

**Durch das Khumbu Gebiet ins Everest Base Camp
und Besteigung des Kalar Pattars (5.545m)
Mittlere Kondition erforderlich, Reisedauer: 19 Tage**



Trekken Sie mit uns inmitten eines grandiosen Hochgebirgspanoramas zum Everest-Basislager. Eine Trekkingtour auf den Spuren berühmter Bergsteigerlegenden durch eine abwechslungsreiche Hochgebirgslandschaft ins Base Camp des Mount Everest – dort, wo die Luft vor Aufbruchsstimmung und Eroberungslust vibriert und die Nasenflügel zittern.

Unser Bergmythos. Sie starten dieses 13-tägige Lodge Trekking in Kathmandu, von wo aus Sie nach Besichtigung der Kulturhighlights zum einem grandiosen Flug mit herrlichen Ausblicken nach Lukla aufbrechen. Auf Ihrem Weg ins berühmte Basislager am Fuße des welthöchsten Bergs besuchen Sie das Kloster Tengboche und tauchen ein ins quirlige Treiben in Namche Bazar, dem wichtigsten Handelsort der Sherpas, wo sich Everest-Bergsteiger mit Proviant und Ausrüstung eindecken, bevor sie vom Basislager aus dem Ruf des Berges folgen. Na, und nun Lust darauf, selbst einen Berg zu besteigen? In Gorak Shep lockt der 5.545 Meter hohe Kalar Patter.

Zu den Highlights gehören:

- ✓ In Kathmandu die hinduistische Anlage Pashupatinath, die buddhistische Anlage Swayaboudanath und den alles sehenden Buddha in Boudanath
- ✓ Unvergesslicher Besuch des buddhistischen Klosters in Tengboche
- ✓ Gebetsfahnen und kunstvolle Manimauern
- ✓ Sherpa-Klöster in Tengpoche und Pangpoche
- ✓ Das Entdecken der Kultur der Sherpas
- ✓ Trekking im Bereich der höchsten Berge der Welt
- ✓ Der Besuch im Everest Base Camp
- ✓ Das Base Camp der Ama Dablam
- ✓ Die Aussichten vom Kala Pattar (5.545m)
- ✓ Die Ausblicke auf zahlreiche 6.000er und 7.000er
- ✓ Aussichten auf die 8.000er: Mt. Everest, Lhotse, Cho Oyu und Makalu
- ✓ Besuch unserer Lodge am Stadtrand von Kathmandu und authentischer Einblick in das Leben einer nepalesischen Familie

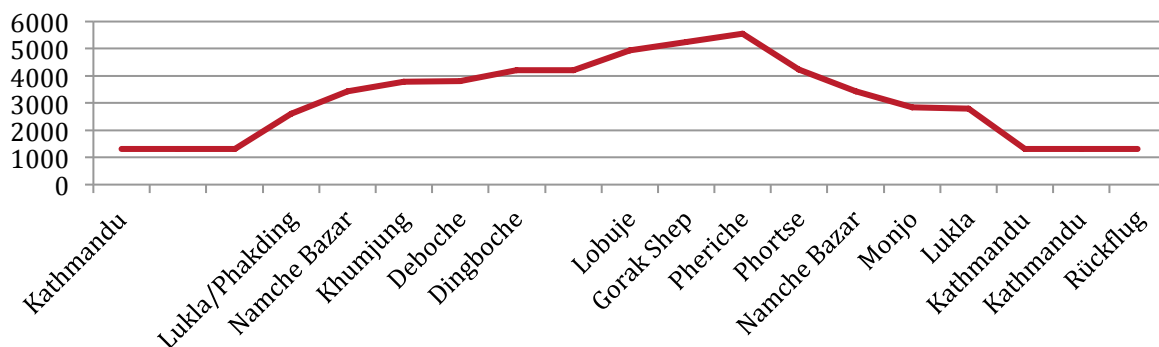
Anforderungsprofil:

- Mittlere Kondition
- Das Gepäck wird von Träger transportiert
- Sie tragen lediglich Ihren Tagesrucksack

- 1 Tagesetappen von 2-3 Stunden
- 4 Tagesetappen von 4-5 Stunden
- 4 Tagesetappen von 5-6 Stunden
- 2 Tagesetappen von 6-7 Stunden
- 2 Tage zum Akklimatisieren/ Ruhetage

Reisedauer: 19 Tage

Höhenprofil



Rother Nepaltrekking

Ein Service der Bewegung nach Mass GmbH
 Baarerstrasse 59 | CH-6300 Zug
 Mobile +41 (0) 79 658 78 43 | Telefon +41 (0) 41 710 92 48
 www.rother-nepaltrekking.ch, info@rother-nepaltrekking.ch

Geplanter Programmablauf*:

1./2. Tag Flug Zürich/ Kathmandu

Sie werden von unserem lokalen Partner (Arjun Karki oder Sunil Dewan) am Flughafen in Kathmandu erwartet und ins Hotel begleitet. Die Fahrt dauert mit dem Taxi 30-40min. Im Hotel angekommen, bespricht unser Partner mit Ihnen das Trekking und vereinbart auch die Zeiten für die Stadtbesichtigung.

Übernachtung im zentral und doch ruhig mit Garten gelegenen ***Hotel Manaslu in Kathmandu.

3. Tag Kathmandu/ Stadtbesichtigung

Nach dem Frühstück werden Sie für die Stadtbesichtigung abgeholt. Mit einem erfahrenen Stadtführer besuchen Sie die berühmte **Boudanath**. Diese Stupa, die grösste in ganz Südasien, ist für Pilger, die aus der ganzen Welt kommen, von sehr grosser Bedeutung. Rund um die Stupa kann man gemütlich verweilen und dem Treiben zuschauen. In einem der vielen Restaurants mit teils sehr schönen Dachterrassen werden Sie zu Mittag essen.

Danach fahren Sie mit Ihrem Stadtführer zur **hinduistischen Tempelanlage Pashupatinath**. Dies ist Nepals heiligster hinduistischer Pilgerort. Hier werden alle im Kathmandu Tal verstorbenen Hindus verbrannt und die Asche in den Fluss gestreut.

Am Nachmittag besuchen Sie die **Swayamboudnath**. Diese Sehenswürdigkeit liegt auf einem Hügel mitten im Kathmandu-Tal. Hier steht ein Tempel, eine Stupa und ein Kloster, welches sowohl für Hinduisten als auch für Buddhisten von grosser Bedeutung ist. Der Tempel wird auch „Affentempel“ genannt, da hier sehr viele Affen umherspringen.

Übernachtung wieder im Hotel Manaslu in Kathmandu.

4. Tag Flug nach Lukla/ Trekkingbeginn bis Phakding (2.600m)

Heute heisst es früh aufstehen. Gemeinsam mit Ihrem Guide werden Sie von unserem Partner in einem Kleinbus zum Flughafen nach Ramechup gefahren. Die Fahrt dauert ca. 4 Stunden. Der Flug in den Gebirgsort Lukla dauert 25 Minuten. In Lukla auf 2.800m beginnt Ihre Trekkingtour. Langsam und stetig ist dabei oberstes Gebot, denn der Organismus muss sich erst an die dünne Luft in der Höhe gewöhnen.

Gehzeit: 2-3 Stunden, Aufstieg 100m, Abstieg 350m

5. Tag Phakding – Namche Bazar (3.430m)

Nach kurzer Wanderzeit erreichen Sie das Dorf Monjo. Hier ist der Eingang zum Sagarmatha (Everest) Nationalpark. Nun sind noch 600 Höhenmeter zu überwinden, bis Sie das hufeisenförmig angelegte Namche Bazar auf 3.440m erreichen. Namche ist der farbenfrohe Hauptort der Sherpa.

* dieser kann je nach Kondition und Witterungsbedingungen variieren

Es ist ein kleines Handelszentrum mit zahlreichen Lodges und gehört zu den grössten Orten im Khumbu-Gebiet. Am nächsten Tag bleiben Sie zwecks Akklimatisation im Namche-Gebiet und erkunden die Region.

Gehzeit: 5-6 Stunden, Aufstieg 1.100m, Abstieg 200m

6. Tag Namche Bazar (3.340m)

Zwecks Akklimatisation bleiben Sie eine weitere Nacht in Namche und erkunden mit dem Guide die Region. Es bietet sich z.B. ein Ausflug nach Khumjung an. Hier hat Sir Edmund Hillary einer der ersten Schulen im Everest-Gebiet gegründet. Für den Nachmittag empfehle ich unbedingt einen hausgemachten Apfelstrudel in einer der „German Bakeries“.

7. Tag Namche Bazar – Tengboche – Deboche (3.820m)

Sie wandern durch Tannenwälder in die tief eingeschnittene Ilja-Kosi Schlucht und vorbei an Gebetssteinen, den sogenannten Mani Stones. Diese sollten gemäss buddhistischer Tradition im Uhrzeigersinn auf der linken Seite passiert werden. Dann geht es während 2 Stunden hinauf nach Tengboche. In einer feinen Bakery können Sie sich dort mit hausgemachten, köstlichen Kuchen verwöhnen lassen. Auch haben Sie die Möglichkeit, in Tengboche das älteste Kloster Nepals zu besuchen. Zurecht zählt dieses Kloster aus dem 17. Jahrhundert zu den schönsten in Nepal! Mit etwas Glück haben Sie die Möglichkeit, an einer Zeremonie der Mönche teilzunehmen.

Danach wandern Sie durch einen hübschen Wald während 30 Minuten nach Deboche. Hier übernachten Sie in einer sehr komfortablen Lodge mit schönem Garten. Bei klarem Wetter haben Sie einen grandiosen Ausblick auf die Eisriesen im Khumbu: Mt. Everest, Nuptse, Lhotse, Ama Dablam.

Gehzeit: 5-6 Stunden, Aufstieg 650m, Abstieg 600m

8. Tag Deboche – Ama Dablam Base Camp (4.580m) – Pangboche (3.930m)

Gut akklimatisiert steigen Sie Richtung Base Camp der Ama Dablam auf. Die Ama Dablam, zu deutsch "Mutter der Halskette" gehört zu den formschönsten Bergen im gesamten Himalaya-Gebiet. Sie können vor Ort entscheiden, ob Sie das auf 4.500 Meter gelegene Base Camp besuchen oder direkt nach Pangboche wandern.

Gehzeit mit Ama Dablam Base Camp: 5 Stunden

Ohne Ama Dablam Base Camp: 2 Stunden

9. Tag Dingpoche (4.250m) - Akklimatisationstag

Um sich noch besser an die ungewohnte Höhe zu gewöhnen, verbringen Sie den heutigen Tag und eine weitere Nacht in Dingpoche. Sie unternehmen einen Ausflug ins Chukhung Tal und besteigen den 5.540m hohen Chukhung-Ri. Die Aussicht auf den über 8.000m hohen Lhotse und die Ama Dablam ist einfach phantastisch.

10. Tag Dingpoche (4.250m) – Dughla (4.620m) – Lobuche (4.930m)

Nach einem kurzen Anstieg zu einem Chörten lohnt es sich, einen letzten Blick zurück ins Chukhung-Tal zu werfen. Über den Höhenweg oberhalb des Pheriche-Tales geht es langsam und stetig zum Gletscherfluss des Khumbu-Gletschers. Der Lunch wird in Dughla (4.620m), am Fusse einer Endmoräne, serviert. Danach geht es steil hinauf bis zu den Gedenksteinen für verunglückte Bergsteiger und Sherpas (4.850m). Weiter wandern Sie dann in der Mulde zwischen den Lobuche-Bergen und der Khumbu-Seitenmoräne leicht ansteigend zu den Lodges von Lobuche (4.930m).

Gehzeit: 5-5.5 Stunden, Aufstieg 750m, Abstieg 70m

11. Tag Lobuche – Gorak Shep (5.140m) – Basislager (5.360m) – Gorak Shep (5.140m)

Über die Endmoräne des Changri Nup-Gletschers mehrmals auf- und absteigend, gibt es einen kräftezehrenden Anmarsch (ca. 3 Std.) zur Hochalm Gorak Shep (5.200 m), wo Sie in einer Lodge übernachten werden. Da Sie hier am höchsten Ort dieser Reise schlafen, muss besonders darauf geachtet werden, genügend Wasser zu trinken. Nach einer Pause geht es taleinwärts weiter über den schuttbedeckten Gletscher. Nach ca. 2 Std. erreichen Sie das Basislager des Mt. Everest (5.350 m). Ein historischer Platz - von hier starten fast alle Everest-Expeditionen zum berühmten Khumbu-Eisfall, der imposant vor Ihnen liegt. Nach kurzer Rast wandern Sie zurück nach Gorak Shep auf 5.140m.

Gehzeit: 6-7 Stunden, Aufstieg 420m, Abstieg 50m

12. Tag Gorak Shep – Kala Pattar (5.550m) – Lobuche (4.930m)

Für den Gipfeltag zum Kala Pattar („schwarzer Berg“) heißt es früh aufstehen. Hinter dem ausgetrockneten See erkennen Sie bereits die Route zum Panoramagipfel des 5.550m hohen Kala Pattar (ca. 2 Std.). Beeindruckend ist nicht nur die Nähe zur Everest-Pyramide (ca. 10 km Luftlinie entfernt) und zum Nuptse-Grat, sondern auch der Tiefblick auf die Eiswelt des Changri- und des Khumbu-Gletschers mit dem Bereich des Basislagers in der Ferne. Ein kräftiger Wind fegt häufig oben auf der Spitze dieses Vorberges des Pumori. Nachdem Sie sich genügend umgesehen haben, gehen Sie zurück nach Gorak Shep und steigen dann auf bekannter Route über Dughla ab bis Pheriche (4.200 m), dem Ort mit dem höchstgelegenen Hospital der Region. Wieder in geringerer Höhe, verbringen Sie die Nacht in einer gemütlichen Lodge.

Gehzeit: 5-6 Stunden, Aufstieg 410m, Abstieg 1.450m

13. Tag Lobuche - Pheriche – Pangboche (3.950m)

Auf einem aussichtsreichen Panoramaweg erreichen Sie das terrassenförmig angelegte Dorf Phortse.

Gehzeit: 5-6 Stunden, Aufstieg 150m, Abstieg 570m

14. Tag Pangboche – Phortse - Namche Bazar

Bis nach Phortse geht es in einfachen auf und ab auf einem wunderschönen Höhenweg nach Phortse. Danach geht es tief hinab zu einem Fluss (3.550 m) bei Phortse Tenga, der aus dem Gokyo-Hochtal

kommt. Danach wandern Sie zum letzten Mal steil empor zum Mon La auf 3.973m, von wo aus Sie nochmals eine tolle Aussicht haben. Auf einem breitem Hangweg hoch über dem Imja-Tal wandern Sie danach weiter ins Sherpa Dorf Namche Bazar.

Gehzeit: 5-6 Stunden, Aufstieg 480m, Abstieg 350m

15. Tag Namche Bazar – Monjo

Auf bekanntem Wege geht es mit vielen bestimmt unvergesslichen Eindrücken wieder nach Monjo, welches Sie bereits auf dem Hinweg durchquert haben.

Gehzeit: 3-4 Stunden. Aufstieg 400m, Abstieg 1000m

16. Tag Monjo – Phakding – Lukla

Gehzeit: 3-4 Stunden

17. Tag Flug Lukla – Kathmandu

Am frühen Morgen fliegen Sie mit Ihrem Guide zurück nach Ramechup. Unser Partner holt Sie am Flughafen ab und tritt mit Ihnen die ca. 4 stündige Autofahrt bis Kathmandu an. Am Nachmittag werden Sie im Hotel sein.

Übernachtung wieder im ***Hotel in Kathmandu.

18. Tag Kathmandu

Gerne laden wir Sie heute ein, unsere Lodge am Stadtrand von Kathmandu zu besuchen. Sie bekommen dabei einen sehr authentischen Einblick in das Leben einer nepalesischen Familie und lernen dabei die Kinder unseres Schulprojekts persönlich kennen.

Ein Gast sagte dazu vor einiger Zeit: „Das war DAS Erlebnis unseres Lebens!“

Übernachtung wieder im Hotel Manaslu.

19. Tag Rückflug in die Schweiz/ Ankunft am gleichen Tag.

Heute heisst es Abschied nehmen. Frühzeitig werden Sie durch unseren Partner zum Flughafen nach Kathmandu gefahren.

Reise-Datum: Die aktuellen Daten finden Sie auf unserer Homepage.

Dieses Trekking ist zu jedem Zeitpunkt auch als Privatreise mit Ihren individuellen Wünschen buchbar.

Als Privatreise

bei 1-2 Personen pro Person CHF 450

Kleingruppenaufpreis:

bei 3-4 Personen pro Person CHF 350

bei 5-6 Personen pro Person CHF 250

Einzelzimmeraufpreis

im Hotel pauschal CHF 180

Im Preis inbegriffen:

- Flug Zürich/ Kathmandu retour
- Flug Kathmandu-Lukla-Kathmandu
- Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
- Stadtbesichtigung mit erfahrenem Stadtführer
- Bewilligungen und Eintritte
- Alle Überlandfahrten und Transfers
- 4 Übernachtungen im Doppelzimmer im 3* Hotel in Kathmandu inkl. Frühstück
- 13 Übernachtungen im Doppelzimmer in Lodges während des Trekkings
- Vollpension während des Trekkings (Sie können morgens, mittags und abends immer aus verschiedenen Speisen wählen)
- Tee zu den Mahlzeiten während des Trekkings
- Frühstücksbuffet in Kathmandu
- Träger für Ihr Hauptgepäck
- Lokaler, englisch sprechender Guide

Nicht inbegriffen:

- Visum (USD 40, Stand Oktober 2019)
- Lunch und Dinner in Kathmandu
- Trinkgelder

Warum mit uns?

- ✓ **Zeitlich flexibel:** Standard-Termine, aber auch individuelle Organisation möglich
- ✓ **Authentisch & Echt:** Sie erhalten Einblick in das wirkliche nepalesische Leben
- ✓ **Persönlich & Individuell:** Wir kennen alle Routen aus eigener Erfahrung
- ✓ **Einfach bis Anspruchsvoll:** Für jeden etwas dabei - vom Einsteiger bis zum Trekking-Profi
- ✓ **Einzel- und Gruppenreisen:** Wir richten uns ganz nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen, von Individual-Reisenden bis zur Reisegruppe
- ✓ **Preiswert, mit lokalem Partner:** Dabei achten wir auf Fairness in der Preisgestaltung für Sie, wie auch eine angemessene und faire Bezahlung unserer Mitarbeitenden in Nepal
- ✓ **Jahrelange Vor-Ort-Erfahrung:** Selbst seit 1998 regelmässig in Nepal, sehr kompetente Partner vor Ort

Ihre Sicherheit liegt uns am Herzen:

- ✓ Mitglied beim Schweizerischen Reisegarantiefonds. Das heisst für Sie, dass Ihre einbezahlten Reisekosten vom Garantiefonds abgesichert sind
- ✓ Hervorragend geschulte Mitarbeiter
- ✓ Notwendiges Sicherheits-Equipment immer dabei
- ✓ Erfahrenes Backoffice, welches sämtlichen Situationen gewachsen ist
- ✓ Unser 24 Stunden Notfall-Telefon

Unser soziales Engagement

Wir unterstützen ein Projekt für Schulkinder aus den ärmsten Everest-Regionen, die am Stadtrand von Kathmandu in einer von uns finanzierten Lodge leben. Dorthin laden wir jeden unserer Kunden zum Tee ein. Weil auch Ihre Reise hilft.