



Nepal - Everest Panorama Trek

Das Everest- oder auch Solo-Khumbu-Gebiet zählt nicht zu Unrecht zu den beliebtesten Trekkingregionen Nepals. Nach und nach eröffnen sich Blicke auf die Eisriesen der Himalayaberge, die alle von einem überragt werden: vom majestätischen Mount Everest. Wir wandern auf uralten Handelspfaden entlang rauschender Flüsse vor einer beeindruckenden Kulisse mächtiger schnee- und eisbedeckter Gipfel. Der Weg führt uns vorbei an Klöstern, Gebetsmühlen, Chörten und Manimauern, wo die starke Gläubigkeit der Bevölkerung deutlich wird.

Nepal - Everest Panorama Trek

NPKTM026

Bereistes Land

Nepal

Schwierigkeitsgrad



Reiseart

Trekkingreisen, Wanderurlaub

Gruppengröße

min. 2 / max. 15 Personen

Reisedauer

12 Tage

Highlights

- > Trekke im Bann des Everest
- > Genieße Spiritualität und Klosterkunst
- > Bestaune die Himalayariesen

Profil

- > Mit 3* Hotels und einfachen Lodges
- > Mit 6-tägigem Trekking im Schwierigkeitsgrad 3
- > Gute Wege, teils schmale Pfade, etwas Trittsicherheit erforderlich



Reiseverlauf

Tag 1 Flug nach Nepal

Am Abend Flug nach Kathmandu.

Unterkunft

Nachtflug

Tag 2 Ankunft in Kathmandu

Ankunft in Kathmandu, Transfer nach Bhaktapur. Je nach Ankunftszeit spazieren wir noch durch die faszinierende Altstadt von Bhaktapur und können einen ersten Eindruck der ehemaligen Königsstadt mit ihren zahlreiche Tempel gewinnen.

Details zur Überfahrt

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

Unterkunft

Sweet Home Bhaktapur ★★★

Durbar Square

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 Changunarayan.

Tagestour

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

Verpflegung

Frühstück

Unterkunft

Sweet Home Bhaktapur ★★★

Durbar Square

Bhaktapur NP

Tag 4 Flug nach Lukla

Am frühen Morgen Fahrt zum Flughafen Ramechhap (ca. 4 Stunden) 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 Dudh Kosi bis Phakding (2.610 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. 200 hm	ca. 400 hm	ca. 8 km	ca. 03:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 150km	ca. 04:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Unterkunft

Einfache Lodge

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. Danach geht es durch Pinienwälder bergauf. Langsam tauchen wir ein in die Gebirgswelt des Himalaya, bis sich der erste ehrfürchtige Blick auf den Mount Everest bietet. Nach und nach rücken auch weitere Himalayariesen ins Blickfeld, bis wir schließlich Namche Bazar (3.450 m), den Hauptort der Solo-Khumbu-Region, erreichen.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 1100 hm	ca. 400 hm	ca. 10 km	ca. 05:00 h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Unterkunft

Einfache Lodge

Tag 6 Akklimatisationstag

Morgens kurzer Aufstieg auf eine Anhöhe. Bei schönem Wetter Blick auf den Mt. Everest im Licht der aufgehenden Sonne. Tag zur freien Verfügung in diesem quirligen Bergsteigerdorf. Möglichkeit zu einer Tageswanderung nach Khumjung. Nach der Besichtigung des Klosters in Namche Bazar geht es steil hinauf bis Syangboche (3.720 m), wo es die höchste Flugpiste Nepals gibt. Hier hat Sir Edmund Hillary nach der Everest-Erstbesteigung die erste Schule dieser Region gebaut. Es war auch das Lieblingsdorf von Hillary. Anschließend Abstieg nach Namche Bazar.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 300 hm	ca. 300 hm	ca. 8 km	ca. 03:00 h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Unterkunft

Einfache Lodge

Tag 7 Das Kloster von Tengboche

Wir wandern weiter taleinwärts, der Weg führt bergab bis Sanasa, bevor wir steil ins Flusstal des Dudh Khosi bis Phunki Thenka (3.350 m) absteigen. Wir überqueren den Fluss auf einer für die Region so typischen Hängebrücke und steigen wieder steil bergauf, bis wir auf einem Sattel das herrliche gelegene Kloster Tengboche (3.860 m) erreichen. Mit etwas Glück können wir in dem berühmten Kloster eine Gebetszeremonie der Mönche miterleben, ein berührendes Erlebnis. Danach geht es kurz steil bergab bis Deboche.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 800 hm	ca. 600 hm	ca. 10 km	ca. 06:00 h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Unterkunft

Einfache Lodge o.Ä.

Tag 8 Über den Panoramaweg nach Namche

Abstieg zum Fluss und wieder steil hinauf auf die andere Talseite. Von hier über den Panoramaweg weiter nach Namche, immer wieder ergeben sich herrliche Ausblicke auf die schneebedeckten Himalayaberger.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 600 hm	ca. 800 hm	ca. 10 km	ca. 06:00 h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Unterkunft

Einfache Lodge o.Ä.

Tag 9 Abstieg nach Lukla

Die letzte Etappe: über Phakding hinab bis Lukla. Dort angekommen, feiern wir mit unserer Begleitmannschaft, die sich über nicht mehr benötigte Ausrüstung freut. Letzte Lodge-Übernachtung.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 400 hm	ca. 1100 hm	ca. 18 km	ca. 05:00 h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Unterkunft

Einfache Lodge o.Ä.

Tag 10 Flug nach Ramecchap

Morgens Flug nach Ramecchap und Transfer nach Kathmandu ins Hotel. Zeit zur freien Verfügung, um die Annehmlichkeiten der Zivilisation zu genießen.

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 150km	ca. 04:00h

Verpflegung

Frühstück

Unterkunft

Moonlight Kathmandu ★★★★★ o.Ä.
Kathmandu NP

Tag 11 Ein Tag in Kathmandu

Tag zur freien Verfügung. Wer möchte kann (optional, € 50 pro Person) an einer Stadtrundfahrt teilnehmen, bei der wir die wichtigsten Heiligtümer und Plätze der Metropole besuchen.

Verpflegung

Frühstück

Unterkunft

Moonlight Kathmandu ★★★★★ o.Ä.

Kathmandu NP

Tag 12 Abschied nehmen von Nepal

Am Vormittag Fahrt zum Flughafen und Rückflug, Ankunft in Frankfurt am Abend.

Details zur Überfahrt

Fahrweg

Fahrzeit

ca. 6km

ca. 00:30h

Verpflegung

Frühstück

Leistungen

- > Flughafen- und Sicherheitsgebühren
- > Inlandsflug Ramecchap - Lukla und zurück
- > Linienflug (Economy) mit Turkish Airlines von Frankfurt über Istanbul nach Kathmandu und zurück
- > 2 Nächte in 3-Sterne Hotels, Zimmer mit Bad/Dusche und WC
- > 2 Nächte in 2-Sterne Hotels, Zimmer mit Bad/Dusche und WC
- > 6 Nächte in einfachen Lodges, Doppelzimmer, Gemeinschaftsdusche / WC
- > 10x Frühstück, 6x Mittagessen, 6x Abendessen
- > Transfers in landesüblichen Bussen
- > Nationalparkgebühr
- > Begleitmannschaft inklusive Träger während des Treks
- > 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
24. Sep 2024	12 Tage	05. Okt 2024		€ 2.890,-
15. Okt 2024	12 Tage	26. Okt 2024		€ 2.890,-
03. Nov 2024	12 Tage	14. Nov 2024		€ 2.890,-
13. Nov 2024	12 Tage	24. Nov 2024		€ 2.790,-

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

NPKTM026