



Nepal - Everest Base Camp

Auf dieser Reise begleitet uns stets die traumhafte Kulisse der Himalayariesen, die vom alles überragenden Everest dominiert wird. Die Route beginnt in üppiger Vegetation und führt uns über Steige und Hängebrücken zum Eingang des Everest-NP. Im Solo-Khumbu- Gebiet wandern wir auf uralten Pfaden taleinwärts und steigen immer höher. Mit zunehmender Höhe wirken die majestätischen Achttausender richtig dramatisch bis wir schließlich das Everest- Basecamp erreichen und auf den Gipfel Kala Patar steigen. Zusätzlich erlangen wir tiefe Einblicke in die Kultur Nepals in Bhaktapur und Kathmandu. Mit 2 Akklimatisationstagen während des Trekkings sind wir gut an die Höhe angepasst wenn es ins Everest Base Camp geht.

Nepal - Everest Base Camp

NPKTM002

ASI Originals

Bereistes Land

Nepal

Schwierigkeitsgrad



Reiseart

Trekkingreisen, Wanderurlaub

Gruppengröße

min. 2 / max. 14 Personen

Reisedauer

18 Tage

Highlights

- > Erforsche Kathmandu
- > Besteige den Kala Patar 5643m
- > Erlebe die Spiritualität des Solo Khumbu
- > Trekke im Bann der Achttausender bis zum Everest Base Camp

Profil

- > Von Lodge zu Lodge, maximale Übernachtungshöhe 5.200 m
- > 11-tägiges Trekking im Schwierigkeitsgrad 4 in Höhen über 5.000 m, gute Akklimatisation gewährleistet
- > Schmale, teilweise steinige Wege, keine technischen Schwierigkeiten



Reiseverlauf

Tag 1 Flug nach Nepal

Flug von Frankfurt nach Kathmandu.

Unterkunft

Nachtflug

Tag 2 Ankunft in Kathmandu

Zu Mittag Ankunft in Kathmandu, Transfer nach Bhaktapur ins Hotel. Abendessen in einem traditionellen Restaurant.

Verpflegung

Abendessen

Unterkunft

Sweet Home Bhaktapur ★★★

Durbar Square

Bhaktapur NP

Tag 3 Königsstadt Bhaktapur

Besichtigung von Bhaktapur, die prächtige Königsstadt im Kathmandutal. Reich geschmückte Paläste, Tempel und Pagoden – beeindruckende Beispiele nepalesischer Holzarchitektur. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Verpflegung

Frühstück

Unterkunft

Sweet Home Bhaktapur ★★★

Durbar Square

Bhaktapur NP

Tag 4 Sichtflug nach Lukla

Fahrt zum Flughafen Ramechhap und Flug nach Lukla (ca. 1 Std./2.800 m). Die Aussicht ist atemberaubend, der Landeanflug ein Abenteuer. In Lukla treffen wir unsere Begleitmannschaft. Abstieg bis zum Kusum-Fluss, dann entlang des Dudh Kosi gemächlich bergauf und bergab bis Phakding (2.650 m). 1 Lodge-Übernachtung. Der Sichtflughafen Lukla kann nur bei gutem Wetter angeflogen werden. Es kann bei Hin- und Rückflug deshalb zu Verzögerungen kommen. Nimm daher Lesematerial im Handgepäck mit.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 150 hm	ca. 300 hm	ca. 8 km	ca. 03:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 144km	ca. 04:00h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Lodge
NP

Tag 5 Aufstieg nach Namche Bazar

Wir wandern durch üppige Vegetation, queren auf Hängebrücken den Fluss und erreichen bei Jorsale den Eingang zum Everest-Nationalpark. Teehäuser, Gebetsfahnen und -mühlen säumen den Weg. Nach der Hillary-Brücke steil bergauf bis Namche Bazar (3.440 m). 2 Lodge-Übernachtungen.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 1150 hm	ca. 300 hm	ca. 12 km	ca. 06:00 h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Lodge
NP

Tag 6 Tag zur Akklimatisation

Morgens kurzer Aufstieg auf eine Anhöhe. Bei schönem Wetter erster Blick auf den Mt. Everest im Licht der aufgehenden Sonne. Tag zur freien Verfügung in diesem quirligen Bergsteigerdorf, das sich wie ein Amphitheater an die Berghänge schmiegt. 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. Anschließend Abstieg nach Namche Bazar.

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Lodge

NP

Tag 7 Aufstieg nach 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.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 900 hm	ca. 500 hm	ca. 15 km	ca. 07:00 h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Lodge

NP

Tag 8 Wanderung bis Dingboche

Von Tengboche führt der Weg wieder bergab bis zum Fluss, den wir überqueren und wieder auf die linke Talseite wechseln. Wir werden von einer traumhaften Kulisse von Himalayariesen begleitet. Im Angesicht der mächtigen Flanken der Ama Dablam erreichen wir Pangboche. Von hier wandern wir auf einem relativ ebenen Weg bis Shomare und weiter bis Orsho. Wir überqueren den Imja Khola und erreichen schließlich Dingboche (4.350 m). Dies ist der höchste Ort, in dem noch Gerste und Kartoffel angebaut werden.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 700 hm	ca. 300 hm	ca. 15 km	ca. 06:00 h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Lodge
NP

Tag 9 Akklimatisationstag in Dingboche

Wir verbringen in Dingboche einen weiteren Akklimatisationstag um uns optimal auf die höheren Regionen, in die wir in den nächsten Tagen vordringen, anzupassen. Wer möchte kann eine Wanderung Richtung Chukhung unternehmen und dabei die mächtige Lhotse Südwand bestaunen.

Unterkunft

Lodge
NP

Tag 10 Aufstieg nach Lobuche

Früh am Morgen brechen wir auf, die Kulisse der Himalayariesen im Licht der aufgehenden Sonne ist atemberaubend. Wir wandern ein kleines Stück hinauf bis zum Chörten. Dann über Almwiesen taleinwärts, wir steigen auf nach Thugla und weiter bis zu einem Gedenkchörten, der den zahlreichen Bergsteigern gewidmet ist, die beim Versuch, den Everest zu besteigen, ums Leben gekommen sind. Auf ebenem Wege wieder nach Lobuche (4.940 m). Immer wieder ergeben sich herrliche Blicke auf Cho Oyu, Pumori, Nuptse und zahlreiche andere beeindruckende Berge.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 700 hm	ca. 110 hm	ca. 12 km	ca. 05:00 h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Lodge
NP

Tag 12 Am Gipfel des Kala Patar

Wir stehen heute sehr früh auf und steigen zum Aussichtsgipfel Kala Patar (5.643 m) auf. Eine gewaltige Bergkulisse liegt vor uns. Einer überragt alle: der Mt. Everest. Daneben der beeindruckende Nuptsegrat, Tiefblick auf den Khumbugletscher und das Everest-Basecamp. Abstieg bis Gorakshep und weiter nach Lobuche.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 550 hm	ca. 750 hm	ca. 10 km	ca. 06:00 h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Lodge
NP

Tag 11 Ins Everest-Basecamp

Über die Moränen des Khumbugletschers geht es hinauf zu den Almen von Gorakshep (5.140). Auf den Spuren der großen Expeditionen wandern wir im Bann des mächtigen Everest, des Lhotse und Nuptse ins Everest-Basecamp. Abstieg nach Gorakshep.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 420 hm	ca. 200 hm	ca. 12 km	ca. 06:00 h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Lodge
NP

Tag 13 Abstieg nach Pangboche

Über Pheriche talauswärts nach Pangboche (3.985 m). Es wird wieder wärmer, die Vegetation üppiger. In Pangboche können wir das mit 350 Jahren älteste Kloster im Khumbugebiet besichtigen. 1 Lodge-Nacht.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 150 hm	ca. 1250 hm	ca. 14 km	ca. 07:00 h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Lodge
NP

Tag 14 Abstieg bis Namche Bazar

Weiter talauswärts über einen herrlichen Panoramaweg über Phortse. Nach mehrmaligem Auf und Ab erreichen wir in 3 bis 4 Stunden Phortse. Dann geht es steil bergab bis zum Dudhkosifluss (3.650 m). Nach der Überquerung der Brücke wieder steil hinauf zum Pass Mon La (3.985 m). Herrliche Ausblicke auf Ama Dablam, Kusum Kanguru und Tamserku und das Dorf Phortse und Tengboche. Weiter hinab nach Sansa und weiter nach Namche Bazar.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 200 hm	ca. 800 hm	ca. 15 km	ca. 07:00 h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Lodge
NP

Tag 15 Abstieg bis 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. 250 hm	ca. 1100 hm	ca. 9 km	ca. 05:00 h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Lodge
NP

Tag 16 Flug nach Ramechhap

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

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 144km	ca. 04:00h

Verpflegung

Frühstück

Unterkunft

Hotel Hukum Darbar ★★★
Yeti Marg
Kathmandu NP

Tag 17 Kulturschätze in Kathmandu, Abschied von Nepal

Nach dem Frühstück bummeln wir durch die Altstadt von Kathmandu. 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. Wir genießen die friedliche und zugleich marktähnliche Abendstimmung. Ein einmaliges Erlebnis ist es, um den Stupa zu bummeln und Pilger zu beobachten. Am Abend Abschiedsessen.

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Hotel Hukum Darbar ★★★
Yeti Marg
Kathmandu NP

Tag 18 Abschied nehmen von Nepal

Flugplanabhängig Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Europa.

Verpflegung

Frühstück

Leistungen

- > Linienflug (Economy) von Deutschland nach Kathmandu und retour
- > Inlandsflug Ramechhap - Lukla und zurück
- > Flughafen- und Sicherheitsgebühren
- > 12 Nächte in einfachen Lodges, Doppelzimmer (kein Einzelzimmer möglich)
- > 4 Nächte in 3-Sterne-Hotels, Zimmer mit Bad/Dusche und WC
- > 15x Frühstück, 13x Abendessen
- > Transfers lt. Reiseverlauf
- > Eintritte und Nationalparkgebühren lt. Reiseverlauf
- > Begleitmannschaft mit Trägern
- > Trekkingpermit
- > Überdrucksack oder Sauerstoffflaschen für höhenbedingte Notfälle
- > Gutschein für Reiseliteratur
- > Führung und Betreuung durch lokalen, Deutsch sprechenden Trekkingführer
- > ASI Tourenbuch
- > CO2-Kompensation aller Reise-Emissionen

Termine

Anreise	Dauer	Abreise	Guide	Preis
27. Sep 2025	18 Tage	14. Okt 2025		€ 3.850,—
18. Okt 2025	18 Tage	04. Nov 2025		€ 3.595,—
07. Nov 2025	18 Tage	24. Nov 2025		€ 3.830,—
08. Nov 2025	18 Tage	25. Nov 2025		€ 3.830,—
04. Mär 2026	18 Tage	21. Mär 2026		€ 3.720,—
15. Apr 2026	18 Tage	02. Mai 2026		€ 3.720,—
03. Okt 2026	18 Tage	20. Okt 2026		€ 3.720,—
17. Okt 2026	18 Tage	03. Nov 2026		€ 3.720,—
07. Nov 2026	18 Tage	24. Nov 2026		€ 3.720,—

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

NPKTM002