



## ASIEN: NEPAL

## NEPAL – EVEREST BASE CAMP UND KALA PATTAR LODGE-TREK

- > 11-tägiges Trekking (4 - 9 Std. täglich)
- > Den besten Blick zum Mt. Everest vom Gipfel des Kala Pattar (5.643 m) genießen
- > Auf den Spuren großer Expeditionen zum berühmten Mt. Everest-Basislager wandern
- > Auf aussichtsreichem Höhenweg von Khumjung über Phortse nach Pangpoche trekken
- > In Tengpoche (3.867 m), dem Hauptkloster der Sherpa, verweilen
- > Dem Erbe des Everest-Pioniers Sir Edmund Hillary in Khunde und Khumjung begegnen
- > Das Wiederaufforstungsprojekt "Ein Tag – Ein Baum" in Pangpoche besuchen

Wie ein breites weißes Band schlängelt sich der Dudh Kosi durch das „Tal des Milchflusses“. Links und rechts erheben sich die Felswände, der Pfad geht langsam aber stetig bergauf. Trekker, Träger und Tragetiere tummeln sich auf dem Weg und auch auf den Hängebrücken herrscht reges Treiben – besonders auf der Hillary-Brücke, die hoch über dem Canyon im Wind schaukelt. Die wehenden Gebetsfahnen sind so bunt wie die Häuser in den Dörfern entlang des Weges. Wir widmen uns der Geschichte und Entwicklung der Everest-Region, machen uns in Namche Bazar mit der Kultur der Sherpa vertraut, besuchen in Khunde das Sir Edmund Hillary Hospital und in Pangpoche das Wiederaufforstungsprojekt „Ein Tag – ein Baum“. Unser Trekking führt uns durch den Sagarmatha-Nationalpark, die Heimat der höchsten Berge der Welt. Wir folgen der klassischen Route durch die Sherpa-Dörfer hinauf zum Everest Base Camp, bewundern von Khumjung die Aussicht auf die formschöne Ama Dablam und von Tengpoche den Blick auf die weiteren Eisriesen der Khumbu-Region. Der Höhenweg oberhalb des Pheriche-Tales führt uns zum Khumbu-Gletscher und weiter durch die Mulde der Lobuche-Berge auf die Hochalm Gorak Shep. Von hier geht es aber noch höher hinauf: Wir erklimmen den Gipfel des Kala Pattar und genießen vom „schwarzen Berg“ die „weiße Aussicht“. Vor uns liegt die Everest-Pyramide in scheinbar greifbarer Nähe. Unter uns erstreckt sich die Eiswelt des Changri-Gletschers und neben uns strahlt die kantige Spitze des Nuptse in der Sonne. Nicht nur die Höhe, auch der Anblick raubt uns den Atem – umringt von den höchsten Bergen der Welt.

Profil: Der Trek zum Mt. Everest Basislager mit der Besteigung des Kala Pattar zählt zu den absoluten Klassikern im Nepal-Programm von Hauser Exkursionen. Um eine möglichst gute Akklimatisation zu erreichen und um gegen die Wanderströme der üblichen Trekker zu wandern, haben wir die Route umgedreht. Durch das Khumbu-Gebiet führt unser Weg hinauf zum Everest

Base Camp und Panoramagipfel Kala Pattar, von dem aus der höchste Berg der Welt zum Greifen nah scheint. Auf dem Weg durch das Dudh-Kosi-Tal nach Namche Bazar und weiter durch die Ortschaften Khumjung, Phortse und Pangpoche lässt sich die Sherpa-Kultur der Region erleben. Höhepunkt auf unserem Rückweg ist der Besuch des Hauptklosters der Sherpa in Tengpoche. In Phortse haben wir die Möglichkeit, unser Wiederaufforstungsprogramm „Ein Tag – Ein Baum“ zu besuchen. Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind Kondition und Ausdauer für Wanderungen mit bis zu 9 Std. Gehzeit auf unbefestigten Wegen. Für das Trekking bestehen technisch keine besonderen Anforderungen. Auch die Besteigung des Kala Pattar stellt bei guten Verhältnissen keine technischen Herausforderungen und erfordert inklusive Abstieg zurück nach Pheriche 6 - 7 Stunden Gehzeit. Die Besteigung kann auch ausgelassen werden. Durch ungünstige Witterungsbedingungen und je nach Kondition der Gruppe können sich die Gehzeiten verlängern, die Trekking-Etappen werden aber regelmäßig durch erholsame Pausen unterbrochen. Höhe: Aufgrund des Aufenthalts in Höhenlagen über 2.500 m besteht die Möglichkeit der Höhenkrankheit (AMS). Symptome reichen von Kopfschmerzen und Schwindel bis hin zu bedrohlichen Hirn- oder Lungenödemen. Um die Gefahr zu verringern, ist der Reiseverlauf so konzipiert, dass zu Beginn der Reise die Möglichkeit zur Anpassung gegeben ist und der Körper sich an die veränderten Verhältnisse gewöhnen kann. Dazu gehört langsames und stetiges Gehen sowie die Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit. Dennoch bleibt eine Belastung für den Körper und wir bitten Sie vor Abreise Ihren Hausarzt zu konsultieren. Außerdem bietet Hypoxicum, das Institut für Höhenttraining in München, die Möglichkeit, sich schonend und punktgenau auf den Aufenthalt in der Höhe vorzubereiten. Der dort offerierte Höhenverträglichkeitstest gibt Aufschluss darüber, wie Ihr Körper auf Höhenluft reagiert und dient als Grundlage für einen individuell zugeschnittenen Trainingsplan. Kontakt und Information: Institut für Höhenttraining - Hypoxicum München, Inhaber Flavio Mannhardt, Spiegelstr. 9 , 81241 München, Tel.: 089 551 356 20, E-Mail: [info@hypoxicum.de](mailto:info@hypoxicum.de), Website: [www.hypoxicum.de](http://www.hypoxicum.de) Weitere Informationen finden Sie unter [www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoehoe-auf-reisen](http://www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoehoe-auf-reisen). Unterbringung: Wir übernachten in Kathmandu in einem Mittelklassehotel und auf dem Weg zum Flughafen Ramechhap in einem Gästehaus in Hauszelten mit Betten und gemeinschaftlich genutzten Sanitäreanlagen. Dort haben wir zudem die Gelegenheit, uns im Swimmingpool abzukühlen. Während des Trekkings sind wir in Lodges untergebracht. Diese sind einfach und zweckmäßig eingerichtet. Die Zimmer verfügen über zwei Betten (mit Matratze und Kopfkissen) und in den allermeisten Fällen über kein Badezimmer. Lediglich die Lodge in Lukla verfügt über Bad im Zimmer. Die sanitären Einrichtungen befinden sich in der Regel auf dem Gang oder auch etwas abseits der Unterkunft im Hof. Toiletten stehen in den meisten Fällen in Form von Trocken-WCs zur Verfügung und es wird kein Toilettenpapier bereitgestellt. Die Lodges bieten fließend, kaltes Wasser. Als Duschgelegenheit bestehen oft Gemeinschaftsduschen (warmes Wasser gegen Gebühr). Gerade in großen Höhen werden aber Schüsseln mit erwärmten Wasser zum Frisch machen zur Verfügung gestellt. Die Lodges sind nicht isoliert und die Zimmer nicht beheizt, zusätzliche Decken sind meist erhältlich. Gerade in großer Höhe kann es ab abends bis morgens früh empfindlich kalt werden. Im Hauptgebäude der Lodges befindet sich der Speise-/Aufenthaltsraum, der mittels Ofen beheizt werden kann. Dieser wird in der Regel nur abends ab etwa 18 Uhr angefeuert, da Brennmaterial nur begrenzt zur Verfügung steht. Der Einzelzimmerzuschlag bezieht sich nur auf die Übernachtungen im Hotel und Gästehaus. Die Kapazitäten in den Lodges während des Trekkings sind begrenzt, daher können Einzelzimmer nicht garantiert werden.

Verpflegung: Bei dieser Reise ist Frühstück inkludiert, während des Trekkings auch Mittag- und Abendessen. In Kathmandu essen wir in der Unterkunft oder kehren in traditionellen Gaststätten ein. Während des Trekkings essen wir in den Lodges. Zum Frühstück gibt es Toast/tibetisches Brot, Marmelade, Porridge (warmer Haferbrei), Müsli, Eier (Rühr- oder Spiegelei) oder Pfannkuchen. Mittags und abends Dhal Bhat (Linsensuppe mit Reis und verschiedenes Gemüse), Suppe oder Nudelgerichte. Zu allen Mahlzeiten wird Tee in wechselnden Varianten serviert. Für während den Wanderungen ist in den Lodges abgekochtes Wasser zum Abfüllen in das eigene Trinkgefäß zu erwerben. Die Kosten für in den Lodges zu erwerbende Leistungen steigen mit zunehmender Höhe an. So kostet 1 Liter abgekochtes Wasser in mit Straßen verbundenen, niedrigen Lagen ca. 100 NPR und in höheren Lagen ca. 200 bis 350 NPR. Identisch verhält sich dies für die Inanspruchnahme von heißem Wasser zum Duschen, die Nutzung von Strom und WLAN (in höheren Lagen ca. 100 bis 200 NPR pro Stunde) sowie für allgemeine Verpflegung und Verbrauchsgegenstände wie Toilettenpapier. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitten wir Sie, sich selbst um entsprechendes Essen zu kümmern. Vegetarisches Essen ist möglich, veganes Essen leider nicht umsetzbar. Wir bitten um Verständnis! Nachhaltigkeit: Porter Policy: Auf dieser Reise werden Sie von Menschen begleitet, die Ihr Gepäck und andere notwendige Ausrüstungsgegenstände tragen. Für die Träger haben wir die Hauser Porter Policy erarbeitet, die sicherstellt, dass die Arbeitsbedingungen für diesen Berufsstand menschenwürdig und fair sind. Wir möchten, dass Ihre Träger gut ausgestattet, im Krankheitsfall medizinisch versorgt und gegen Verdienstaussfall versichert sind, dass das Tragegewicht beschränkt ist und geeignete Unterkünfte und eine angemessene Verpflegung während des Treks zur Verfügung gestellt werden. Wenn Sie mehr zum Thema „Menschenrechte auf Reisen“ wissen möchten, finden Sie dies auf unserer Website unter <https://www.hauser-exkursionen.de/go-green/menschenrechte>. Ein Tag – Ein Baum: Mit dieser Reise wird das Projekt „Ein Tag – Ein Baum“ (One Day – One Tree) unterstützt. Für jeden Trekkingtag, den ein Hauser-Gast in der Khumbu-Region verbringt, wird dort ein Baum gepflanzt. Wiederaufforstung im Rahmen des Projekts wird mittlerweile nahe der Ortschaften Cheskam, Kunde, Phortse und Pangpoche betrieben. Weitere Informationen zum Projekt unter: <https://thepartnersnepal.org/one-day-one-tree/> Stromversorgung: In den allermeisten Lodges stehen Steckdosen zum Aufladen von Elektrogeräten zur Verfügung (tlw. gegen Gebühr). Periodische Stromausfälle beeinflussen die Verfügbarkeit. Je nach Strombedarf empfiehlt sich die Mitnahme eines externen Akkus (Powerbank). Gastgeschenke: Es hat sich als nette Geste bei unseren Trekkings eingebürgert, der Begleitmannschaft nach dem Trekking nicht mehr benötigte, aber noch gut erhaltene Kleidung zu schenken. Ihre Reiseleitung kann für den Abschiedsabend mit der Begleitmannschaft eine Verlosung organisieren, damit eine faire Verteilung gewährleistet ist. Die Freude ist auch groß über Gastgeschenke für Frauen und Kinder der Teammitglieder. Für Kinder eignen sich z.B. Malkreide, Buntstifte, Malblöcke, kleine Spiele, Haarschmuck für Mädchen, Mützen oder Kappen für Jungs. Bitte verzichten Sie unbedingt auf Süßigkeiten als Geschenk und verschenken Sie unterwegs nichts wahllos, da so insbesondere Kinder zum Betteln erzogen werden könnten. Respekt: Respekt ist in unbekanntem Kulturkreisen besonders wichtig und sollte für alle Teilnehmer selbstverständlich sein und wir bitten um taktvolles Verhalten gegenüber der einheimischen Bevölkerung. Wichtige Hinweise: Bei den Inlandsflügen in Nepal handelt es sich um Sichtflüge per Propellerflugzeug, die von optimalen Flugbedingungen abhängig sind. Bei widrigen Wetterverhältnissen kann es zu Verzögerungen und im absoluten Ausnahmefall zu Flugausfällen kommen. Tritt letzteres ein, kann der Flug von Ramechhap nach Lukla frühestens einen Tag

später als geplant erfolgen, vorausgesetzt die Wetterverhältnisse haben sich bis dahin gebessert. Dies macht eine zusätzliche Übernachtung in Manthali notwendig. Dauert die Schlechtwetterlage länger an, kann unter Umständen ein Helikoptertransport als Alternative genutzt werden. Die Kosten hierfür sind von jedem Teilnehmenden vor Ort per Kreditkarte zu zahlen und sind abhängig von der Gruppengröße. Die Kosten für den nicht genutzten Flug per Propellerflugzeug werden mit denen des Helikopterfluges verrechnet. Helikopter können neben Lukla auch die Ortschaften Surke und Paphlu in der Region anfliegen. Ist witterungsbedingt lediglich ein Helikopterflug nach Paphlu möglich, erfolgt von dort der Weitertransport per Jeeps in 6 bis 7 Stunden nach Tham Danda. Von dort wandern wir 1 bis 2 Stunden bis in das Dorf Paiya, wo eine Zwischenübernachtung in einer Lodge erfolgt. Am nächsten Tag umgehen wir Lukla und erreichen nach einer ca. 7-stündigen Trekkingetappe direkt den Ort Phakding. Im Fall der verspäteten Ankunft im Trekkinggebiet kann nicht garantiert werden, dass die Trekkingroute in seiner ursprünglich geplanten Form vollumfänglich begangen werden kann.



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: Anreise nach Nepal

Flug nach Kathmandu mit Ankunft am nächsten Tag.

### 2. Reisetag: Ankunft in Kathmandu

Bei Ankunft mit dem Gruppenflug erfolgt der Transfer mit unserem örtlichen Hauser-Reiseleiter zum Hotel in Kathmandu. Je nach Ankunftszeit mit dem Gruppenflug oder anderen Flügen ist Gelegenheit zum Ausruhen und zu einem ersten Bummel durch die Altstadt von Kathmandu. Die Hotelzimmer stehen eventuell erst nach Mittag zur Verfügung. Am Abend treffen wir uns zu einem Willkommensdinner im Hotel oder in einem nahen Restaurant – eine gute Gelegenheit zum Kennenlernen und Besprechen der Unternehmungen der folgenden Tage.

Fahrzeit: ca. 00:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 6 km | Unterkunft: Hotel Marshyangdi in Kathmandu |  
Verpflegung: A

### **3. Reisetag: Fahrt nach Manthali**

Der Vormittag steht zur freien Verfügung. Nachmittags begeben wir uns auf die Fahrt über den BP Highway in Richtung Osten bis zur Ortschaft Manthali, in der Nähe des Flughafens Ramechhap, von dem wir morgen früh unseren Flug nach Lukla antreten. Die Nähe zum Flughafen gibt uns die Flexibilität gegebenenfalls im Resort auf die wetterabhängigen Flüge zu warten.

Fahrzeit: ca. 04:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 130 km | Unterkunft: Freedom Resort in Manthali | Verpflegung: F, A

### **4. Reisetag: Flug nach Lukla - Wanderung nach Phakding**

In knapp einer Stunde fliegen wir morgens mit einem Propeller-Flugzeug von Ramechhap nach Lukla (2.800 m), wo uns die Begleitmannschaft bereits erwartet. Langsam und stetig gehen ist oberstes Gebot, denn unser Organismus muss sich erst an die dünne Luft gewöhnen. Wir steigen ca. 1,5 Std. zum Kusum-Fluss (2.550 m) ab und folgen dann dem Dudh Kosi (= Milchfluss) am Ostufer stromaufwärts nach Phakding (2.650 m). Der Rest des Tages dient dem Ausruhen und kommt unserer Akklimatisation zugute.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 8 km | Aufstieg: 200 m | Abstieg: 420 m | Unterkunft: Konde Peak Guesthouse in Phakding | Verpflegung: F, M, A

### **5. Reisetag: Wanderung von Phakding nach Namche Bazar**

Vormittags wandern wir entlang des Dudh Kosi über Benkar (etwa 1 Std.) nach Monjo, vorbei an Tannen und Magnolien und durch Rhododendronwälder. Am Ortsausgang von Monjo passieren wir den Police-Check-Post am Eingang zum Sagarmatha-Nationalpark. Während der Kontrolle bietet sich die Gelegenheit, dem Gemeindehaus von Monjo einen Besuch abzustatten. Das 2019 vollendete Bauprojekt wurde von der Sir Edmund Hillary Stiftung Deutschland, Hauser Exkursionen und The Greater Himalayas Foundation unterstützt. Nach Monjo steigt der Weg zuerst leicht an, führt über die Hillary-Hängebrücke über den Bhote Kosi und dann auf einem guten, aber steilen Weg aufwärts ins Sherpa-Zentrum Namche Bazar (3.440 m), dem wichtigsten Ort im Khumbu-Gebiet. Wir richten uns in einer Lodge ein und können einen Rundgang durch die Geschäfts- und Souvenirstraße machen. Wer möchte, besucht das Sherpa Culture Museum oder Sagarmatha National Park Museum.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 9.5 km | Aufstieg: 1100 m | Abstieg: 290 m | Unterkunft: Kala Pattar Lodge in Namche Bazar | Verpflegung: F, M, A

## **6. Reisetag: Akklimatisationstag von Namche Bazar nach Khumjung**

Eine kurze, landschaftlich sehr eindrucksvolle Strecke hilft uns heute, uns noch besser an die Höhe zu gewöhnen. Wir lassen die geschäftigen Gassen von Namche Bazar hinter uns und steigen hinauf nach Syangpoche. Vorbei an der dort gelegenen Flugpiste erreichen wir Khunde (3.850 m), wo sich das Sir Edmund Hillary Hospital befindet. Über verwinkelte Wege zwischen den steingesäumten Ackerparzellen geht es weiter bis in den Ort Khumjung (3.750 m), unserem Ziel für heute. Am Nachmittag bietet sich ein Spaziergang zur Sir Edmund Hillary School an. Im Mai 2023 wird hier ein ganz besonderes Museum eröffnet werden. Das Sir Edmund Hillary Visitor Center zeigt, im Gebäude der ersten von Sir Edmund Hillary gebauten Schule, die historische Entwicklung der gemeinsamen Bildungsarbeit zusammen mit den Sherpa. Abends sollten wir unbedingt noch zu dem kleinen Aussichtshügel wandern und von dort den einzigartigen Sonnenuntergang an der Ama Dablam (6.856 m) bestaunen. Der Gipfel gilt als einer der schönsten im Everestgebiet.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 5 km | Aufstieg: 500 m | Abstieg: 160 m |  
Unterkunft: Ama Dablam Lodge in Khumjung | Verpflegung: F, M, A

## **7. Reisetag: Einzigartiger Höhenweg von Khumjung zum Terrassendorf Phortse und nach Pangpoche**

Ein wunderbarer Höhenweg führt uns, abseits der Hauptroute zum Everest Base Camp, über den Mon La (3.973 m) hinunter zum Eingang des Gokyo-Tals, wo wir den Fluss über eine Brücke queren und hinauf nach Phortse gehen. Der Aufstieg nach Phortse führt durch einen schönen Rhododendronwald. Phortse liegt spektakulär in Terrassen angelegt auf einem Plateau mit grandioser Sicht hinüber zum Kloster Tengpoche, das wir auf unserem Rückweg besuchen werden. Wir verlassen Phortse, steigen weitere 200 Höhenmeter auf, und sind nun der Ama Dablam zum Greifen nah – nicht umsonst wird sie als das Matterhorn Nepals bezeichnet. Am Ende des Höhenwegs steigen wir nach Pangpoche hinunter, wo wir heute übernachten. In dem Ort findet sich das älteste Sherpakloster der Region, das immer einen Besuch wert ist. Rund um den Ort werden zudem im Rahmen des von Hauser Exkursionen und der Organisation The Partners Nepal initiierten Projekts „Ein Tag – Ein Baum“ abgeholzte Wälder wieder aufgeforstet. Wir statten dem Projektareal einen Besuch ab.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10 km | Aufstieg: 925 m | Abstieg: 660 m |  
Unterkunft: Highland Sherpa in Pangpoche | Verpflegung: F, M, A

## **8. Reisetag: Wanderung von Pangpoche nach Dingpoche**

Heute wandern wir langsam auf einem guten Weg durch die kleinen Dörfer Shomare und Orsho nach Dingpoche (4.410 m). Wir sollten am frühen Nachmittag ankommen und haben den Rest des Tages, um uns auszuruhen. Dies fördert weiter unsere Akklimatisation.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 6 km | Aufstieg: 420 m | Abstieg: 40 m |  
Unterkunft: Dingpoche Resort in Dingpoche | Verpflegung: F, M, A



## **9. Reisetag: Wanderung von Dingpoche über Dughla nach Lobuche**

Nur kurz ist der Anstieg zu einem Chörten, der einen Blick ins Chukhung-Tal eröffnet. Über den Höhenweg oberhalb des Pheriche-Tales wandern wir gemütlich zum Gletscherfluss des Khumbu-Gletschers. Wir rasten im Weiler Dughla (4.620 m) unterhalb der Endmoräne und meistern dann das anstrengende Steilstück über die alte Moräne bis zu den Gedenkschreinen für verunglückte Bergsteiger und Sherpa. Weiter geht es in der Mulde zwischen den Lobuche-Bergen und der Khumbu-Seitenmoräne leicht ansteigend bis zu den einfachen Lodges von Lobuche (4.910 m).

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 7.5 km | Aufstieg: 610 m | Abstieg: 40 m |  
Unterkunft: Oxygen Altitude Home in Lobuche | Verpflegung: F, M, A

## **10. Reisetag: Wanderung zum Everest Base Camp**

Sehr langsam in ständigem, kleinem Auf und Ab wandern wir hinauf zum Everest Base Camp auf 5.360 m. Wir folgen hauptsächlich einem Weg auf der Seitenmoräne des Khumbugletschers bis wir den legendären Felsen mit der Aufschrift des Basislagers erreichen – sicher ein unvergesslicher Moment in Ihrem Leben. Das eigentliche Lager ist noch weiter oben und gerade im Frühjahr lohnt es sich einen Abstecher direkt ins Zeltlager der Expeditionen zu unternehmen. Auf gleichem Weg gehen wir bis Gorak Shep zurück.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 11.5 km | Aufstieg: 480 m | Abstieg: 250 m |  
Unterkunft: Himalayan Lodge in Gorak Shep | Verpflegung: F, M, A

## **11. Reisetag: Aufstieg zum Kalla Pattar und Abstieg bis Pheriche**

Das optische Highlight unserer Reise steht heute auf dem Programm. Sehr früh verlassen wir unsere Lodge, um möglichst den Sonnenaufgang auf dem Panoramagipfel des 5.643 m hohen Kala Pattar zu erleben. 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 Mount Everest-Basislagers in der Ferne. Ein kräftiger Wind fegt oben auf der Spitze dieses Vorberges des formschönen Pumori. Nachdem wir uns genügend umgesehen haben, gehen wir zurück nach Gorak Shep und nach einer Pause mit heißem Tee steigen wir auf bekannter Route weiter ab bis nach Pheriche.

Gehzeit: ca. 07:00-08:00 Std. | Gehstrecke: ca. 15 km | Aufstieg: 500 m | Abstieg: 1400 m |  
Unterkunft: Himalayan Hotel in Pheriche | Verpflegung: F, M, A

## **12. Reisetag: Wanderung von Pheriche nach Deboche**

Wenn wir es auf unserem Hinweg nicht geschafft haben, besuchen wir heute das Kloster von Pangpoche. Nach dem Ort verlassen wir den uns bereits vertrauten Weg. Wir queren auf einer Brücke den Imja Khola und folgen dem Fluss für eine Weile, bis wir schließlich Deboche auf 3.820 m erreichen. Die Übernachtungssituation in Tengpoche ist nicht besonders empfehlenswert, daher bevorzugen wir diesen Ort, bevor wir am nächsten Morgen nach Tengpoche hinaufgehen.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 8.5 km | Aufstieg: 130 m | Abstieg: 640 m |  
Unterkunft: Rivendell Lodge in Deboche | Verpflegung: F, M, A

### **13. Reisetag: Das Kloster Tengpoche und Wanderung nach Namche Bazar**

Das größte und wichtigste Kloster der buddhistisch geprägten Sherpa steht in Tengpoche (3.860 m). Wir lassen uns Zeit, die besondere Atmosphäre dieses Ortes in uns aufzunehmen. Wer das Kloster besichtigen will (fakultativ) hat heute Vormittag Zeit dafür. Ein besonderer Tipp für Fotografen ist der kleine Aufstieg auf den Seitenhügel, von dem aus man einen fantastischen Blick auf den ganzen Komplex und noch einmal zurück zu Mt. Everest, Lhotse und Nuptse hat. Wir verlassen Tengpoche, gehen hinunter zum Imja Khola und steigen durch den Wald hinauf bis nach Sanasa. Ein schöner Panoramaweg, den wir bisher noch nicht gegangen sind, führt uns zurück nach Namche Bazar (3.440 m).

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10.5 km | Aufstieg: 550 m | Abstieg: 1210 m |  
Unterkunft: Kala Pattar Lodge in Namche Bazar | Verpflegung: F, M, A

### **14. Reisetag: Wanderung von Namche Bazar nach Lukla**

Wir nehmen Abschied vom Handelszentrum der Sherpa und wandern über den „Highway“, die einzige Wegverbindung von Namche Bazar nach Lukla, bis zu unserer Lodge in der Nähe der Flugpiste. Abends können wir mit unserer Mannschaft den Abschied aus dem Khumbu Himal feiern.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 16.5 km | Aufstieg: 710 m | Abstieg: 1360 m |  
Unterkunft: Khumbu Resort in Lukla | Verpflegung: F, M, A

### **15. Reisetag: Flug nach Ramechhap und Fahrt nach Kathmandu**

Wenn das Wetter mitspielt, fliegen wir bereits am Vormittag mit dem Propeller-Flugzeug nach Ramechhap und fahren von dort zurück nach Kathmandu. Nachmittags erreichen wir die Hauptstadt und checken in unser Hotel ein. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

Fahrzeit: ca. 05:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 140 km | Unterkunft: Hotel Marshyangdi in Kathmandu |  
Verpflegung: F

### **16. Reisetag: Besichtigungen im Kathmandu-Tal und Rückflug**

Dieser Tag steht zur freien Verfügung, um mit Ihrer Reiseleitung (fakultativ) oder individuell Ausflüge und Besichtigungen im Kathmandu-Tal unternehmen zu können. Wir empfehlen den Besuch von Kathmandu mit dem Durbar Square und einen Spaziergang nach Swayambunath. Je nach Abflugzeit werden wir am Abend oder späten Abend zum Flughafen gebracht und treten unseren Rückflug an.

Fahrzeit: ca. 00:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 6 km | Verpflegung: F

### **17. Reisetag: Ankunft in Deutschland**

Ankunft in Deutschland.



TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
22.03.2024	07.04.2024	X	3.298 €
29.03.2024	14.04.2024	X	3.448 €
12.04.2024	28.04.2024	X	3.448 €
03.10.2024	19.10.2024	✓	3.498 €
18.10.2024	03.11.2024	✓	3.498 €
15.11.2024	01.12.2024	✓	3.498 €
22.11.2024	08.12.2024	✓	3.398 €
20.12.2024	05.01.2025	✓	3.498 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Lokale Hauser-Reiseleitung ab/bis Kathmandu
- > Flug mit Qatar Airways oder Turkish Airlines ab/bis Frankfurt nach Kathmandu
- > Inlandsflug mit Tara Airlines ab/bis Ramechhap nach Lukla
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair
- > Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > Übernachtung 2 x im Mittelklassehotel, 1 x im Gästehaus, 11 x in Lodges (Gemeinschaftsbad)
- > 14 x Frühstück, 11 x Mittagessen, 13 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Begleitmannschaft
- > Reisekrankenschutz
- > Inlandsflug mit Tara Airlines ab/bis Ramechhap nach Lukla
- > Übernachtung 2 x im Mittelklassehotel, 1 x im Gästehaus, 11 x in Lodges (Gemeinschaftsbad)
- > 14 x Frühstück, 11 x Mittagessen, 13 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Begleitmannschaft
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Visagebühren
- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 160,00 €)
- > Trinkgelder
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 12

## 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.
- > Bei kurzfristigen Buchungen (weniger als 28 Tage vor Reisebeginn) ist der Reisepreis, sofern keine Absage nach AGB Ziffer 5.1. mehr erfolgen kann, bei Übergabe der Reiseunterlagen sofort fällig.

## WEITERE INFOS

### Einreise & Gesundheit

- > 3-3

### Generelle Hinweise

>

Wie ein breites weißes Band schlängelt sich der Dudh Kosi durch das „Tal des Milchflusses“. Links und rechts erheben sich die Felswände, der Pfad geht langsam aber stetig bergauf. Trekker, Träger und Tragetiere tummeln sich auf dem Weg und auch auf den Hängebrücken herrscht reges Treiben – besonders auf der Hillary-Brücke, die hoch über dem Canyon im Wind schaukelt. Die wehenden Gebetsfahnen sind so bunt wie die Häuser in den Dörfern entlang des Weges. Wir widmen uns der Geschichte und Entwicklung der Everest-Region, machen uns in Namche Bazar mit der Kultur der Sherpa vertraut, besuchen in Khunde das Sir Edmund Hillary Hospital und in Pangpoche das Wiederaufforstungsprojekt „Ein Tag – ein Baum“. Unser Trekking führt uns durch den Sagarmatha-Nationalpark, die Heimat der höchsten Berge der Welt. Wir folgen der klassischen Route durch die Sherpa-Dörfer hinauf zum Everest Base Camp, bewundern von Khumjung die Aussicht auf die formschöne Ama Dablam und von Tengpoche den Blick auf die weiteren Eisriesen der Khumbu-Region. Der Höhenweg oberhalb des Pheriche-Tales führt uns zum Khumbu-Gletscher und weiter durch die Mulde der Lobuche-Berge auf die Hochalm Gorak Shep. Von hier geht es aber noch höher hinauf: Wir erklimmen den Gipfel des Kala Pattar und genießen vom „schwarzen Berg“ die „weiße Aussicht“. Vor uns liegt die Everest-Pyramide in scheinbar greifbarer Nähe. Unter uns erstreckt sich die Eiswelt des Changri-Gletschers und neben uns strahlt die kantige Spitze des Nuptse in der Sonne. Nicht nur die Höhe, auch der Anblick raubt uns den Atem – umringt von den höchsten Bergen der Welt.

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