

ASIEN: NEPAL

NEPAL - EVEREST TREKKING LIGHT

- > Mt. Everest hautnah
- > Klosterbesuche in der Everest Region
- > 2 Panoramaflüge entlang des Himalaya
- > Ausblicke auf die gewaltigsten 8.000er Eisriesen unserer Erde
- > Kathmandu-Tal intensiv

Eine faszinierende alpine Hochgebirgslandschaft mit fantastischen Ausblicken auf die bis über 8.000 m hoch aufragenden Eisriesen erwartet uns auf dieser Nepal Reise. Wir besuchen Namche Bazar, einen der interessantesten Orte im Khumbu Gebiet, und die bekannten Klöster von Thame und Tengboche. Besonders Tengboche gehört zu den schönsten Aussichtsplätzen im nepalesischen Himalaya vor der Kulisse der stolzen Amadablam mit ihrem unverwechselbaren Bergprofil. Hier lassen wir uns auf unserer Nepal Reise einen ganzen Tag Zeit, um das Kloster zu besuchen, Ausflüge in die Umgebung zu unternehmen oder einfach nur um das Panorama zu genießen und ein wenig zu relaxen. Über Phortse geht es schließlich zurück nach Namche Bazar und Lukla.



REISEDETAILS

1. - 15. Reisetag: Nepal Rundreise - Everest Trek Light

1. Tag: Individuelle Anreise nach Kathmandu

(Gerne senden wir Ihnen ein passendes Flugangebot ab Ihrem Wunschflughafen)

2. Tag: Ankunft in Kathmandu

Nach dem Transfer zum Hotel haben wir zu Beginn unserer Nepal Reise Zeit für einen ersten Erkundungs-Spaziergang auf eigene Faust oder zum Ausruhen im Hotel. Die Hauptstadt Nepals ist mit ihren ca. 1,5 Millionen Einwohnern die größte Stadt des Landes und kulturelles sowie politisches Zentrum Nepals.

Übernachtung im zentral gelegenen Mandala Boutique Hotel. -/-/-

3. Tag: Erkundung des Kathmandu Tal's

Nach dem Frühstück geht es zu den beiden bedeutenden Heiligtümern des Kathmandu Tals: Pashupatinath und Bodhnath. Die Stupa von Bodnath ist mit ihren 40 Metern der größte Sakralbau dieser Art im gesamten Tal von Kathmandu und ein großer Anziehungspunkt zahlreicher nepalesischer Pilger. Der Pashupati Tempel im Nordosten von Kathmandu zählt hingegen zu den bedeutendsten hinduistischen Heiligtümern und ist mit seinen sogenannten Ghats am Ufer der Bagmati, an denen die Leichen verbrannt werden, ebenso ein kleiner Mythos. Übernachtung wie am Vortag. F/-/-

4. Tag: Kathmandu - Flug nach Lukla - Start des Trekkings nach Phakding

Ein sehr witterungsabhängiger Flug führt uns am Morgen von Kathmandu nach Lukla (2.850 m), dem Startpunkt unseres Everest-Treks. Hier treffen wir auf unser Sherpa-Team und gemeinsam legen wir unsere erste, kurze Tagesetappe bis Phakding (2.610 m) zurück.

Der Ort liegt am Himalaya Fluss Dudh Kosi, den wir unterwegs auch gleich mehrfach überqueren werden, und schon hier können wir die ersten herrlichen Ausblicke auf die Berge Kangtenga und Thamserku genießen.

Wanderung: 8 km, 3 Std., +140/-360Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

5. Tag: Phakding - Trek nach Namche Bazar

Nach dem Frühstück brechen wir am Morgen auf durch eine idyllische, typisch nepalesische Terrassenlandschaft und vorbei an malerischen Dörfern nach Namche Bazar (3.440 m), höchstgelegene Stadt in Ostnepal und größtes Handelszentrum der Sherpas in der Khumbu-Region.

Kurz vor Namche Bazar überqueren wir eine der bekanntesten Hängebrücken Nepals, die New Hillary Bridge, und erklimmen anschliessend auf den letzten Kilometern noch gut 500 Höhenmeter, bevor wir endlich schnaufend Namche Bazar erreichen.

Wanderung: ca. 11 km, 6 Std., +910/-140Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

6. Tag: Namche Bazar - Tag zur Akklimatisierung oder optionaler Trek

Einen ganzen Tag lang werden wir heute in Namche Bazar verbringen um uns ausreichend und in Ruhe an die Höhe gewöhnen zu können. Denn ohne vernünftige Akklimatisierung kann uns die Höhenkrankheit auf einer Wanderreise in Nepal ganz schnell den weiteren Wanderspass verderben und uns zur Umkehr zwingen.

Wer mag, kann also heute entweder die Füße hochlegen oder zu einer kürzeren oder längeren Wanderung auf eigene Faust aufbrechen.

Für alle, die bisher gut mit der Höhe zurechtkommen bietet sich eine Tageswanderung nach Khumjung (3.750 m) an, wo uns eine atemberaubende Szenerie erwartet: Nuptse (7.879 m), Lhotse (8.516 m), Lhotse Shar (8.400 m), Amadablam (6.812 m) und natürlich der Everest ragen

rings um uns auf. (optionaler Trek Hin & Zurück: ca. 10 km, 4 Std., +/-600Hm). Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

7. Tag: Namche Bazar - Trek nach Thame

Über Phurte (3390m) und Thamo (3493m) erreichen wir unser heutiges Ziel Thame auf 3805m. Kleinere und größere Chörten liegen am Wegesrand und auch Mani Steine und die allgegenwärtigen Gebetsfahnen lassen nicht lange auf sich warten. Dank der immer spärlicher werdenden Vegetation können wir mittlerweile den komplett freien Blick auf die Berge genießen. Wanderung: 9km, 4-5 Std., +510/-160Hm. ÜN in einer Lodge. F/M/A

8. Tag: Thame - Trek nach Khunde

Zunächst führt uns unser Trek heute ein gutes Stück zurück auf dem gestrigen Weg und wir können die tolle Aussicht aus einer neuen Perspektive betrachten. Vor Namche Bazar biegen wir schliesslich links ab und erreichen nach wenigen weiteren Kilometern Khunde. Wanderung: 11 km, 5 Std. +500/-450. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

9. Tag: Khunde - Trek nach Tengboche

Auf einem Panoramaweg mit herrlicher Aussicht auf die Bergwelt Nepals geht es heute weiter zum Kloster Tengboche - dem wichtigsten buddhistischen Kloster der ganzen Gegend und sicher einem der schönsten Plätze Nepals - direkt vor dem Amadablam gelegen. Wieder einmal queren wir den wild tosenden Dudh Khosi auf einer im Wind schwankenden Hängebrücke. In Tengboche (3867m) beziehen wir unsere Lodge.

Wanderung: 9 km, 5 Std., +490/-430Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

10. Tag: Tengboche - Trek nach Phortse

Unsere Wanderung führt uns am Vormittag zunächst bergauf über Deboche (3.750m) nach Pangboche (3.930m). Auch ein Blick zurück durch das Tal lohnt sich - vorbei an Terrassenfelder, Yaks und Bauern bis nach Namche Bazar. Ab Pangboche geht es mehr oder weniger stetig geradeaus und leicht bergab bis wir schliesslich Phortse (3840m) erreichen.

Wanderung: 10 km, 5-6 Std., +400/-430Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

11. Tag: Phortse - Trek zurück nach Namche Bazar

Auf dem Rückweg wandern wir auf traumhaften Wanderpfaden am Berghang entlang über Sanasa (3600) und Mong La (4020) bis Namche Bazar 3440m), wo wir einen letzten Blick auf den Mount Everest werfen können.

Wanderung: 10 km, 5-6 Std., +400/-800Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

12. Tag: Namche Bazar - Trek zurück nach Lukla

Und dann ist es so weit: Der letzte Tag unserer Trekkingreise durch die unvergleichliche Bergwelt des Himalaya bricht an. Dabei wird die heutige Etappe mit rund 18km auch gleichzeitig die längste sein, doch wir können größtenteils bergab rollen lassen. Über Monjo (2835m) und Phakding (2610m) erreichen wir schliesslich wieder Lukla (2850m).

Wanderung: 18 km, 7 Std., +400/-1020Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

13. Tag: Lukla - Flug nach Kathmandu - Freizeit

Nach einem kurzen Transfer und einem Flug mit (mal wieder) atemberaubendem Panorama erreichen gegen Mittag Kathmandu, wo uns der Rest des Tages zur Verfügung steht. Übernachtung im Mandala Boutique Hotel. F/-/-

Bitte beachten Sie: Aufgrund der Höhenlage sind die Flüge von und nach Lukla stark witterungsabhängig und können bei wechselhaftem Wetter auch sehr spontan ausfallen. In diesem Falle bleiben wir eine weitere Nacht in Lukla und versuchen unser Glück am nächsten Tag (Tag 14) wieder. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir auf die Umstände keinen Einfluss haben und das Besichtigungsprogramm in Kathmandu in diesem Falle teilweise oder komplett entfallen kann.

14. Tag: Kathmandu - Besichtigungen & Freizeit / Puffertag

Wir werden heute am Vormittag zu Fuß aufbrechen, um uns die legendäre Swayambunath Stupa und den Dubar Square anzuschauen. Ein wenig Zeit wird aber auch noch für eigene Unternehmungen oder einen Einkaufsbummel am Nachmittag bleiben. F/-/-
(Sollte der Flug Lukla – Kathmandu am Vortag ausgefallen sein, wird er heute nachgeholt.)

15. Tag: Kathmandu - Individueller Rückflug nach Deutschland

Eine erlebnisreiche Reise in das wunderschöne Nepal geht zu Ende und die Eindrücke unserer Wanderungen im Everest Gebiet werden uns noch lange begleiten. Je nach gebuchtem Flug werden wir zum Flughafen in Kathmandu gebracht und treten die Heimreise an. F/-/-

Gerne stellen wir Ihnen eine individuelle Verlängerung oder ein Vorprogramm zur Gruppenreise zusammen – sprechen Sie uns gerne an!

[Reisehinweise zu Nepal und allgemeine Infos über Nepal finden Sie hier.](#)

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
15.02.2025	01.03.2025	✗	1.795 €
08.03.2025	22.03.2025	✗	1.795 €
25.10.2025	08.11.2025	✓	1.795 €
15.11.2025	29.11.2025	✓	1.795 €
14.02.2026	28.02.2026	✓	1.795 €
07.03.2026	21.03.2026	✓	1.795 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > alle Fahrten im privaten, nicht klimatisierten Fahrzeug
- > Inlandsflüge Kathmandu - Lukla - Kathmandu (Economy / inkl. 15kg Freigepäck)
- > 4 ÜN in landestypischen Mittelklassehotels im DZ
- > Besichtigungen inkl. Eintrittsgelder
- > örtl. deutschsprachige Reiseleitung im Kathmandu-Tal
- > Mahlzeiten: 13x F, 9x M, 9x A
- > während des Trekkings: 9 ÜN in einfachen Lodges / Gästehäusern
- > örtl. deutschsprachiger Trekkingguide
- > Tragtiere/Träger
- > Trekkingpermit

ZUSATZLEISTUNGEN

- > Einzelzimmerzuschlag (200 €)
- > Rail & Fly Ticket der deutschen Bahn, 2. Klasse, ab/an allen deutschen Bahnhöfen (95 €)

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Einzelzimmerzuschlag: 200,- €
- > Internationale Flüge ab/an Deutschland, Österreich, Schweiz (auf Anfrage über uns buchbar)
- > alle nicht genannten Mahlzeiten & Getränke
- > Trinkgelder und persönliche Ausgaben
- > Visa-Gebühr Nepal z. Zt. 40,- €
- > Ausreisegebühr Nepal z. Zt. 15,- €
- > Rail & Fly Ticket 95,- €

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

ATMOSFAIR

nachdenken • klimabewusst reisen

atmosfair



NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Helfen Sie das Klima zu schützen! Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Nepal entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **4063 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **94 €** unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 30 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Anforderungen: Normale Kondition für ein mittelschweres Lodgetrekking mit vergleichsweise kurzen Tagesetappen von 5-7 Stunden. Nicht geeignet für Menschen mit eingeschränkter Mobilität.

Privatreisen & Verlängerungsmöglichkeiten

Neben den oben angegebenen festen Gruppenreiseterminen bieten wir diese Reise auch ab 2 Teilnehmern zum individuellen Wunschtermin an; gerne stellen wir Ihnen auch Ihre Wunschreise mit einem geänderten Reiseverlauf zusammen. Gerne stellen wir Ihnen auch noch ein individuelles Vor- oder Verlängerungsprogramm z.B. mit zusätzlichen Tagen in Kathmandu oder Pokhara, Himalayasicht in Dhulikhel oder Nagarkot, Dschungelsafari in den Chitwan Nationalpark, nach Tibet, Bhutan oder Indien zusammen. Sprechen Sie uns einfach an!

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.