

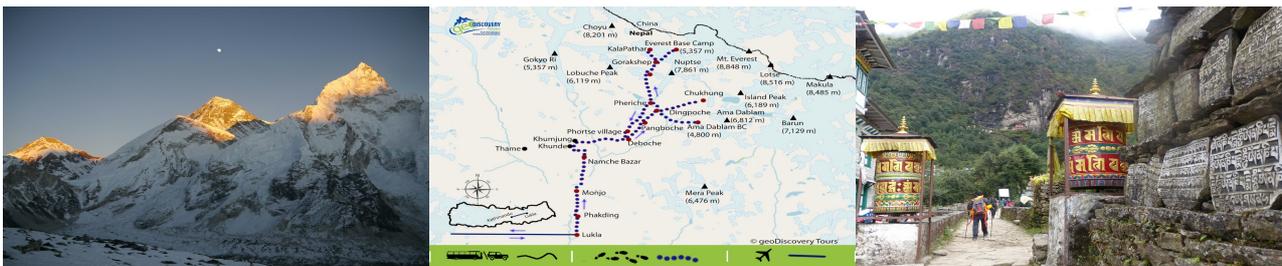
ASIEN: NEPAL

## EVEREST BASE CAMP MIT AMA DABLAM

Dies ist der kürzeste Weg zum Everest Base Camp, welcher aufgrund seiner Schönheit, seiner Pracht und seiner Geschichte vielleicht die berühmteste Trekking Tour weltweit ist. Die Wanderung zum Ama Dablam Base Camp, der Aufstieg zum Kala Patar (5.545 m) mit Panoramablick auf den Mount Everest, Lhotse, Nuptse sowie die Wanderung von Gorak Shep, entlang des Khumbu Gletschers zum Mount Everest Basislager sind die Highlights dieser Route.

Die Tour beginnt mit einem faszinierenden Flug nach Lukla (2.800 m). Von da aus geht es zuerst durch eine üppige und farbenfrohe Landschaft. Sie wechseln dann in die kargen Gletscher und Eisfelder in Richtung Everest Base Camp mit Aufstieg zum Kala Patar (5.545 m) hinüber.

Dieser Trek ist eine ideale Wahl für diejenigen, denen die Freuden des Trekkings neu sind und die den Spuren von berühmten Bergsteigern folgen möchten. Bergwandererfahrungen sowie Höhenverträglichkeit und Trittsicherheit sollten vorhanden sein.



## REISEDETAILS

### 1. - 18. Reisetag: Reiseverlauf

#### Tag 1: Ankunft in Kathmandu

Abholung vom Flughafen und Transfer zum Hotel. Eine komplette Instruktion wird am Nachmittag gegeben. Am Abend sind Sie zum gemeinsamen Abendessen mit Ihrem Bergführer eingeladen. Übernachtung im Hotel Tibet oder ähnliche Kategorie (A).

#### Tag 2: Kathmandu Sightseeing und Vorbereitung zum Trekking

Heute erkunden wir Kathmandu mit einem ortsansässigen Städteführer. Der Tag ist flexibel und

wird nach dem gestaltet, was Sie gerne sehen möchten. Die meisten und beliebtesten Orte und Sehenswürdigkeiten sind im Allgemeinen Pashupatinath – ein Hindu Tempel mit Totenverbrennungsplätzen-, Swayambhunath- auch als Affentempel bekannt-, Boudhanath Stupa, Durbar Platz und Thamel – das Haupttouristen-Zentrum von Kathmandu. Sie sollten am späten Nachmittag ins Hotel zurückkehren und für die Trekking-Tour am nächsten Morgen packen. Der Rest des Tages steht dann zur freien Verfügung. Sie können auch eine Tasche im Hotel lassen mit Sachen, die Sie auf der Tour nicht benötigen. Übernachtung im Hotel (F).

### **Tag 03: Flug nach Lukla (2.840m), Trek nach Phakding (2.610m) - 4 bis 5 Stunden Fußmarsch**

Sie werden vom Hotel abgeholt und zum Flughafen gebracht. Dort wartet auf Sie der Vormittagsflug zur Landebahn in Lukla. Ein spektakulärer Anfang der Trekkingtour, bei dem Sie über die Himalaya-Ausläufer Nepals fliegen, deren mächtige Gipfel dann im Norden zu bewundern sind. Bei der Ankunft werden Ihre Bergführer die Gepäckträger organisieren. Danach beginnen wir die Tour und folgen dem Dudh Khosi Tal zum Dorf Phakding. Übernachtung im Teehouse Lodge (F,M,A).

### **Tag 04: Trek nach Namche Bazaar (3.445m) - 5 bis 6 Stunden Fußmarsch**

Heute haben wir einen langen und steilen Anstieg vor uns. Wir erreichen die Handelsstadt Namche Bazaar. Auf halbem Weg bergauf werden wir mit ersten kurzen Blicken auf den Everest und den Lhotse belohnt. Namche ist das größte Dorf in der Khumbu Region und quasi auch die Hauptstadt der Sherpas. Von dort aus gibt es wunderbare Aussichten zum Thamserku (6.648m), Khumbila (5.700m) und Kwangde (6.220m) Übernachtung im Teehouse Lodge (F,M,A).

### **Tag 05: Akklimatisierungstag in Namche**

In Namche Bazaar werden wir den ersten von zwei wichtigen Akklimatisierungstagen verbringen, damit sich Ihr Körper auf die steigende Höhenlage und den damit einhergehenden reduzierten Sauerstoffgehalt in der Luft anpassen kann. Anfangs erwartet uns hier oben deshalb auch ein eher leichterer Schlaf. Wir starten den Tag mit einem Morgenspaziergang auf den steileren Bergkamm oberhalb von Namche. Während des Anstiegs auf dem Bergpfad bieten sich uns immer wieder auch sehr schöne Blicke auf den Hauptweg zum Everest Basiccamp, den wir die nächsten Tage erwandern werden. Hoch oben auf dem Bergkamm umgehen wir die Bergseite und gelangen zum Aussichtspunkt auf den Mount Everest. Die Aussichten während der Wanderung bergauf und bergab sind einfach spektakulär. Auf dem Rückweg nehmen wir unser Mittagessen ganz in der Nähe des interessanten Sherpa Kulturzentrums und Everest Bergsteiger Museums ein. Ein Besuch lohnt sich hier immer. Nach dem Mittagessen kommen wir zur Lodge zurück und am Nachmittag können Sie entweder entspannen oder in Namche auf Entdeckungstour gehen. Übernachtung im Teehouse Lodge (F,M,A).

### **Tag 6: Trek nach Deboche (3.770 Meter) - 5 bis 6 Stunden Fußmarsch**

Von Namche Bazaar aus überqueren wir auf unserem Pfad den Dudh Khosi Fluss. Die Route führt uns durch Rhododendron Wälder inklusive wunderbaren Aussichten talaufwärts zum Everest und Ama Dablam. Nachdem wir den Fluss bei Phunki Tenga passiert haben, beginnen wir mit dem

Aufstieg durch Wald nach Tengboche. Vom Tyanboche Kloster aus genießen wir spektakuläre Aussichten zum Everest, Nuptse, Lhotse, Ama Dablam, Kangtega, Thamserku und Tobuche. Unsere Lodge in Deboche erreichen wir nach 15 Minuten Fußweg von Tengboche. Übernachtung im Teehaus Lodge (F,M,A).

### **Tag 7: Trek nach Pangboche (3.930 Meter) und Ama Dablam Base Camp**

Nach dem Abstieg zum Imja Khola-Fluß, überqueren wir diesen und steigen sanft zum Dorf Pangboche auf. Nach der Ankunft an der Hütte nehmen wir ein frühes Mittagessen ein und starten mit dem Weg zum Ama Dablam Base Camp. Das bietet uns die Möglichkeit vom eigentlichen Everest Base Camp Pfad abzuzweigen und eine ruhigere Gegend in der Khumbu-Region zu entdecken, und das am Fuße eines der schönsten Berge der Welt. Sollten Sie es vorziehen einen kürzeren Weg zu nehmen, können Sie auch zum Aussichtspunkt oberhalb des Pangboche Flusses wandern und das kleine Kloster Gompa besuchen. Übernachtung im Teehaus Lodge (F,M,A).

### **Tag 08: Trek nach Dingboche (4.350m) - 5 bis 6 Stunden Fußmarsch**

Die Wanderung hinter der Gompa führt uns heute vorbei an den Sommerweiden der Yaks, wo auch das spartanische Leben der Sherpas deutlich sicht- und spürbar wird. Darüber hinaus ist es selbstverständlich, dass die Übernachtungsmöglichkeiten hier die Rauheit unserer Umgebung widerspiegeln. Die meisten Fußwege sind hier vergleichsweise sanft ansteigend, passend zur Gelassenheit und Ruhe, die in diesen Höhen ohnehin zu empfehlen ist. Übernachtung im Teehaus Lodge (F,M,A).

### **Tag 09: Akklimatisierungstag, Wanderung zum Chukung und zurück nach Dingboche**

Ein zweiter Akklimatisierungstag, mit Möglichkeiten der Wanderung auf den Nagajun Hill (etwa 5.050m) oder zum Dorf Chukung, mit wunderschönen Aussichten zum Ama Dablam, zum Makalu und weiteren Gipfeln, durchsetzt mit Seen und Gletschern. Übernachtung im Teehaus Lodge (F,M,A).

### **Tag 10: Trek nach Lobuche (4.931m) - 5 Stunden Fußmarsch**

Von Dingboche aus umgehen wir auf unserem Pfad einen Bergrücken oberhalb von Pheriche und nähern uns der Moräne des Khumbu Gletschers. Wir queren die Moräne und erreichen schließlich Dughla. Von dort aus verläuft die Strecke nach oben fortsetzend zur Endmoräne des Khumbugletschers, bevor wir nach links abbiegen, um nach einem Zwischenaufstieg zum Sherpa Denkmal zu gelangen. Vom Denkmal aus fällt die Strecke etwas ab und folgt der westlichen Seite des Tales nach Lobuche. Tawache und Nuptse sind spektakuläre Gipfel, die fast 3000 m hoch über dem Ort empor ragen. Übernachtung im Teehaus Lodge (F,M,A).

### **Tag 11: Lobuche zum Everest Base Camp und zurück nach Gorakshep (5.160 Meter) - 7 bis 8 Stunden Fußmarsch**

Nach einem frühen Start, folgen wir dem Pfad der westlichen Seite entlang des breiten Khumbu Tales. Der konisch zulaufende Gipfel des über 7.000m hohen Pumori wird nun sichtbar. Morgen sehen wir ihn aus noch viel höherer Perspektive und auch den Mount Everest vom Kala Patar aus. Der Pfad fällt kurz ab zu einem sandigen Gebiet bei Gorakshep. Es sollte zwischen 2 und 3 Stunden dauern, um von Lobuche aus Gorakshep zu erreichen. Nach einem leichten Mittagessen,

werden diejenigen der Gruppe zum Everest Basecamp wandern, die möchten. Die Wanderung zum Basecamp und wieder zurück nach Gorakshep wird etwa 5 bis 6 Stunden in Anspruch nehmen. Dieser Pfad verläuft hauptsächlich auf einer felsigen Moräne, bevor wir dann zum Schluss über den Gletscher selbst gehen. Vom Basecamp aus erwartet uns eine spektakuläre Aussicht auf den Khumbu-Eisbruch am Fuße des Mount Everest. Übernachtung im Teehaus Lodge (F,M,A).

### **Tag 12: Trek von Gorakshep aus zum Kala Patar (5.545m), danach Wanderung nach Pheriche**

Am Morgen steigen wir langsam hoch zum Kala Pathar, der mit dem höchsten Punkt auf 5.545m quasi den Scheitelpunkt unserer Trekkingreise darstellt. Ein sich definitiv lohnendes Ziel, da wir von dort oben aus faszinierende Aussichten auf den Everest genießen können, dessen Gipfel wir einen Tag zuvor vom Basecamp aus nämlich noch nicht sehen konnten, da er von unten aus durch gewaltige Wände aus Fels und Eis verdeckt wird. Vom heutigen Gipfel aus haben wir nun auch freie Sicht auf die anderen Himalayagiganten Pumori, Changtse, Nuptse und Lhotse. Nach ausgiebigem Genießen der einzigartigen Fern- und Tiefblicke steigen wir wieder nach unten, und nehmen das Mittagessen im Teehaus in Gorakshep ein. Danach starten wir unseren weiteren Abstieg und kehren am Nachmittag in höhere Luftdruckgefilde mit wieder vermehrtem Sauerstoffgehalt nach Pheriche zurück. Übernachtung im Teehaus Lodge (F,M,A).

### **Tag 13: Trek nach Phortse Dorf - 6 Stunden Fußmarsch**

Kurz nach dem wir Pheriche verlassen haben, überqueren wir eine Brücke über den Khumbu Fluss und schließen uns wieder dem Pfad an, den wir an Tag 8 nach Dingboche genommen haben. Kurz bevor wir das Dorf Pangboche erreichen, nehmen wir einen anderen Weg, welche die Hügelseite umwandert und kommen nun im Dorf Phortse an. Hier winkt uns eine tolle Aussicht auf das Kloster Tengboche und den 6.783m hohen Mount Kangtega im Hintergrund. Übernachtung im Teehaus Lodge (F,M,A).

### **Tag 14: Trek nach Monjo - 6 bis 7 Stunden Fußmarsch**

Nach dem Verlassen von Phortse, steigen wir steil hinab durch Birken- und Rhododendrenwäldern zum Dudhi Khosi. Nachdem wir den Fluss überquert haben, gibt es einen stetig nach oben verlaufenden Fußmarsch zum Mong La Pass auf 3.963 Metern. Von hier steigen wir nun abwärts nach Tashinga und kehren wieder zurück auf den Hauptpfad des Basis Camps bis nach Monjo. Übernachtung im Teehaus Lodge (F,M,A).

### **Tag 15: Rückkehr nach Lukla - 5 Stunden Fußmarsch**

Von Monjo aus geht es weiter abwärts durch das Dudh Khosi Tal und die Dörfer Phakding, Ghat und Cheplung. Bei Chaurikharka beginnen wir mit dem Aufstieg über einen letzten Hügel des Treks, um Lukla zu erreichen. Nachdem wir zur Sonnenaufgangshütte gekommen sind, können wir entspannen und unseren letzten Abend mit unseren Bergführern und unseren wundervollen Gepäckträgern genießen. Übernachtung im Teehaus Lodge (F,M,A).

### **Tag 16: Rückflug nach Kathmandu & Transfer zum Hotel**

Sie werden vom Flughafen abgeholt und zum Hotel gefahren. Der Rest des Tages steht zur freien

Verfügung. Übernachtung im Hotel Tibet oder ähnlich (F).

### Tag 17: Freizeittag in Kathmandu

Der heutige Tag steht Ihnen zur freien Verfügung, den Sie mit entspannen, weiteren Besichtigungen oder shoppen in Thamel verbringen können. Eine letzte gute Gelegenheit, um noch kurzfristig ein paar Souvenirs zu besorgen. Übernachtung im Hotel in Kathmandu (F).

### Tag 18: Rückflug nach Hause

Abschied und Transfer zum Flughafen Kathmandu. Ende der Reise. (F)

Programmänderungen aufgrund besonderer Ereignisse, höherer Gewalt oder aus Witterungsgründen werden vorbehalten.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
07.10.2017	24.10.2017	X	1.690 €
Durchführungsgarantie ab 2 Personen			
14.10.2017	31.10.2017	X	1.690 €
Durchführungsgarantie ab 2 Personen			
21.10.2017	07.11.2017	X	1.690 €
Durchführungsgarantie ab 2 Personen			
04.11.2017	21.11.2017	X	1.690 €
Durchführungsgarantie ab 2 Personen			
11.11.2017	28.11.2017	X	1.690 €
Durchführungsgarantie ab 2 Personen			
25.11.2017	12.12.2017	X	1.690 €
Durchführungsgarantie ab 2 Personen			
10.03.2018	27.03.2018	X	1.690 €
Durchführungsgarantie ab 2 Personen			
17.03.2018	03.04.2018	X	1.690 €
Durchführungsgarantie ab 2 Personen			
31.03.2018	17.04.2018	X	1.690 €
Durchführungsgarantie ab 2 Personen			
31.03.2018	17.04.2018	X	1.690 €
Durchführungsgarantie ab 2 Personen			
07.04.2018	24.04.2018	X	1.690 €
Durchführungsgarantie ab 2 Personen			
14.04.2018	01.05.2018	X	1.690 €

Durchführungsgarantie ab 2 Personen			
21.04.2018	08.05.2018	X	1.690 €
Durchführungsgarantie ab 2 Personen			
05.05.2018	22.05.2018	X	1.690 €
Durchführungsgarantie ab 2 Personen			
29.09.2018	16.10.2018	X	1.690 €
06.10.2018	23.10.2018	X	1.690 €
13.10.2018	30.10.2018	X	1.690 €
20.10.2018	06.11.2018	X	1.690 €
27.10.2018	13.11.2018	X	1.690 €
03.11.2018	20.11.2018	X	1.690 €
17.11.2018	04.12.2018	X	1.690 €
24.11.2018	11.12.2018	X	1.690 €
02.03.2019	19.03.2019	X	1.690 €
09.03.2019	26.03.2019	X	1.690 €
23.03.2019	09.04.2019	X	1.690 €
30.03.2019	16.04.2019	X	1.690 €
06.04.2019	23.04.2019	X	1.690 €
13.04.2019	30.04.2019	X	1.790 €
Deutschsprachig			
20.04.2019	07.05.2019	X	1.690 €
27.04.2019	14.05.2019	X	1.690 €
04.05.2019	21.05.2019	X	1.790 €
Deutschsprachig			
28.09.2019	15.10.2019	X	1.690 €
12.10.2019	29.10.2019	X	1.690 €
26.10.2019	12.11.2019	X	1.690 €
09.11.2019	26.11.2019	X	1.790 €
Deutschsprachig			
23.11.2019	10.12.2019	X	1.690 €
30.11.2019	17.12.2019	X	1.690 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Flughafentransfers innerhalb Nepal
- > Alle notwendigen Landtransfers (mit Privatfahrzeug)
- > Unterkunft und Frühstück vor und nach der Trekking - Tour
- > Alle Mahlzeiten auf der Trekking - Tour
- > Alle Inlandsflüge mit (Tara Air, Yeti Air oder Goma Air), inklusive Flughafengebühr und 15kg Freigepäck
- > Besichtigungen mit Eintrittsgebühren, Führer und Fahrzeug
- > Erlaubnis, National Park Zugang/Naturschutzgebühren
- > Bergführer und Gepäckträger bei Lodge - Trekking
- > 12 kg Freigepäck, Transport durch Gepäckträger
- > Qualitativer Service und Trekkingausrüstung
- > Transportierbarer Überdrucksack/Flaschensauerstoff
- > Sauerstoffmesser (Oximeter)
- > Satellitentelefon

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationaler Flug
- > Zusätzliche Touren und Mahlzeiten, welche nicht erwähnt wurden
- > Kalte Getränke
- > Persönliche Rechnungen
- > Visum Nepal (US\$ 40)
- > Übergepäck bei Flügen (jeweils über 15 kg)
- > Versicherung (für Storno, Unfall, Gesundheit, Notfall, Evakuierung und Verlust, Diebstahl von Gepäck oder Beschädigung von Gepäck und persönliche Auswirkungen)
- > Trinkgelder

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 2

Maximalanzahl von Personen: 10

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 28 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 28 vor Reisebeginn möglich.

## WEITERE INFOS

## **Einreise & Gesundheit**

- > Das Visum wird bei der Einreise an einem Schalter am Flughafen Kathmandu erteilt. Visum Kosten bei der Einreise in Kathmandu belaufen sich auf 40 US\$ (Aufenthaltsdauer bis 30 Tage) und 100 US\$ (Aufenthaltsdauer bis 90 Tage). Die Gebühren können auch in Euro bezahlt werden, welche von der Bank am Flughafen zum Dollar Tageskurs umgerechnet werden. Zwei Passbilder für das Visum sind mitzunehmen. Der Reisepass muss zum Zeitpunkt der Reise mindestens 6 Monate Gültigkeit haben und mindestens über eine leere Seite verfügen.

## **Impfungen**

Es sind keine besonderen Impfungen vorgeschrieben. Ein Impfschutz gegen Tetanus, Hepatitis A, Diphtherie und Polio sollte jedoch bestehen. Impfungen gegen Hepatitis B und Typhus werden für lange Aufenthalte empfohlen. Wir empfehlen Ihnen rechtzeitig ca. drei Monate vor der Reise Ihren Hausarzt zu konsultieren.

## **Generelle Hinweise**

- > Versicherungen
- > Eine Reisekranken-Versicherung (mit Bergungskosten) ist für Ihre eigene Sicherheit unerlässlich und Voraussetzung für die Buchung unserer Reisen. Im Falle eines Unfalles in den Bergen, der einen Helikopter nötig macht, fliegt dieser nicht los, bevor nicht die vollständige Kostenübernahme geklärt ist.
- > Unbedingt empfohlen ist der Abschluss einer Reiserücktrittversicherung. Gerade Flüge zu Schnäppchenpreisen sind meistens nicht kostenfrei umbuchbar bzw. zu stornieren. Auch könnten in Nepal Komplikationen mit dem Wetter, mit Ihrer Gesundheit usw. auftreten, die einen Abbruch der Reise erzwingen.
- > Wir haben die ERV (Europäische Reiseversicherung AG) gebeten für Sie unterschiedliche Leistung Pakete zusammenzustellen. Sie können die für Sie passende Reisekranken-Versicherung unter
- > <https://www.reiseversicherung.de/vrv/partner/ep-Assistent.html?/data/agent/hagtnr=027256&/data/agent/nagtnr=000000> buchen.
- > Bitte beachten: Die Versicherungen der ERV empfehlen wir Reisenden mit Wohnsitz in Deutschland und Österreich. Andere Staatsbürger sind gebeten ihre Reiseversicherung über einen Versicherungsanbieter ihres Landes zu buchen.
- > Es ist darauf hinzuweisen, dass geoDiscovery Tours seinen Gästen die Buchung der Reiseversicherung über die ERV lediglich nur empfiehlt und keine Verantwortung für die vertraglichen Inhalte zwischen dem Reisegast und dem Versicherungsanbieter übernimmt. Es ist jedem Reisegast frei überlassen, seine Reiseversicherung über die ERV oder einem anderen Anbieter zu buchen.

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