



Everest Base Camp Trek

Das Dach der Welt zum Greifen nah Tritt das Abenteuer Deines Lebens in Nepal an, auf dem Du das Everest Base Camp erobert. Der Everest wurde 1953 von Tenzing Norgay und Sir Edmund Hillary erstmal bestiegen und ist seither das ultimative Ziel eines jeden Bergsteigers. Viele mutige Trekker sind auf Suche nach dieser Herausforderung, das Basislager zu erreichen. Wir fliegen nach Lukla und erkunden die Berge und Täler um den hoch aufragenden Gipfel. Du kannst dich in nepalesischen Teehäusern erholen, lerne die Traditionen und Kulturen des berühmten Sherpas kennen und verbringe Zeit im exotischen Kathmandu. ALTERNATIVE REISEROUTE: Im Falle von schlechten Wetterbedingungen, die zu Stornierungen oder Verspätungen bei den enthaltenen Flügen führen, wird diese Reise auf einer anderen Route durchgeführt. Bitte beachte Tag 1 des Reiseverlaufs für weitere Details. Warum wir diese Reise lieben? Erlebe atemberaubende Landschaften und fordere Dich in einer kleinen Gruppe heraus, das Basislager zu erreichen. Verschaffe Dir einen ersten Eindruck von der mächtigen Gebirgskette des Himalayas während des inkludierten Fluges von Kathmandu nach Lukla – in Anbetracht der Lage sicherlich einer der spektakulärsten Flughäfen der Welt. Du wirst von einem erfahrenen, englischsprachigen, einheimischen Trekkingleiter sowie stellvertretenden Trekkingführern und Trägern begleitet, die Dir nicht nur die Unterstützung und Anleitung geben, die Du auf dem Weg dorthin benötigst, sondern Dich auch in die vielfältige Sherpa-Kultur einführen werden. Unsere Touren entsprechen Standards, die respektvolle, sichere und faire Arbeitsbedingungen nicht nur in Nepal, sondern auf allen unseren Reisen weltweit bieten. Passt diese Reise zu Ihnen? Die 12 Trekking-Tage der Reise sind durchaus anstrengend. Du wanderst bis zu 8 Stunden am Tag und auf Höhen von über 5500m unterwegs. Im Dezember und Januar kann das Wetter rau sein, mit einer Kombination aus Schnee und Frost. Von enormer Bedeutung ist es in bester Kondition und Gesundheit zu sein, weshalb zur optimalen Vorbereitung im Vorfeld der Reise trainiert werden muss. Das Wetter im Himalaya ist unvorhersehbar und jedes Jahr gibt es eine beträchtliche Anzahl von Reisen, bei denen Flüge nach oder von Lukla aufgrund von Wetterbedingungen verspätet sind oder gestrichen werden. Siehe Tag 1 der Reiseroute für die alternativen Pläne, sollte dies auf Deiner Reise geschehen.

Die Unterkünfte auf diesem Trek sind sehr schlicht und verfügen über eine einfache Ausstattung. Der Zugang zu Stromanschlüssen für Ladegeräte kostet zusätzlich. WLAN ist an einigen Standorten verfügbar, jedoch ist die Verbindung häufig eher schlecht. Die optimale Packliste hängt von der Jahreszeit ab, in der Du trekkst. Selbstverständlich ist es enorm wichtig bestens vorbereitet zu sein. Der Everest Base Camp Trek ist eine sehr beliebte Route und Du wirst auf Deiner Reise viele andere Trekker und Gruppen treffen. Wenn Du auf der Suche nach einer Reise mit einem weniger stark besuchten Trek bist, empfehlen wir unsere „Tamang Heritage & Langtang Valley Trek“ Reise (HNXV). Diese Reise umfasst mindestens eine Übernachtung auf über 3500 Meter, bei der ein echtes Risiko besteht, von der akuten Höhenkrankheit (AMS) betroffen zu sein. Unbehandeltes AMS kann lebensbedrohlich sein. Erfahrungsgemäß spürt die Mehrheit der Gruppe die Auswirkungen der Höhe. Während die meisten nur Unbehagen empfinden werden, ist es nicht ungewöhnlich, dass eine kleine Anzahl von Reisenden zusätzliche Pflege benötigt, die unsere Reiseleiter und Mitarbeiter vor Ort leisten. Eine Reihe von Krankheiten oder Medikamenten können die Akklimatisierung des Körpers beeinträchtigen und damit Deine Leistungsfähigkeit in der Höhe beeinträchtigen, wodurch Du anfälliger für AMS bist. Wenn Du dir Sorgen um eine bereits bestehende Erkrankung (z.B. Herzprobleme) machst oder Dich deiner körperlichen Leistungsfähigkeit nicht sicher bist, musst Du vor der Buchung einen Arzt aufsuchen. Informiere Dich auch über Medikamente wie Diamox, die zur Akklimatisierung beitragen können.

Everest Base Camp Trek

NPHNXE00IP



Bereistes Land

Nepal

Reiseart

Rundreisen

Gruppengröße

min. 1 / max. 16 Personen

Reisedauer

15 Tage

Highlights

> Neben den gewaltigen, schroffen Bergen gibt es je nach Jahreszeit alles von stillen Bergseen und Gletscherebenen bis hin zu schäumenden Flüssen und Tälern, die mit rosa Blüten bedeckt sind.

> Eine solche Wanderung ist das verbindende Erlebnis deines Lebens und die echte Kameradschaft, die zwischen den Mitgliedern deiner kleinen Gruppe entsteht, wird dir für immer in Erinnerung bleiben.

> Auf dem Flug von Kathmandu nach Lukla - dem berühmten Flughafen am Himmel - kannst du einen ersten Blick auf die mächtigen Himalaya-Ketten werfen.

> Wandere mit einem erfahrenen und leidenschaftlichen englischsprachigen einheimischen Führer sowie einem Team von Guides und Trägern, die dich in die reiche Sherpa-Kultur einführen werden.

> Wir arbeiten mit lokalen Bergsteiger- und Trägerhilfsprogrammen zusammen. So kannst du beruhigt wandern, denn während sich unsere Träger um dich kümmern, gibt es jemanden, der auf sie aufpasst.



> Lies unseren umfassenden Leitfaden
zum Trekking in der Everest-Region hier:

Reiseverlauf

<https://www.intrepidtravel.com/theme/walking/everest-base-camp-trek>

Tag1 Kathmandu

Namaste! Willkommen in Kathmandu, der farbenfrohen Hauptstadt Nepals, wo sich kunstvoll geschnitzte Balkone mit wunderschönen Schreinen und Tempeln vermischen. Dein Abenteuer beginnt heute mit einem Willkommenstreffen um 14 Uhr. Wenn du noch etwas Zeit hast, kannst du die sagenumwobenen Stupas und Pagoden von Swayambhunath (Affentempel) besichtigen oder einen Spaziergang über den Durbar Square machen. Wenn du nur wenig Zeit in der Stadt hast, solltest du dich für ein urbanes Abenteuer wie Cook in Kathmandu entscheiden, einen gemeinschaftlichen Kochkurs mit dem sozialen Unternehmen Seven Women, das von der Farm bis zum Tisch kocht.

ALTERNATIVE REISEROUTE AUFGRUND VON FLUGSTREICHUNGEN: Die Wetterbedingungen im Himalaya können sich schnell ändern, was dazu führen kann, dass wir unsere geplanten Reiserouten ändern müssen. Flüge in ganz Nepal - insbesondere in den Hochgebirgsregionen - sind oft verspätet oder werden aufgrund schlechter Wetterbedingungen gestrichen. Die Flüge zwischen Kathmandu und Lukla sind besonders anfällig für solche Verspätungen, was dazu führen kann, dass sich der Reiseverlauf unserer Abfahrten ändert. Unsere Notfallpläne für den Fall, dass schlechtes Wetter den Starrflügler-Flug von Kathmandu nach Lukla verhindert, lauten wie folgt: Tag 2 - Wir werden versuchen, unser gebuchtes Starrflüglerflugzeug gemäß dem Reiseplan zu besteigen. Sollte dieser Flug ausfallen, kehren wir in unser Hotel in Kathmandu zurück und verbringen eine weitere Nacht. Tag 3 - Wir werden erneut versuchen, unser gebuchtes Flugzeug zu besteigen. Sollte dieser Flug ausfallen, werden wir versuchen, einen Hubschrauber zu chartern, um die Gruppe zu transportieren, sofern Hubschrauber verfügbar sind und das Wetter sie nicht daran hindert, nach Lukla zu fliegen. Die Reisenden müssen die Kosten für den gecharterten Hubschrauber aus ihrem Notfallfonds bestreiten. Die genauen Kosten hängen davon ab, wie viele Reisende in deiner Gruppe sind, und können bis zu 500 US-Dollar betragen. Es ist üblich, dass das Hubschrauberunternehmen unterschiedliche Preise berechnet, so dass du möglicherweise einen anderen Betrag als die anderen Reisenden zahlst. Wenn wir Lukla am 3. Tag mit dem Flugzeug oder dem Hubschrauber erreichen, folgen wir der gleichen Reiseroute zum Everest Base Camp, steigen aber einen Tag weniger ab, um den Rückflug von Lukla am 14. Tag 4 - Wenn sowohl das Flugzeug als auch der Hubschrauber Lukla am Morgen des 3. Tages nicht erreichen können, fahren wir am 4. Tag auf der Straße nach Phaplu (eine ca. 9-stündige Fahrt mit dem Privatfahrzeug) und wandern dann auf der Everest Base Camp Route über Lukla nach Tengboche. Auf dieser geänderten Route können wir zwar nicht das Basislager selbst erreichen, aber unsere Reisenden haben es trotzdem als eine sehr angenehme Wanderung mit großartigen Aussichten auf die Bergketten und den Everest selbst empfunden. Wir empfehlen außerdem, am Ende deiner Reise ein paar zusätzliche Tage in Kathmandu einzuplanen, falls sich dein Rückflug von Lukla aufgrund der Wetterbedingungen verzögern sollte.

Es ist sehr wichtig, dass du am Begrüßungstreffen teilnimmst, da wir bei dieser Gelegenheit deine Versicherungsdaten und Informationen über deine nächsten Angehörigen sammeln werden. Wenn du dich verspäten wirst, gib bitte deinem Reisebüro oder der Hotelrezeption Bescheid. Frag an der Rezeption nach oder halte Ausschau nach einem Zettel in der Lobby, um zu erfahren, wo das Treffen stattfinden wird. Flüge von und nach Lukla können vom Flughafen Ramechhap aus durchgeführt werden, um die Überlastung des internationalen Flughafens Tribhuvan in Kathmandu durch die

nepalesische Zivilluftfahrtbehörde zu verringern. In diesem Fall müssen die betroffenen Reisenden am zweiten Tag sehr früh aufstehen, um die 130 Kilometer (etwa 5 Stunden) von Kathmandu zum Flughafen Ramechhap zu fahren. Ein privater Fahrzeugtransfer wird ohne zusätzliche Kosten zur Verfügung gestellt. Dein örtlicher Reiseleiter wird dich über Verspätungen von Flügen auf dem Laufenden halten.

Tag 2 Phakding (2610 m)

Mit 8848 m ist der Mount Everest, der höchste Berg der Welt, eines der größten Trekkingleistungen. Der Berg, der im Volksmund Sagarmatha genannt wird, wird seit langem als Heimat der Götter verehrt. Erstmals 1953 von Tenzing Norgay und Sir Edmund Hillary bezwungen, ist der Everest seit jeher das ultimative Ziel für Bergsteiger. Auf dieser Reise nimmst du die Herausforderung an, das Basislager der Bergsteiger zu erreichen und bekommst einen Einblick in die weltberühmte Sherpa-Kultur. Du wirst Gletscher und weite Ebenen überqueren, Täler durchqueren und hohe Pässe erklimmen, um das malerische Everest-Basislager zu erreichen. Unsere Unterkunft besteht aus kleinen, einfachen Teehäusern entlang des Weges. Diese einfachen, aber gemütlichen, abgelegenen Häuser werden von den Nepalesen in den Bergen betrieben und bieten einfache, aber sättigende und leckere Mahlzeiten, um unsere Anstrengungen zu unterstützen. Diese Reise ist eine Herausforderung und beinhaltet schwieriges Trekking in großen Höhen, aber das ganze Erlebnis ist einfach überwältigend! Heute haben wir einen sehr frühen Flug (ca. 6.30 Uhr) von Kathmandu nach Lukla (45 Minuten). Wenn das Wetter gut ist, ist die Aussicht auf den Himalaya aus dem Kleinflugzeug atemberaubend! Nach dem Frühstück in Lukla (2840 m), einer kurzen Sicherheitseinweisung und der Vorstellung unserer Träger machen wir uns auf den Weg und beginnen unsere Wanderung. Der heutige Tag ist ein eher sanfter Einstieg und führt uns entlang des milchweißen Dudh Kosi Flusses in etwa drei Stunden nach Phakding (2610 m). Der gesamte Höhenunterschied zwischen den Schlafplätzen beträgt heute -190 m.

Bitte beachte, dass in den Hauptreisezeiten Inlandsflüge von/nach Kathmandu am Flughafen Ramechhap (auch bekannt als Manthali) ankommen/abfliegen können. Der Flughafen liegt 130 km (ca. 4-5 Stunden Fahrt) von Kathmandu entfernt.

Tag 3 Namche Bazaar (3440 m)

Heute wanderst du etwa 7 Stunden nach Namche Bazaar, wo du dich ein paar Tage an die Höhe gewöhnen kannst. Vielleicht erhältst du auch deinen ersten Blick auf den Everest selbst. Von Phakding aus überquerst du den Fluss und wanderst das Tal hinauf. Dabei folgst du den Spuren der Träger, die mit Vorräten für Namche Bazaar beladen sind. Der mit Blaukiefern gesäumte Weg folgt dem Flusstal und ist besonders im Frühling spektakulär, wenn die Rhododendren in voller Blüte stehen. Überquere den Dudh Kosi Fluss bei Benkar und blicke weit über 6.000 Meter hinauf, um die schneebedeckten Gipfel des Kusum Kanguru (6369m) und des Thamserku (6623m) zu sehen. Weiter geht es nach Monjo (2835 m), einem guten Ort für eine Mittagspause. Von hier aus wird die Wanderung etwas anstrengender, denn es geht steil bergauf nach Namche Bazaar. Wir betreten den Nationalpark, überqueren den Fluss durch das Dorf Jorsale (2805m) und wandern dann weiter flussaufwärts. Überquere eine weitere spektakuläre Hängebrücke und beginne den Aufstieg nach Namche Bazaar. Hol deine Kamera raus, denn jetzt kannst du zum ersten Mal einen Blick auf die Gipfel des Everest, Lhotse, Nuptse und Taweche werfen. In Namche hast du die letzte Gelegenheit, deine Ausrüstung zu überprüfen und zusätzliche Ausrüstung für die großen Höhen ab Dingboche auszuleihen. Namche Bazaar ist auch die letzte Gelegenheit, das örtliche Nachtleben zu genießen oder in die Billardhalle und die Videotheken zu gehen.

Tag 4 Namche Bazaar (3440 m)

Du bleibst eine weitere Nacht in Namche Bazaar, damit du dich an die Höhe gewöhnen kannst. Eine der besten Möglichkeiten, dies zu tun, ist eine anstrengende Wanderung auf eine große Höhe, um dann zum Schlafen wieder herunterzukommen - deshalb gibt es eine optionale Wanderung über das Bhote Khola Flusstal nach Thami (3810 m). Ein Spaziergang zum Sonnenaufgang und Sonnenuntergang vom Nationalpark-Hauptquartier oberhalb des Dorfes ist ebenfalls eine gute Option. Von hier aus hast du einen fantastischen Blick auf die Khumbu-Gipfel und den Everest. Im Hauptquartier des Nationalparks gibt es interessante Ausstellungen über die Lebensweise und Kultur der Sherpa sowie über die lokale Flora und Fauna. Namche erlangte seine Bedeutung in der Zeit, als tibetisches Salz gegen das Getreide aus dem Tiefland Nepals getauscht wurde. Teppiche, Kleidung, Salz und getrocknetes Fleisch werden immer noch im Dorfzentrum gehandelt, also feilsche um alles, was du zusätzlich brauchst.

Tag 5 Phortse Gaon (3810 m)

Heute wandern wir etwa 6-7 Stunden, um die 9 km von Namche Bazaar nach Phortse zurückzulegen. Diese Route bietet erstaunliche Einblicke in das Leben und die Kultur der Sherpas. In dieser Nacht übernachteten wir in einem Dorf, in dem einige Sherpas leben, die den Gipfel des Everest erreicht haben. Von Phortse aus haben wir einen tollen Blick auf die Amadablam. Der gesamte Höhenunterschied zwischen den Schlafplätzen beträgt 370 m.

Tag 6 Dingboche (4410m)

Steige über die Baumgrenze und wandere in etwa sieben Stunden über eine Strecke von 12 km nach Dingboche. Hier findest du einen schönen Flickenteppich aus kleinen Feldern, die von Steinmauern umgeben sind. Diese Mauern schützen die Gersten- und Kartoffelkulturen vor den kalten Winden. Die Landschaft ist wieder einmal spektakulär und obwohl der Everest hinter dem Lhotse-Nuptse-Grat versteckt ist, sind die riesigen Gipfel, die das östliche Ende des Tals überragen, mehr als würdig. Wenn das Wetter mitspielt, wird es wunderschöne Sonnenuntergänge geben, die die Gipfel beleuchten - die Ama Dablam, die Südwand des Lhotse im Norden und auch den Island Peak in der Mitte des Tals. Der gesamte Höhenunterschied zwischen den Schlafplätzen beträgt 600 m.

Tag 7 Dingboche (4410 m)

Heute ist ein weiterer Akklimatisierungstag. Wir übernachten in Dingboche und machen Tageswanderungen zum Amadablam-Basislager, zum Nagarjun Hill oder nach Chukkhung.

Tag 8 Lobuche (4900 m)

Von Dingboche aus steigst du den kleinen Bergrücken hinter dem Dorf über dem Pheriche-Tal hinauf. Von der Stupa auf dem Gipfel bieten Taweche und Cholatse (6440 m) einen beeindruckenden Anblick; sie scheinen sich von der anderen Seite des Tals im Westen nach vorne zu lehnen. Im Norden sind der Lobuje Peak (6119 m) und die Schneefelder des Cho La die Könige der Skyline. Die Wanderung verläuft nun relativ flach über weite Felder, aber denke daran, dass es keine Eile gibt - nimm dir Zeit und Sorge dafür, dass du gut hydriert bist. Am späten Vormittag überquerst du den Khumbu Khola bei Dughla und nimmst ein leichtes Mittagessen am Fuße der riesigen Endmoränen des Khumbu-Gletschers ein, der vom Everest abfließt. Am Nachmittag folgt ein solider und ziemlich steiler Aufstieg auf einem felsigen Pfad zur Spitze der Moränen. Auf dem Kamm des Bergrückens kommst du an einer Reihe von Gedenksteinen vorbei, die zum Gedenken an die Sherpas und Bergsteiger errichtet wurden, die in den letzten fünfzig Jahren bei verschiedenen Everest-Expeditionen ums Leben gekommen sind. Von hier aus hast du einen spektakulären Blick auf Pumori (7145 m), Lingtren (6697 m), Khumbutse (6623 m) und den Changtse (7550 m) jenseits der Grenze in Tibet. Dann folgst du dem Talbach bis zur Lodge in Lobuje, die du am frühen Nachmittag erreichst. Die Wanderung nach Lobuche dauert etwa sechs Stunden und umfasst 7 km, womit wir unserem Ziel schon sehr nahe sind! Der gesamte Höhenunterschied zwischen den Schlafplätzen beträgt 490 m.

Tag 9 Gorak Shep - Everest Base Camp (5364 m)

Heute ist der große Tag, der Tag des Everest Base Camps. Von Lobuche aus folgst du dem breiten Tal, das parallel zum Khumbu-Gletscher verläuft. Der allmähliche Anstieg ermöglicht es dir, einen langsamen, gleichmäßigen Rhythmus zu entwickeln, den du beim Wandern in großer Höhe brauchst. Wenn du die Moränen des Changri Nup Gletschers erreichst, machst du eine Reihe von kleinen Auf- und Abstiegen über einen felsigen, mit Steinmännchen gesäumten Pfad, der dich schließlich zu den überraschenden Gletschersanden von Gorak Shep (5160 m) führt, die du nach etwa drei Stunden Gehzeit erreichst. Jetzt ist es an der Zeit, einen kleinen Imbiss einzunehmen, sich entsprechend auszurüsten und sich dann auf den Weg zum Everest Base Camp zu machen. Der Trek zum Basislager kann in etwa drei Stunden bewältigt werden. Wenn du in der beliebten Bergsteigerzeit von März bis Mai wanderst, wirst du hier mit ziemlicher Sicherheit Yaks und Trägern begegnen, die die Expeditionen mit Essen und Ausrüstung versorgen. Vom Everest-Basislager aus hast du zwar keinen Blick auf den Mount Everest, aber du kannst herrliche Gletscher, Seen, Höhlen und den berühmtesten Everest-Eisfall sehen, der aus dem Westlichen Cwm fließt. Er gilt als der technisch schwierigste und gefährlichste Abschnitt des Berges. Der Rückweg vom Basislager nach Gorak Shep dauert genauso lange. Du wirst früh zu Abend essen, damit du am nächsten Tag früh aufstehen kannst, um von Kala Patar aus einen atemberaubenden Blick auf die Giganten des Himalaya zu genießen.

Anmerkungen: Die Trekkingzeit beträgt ca. 3 Stunden bis Gorak Shep (5160 m) und ca. 5 Stunden hin und zurück zum Everest Base Camp. Der gesamte Höhenunterschied zwischen den Schlafplätzen beträgt 240 m.

Unser Teehaus in Gorak Shep befindet sich auf 5180 m. Aufgrund der abgelegenen Lage und der großen Höhe müssen alle Materialien zu Fuß oder mit dem Yak auf diese Höhe (oder wieder hinunter) getragen werden; es gibt keine Straßen. Während die Aussicht auf den Everest und die umliegenden Himalayas spektakulär ist, sind die Annehmlichkeiten verständlicherweise sehr einfach.

Tag 10 Kala Pattar - Pheriche or Orsho

Heute erleben wir einige der bekanntesten Sehenswürdigkeiten des Himalayas. Wir brechen früh auf, um den morgendlichen Wolken zu entgehen, und wandern zum Kala Pattar (5545 m), um die beste Aussicht auf den Everest zu genießen. Lass dich von diesem Gefühl anstecken und verbringe hier so lange du willst, um diesen besonderen Moment zu genießen. Der Aufstieg von der Lodge aus ist ziemlich steil, also fang ganz langsam an und versuche, in einem gleichmäßigen Rhythmus aufzusteigen. Kala Patar ist die felsige Bergkuppe unterhalb von Pumori. Wegen der Höhe ist es ein anstrengender Weg, aber die Aussicht vom Gipfel wird deine kühnsten Vorstellungen übertreffen. Von Gorak Shep aus brauchst du wahrscheinlich gut anderthalb Stunden, um den Gipfel zu erreichen, obwohl die Aussicht von niedrigeren Aussichtspunkten fast genauso gut sein kann. Pumori, Nuptse, Changtse, Ama Dablam, Taweche, Kantega und Everest - sie alle sind hier. Etwa drei Kilometer entfernt und etwa 200 Meter tiefer liegt das Everest-Basislager in einer Schüssel am Fuße des Khumbu-Eisfalls. Von hier aus geht es nur noch bergab - der Abstieg nach Gorak Shep ist einfach und wenn du wieder in der Lodge ankommst, trinkst du noch schnell etwas und gehst dann auf deine Zimmer, um deine Sachen zu packen, während das Frühstück vorbereitet wird. Nach dem Frühstück machst du dich auf den Weg nach Lobuche und Thugla, wo du zu Mittag essen wirst. Dann überquerst du den Khumbu Khola und wanderst das Tal unterhalb von Cholatse hinunter nach Pheriche, wo du übernachtet. Es ist ein anstrengender Wandertag (ca. 8 Stunden), und je nachdem, wie sich die Gruppe fühlt, wird dein Führer entscheiden, wo ihr die Nacht verbringt.

Tag 11 Tengboche (3840 m)

Steige durch die kleinen Siedlungen Orsho und Shomare ab, bevor du den Lower Pangboche durchquerst. Hier erreichst du die Hängebrücke über den Fluss Imja Khola und steigst dann zurück nach Tengboche, um das Kloster zu besuchen. Der Legende nach gründete Lama Sange Dorjee, der aus dem tibetischen Rongphu-Kloster stammte, das Kloster Tengboche im 17. Tengboche wurde 1933 durch ein Erdbeben zerstört, wieder aufgebaut und 1989 durch einen Brand erneut schwer beschädigt. Der Bau des heutigen Klosters wurde 1992 abgeschlossen. Verbringe ein wenig Zeit mit der Besichtigung des Klosters und des Museums der Sherpa Heritage Foundation. Die Wanderung nach Tengboche dauert ca. 4 Stunden).

Tag 12 Monjo (2860 m)

Steiler Abstieg durch einen wunderschönen Wald aus Wacholder, Rhododendron und Tannen. Überquere den Dudh Kosi Fluss und steige nach Trashinga auf. Von hier aus führt der Weg hoch über dem Tal durch Shanasa und weiter nach Namche Bazaar, bevor es steil hinunter zur großen Hängebrücke über den Dudh Kosi Fluss geht. Du folgst dem Weg durch Jorsale und zurück nach Monjo, wo du übernachten wirst (ca. 7 Stunden).

Tag 13 Lukla

Du hast es geschafft, dein letzter Trekkingtag! Heute geht es zurück nach Lukla über Benkar durch blaue Kiefern- und Rhododendronwälder, mit großartigen Aussichten auf den Kusum Kangaru. Von hier aus sind es 5 bis 6 Stunden Fußmarsch durch das Tal, bevor du den letzten Aufstieg nach Lukla machst, wo du dich von deiner Sherpa-Crew verabschiedest. Feiere den Abschied mit einer heißen Dusche und ein paar Drinks mit deiner Gruppe, bevor du morgen früh zurück nach Kathmandu fliegst.

Tag 14 Kathmandu

Wenn das Wetter es zulässt, nehmen wir an Tag 14 einen kurzen Flug von Lukla nach Kathmandu (ca. 45 Minuten). Wir kehren zum Hotel zurück und haben den Nachmittag zur freien Verfügung, um weitere Sehenswürdigkeiten zu besichtigen oder einzukaufen. Auf einem der vielen Märkte in Kathmandu kannst du Kleidung, Stickereien, Teppiche oder Keramik kaufen. Wenn du keine Lust auf Shopping hast, kannst du einen Ausflug über den Bagmati-Fluss in die benachbarte Stadt Patan mit ihren zahlreichen Tempeln und Klöstern machen. Wir genießen eine letzte gemeinsame Nacht, in der wir den Treck und unsere außergewöhnlichen Leistungen noch einmal Revue passieren lassen.

Bei schlechtem Wetter oder tief hängenden Wolken kann es sein, dass unser Rückflug nach Kathmandu ausfällt und wir einen zusätzlichen Tag in Lukla verbringen, um zu entspannen oder eine Tageswanderung zu unternehmen. In diesem Fall kehren wir am späten Vormittag des 15. Tages nach Kathmandu zurück und die Reise endet mit dem Rücktransfer zu unserem Hotel. Bitte beachte, dass in den Hauptreisezeiten Inlandsflüge von/nach Kathmandu am Flughafen Ramechhap (auch bekannt als Manthali) ankommen/abfliegen können. Der Flughafen liegt 130 km (ca. 4-5 Stunden Fahrt) von Kathmandu entfernt.

Tag 15 Depart

Tag 15 ist der Tag der Abreise und wir sagen "Namaste" für Erinnerungen, die ein Leben lang halten werden. Für heute sind keine Aktivitäten geplant und du kannst das Hotel zu jeder Zeit verlassen. Die Abreise aus dem Hotel ist um 12 Uhr mittags. Wenn du später abreist, kannst du eine Gepäckaufbewahrung im Hotel organisieren. Am Ende deiner Tour solltest du eine Spende für die KEEP Porters Clothing Bank in Erwägung ziehen. Wie du auf deiner Tour feststellen konntest, spielen die Träger eine wichtige Rolle in der Tourismusbranche und ermöglichen es den Touristen, die malerischsten und schwierigsten Gegenden Nepals zu besuchen. Die meisten von ihnen sind Subsistenzbauern, die aus den tiefer gelegenen Gebieten Nepals auf die höher gelegenen Trekkingrouten ziehen, um Arbeit zu finden. Entgegen der Annahme, dass Träger gut an die Kälte und die Höhe des Himalaya angepasst sind, leiden jedes Jahr viele Träger an einer Vielzahl von Krankheiten wie Höhenkrankheit, Schneeblindheit, Unterkühlung und Erfrierungen und einige sterben sogar an den Folgen. Die Bekleidungsbank wurde 2009 gegründet, um schlecht vorbereitete Träger mit besserer, für das Trekking in den Bergen geeigneter Kleidung zu versorgen und die Zahl der unnötigen Krankheiten und Todesfälle zu verringern, die jedes Jahr auftreten. In der Regel passen die von Westlern gespendeten Jacken und Hosen nicht den nepalesischen Trägern, die eher kleiner sind. Andere Kleidungsstücke wie Socken, Stiefel, Sonnenbrillen, warme Handschuhe und Schlafsäcke sind jedoch immer willkommen. Dein Leiter kann dafür sorgen, dass deine Spende weitergegeben wird.

Leistungen

- > Privates Fahrzeug, Flugzeug
- > Hotel (2 Nächte), Teehaus (12 Nächte)

Termine

Anreise	Dauer	Abreise	Guide	Preis
27. Apr 2024	15 Tage	11. Mai 2024		€ 1.207,-
29. Apr 2024	15 Tage	13. Mai 2024		€ 1.284,-
01. Mai 2024	15 Tage	15. Mai 2024		€ 1.207,-
03. Mai 2024	15 Tage	17. Mai 2024		€ 1.160,-
06. Mai 2024	15 Tage	20. Mai 2024		€ 1.237,-
08. Mai 2024	15 Tage	22. Mai 2024		€ 1.160,-
11. Mai 2024	15 Tage	25. Mai 2024		€ 1.160,-
15. Mai 2024	15 Tage	29. Mai 2024		€ 1.160,-
18. Mai 2024	15 Tage	01. Jun 2024		€ 1.160,-
28. Aug 2024	15 Tage	11. Sep 2024		€ 1.160,-
31. Aug 2024	15 Tage	14. Sep 2024		€ 1.160,-
04. Sep 2024	15 Tage	18. Sep 2024		€ 1.160,-
07. Sep 2024	15 Tage	21. Sep 2024		€ 1.160,-
11. Sep 2024	15 Tage	25. Sep 2024		€ 1.237,-
14. Sep 2024	15 Tage	28. Sep 2024		€ 1.160,-
16. Sep 2024	15 Tage	30. Sep 2024		€ 1.237,-
18. Sep 2024	15 Tage	02. Okt 2024		€ 1.207,-
21. Sep 2024	15 Tage	05. Okt 2024		€ 1.207,-
23. Sep 2024	15 Tage	07. Okt 2024		€ 1.284,-
25. Sep 2024	15 Tage	09. Okt 2024		€ 1.207,-
28. Sep 2024	15 Tage	12. Okt 2024		€ 1.284,-
30. Sep 2024	15 Tage	14. Okt 2024		€ 1.284,-
02. Okt 2024	15 Tage	16. Okt 2024		€ 1.475,-
05. Okt 2024	15 Tage	19. Okt 2024		€ 1.475,-
07. Okt 2024	15 Tage	21. Okt 2024		€ 1.552,-
09. Okt 2024	15 Tage	23. Okt 2024		€ 1.475,-
11. Okt 2024	15 Tage	25. Okt 2024		€ 1.475,-
12. Okt 2024	15 Tage	26. Okt 2024		€ 1.475,-
14. Okt 2024	15 Tage	28. Okt 2024		€ 1.552,-
16. Okt 2024	15 Tage	30. Okt 2024		€ 1.475,-

19. Okt 2024	15 Tage	02. Nov 2024	€ 1.475,-
20. Okt 2024	15 Tage	03. Nov 2024	€ 1.475,-
23. Okt 2024	15 Tage	06. Nov 2024	€ 1.475,-
25. Okt 2024	15 Tage	08. Nov 2024	€ 1.475,-
28. Okt 2024	15 Tage	11. Nov 2024	€ 1.552,-
30. Okt 2024	15 Tage	13. Nov 2024	€ 1.475,-
02. Nov 2024	15 Tage	16. Nov 2024	€ 1.420,-
06. Nov 2024	15 Tage	20. Nov 2024	€ 1.420,-
09. Nov 2024	15 Tage	23. Nov 2024	€ 1.420,-
13. Nov 2024	15 Tage	27. Nov 2024	€ 1.420,-
16. Nov 2024	15 Tage	30. Nov 2024	€ 1.420,-
20. Nov 2024	15 Tage	04. Dez 2024	€ 1.420,-
23. Nov 2024	15 Tage	07. Dez 2024	€ 1.420,-
27. Nov 2024	15 Tage	11. Dez 2024	€ 1.420,-
30. Nov 2024	15 Tage	14. Dez 2024	€ 1.420,-
04. Dez 2024	15 Tage	18. Dez 2024	€ 1.365,-
11. Dez 2024	15 Tage	25. Dez 2024	€ 1.365,-
14. Dez 2024	15 Tage	28. Dez 2024	€ 1.442,-
18. Dez 2024	15 Tage	01. Jan 2025	€ 1.365,-
23. Dez 2024	15 Tage	06. Jan 2025	€ 1.442,-
28. Dez 2024	15 Tage	11. Jan 2025	€ 1.365,-
13. Jan 2025	15 Tage	27. Jan 2025	€ 1.435,-
16. Jan 2025	15 Tage	30. Jan 2025	€ 1.435,-
25. Jan 2025	15 Tage	08. Feb 2025	€ 1.435,-
01. Feb 2025	15 Tage	15. Feb 2025	€ 1.435,-
08. Feb 2025	15 Tage	22. Feb 2025	€ 1.435,-
12. Feb 2025	15 Tage	26. Feb 2025	€ 1.435,-
15. Feb 2025	15 Tage	01. Mär 2025	€ 1.435,-
22. Feb 2025	15 Tage	08. Mär 2025	€ 1.435,-
01. Mär 2025	15 Tage	15. Mär 2025	€ 1.490,-
03. Mär 2025	15 Tage	17. Mär 2025	€ 1.490,-
05. Mär 2025	15 Tage	19. Mär 2025	€ 1.490,-
08. Mär 2025	15 Tage	22. Mär 2025	€ 1.490,-

12. Mär 2025	15 Tage	26. Mär 2025	€ 1.490,-
15. Mär 2025	15 Tage	29. Mär 2025	€ 1.490,-
17. Mär 2025	15 Tage	31. Mär 2025	€ 1.490,-
22. Mär 2025	15 Tage	05. Apr 2025	€ 1.490,-
ASI Reisen			
24. Mär 2025	15 Tage	07. Apr 2025	€ 1.490,-
Wahrerentalerhof 1 6161 Natters Österreich			
26. Mär 2025	15 Tage	09. Apr 2025	€ 1.490,-
29. Mär 2025	15 Tage	12. Apr 2025	€ 1.490,-
31. Mär 2025	15 Tage	14. Apr 2025	€ 1.490,-
Die 1. St. unsere Reiseplanerinnen von Montag bis Freitag: 9 – 18 Uhr, Samstag & Sonntag 9 – 13 Uhr & 14 – 18 Uhr unter:			
02. Apr 2025	15 Tage	16. Apr 2025	€ 1.490,-
Tel: +3512546 000 60 E buchung@asi.at			
04. Apr 2025	15 Tage	18. Apr 2025	€ 1.490,-
05. Apr 2025	15 Tage	19. Apr 2025	€ 1.490,-
07. Apr 2025	15 Tage	21. Apr 2025	€ 1.490,-
NPHNXEOOIP			
09. Apr 2025	15 Tage	23. Apr 2025	€ 1.490,-
11. Apr 2025	15 Tage	25. Apr 2025	€ 1.490,-
12. Apr 2025	15 Tage	26. Apr 2025	€ 1.490,-
14. Apr 2025	15 Tage	28. Apr 2025	€ 1.550,-
16. Apr 2025	15 Tage	30. Apr 2025	€ 1.550,-
19. Apr 2025	15 Tage	03. Mai 2025	€ 1.550,-
21. Apr 2025	15 Tage	05. Mai 2025	€ 1.550,-
23. Apr 2025	15 Tage	07. Mai 2025	€ 1.550,-
25. Apr 2025	15 Tage	09. Mai 2025	€ 1.550,-
26. Apr 2025	15 Tage	10. Mai 2025	€ 1.490,-
28. Apr 2025	15 Tage	12. Mai 2025	€ 1.490,-
30. Apr 2025	15 Tage	14. Mai 2025	€ 1.490,-
02. Mai 2025	15 Tage	16. Mai 2025	€ 1.435,-
03. Mai 2025	15 Tage	17. Mai 2025	€ 1.435,-
05. Mai 2025	15 Tage	19. Mai 2025	€ 1.435,-
07. Mai 2025	15 Tage	21. Mai 2025	€ 1.435,-
10. Mai 2025	15 Tage	24. Mai 2025	€ 1.435,-
12. Mai 2025	15 Tage	26. Mai 2025	€ 1.435,-
14. Mai 2025	15 Tage	28. Mai 2025	€ 1.435,-
17. Mai 2025	15 Tage	31. Mai 2025	€ 1.435,-

19. Mai 2025	15 Tage	02. Jun 2025	€ 1.435,-
27. Aug 2025	15 Tage	10. Sep 2025	€ 1.435,-
30. Aug 2025	15 Tage	13. Sep 2025	€ 1.435,-
01. Sep 2025	15 Tage	15. Sep 2025	€ 1.435,-
06. Sep 2025	15 Tage	20. Sep 2025	€ 1.435,-
08. Sep 2025	15 Tage	22. Sep 2025	€ 1.435,-
10. Sep 2025	15 Tage	24. Sep 2025	€ 1.435,-
13. Sep 2025	15 Tage	27. Sep 2025	€ 1.435,-
15. Sep 2025	15 Tage	29. Sep 2025	€ 1.435,-
17. Sep 2025	15 Tage	01. Okt 2025	€ 1.435,-
20. Sep 2025	15 Tage	04. Okt 2025	€ 1.490,-
22. Sep 2025	15 Tage	06. Okt 2025	€ 1.490,-
24. Sep 2025	15 Tage	08. Okt 2025	€ 1.490,-
26. Sep 2025	15 Tage	10. Okt 2025	€ 1.490,-
27. Sep 2025	15 Tage	11. Okt 2025	€ 1.490,-
29. Sep 2025	15 Tage	13. Okt 2025	€ 1.490,-
01. Okt 2025	15 Tage	15. Okt 2025	€ 1.550,-
03. Okt 2025	15 Tage	17. Okt 2025	€ 1.550,-
04. Okt 2025	15 Tage	18. Okt 2025	€ 1.550,-
06. Okt 2025	15 Tage	20. Okt 2025	€ 1.550,-
08. Okt 2025	15 Tage	22. Okt 2025	€ 1.550,-
10. Okt 2025	15 Tage	24. Okt 2025	€ 1.550,-
11. Okt 2025	15 Tage	25. Okt 2025	€ 1.550,-
13. Okt 2025	15 Tage	27. Okt 2025	€ 1.550,-
15. Okt 2025	15 Tage	29. Okt 2025	€ 1.550,-
17. Okt 2025	15 Tage	31. Okt 2025	€ 1.550,-
18. Okt 2025	15 Tage	01. Nov 2025	€ 1.550,-
19. Okt 2025	15 Tage	02. Nov 2025	€ 1.550,-
20. Okt 2025	15 Tage	03. Nov 2025	€ 1.550,-
22. Okt 2025	15 Tage	05. Nov 2025	€ 1.550,-
24. Okt 2025	15 Tage	07. Nov 2025	€ 1.550,-
25. Okt 2025	15 Tage	08. Nov 2025	€ 1.550,-
27. Okt 2025	15 Tage	10. Nov 2025	€ 1.550,-

29. Okt 2025	15 Tage	12. Nov 2025	€ 1.550,—
31. Okt 2025	15 Tage	14. Nov 2025	€ 1.550,—
01. Nov 2025	15 Tage	15. Nov 2025	€ 1.550,—
03. Nov 2025	15 Tage	17. Nov 2025	€ 1.550,—
05. Nov 2025	15 Tage	19. Nov 2025	€ 1.550,—
08. Nov 2025	15 Tage	22. Nov 2025	€ 1.550,—
10. Nov 2025	15 Tage	24. Nov 2025	€ 1.550,—
12. Nov 2025	15 Tage	26. Nov 2025	€ 1.550,—
15. Nov 2025	15 Tage	29. Nov 2025	€ 1.550,—
19. Nov 2025	15 Tage	03. Dez 2025	€ 1.550,—
22. Nov 2025	15 Tage	06. Dez 2025	€ 1.550,—
24. Nov 2025	15 Tage	08. Dez 2025	€ 1.490,—
26. Nov 2025	15 Tage	10. Dez 2025	€ 1.490,—
29. Nov 2025	15 Tage	13. Dez 2025	€ 1.490,—
06. Dez 2025	15 Tage	20. Dez 2025	€ 1.435,—
10. Dez 2025	15 Tage	24. Dez 2025	€ 1.435,—
13. Dez 2025	15 Tage	27. Dez 2025	€ 1.435,—
17. Dez 2025	15 Tage	31. Dez 2025	€ 1.435,—
22. Dez 2025	15 Tage	05. Jan 2026	€ 1.435,—
27. Dez 2025	15 Tage	10. Jan 2026	€ 1.435,—
29. Dez 2025	15 Tage	12. Jan 2026	€ 1.435,—