 m) und haben bereits fantastische Ausblicke auf die umliegenden Bergriesen. Nach einer Mittagsrast führt Sie eine kurze Etappe nach Lobuche (4910 m). Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 4-5h, 550 m↑, 50 m↓)

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



10. Tag

Lobuche (4910 m) – Mount-Everest-Basislager (5370 m) – Gorak Shep (5140 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. 2h auf bereits bekannten Wegen hinab nach Gorak Shep. Übernachtung in einer einfachen Lodge im Mehrbettzimmer. (Gehzeit ca. 8h, 560 m↑, 330 m↓)

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



11. Tag

Gorak Shep (5140 m) – Kala Pattar (5640 m) – Pheriche (4240 m)

Ein weiteres Highlight am heutigen Tage! Schon früh am Morgen starten Sie, um z. B. den Südgipfel (5550 m) bzw. den Nordgipfel (5640 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. (Gehzeit ca. 5-6h, 100 m↑, 1000 m↓, Gehzeit Auf- und Abstieg Kala Pattar ca. 3h, 500 m↑, 500 m↓)

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



12. Tag

Periche (4240 m) – Pangboche (3930 m) – Phortse (3810 m)

Abstieg in das untere, nun wieder grünere Khumbu-Tal über Somare (4010 m) nach Pangboche (3930 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 (3810 m). Genießen Sie diese wunderschöne Etappe! Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 6-7h, 350 m↑, 780 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



13. Tag

Phortse (3810 m) – Monga-La-Pass (3970 m) – Namche Bazar (3440 m)

Von Phortse steigen Sie steil ins Tal hinab nach Phortse Tenga (3680 m) und dann in ca. 1h wieder hinauf zum mit Gebetsfahnen geschmückten Pass Mong-La (3970 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 (3440 m). Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 4-5h, 330 m↑, 700 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



14. Tag

Namche Bazar (3440 m) – Lukla (2840 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 (2610 m) in einem letzten Anstieg hinauf nach Lukla (2840 m). Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 6-7h, 690 m↑, 1290 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



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. Übernachtung im Hotel.

Kathmandu View Hotel 1×F

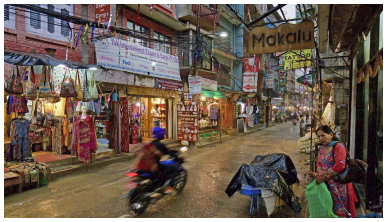


16. Tag

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. Übernachtung im Hotel.

Kathmandu View Hotel 1×(F/A)



17. Tag

Freizeit und Abreise

Je nach Flugplan steht Ihnen noch Zeit für einen letzten Einkaufsbummel oder weitere Besichtigungen zur freien Verfügung. Anschließend oder spätestens am nächsten Morgen Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

1×F

18. Tag

Ankunft in Deutschland

Heimreise.

Leistungen

- Linienflug ab/an Frankfurt nach Kathmandu und zurück mit Qatar Airways oder anderer Fluggesellschaft in Economy Class (nach Verfügbarkeit; Flugzuschlag möglich)
- Deutsch sprechende Reiseleitung
- zusätzlicher, Englisch sprechender Assistenz-Guide während des Trekkings
- Träger während des Trekkings für max. 15 kg persönliches Gepäck
- Inlandsflüge Kathmandu – Lukla und zurück in Economy Class
- Alle Fahrten und Transfers laut Programm
- Trekkingpermit, Nationalparkgebühren und alle Eintritte laut Programm
- 11 Ü: Lodge im DZ
- 3 Ü: Hotel im DZ
- 1 Ü: Lodge im MBZ
- Mahlzeiten: 15×F, 12×M, 14×A

nicht in den Leistungen enthalten

- nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Snacks während des Trekkings
- Visum (ca. 50 €)
- Trinkgelder
- Persönliches

Hinweise

Mindestteilnehmerzahl: 4, bei Nichterreichen Absage durch den Veranstalter bis 28 Tage vor Abreise möglich

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. Wetterbedingt kann es zu kurzfristigen Änderungen im Reiseprogramm kommen.

Bitte beachten Sie, dass die Flüge nach Lukla aus operativen Gründen statt in Kathmandu aktuell in Manthali starten und landen. Wir haben darauf leider keinen Einfluss. Die Fahrzeit zwischen Kathmandu und Manthali beträgt ca. 4 bis 5 Stunden und der Transfer am Flugtag erfolgt in den frühen Morgenstunden.

Als Ihr Reiseveranstalter sind wir verpflichtet, Ihnen mitzuteilen, dass sämtliche Luftfahrtunternehmen Nepals auf der Liste derjenigen Fluggesellschaften stehen, die keine Betriebserlaubnis für Langstreckenflüge in die EU haben. Wir nutzen für die Langstreckenflüge definitiv keine dieser Fluglinien.

In einigen wenigen Lodges sind keine Einzelzimmer verfügbar.

Anforderungen

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 bis 7 Stunden. 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 2840 m erfordern besonders die ersten

Trekkingtage die sorgfältige Einhaltung der Regeln der Höhenanpassung. Die Übernachtung auf über 5000 m Höhe stellt den Körper vor große Herausforderungen. Die Gipfelbesteigung des Kala Pattar ist optional und technisch nicht schwierig.

Mobilitätshinweis

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.