



## Everest Base Camp Trek

### Everest Base Camp Trek - Overview:

- Tag 01: Ankunft in Kathmandu und Transfer zum Hotel; Willkommensessen (1335m)
- Tag 02: Sightseeing in Kathmandu
- Tag 03: Flug von Kathmandu nach Lukla (2.860m) und Trek nach Phakding (2.610m) 4h
- Tag 04: Trek nach Namche Bazar (3450m) 6h
- Tag 05: Akklimatisationstag in Namche Bazar und Besuch des Dorfes Khumjung (3800m)
- Tag 06: Trek nach Tengboche (3860m). 5/6h
- Tag 07: Trek nach Dingboche (4350m). 6h
- Tag 08: Akklimatisationstag in Dingboche.
- Tag 09: Trek nach Lobuche (4930m). 6h
- Tag 10: Trek nach Gorakshep (5140m) und Besuch des Everest Basecamps (5.360m). 7h
- Tag 11: Aufstieg auf den Kalapatthar (5550m). Trek zurück nach Pheriche (4.250m). 7h
- Tag 12: Trek via Pangboche nach Phortse. (3860m). 7h
- Tag 13: Trek via Namche Bazar nach Jorsalle (2860m). 7Hrs.
- Tag 14: Trek nach Lukla (2840m). 5 Hrs.
- Tag 15: Flug nach Kathmandu. Transfer zum Hotel in Kathmandu.
- Tag 16: Sightseeing in Kathmandu; Pashupatinath und Boudha. Abschiedsessen
- Tag 17: Freier Tag und Transfer zum Flughafen

### **Tag 01: Ankunft in Kathmandu und Transfer zum Hotel; Willkommensessen (1335m)**

Sie werden von einem unserer Mitarbeiter am Tribhuvan Airport Kathmandu abgeholt und zu Ihrem Hotel gebracht. Am Abend gibt es ein gemeinsames Willkommensdinner und Sie erhalten aktuelle Informationen zur bevorstehenden Tour.

Übernachtung in Kathmandu

### **Tag 02: Sightseeing in Kathmandu (1335m)**

Heute besuchen wir die wichtigsten Sehenswürdigkeiten in Kathmandu.

Nach dem Frühstück geht es zunächst nach Swayambunath, dem „Affentempel“ von Kathmandu, einem buddhistischen Pilgerort mit einem kleinen Stupa.

Danach fahren wir nach Pashupatinath. Es ist ein wichtiger Pilgerort für Hindus zu dem jede Woche zahlreiche Gläubige aus ganz Nepal und Indien pilgern und liegt an dem kleinen Fluss Bagmati. Am Ufer des Bagmatis beten gläubige Hindus, verbrennen ihre Toten und bringen den Göttern im Tempel Opfer dar. Der Shivatempel zählt zu den bedeutendsten des indischen Subkontinents.

Danach geht es weiter nach Bodhnat, auch bekannt als „kleines Tibet“. Dort ist der weltweit größte buddhistische Stupa und Sie begegnen dort unzähligen TibeterInnen, die in tiefer Frömmigkeit mit Gebetsmühlen in der Hand murmelnd den Stupa umrunden und können die einzigartige Stimmung dort genießen.

Übernachtung in Kathmandu

**Tag 03: Flug von Kathmandu nach Lukla (2800m) und Trek nach Phakding (2610m) (Gehzeit ca. 3h)**

Morgens fahren wir zum Domestic Airport Kathmandus und lassen den Trubel der Hauptstadt hinter uns. Der Flug nach Lukla dauert etwa eine halbe Stunde und ist einer der schönsten Luftstrecken der Welt. Dort werden wir von unserer Begleitmannschaft willkommen geheißen, trinken eine Tasse Tee zusammen und starten unseren Trek in Richtung Phakding.

Zunächst durchqueren wir Lukla und wandern dann weiter am Fluss Thadoshi Khola hinab. Schon bald lässt sich der erste Riese blicken: der 6300m hohe Kusum Kangaaru. Nach einem stärkenden Mittagessen geht es weiter nördlich zum Dorf Phakding, wo wir die Nacht verbringen werden.

Übernachtung in einer Lodge in Phakding

**Tag 04: Trek nach Namche Bazar (3440m) (Gehzeit ca. 6/7h)**

Nach dem Frühstück übernimmt Ihr Porter wieder das Gepäck und wir folgen dem Dudh Koshi Fluss weiter nach oben. Der Weg führt über verschiedene Hängebrücken, unter anderem die berühmte Hillary Suspension Brige. Die ersten Stunden ist der Weg nicht sehr steil und wir können die ersten fantastischen Blicke auf den Mt. Thamserku (6618m) genießen und betreten den Sagarmatha-Nationalpark. (Sagarmatha = Everest) Überall flattern bunte Gebetsfahnen im Wind. Nachdem wir die Hillary Brige überquert haben wird der Weg steil bevor wir dann nach etwa 1 ½ Stunden Namche Bazar erreichen. Der Ort ist das Handelszentrum der Region, hufeisenförmig in die Hänge hineingebaut. Falls Sie irgendetwas vergessen haben, was Sie für den Trek benötigen, können Sie sicher sein, dass Sie es hier bekommen.

Übernachtung in einer Lodge in Namche Bazar

**Tag 05: Akklimatisationstag in Namche und optionaler Ausflug nach Khumjung**

Weil der Körper etwas Zeit braucht, um sich an die Höhe anzupassen, bleiben wir zur Akklimatisierung eine Nacht länger in Namche Bazar. Früh am Morgen wandern wir hinüber zum Mendhapu Hill, dem Hauptquartier der Nationalparkverwaltung und lassen uns vom Bergpanorama verzaubern: Everest, Lhotse, Nuptse & Amadablam sind nur einige der Riesen, die hier zu sehen sind. Im nahe gelegenen Tourist Visitor Center bekommen wir mehr Informationen über die Sherpa Kultur, Tiere und Pflanzen des Nationalparks und frühe Besteigungen des Mt. Everest. Wenn Sie möchten können wir bis nach Khumjung (3800m) wandern, von wo aus wir herrliche Blicke auf die Ama Dablam (6812m) genießen können.

Danach kehren wir zurück nach Namche mit seinen vielen kleinen Läden, ATMs, Internet Cafés, Restaurants, Bäckereien und dem farbenfrohen Markt, der jeden Freitag und Samstag stattfindet.

Übernachtung in einer Lodge in Namche Bazar

**Tag 06: Trek von Namche Bazar nach Tengboche (3,867m)**

Nach einem gemütlichen Frühstück in Namche Bazar werden wir in Richtung Tengboche aufbrechen. Heute bekommen wir die ersten Ausblicke auf Mt. Everest, Mt Nuptse, Mt. Lhotse, Mt. Ama Dablam und sehen den Mt. Thamserku nah bei uns. Der Weg beginnt recht einfach, fast immer geradeaus oder auch mal ein Stück hinunter bis wir Phunki Thenga erreichen, dass neben dem Fluss Dudh Koshi liegt. Dort werden wir zu Mittag essen und danach müssen wir etwa eine Stunde durch den Wald steil nach Tengboche hochsteigen. Von Tengboche aus hat man einen guten Blick auf die Ama Dablam, den Mt. Nuptse und Mt. Everest und dort befindet sich das größte buddhistische Kloster der Khumbu Region. Wenn es zeitlich passt werden wir das Kloster um etwa 15 Uhr besuchen, pünktlich zu einer Zeremonie, die dort stattfindet.

### **Tag 07: Trek von Tengboche nach Dingboche (4,360m)**

Am Morgen werden wir nach Dingboche aufbrechen. Der Weg heute ist nicht sehr schwer und wir haben immer wieder einen guten Blick auf die Ama Dablam. Bei Ankunft in Dingboche werden wir die wunderschönen Felder dort sehen, die oft durch kleine Steinwälle begrenzt werden um Gerste, Kartoffeln und Buchweizen vor wilden Tieren zu schützen.

### **Tag 08: Akklimatisationstag in Dingboche:**

Heute haben wir unseren zweiten Akklimatisationstag. Nach einem guten Frühstück mit Blick auf die Ama Dablam (6856m/22493) im Süden werden wir auf einen der vielen kleineren Hügel nahe Dingboche hochsteigen. Von dort werden wir einen noch besseren Blick auf die Ama Dablam, Mt. Lhotse und 3 der 6 höchsten Gipfel der Welt haben: Mt Lhotse, Mt Makalu und Mt Cho Yu. Im Westen ragen Cholatse (6440m) und Taboche (6542m) auf. Außerdem dient es der Akklimatisation, am Tag höher zu steigen und wieder tiefer zu übernachten.

Der Lobuche West, Lobuche East und Lhotse sind mit über 8500m die dominantesten Gipfel. Von dort haben wir außerdem einen guten Blick auf das Imja Khola Tal und die malerischen Felder und Weidelandschaft von Dingboche.

### **Tag 09: Dingboche nach Lobuche (4,930m)**

Heute gehen wir erst einmal einige Stunden auf einem geraden Weg, von dem wir einen guten Blick auf Tawachee und Cholatse haben. Nachdem wir den kleinen Ort Dhugla erreicht haben werden wir die steile Endmoräne des Khumbu Gletschers hochsteigen, was etwa 1 bis 1 ½ Stunden dauert. Oben angekommen sehen wir viele Gedenksteine zur Erinnerung an BergsteigerInnen, die bei ihrem Versuch, den Everest zu bezwingen, ums Leben gekommen sind. Schon nach etwa einer weiteren Stunde erreichen wir Lobuche, unser heutiges Ziel. Der Nachmittag dient der Ruhe und Entspannung oder wir machen einen kleinen Ausflug in die Umgebung.

Übernachtung in einer Lodge in Lobuche

### **Tag 10: Trek nach Gorak Shep (5190m) – Besuch des Everest Base Camps (5.365m) und zurück nach Gorak Shep (Gehzeit ca. 6h)**

Heute brechen wir schon früh auf und machen uns auf den Weg in Richtung Everest Base Camp. Der Weg führt immer wieder auf und ab, streckenweise entlang des Khumbu-Gletschers, teils über dessen Moränen hinweg.

Gegen Mittag werden wir Gorak Shep erreichen, wo wir eine gemütliche Mittagspause einlegen, bevor wir uns zum Everest Base Camp aufmachen. Nur noch etwa 3 Stunden trennen uns vom Basislager des mächtigsten Berges der Welt auf einer Höhe von 5.365m Seehöhe. Dort treffen wir auf die Bergsteiger die bis zum Gipfel des Everests hinauf wollen. Der Anblick gigantischer Eispyramiden und des berühmten Khumbu-Eisfalles machen diesen Ort zum einmaligen Erlebnis.

Nach einer ausgiebigen Besichtigung kehren Sie zurück nach Gorak Shep, der höchsten Schlafstätte dieser Tour.

Übernachtung in einer Lodge in Gorak Shep

**Tag 11: Besteigung des Kala Pathar (5550m) und Trek nach Pheriche (4210m) (Gehzeit ca. 7h)**

Heute stehen wir sehr früh auf um nach ca. 2 Stunden Aufstieg den Sonnenaufgang hinter dem Everest genießen zu können. Der „schwarze Felsen“ Kala Patthar wirkt zwar von Gorak Shep aus betrachtet nicht besonders hoch, erweist sich aber dann doch als recht anstrengend.

Vom Gipfel aus haben wir einen tollen Blick auf den Khumbu-Gletscher und das Everest Base Camp unter uns und vor uns, nur etwa 10km von uns entfernt erhebt sich der Mount Everest in seiner vollen Pracht, zum Greifen nahe. Daneben Mt. Lhotse und Mt. Nuptse und viele weitere hohe Berge. Ein wunderschöner Hintergrund für Erinnerungsfotos und ein unvergesslicher Moment!

Danach geht es wieder zurück nach Gorak Shep und nach einem stärkenden Frühstück folgt der Abstieg nach Pheriche.

Übernachtung in einer Lodge in Pheriche

**Tag 12: Trek von Pheriche nach Phortse (3860)**

Auch heute können wir gute Blicke auf die Berge genießen. Der Weg nach Phortse führt uns stetig bergab in niedrigere Höhe.

**Tag 13: Trek von Phortse nach Jorsalle (2860)**

Nach dem Frühstück gehen wir durch Kiefer- und Birkenwald. Außerdem sieht man hier viele Rhododendren, was im Frühling, wenn sie blühen sehr schön aussieht.

Mit den schönen Erinnerungen der letzten Tage und da es immer weiter abwärts geht, ist es leicht zu laufen. Kurz bevor wir Namche Bazar erreichen, müssen wir uns von der Ama Dablam verabschieden, die uns lange auf unserem Trek begleitet hat. Hier werden wir die meisten hohen Berge das letzte Mal sehen, nur der Mt. Thamserku wird uns bis weiter unten begleiten.

**Tag 14: Trek von Jorsalle nach Lukla (2,800m)**

Heute geht es wieder die meiste Zeit abwärts und wir sind nun so gut akklimatisiert, dass uns das Laufen hier sehr leicht fallen wird. Zurück in Lukla können wir uns ausruhen oder das Dorf und seine vielen kleinen Läden erkunden.

Übernachtung in einer Lodge in Lukla

**Tag 15: Flug nach Kathmandu und Transfer nach Bhaktapur**

Am Morgen geht unser Flug zurück nach Kathmandu. Vom Flughafen werden wir ca. 45 Minuten in ein Hotel in Bhaktapur gefahren. Heute haben wir Zeit uns vom Trek zu erholen, die Annehmlichkeiten der Zivilisation zu genießen und wenn Sie möchten können Sie Bhaktapur ein wenig selbst erkunden.

Übernachtung in Bhaktapur: Heritage Hotel oder Sweet Home Bhaktapur

**Tag 16: Sightseeing in Bhaktapur und Changuarayan (und Ersatztag falls der Flug von Lukla ausfällt)**

Nach dem Frühstück besichtigen wir die Königsstadt Bhaktapur, die wegen seiner über 150 Musik- und 100 Kulturgruppen als Hauptstadt der darstellenden Künste Nepals bezeichnet wird. Die prachtvollen Tempel und detailgetreuen Holzschnitzereien versetzen BetrachterInnen in eine andere

Zeit und lassen vergangene Tage wiederauferstehen. Wir besichtigen den Durbar Square (Palasthof), den Töpferplatz und Dattatraya mit seinem berühmten Pfauenfenster.

Danach fahren wir zum nahe gelegenen Tempel Changunarayan. Der Tempel ist der älteste Hindutempel in Nepal und dem Gott Vishnu geweiht. Sowohl Changunarayan als auch Bhaktapur zählen zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Übernachtung in Bhaktapur: Heritage Hotel oder Sweet Home Bhaktapur

### **Tag 17: Transfer zum Flughafen und Rückflug**

Je nachdem wann Ihr Flug geht haben Sie noch ein wenig Zeit letzte Souvenirs zu kaufen. Dann werden Sie zum Flughafen gebracht und fliegen zurück in die Heimat.

### **Im Preis enthalten:**

- Alle Transfers wie im Programm beschrieben
- Flug Kathmandu - Lukla - Kathmandu
- 3-Sterne Hotel in Bhaktapur: 2 Nächte; Sweet Home Bhaktapur
- 3-Sterne Hotel in Kathmandu: 2 Nächte
- Eintritt und Gebühren für Trekking und Sightseeing
- Übernachtungen in Lodges während des Treks: 12 Nächte
- Englisch sprechender Guide (Auf Anfrage Deutsch sprechender Guide)
- Ein Träger für 2 Personen
- Willkommens und Abschiedsessen
- Versicherung der Mitarbeiter
- Steuern und Office-Gebühren

### **Nicht im Preis enthalten:**

- Visum für Nepal (EUR 35,- oder USD 40,-)
- Internationale Flüge Europa/Kathmandu /Europa
- Trinkgelder
- Nicht im Detailprogramm angeführte Besichtigungen
- Ausgaben persönlicher Natur: z.B. Getränke aller Art, nicht bei „Inklusive“ aufgeführte Mahlzeiten, Souvenirs, Reinigungsservice oder Telefongebühren im Hotel, etc.
- Impfungen und Reiseversicherung
- Zusätzlich entstehende Kosten im Falle von Krankheit, Rettungsflug, durch höhere Gewalt verursachte Änderungen im Programmablauf, daraus entstehende zusätzliche Nächtigungs- und Helikopterkosten, Änderungen durch Flugzeitverschiebungen
- Mahlzeiten während des Treks

**Minimum 2 Personen:**

**Preis pro Person: 1160USD**