



Nepal Everest komfortabel erwandern

Auf dieser Trekkingreise wandern wir im Solo Khumbu Gebiet auf uralten Handelspfaden entlang rauschender Flüsse vor einer beeindruckenden Kulisse mächtiger schnee- und eisbedeckter Gipfel. Wir genießen die atemberaubenden Ausblicke auf den alles überragenden Mt. Everest. Der Weg führt uns vorbei an Klöstern, Gebetsmühlen, Chörten und Manimauern, wo die starke Gläubigkeit der Bevölkerung deutlich wird. Nach den Wanderungen können wir es uns in den gemütlichen Lodges gut gehen lassen, lokale Küche und den Komfort eines Zimmers mit privatem Bad genießen.

# Nepal Everest komfortabel erwandern

NPKTM019

Bereistes Land

Nepal

Schwierigkeitsgrad



Reiseart

Trekkingreisen, Wanderurlaub

Gruppengröße

min. 2 / max. 12 Personen

Reisedauer

15 Tage

Highlights

- > Fühle die Faszination Himalaya
- > Spüre Spiritualität
- > Genieße komfortable Lodges
- > Bestaune Kultur in Kathmandu

Profil

- > Von Lodge zu Lodge
- > 9-tägiges Trekking im Schwierigkeitsgrad 3
- > Schmale Wege, keine technischen Schwierigkeiten, etwas Trittsicherheit erforderlich
- > Wanderungen in Höhen bis 4.000 m, gute Höhenakklimatisierung möglich



# Reiseverlauf

## Tag 1 Flug nach Nepal

Flug von Frankfurt nach Kathmandu.

Unterkunft

Nachtflug

## Tag 2 Ankunft in Nepal

Gegen Mittag Ankunft in Kathmandu, Transfer ins Hotel. Am Abend Willkommensabendessen und Information über die bevorstehende Reise.

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 15km	ca. 00:45h

Verpflegung

Abendessen

Unterkunft

Heritage Hotel ★★★★★  
Nagarkot Road  
Bhaktapur NP

## Tag 3 Königsstadt Bhaktapur

Besichtigung der Königsstadt Bhaktapur, die mit ihren beeindruckenden Tempeln und unvergleichlichen Zeugnissen nepalesischer Holzarchitektur zum Weltkulturerbe erklärt wurde. Am Nachmittag kurze Wanderung im lieblichen Kathmandutal nach Changuarayan.

### Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 100 hm	ca. 100 hm	ca. 6 km	ca. 02:00 h

### Verpflegung

#### Frühstück

#### Unterkunft

Heritage Hotel ★★★★★  
Nagarkot Road  
Bhaktapur NP

## Tag 4 Flug nach Lukla, Wanderung bis Phakding

Am frühen Morgen Fahrt nach Ramechhap und Sichtflug nach Lukla (2.800 m). An klaren Tagen ist die Sicht auf die Bergwelt atemberaubend. Von Lukla steigen wir zum Kusum Fluss ab und wandern durch ein üppig grünes Tal entlang des Dud Khosi bis Phakding (2.840 m). Immer wieder kommen wir an Chörten (=tibetisches Wort für Stupa), Manimauern und Gebetsmühlen vorbei, welche die tiefe Religiosität der hier lebenden Bevölkerung bewusst machen.

### Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 600 hm	ca. 600 hm	ca. 8 km	ca. 03:00 h

### Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 140km	ca. 04:00h

### Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

### Unterkunft

Yeti Mountain Home Phakding  
Phakding NP

## Tag 5 Aufstieg nach Namche Bazar

In sanftem Auf- und Ab wandern wir weiter entlang des Dudh Kosi und passieren bei Jorsale den Eingang zum Everest Nationalpark. Bei klarem Wetter können wir eine traumhafte Aussicht auf die Siebentausender Kusum Kangaru und Thamserku genießen. Dann geht es durch Pinienwälder steil bergauf. Langsam tauchen wir ein in die Gebirgswelt des Himalaya bis sich uns der erste ehrfürchtige Blick auf den Mount Everest bietet. Schließlich erreichen wir Namche Bazar (3.450) erreichen, den Hauptort der Solo Khumbu Region.

### Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 1050 hm	ca. 50 hm	ca. 10 km	ca. 05:00 h

### Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

### Unterkunft

Yeti Mountain Home Namche Bazar  
Namche Bazar NP

## Tag 6 Wanderung nach Khumjung

Heute unternehmen wir eine Akklimatisationswanderung hinauf zur höchsten Flugpiste Nepals in Syangboche (3.750m) und weiter in das schöne und beliebte Dorf Khumjung. Hier hat Sir Edmund Hillary die erste Schule der Khumbu Region gegründet. Die blau-grünen Dächer der Dorfhäuser und die quirlige Hillary-Hochschule verleiht dieser Ortschaft eine besonders reizende Atmosphäre. Anschließend wandern wir über Khunde wieder zurück nach Namche Bazar. Immer wieder können wir die Ausblicke auf die Eisriesen des Solo Khumbu und auf den Everest genießen.

### Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 550 hm	ca. 550 hm	ca. 8.5 km	ca. 04:00 h

### Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

### Unterkunft

Yeti Mountain Home Namche Bazar  
Namche Bazar NP

## Tag 7 Das Kloster von Tengboche

Von Namche Bazar wandern wir weiter taleinwärts, bald eröffnet sich ein fantastischer Blick auf den atemberaubend schönen Berg Ama Dablam. Auf gleicher Höhe führt der Weg bis Sanasa, bevor wir steil ins Flusstal des Dudh Khosi bis Phuinki Thenka (3.350 m) absteigen. Wir überqueren den Fluss auf einer für die Region so typischen Hängebrücken und steigen wieder steil bergauf, bis wir auf einem Sattel das herrlich gelegene Kloster Tengboche (3.820 m) erreichen. Von hier gelangen wir nach einem kurzen Abstieg nach Deboche, wo wir die kommende Nacht verbringen.

### Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 900 hm	ca. 550 hm	ca. 10 km	ca. 06:00 h

### Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

### Unterkunft

Komfortlodge  
Deboche NP

## Tag 8 Im Bann der Ama Dablam

Wir wandern weiter bis Pangboche, die Ama Dablam, wohl einer der formschönsten Berge der gesamten Region, ist heute unser ständiger Begleiter. Optionale Wanderung von Pangboche bis ins Ama Dablam Base Camp (Auf-/Abstieg 900 m / 12 km / 5 Stunden). Von hier können wir herrliche Ausblicke auf die umliegende Bergwelt genießen, bevor es wieder nach Pangboche zurück geht.

### Tagestour

Aufstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 300 hm	ca. 3 km	ca. 01:30 h

### Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

### Unterkunft

Lodge  
NP

## Tag 9 Zurück nach Namche Bazar

Abstieg zum Fluss und wieder steil hinauf bis zum Dorf Phortse. Von hier geht es weiter bergauf zum Mongla Pass und bergab nach Kyanjuma. Von hier über den Panoramaweg weiter nach Namche, immer wieder ergeben sich herrliche Ausblicke auf die schneebedeckten Himalayaberge.

### Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 550 hm	ca. 1050 hm	ca. 13 km	ca. 06:00 h

### Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

### Unterkunft

Yeti Mountain Home Namche Bazar  
Namche Bazar NP

## Tag 10 Wanderung nach Thame

Heute erwartet uns eine eher gemütliche Etappe, wir wandern von Namche durch ein ruhiges Seitental in das kleine Dorf Thame. Unterwegs machen wir einen kurzen Stopp beim Nonnenkloster von Thamo. In Thame unternehmen wir noch eine kurze optionale Wanderung zum oberhalb des Dorfes gelegenen Kloster, das in herrlicher Aussichtslage über dem Dorf thront.

### Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 680 hm	ca. 300 hm	ca. 10 km	ca. 04:00 h

### Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

### Unterkunft

Yeti Mountain Home Thame  
Thame NP

## Tag 11 Abstieg bis Monjo

Nach einem gemütlichen Frühstück wandern wir wieder zurück in Richtung Namche Bazar und steigen denn steil bergab nach Monjo. Noch einmal können wir die Blicke auf die schneebedeckten Berge der Everest Region genießen.

### Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 250 hm	ca. 1200 hm	ca. 14 km	ca. 05:00 h

### Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

### Unterkunft

Yeti Mountain Home Monjo  
Monjo NP

## Tag 12 Zurück nach Lukla

Eine letzte kurze Etappe führt uns wieder zurück nach Lukla, wo wir unsere Trekkingtour in einer komfortablen Lodge ausklingen lassen.

### Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 400 hm	ca. 400 hm	ca. 12.5 km	ca. 04:00 h

### Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

### Unterkunft

Yeti Mountain Home Lukla  
Lukla NP

## Tag 13 Flug nach Kathmandu

Morgens Flug nach Ramechhap und Transfer Nach Kathmandu. Zeit zur freien Verfügung, um die Annehmlichkeiten der Zivilisation zu genießen.

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 140km	ca. 04:00h

Verpflegung

Frühstück

Unterkunft

Malla ★★★★★  
Leknath Marg  
Kathmandu NP

## Tag 14 Kultur in Kathmandu

Nach dem Frühstück bummeln wir durch die Altstadt von Kathmandu. In jeder Ecke finden wir beeindruckende Hindu Tempel und buddhistische Pagoden. Besonders schön: der Durbar Square mit dem Kumari -, Bhairav- und Kali Tempel. Wir besuchen das Hindu Heiligtum Pashupatinath, und bekommen Einblick in die Welt des Hinduismus. Anschließend Besuch des großen Stupa von Bodhnath, größtes buddhistisches Zentrum des Landes. Genießen wir die friedliche und zugleich marktähnliche Abendstimmung. Am Abend Abschiedsessen.

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Malla ★★★★★  
Leknath Marg  
Kathmandu NP

## Tag 15 Abschied nehmen von Nepal

Am Morgen Transfer zum Flughafen und Rückflug, Ankunft in Europa am Abend.

Verpflegung

Frühstück

Unterkunft

Nachtflug

# Leistungen

- > Flug Kathmandu - Lukla & zurück
- > Flughafen- und Sicherheitsgebühren
- > Linienflug (Economy) von Frankfurt nach Kathmandu und zurück
- > 4 Nächte in 4-Sterne-Hotels, Zimmer mit Bad/Dusche und WC
- > 9 Nächte in komfortablen Lodges, Zimmer mit Bad/Dusche und WC (kein Schlafsack erforderlich)
- > 13x Frühstück, 9x Mittagessen, 11x Abendessen
- > Transfers lt. Reiseverlauf
- > Eintritte und NP Gebühren
- > Träger während des Trekkings
- > Trekkingpermit
- > Gutschein für Reiseliteratur
- > Führung und Betreuung durch lokalen, Deutsch sprechenden Trekkingführer
- > ASI Tourenbuch
- > CO2-Kompensation aller Reise-Emissionen

# Termine

Anreise	Dauer	Abreise	Guide	Preis
28. Sep 2024	15 Tage	12. Okt 2024		€ 4.230,-
12. Okt 2024	15 Tage	26. Okt 2024		€ 4.230,-



## **ASI Reisen**

Tschurtschentalerhof 1

6161 Natters

Österreich

Du erreichst unsere Reisespezialistinnen von

Montag bis Freitag: 9 – 18 Uhr, Samstag & Sonntag 9 – 13 Uhr & 14 – 18 Uhr unter:

T +43 512 546 000 60

E [buchung@asi.at](mailto:buchung@asi.at)

**NPKTM019**