Zwei Pässe und kein Seil

Vom Gokyo Ri (5.360 m) zum Chhukhung Ri (5.550 m)

25 Tage

ASNP115

Asien
Nepal

Weitere Bilder auf unserer Website ↗

Preis p. P.
ab 2.249 € zzgl. Flug

Fragen zur Reise?
Steffen Kiefer 0341 / 55 00 94-40 steffen.kiefer@at-reisen.de

Reisebeschreibung

Fast jeder Nepalbesucher träumt davon, einmal zu Füßen des höchsten Berges der Welt zu stehen. Die beiden optimalen Hauptreisezeiten (Frühjahr und Herbst) bieten sagenhafte Ausblicke auf die Eisgiganten des Himalayas! Bevor es jedoch in die Berge geht, stimmt man sich mit einer Stadtbesichtigung in Kathmandu auf die nächsten Tage ein. Mit einem kleinen Flugzeug geht es von Kathmandu nach Lukla, ins Solo Khumbu Gebiet. Hier, auf einer Höhe von 2.850 m, startet nun die große Trekkingtour. Dabei wandern Sie gemütlich entlang des Flusses Dudh Koshi nach Namche Bazar, dem Hauptort der Sherpas. Über Phortse geht es weiter bis hinauf nach Gokyo (4.720 m). Beim Aufstieg auf den 5.360 m hohen Gokyo Ri genie-ßen Sie den einmaligen Ausblick auf den 8.201 m hohen Cho Oyu und den Mount Everest. Gewaltig hebt sich der Koloss gegenüber den anderen 7000ern ab. Nun, bestens an die Höhe akklimatisiert, überschreiten Sie den Cho La Pass, vorbei an den Eisriesen Cholatse, Arakam Tse und der Lobuche Kette. Beim Passabstieg erhebt sich rechter Hand der schönste Berg des Himalayas, ein Obelisk aus Eis und Schnee – die 6.895 m hohe Ama Dablam. Weiter folgen Sie dem mächtigen und knirschenden Khumbu Eisbruch bergan und erreichen das letzte Lager Gorak Shep auf 5.200 m Höhe. Die Luft ist glasklar, rau und kalt. Mit Herzklopfen und keuchendem Atem besteigen Sie zum Sonnenuntergang den höchsten Punkt der Tour, den Aussichtsberg Kalar Patar (5.540 m). Gebetsfahnen knattern im Wind. Von hier oben hat man einen Traumblick auf die Route der Erstbesteiger am Everst. Hinter Ihnen steht der 7.161 m hohe Pumori. Faszination und Respekt lassen auf einmal alle Anstrengungen in Luft auflösen. Nach einem Abstecher zum Basislager des Mt. Everest, folgt mit der Überquerung des Kongma-La-Passes der 2. Streich. Durch diese Überquerung befinden Sie sich im Imja-Khola-Tal. Die atemberaubende fast viertausend Meter hohe Lhotse-Wand, lässt einem fast dem Atem stocken. Dahinter thronen die Berge wie Island Peak, Lhotse Shar, Kali Himal und Baruntse. Optional besteht nun noch die Möglichkeit den Chhukhung Ri zu erklimmen. Über die Dörfer Pangpoche und Tengpoche mit seinen schönen alten Klöstern geht es nach Lukla und per Flieger zurück in die Hauptstadt Kathmandu. Zum Abschluss der Reise besichtigen Sie die ehemaligen Königsstadt Kathmandu (Patan und Bhaktapur optional) und bei einem Folkloreabend in einem typischen nepalesischen Restaurant klingt die Tour so langsam aus.

Charakter und Anforderungen der Reise

Diese Trekkingtour kann von jedem geübten und trittsicheren Bergwanderer, der über gute Kondition verfügt, begangen werden. Für die einzelnen Tagesetappen, mit Auf- und Abstiegen bis zu 1000 Höhenmetern, werden meist 4–7 Stunden bei mäßigem Tempo benötigt. Die ungewohnte Höhenlage bereits am Ausgangsflugplatz Lukla (ca. 2850 m) und der Aufenthalt in Regionen bis zu 5100 m Höhe (Gorak Shep) setzen einen gesunden, belastbaren Organismus voraus. Gerade im Everest-Gebiet kommt es immer wieder durch zu schnelles Aufsteigen und nicht beachten der Grundregeln beim Höhentrekking zu akuten Höhenkrankheiten, die einen sofortigen Abtransport in tiefere Regionen – meist mit Hubschraubern – erfordern. Deshalb sollten Herz und Kreislauf in Ordnung sein und der Körper im Vorfeld ausreichend konditionell auf diese Tour vorbereitet werden (Empfehlung von AT-Trainern – mindestens 2 x pro Woche Ausdauertraining mit ca. 1–1 ½ Stunden Pensum wie z. B. Treppenlaufen, Laufen allgemein oder Radfahren – also tourspezifische Trainingseinheiten). Bitte konsultieren Sie vor Reiseantritt Ihren Arzt. Selbst ein gesunder Organismus darf jedoch keinesfalls durch zu rasches Gehen überbeansprucht werden. Lang-sames und stetiges Gehen ist sehr wichtig (Pistari, Pistari!). Erfahrungsgemäß können manche Teilnehmer bereits durch die Klimaumstellung sowie die Änderung der Schlaf- und Essgewohnheiten geschwächt und damit „anfälli-ger“ sein. Sie selbst tragen nur das Notwendigste (Anorak, Wasserflasche, Fotoapparat etc.) in Ihrem Tagesruck-sack. Das restliche Gepäck wird von den Trägern und Tragtieren transportiert. Unterwegs übernachten Sie in einfa-chen Lodgen (nepalesischer Standard), während der Besteigung des Lobuche East Peak in Zelten. Es empfiehlt sich, die Rucksäcke / Reisetaschen in Schutzhüllen einzupacken. Für das Trekking und die Besteigung der geplan-ten Gipfel ist keine besondere Ausrüstung erforderlich. Es genügen Leichtbergschuhe aus wasserfestem Leder mit guter Profilgummisohle sowie die übliche Wanderausrüstung und Regenschutz. Aufgrund der sehr stark absin-kenden Temperaturen in der Nacht sollte jeder Teilnehmer einen guten Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) mit einem Komfortbereich von -5°C im Gepäck mitführen. Die Temperaturen im März liegen ca. 5–8°C unter den Tem-peraturen im Oktober. Grundvoraussetzung für die Tour ist Teamfähigkeit, Kameradschaft und Gruppentoleranz (Gruppenreise)!

Anspruchsvoll

Reisen mit diesem Schwierigkeitsgrad stellen erhöhte körperliche Anforderungen. Längere Aktivitätsphasen, mehrere fordernde Tage in Folge und begrenzte Erholungszeiten sind möglich. Auch organisatorische oder äußere Bedingungen können zusätzliche Anforderungen stellen. Mentale Stabilität und Durchhaltevermögen sind wichtig.

Fitness
Gute körperliche Grundfitness notwendig

Training
3–4× pro Woche Ausdauer- und Kräftigungstraining

Psychische Belastung
Erhöht – Belastbarkeit, Eigenmotivation und Durchhaltevermögen erforderlich

Reiseverlauf

Tag 1

Flug von Deutschland nach Kathmandu.

Tag 2

Ankunft in Kathmandu

Sie landen in Nepals Hauptstadt auf ca. 1.300 m Höhe und gelangen per Transfer zu Ihrem Hotel. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Am Abend finden eine kurze Reisebesprechung und das Begrüßungsessen im Hotel statt. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Abendbrot

Tag 3

Flug nach Lukla und Trekking nach Phakding

Frühmorgens Transfer nach Ramechap (3-4 h) und Flug mit einem kleinen Flugzeug (ca. 20 Personen) ca. 20-25 Minuten nach Lukla ca. 2.850 m (nicht benötigtes Gepäck kann im Hotel in Kathmandu de-poniert werden). Hier erwartet Sie die Begleitmannschaft für die nächsten Tage in den Bergen des Himalayas (sollte der Flug an diesem Tag nicht möglich sein, werden Sie in Kathmandu bleiben und einen Teil des Besichtigungsprogramms vorziehen). Noch heute starten Sie zu Ihrer ersten Wande-rung. Über die Ortschaft Chaunrikharka steigen Sie ab zum Dudh-Kosi-Fluss. Es geht den Fluss ent-lang bis nach Phakding (ca. 2.470 m). Den Rest des Tages können Sie sich ausruhen. Wer möchte kann auch oberhalb von dem Ort ein kleines Kloster besuchen. Übernachtung in der Lodge /Gehzeit ca. 4 h/Aufstieg: 200 m /Abstieg 350 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 4

Trekking nach Namche Bazar

Sie folgen weiterhin dem Dudh-Koshi-Fluss flussaufwärts und überqueren ihn auf mehreren Hängen-brücken wie in Bengkar und Jorsale. Sie passieren dabei viele kleine Dörfer der Sherpas und erleben den Alltag der Bergbewohner. Diese leben entweder vom Ackerbau, Viehzucht oder vom Tourismus. Viele gute und bekannte Bergführer kommen aus dieser Region. Nach einer Mittagsrast in der Ort-schaft Monjo (2.835 m) und der Mündung des Gebirgsbaches Bothe in den Dudh-Koshi-Fluss, wan-dern Sie nach der Überquerung der ca. 70 m hohen Edmund-Hillary–Brücke hinauf nach Namche Ba-zar (3.440 m). Auf dem Weg können Sie bereits erste grandiose Aussichten auf die ganz großen Berge wie Thamserku (6.618 m), Kangtega (6.783 m) und Mount Everest (8.848 m) genießen. Nach 5-6 h Trek-king, angekommen in Namche, befinden Sie sich nun wohl im berühmtesten Bergsteigerdorf und Hauptverwaltungsort im Everest-Gebiet. Es gibt einen bunten Markt mit vielen Bergsport- und Sou-venirläden, ein „Health-Center", ein Postamt, eine Funkstation, eine deutsche Bäckerei und einen Polizeicheckposten. Das Bummeln macht Spaß und manchmal prescht auch ein Yak durch die schma-len Gassen. Übernachtung in der Lodge / Gehzeit ca. 5-6 h / Aufstieg: 1000 m / Abstieg: 100 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 5

Trekking nach Thame (Kloster)

Heute ist eine Akklimatisierungstour vorgesehen. Sie wandern auf dem alten tibetischen Weg bis zu dem kleinen Dorf Thame auf 3.810 m Höhe (ca. 4 h). Kurz nach dem Aufstieg aus dem „Namche-Kessel" sehen Sie die faszinierende Gipfelpyramide der 6.856 m hohen Ama Dablam. Dann geht es weiter durch einen schönen Nadelwald mit duftenden Himalaya-Tannen, wo Sie einen reißenden Bach per Brücke überqueren, und nach einem kurzen Anstieg erreichen Sie Thame. Am Nachmittag besichtigen Sie das kleine Kloster, welches erhöht über dem Ort und mit einem gewaltigen Blick auf die Berge re-sidiert. Hier gibt es noch einige der ältesten Schriftstücke der Buddhisten zu sehen. Übernachtung in der Lodge / Gehzeit: 4 h / Aufstieg: 500 m / Abstieg: 200 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 6

Trekking nach Khumjung

Sie wandern auf gleichem Weg zurück und vor Namche Bazar biegen Sie links ab und steigen hinauf zu dem wunderschönen Dorf Khumjung. Am Nachmittag besteht noch die Möglichkeit, das Hospital in Khunde zu besichtigen oder durch den kleinen Ort zu bummeln. Es besteht auch die Möglichkeit das Kloster zu besichtigen. Hier werden in einer Vitrine Haarreste vom Yeti (Skalb) aufbewahrt. Über-nachtung in der Lodge / Gehzeit: 4-5h / Aufstieg: 200 m / Abstieg: 300 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 7

Trekking nach Phortse-Tenga

Am Morgen wandern Sie zuerst zum hinauf zum Everest-View-Hotel und genießen bei einer Tasse heißer Schokolade, Tee oder Kaffee den gewaltigen Panoramablick auf den Nuptse, Lhotse, Shartse, Ama Dablam sowie Gipfelpyramide des Mt. Everest. Danach wandern Sie weiter bis zu Ihrem heutigen Tagesziel, das Dorf Phortse-Tenga (3.810 m). Hinter der Ortschaft Sanasa erfolgt ca. 1 ½ h ein stetiger Anstieg zu Mony Tschörten auf 3.975 m Höhe (Tschörten oder auch Stupa genannt ist ein Denkmal, Sakralbau, ein Symbol für den Buddha und den Buddhismus). Von hier gleitet Ihr Blick hinüber zur Ama Dablam, Kantaiga und Thamserku. Anschließend steigen Sie ca. 300 Meter in ein wunderschönes Flusstal ab, wo Sie nach einem erneuten kurzen Anstieg Ihr heutiges Tagesziel erreichen. Am Nach-mittag besteht noch die Möglichkeit, das kleine Dorfkloster zu besichtigen. Übernachtung in der Lodge. Gehzeit: 5 h / Aufstieg: 300 m / Abstieg: 300 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 8

Trekking nach Luza

Sie biegen links in das Dudh Koshi Tal ein und wandern gemütlich und stetig bergauf. Zunächst führt der Weg durch Bäume und Rhododendron hindurch. Ab der Ortschaft Dole verlassen Sie das Tal und wandern auf einem Höhenweg zum heutigen Tagesziel Luza (4.360 m). Links und rechts stehen die 6000er und talaufwärts spürt man schon den Atem des 8000er Cho Oyu. Übernachtung in einer Lodge. Gehzeit: 5-6h / Aufstieg: 700 m / Abstieg: 200 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 9

Trekking nach Gokyo

Gut gestärkt geht es weiter auf dem Höhenpanoramaweg in Richtung Cho Oyu (8.201 m). Sie kommen vorbei an kleinen Dörfern und den stets freundlichen Nepalis. Hinter dem Ort Phangla (4.480 m) türmt sich eine gewaltige Schuttmoräne auf, die vom gewaltigen Ngozumpa-Gletscher geschoben wird. Sie passieren kleinen Bergseen und erreichen später das letzte Dorf vor der tibetischen Grenze – Gokyo (4.799 m) am Dudh-Pokhari-See. Wer möchte, kann zusätzlich die ca. 50 m hohe Seitenmorä-ne besteigen, von wo aus man eine beeindruckende Sicht zum Cho Oyu, seine Vasallen, den Pokhari-See und auf den gewaltigen Gletscherfluss hat. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit: 5-6h / Auf-stieg: 300 m / Abstieg: 50 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 10

Tagestour auf den Gokyo Ri (5.360 m)

Zeitig werden Sie geweckt, denn heute wollen Sie den 5.360 m hohen Gokyo Ri besteigen. Der Weg führt am Pokhari See entlang und dann mäßig steil über Schotterwege und Serpentinen zum Gipfel. Vom Wind knatternden Gebetsfahnen und eine gewaltige Aussicht auf den Mount Everest (8848 m) empfangen Sie hier oben. Die 7000er verlieren sich bei dieser gewaltigen Pyramide aus Stein und Eis. Auch der 8.201 m hohe Cho Oyu oder Hungchi (7.029 m) sind nicht zu verachten. Der Abstieg erfolgt über die Aufstiegsroute. Übernachtung in einer Lodge in Gokyo / Gehzeit: 5-7h / Aufstieg: 600 m / Abstieg: 600 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 11

Tagesausflug zu den Gokyo-Seen oder Ruhetag

Heute können Sie einen Ruhetag einlegen oder es besteht die Möglichkeit zu einer Tagestour zu ei-nem Teil der sechs Gokyo-Seen-Gruppe. Von Gokyo starten Sie hier zeitig am Morgen in Richtung Norden, immer entlang der Seitenmoräne des Ngozumba-Gletschers, bis zum letzten der sechs Seen (Gyazumba Tsho). Dabei nähern Sie sich mit jedem Schritt dem 8.201 m hohen Cho Oyu – ein Blick mit fast magnetischer Wirkung. Nach dem 4. See (Thorak Tsho) öffnet sich zusätzlich der Blick auf den Mt. Everest und den Lhotse. Am Gyazumba Tsho, dem 6. See, besteht noch die Möglichkeit (nur bei sehr frühem Start und zügigen Schritttempo bis dorthin), den 5.553 m hohen Ngozumba Tse zu besteigen. Der Weg führt hierbei über Gras und Geröllhänge bis zum Aussichtspunkt. Auch hier haben Sie wieder einen überragenden Ausblick auf den Gletscher, die Südwand des Cho Oyu und den Everest. An-schließend kehren Sie nach Gokyo zurück. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 8-10 h (mit Be-steigung des Ngozumba Tse eventuell noch länger)

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 12

Trekking nach Dragnag

Nun bestens an die Höhe angepasst, überqueren Sie kurz hinter Gokyo den mit viel Geröll beladenen Ngozumba-Gletscher. Es geht im respektvollen Abstand vorbei an Eistürmen, Spalten und feingerie-benen Sand. Auf der anderen Seite angekommen, geht es noch ein Stück weiter, bis Sie das kleine Dorf Dragnag (4.700 m) erreichen. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 2-3 h /Aufstieg 190 m / Abstieg 340 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 13

Trekking / Überquerung des Cho-La-Pass – Dzongla

Heute wartet ein anstrengender, aber absolut schöner und erlebnisreicher Trekkingtag auf Sie. Sie starten sehr zeitig und der Weg führt anfangs durch eine Mulde, öffnet sich später und langsam kommen wieder die Berge in Sicht. Nachdem Sie einen kleinen Vorpass erreicht haben (toller Blick auf die beiden Berge Arakam Tse und Cholatse), geht es noch einmal kurz nach unten, bevor es dann zum Cho-La-Pass (5.368 m) hinaufgeht. Jetzt sind Sie wieder mitten zwischen den Bergen und vor Ihnen türmen sich die gewaltigen Berge wie Arakam Tse und Cholatse auf. Nach einer ausgiebigen Rast steigen Sie für ca. 2-3 h weiter bis nach Dzongla (4.830 m) ab. Eingebettet zwischen Yakwiesen und den schneebedeckten Sechstausendern verbringen Sie die Nacht in einer Lodge. Gehzeit ca. 7-8 h /Aufstieg 780 m / Abstieg 640 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 14

Trekking nach Lobuche

Es geht weiter über einen schönen Panoramaweg mit fantastischem Blick auf den Taboche Peak (6.495 m) und der Ama Dablam (6.814 m). Unterhalb des Weges glitzert der Chola-Tsho-See. Oberhalb des Ortes Dughla (bis hier ca. 2 h) biegen Sie links ab und erreichen nach ca. einer bis zwei weiteren Stunde den Ort Lobuche (4.910 m). Hier hat man den Traumblick auf den (7.861 m) hohen und unbe-stiegenen Nuptse. Wer möchte kann am Nachmittag noch die Moräne des Khumbu-Gletschers bestei-gen und das grandiose Fluidum des Himalayas genießen. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 4 h / Aufstieg 250 m / Abstieg 100 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 15

Trekking nach Gorak Shep / Aussichtskanzel Kalar Patar

Nach einem ca. 3-stündigen auf und ab in der wilden Moränenlandschaft des Khumbu-Gletschers ist Gorak Shep, die letzte Sherpa-Siedlung, auf 5.200 m erreicht. Hier beziehen Sie in einer Lodge Ihr nächtliches Quartier. Bei guten Wetterbedingungen steigen Sie am Nachmittag zum Kalar Patar (5.540 m) auf und erleben von der Spitze aus den Traumblick bei Sonnenuntergang auf den Everest (Stirn-lampe nicht vergessen für den Abstieg). Direkt hinter Ihnen steht stolz der 7.165 m hohe Pumori. An-schließend steigen Sie wieder zu Lodge über die gleiche Route ab. Übernachtung in einer Lodge/Trekking nach Gorak Shep ca. 3-4 h/ Besteigung des Kalar Patar ca. 1-1/2 h / Abstieg ca. 30-45 min. / Aufstieg: 680m / Abstieg: 400m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 16

Trekking zum Basislager des Mt. Everest – Lobuche

Sollten Sie am Vortag nicht auf dem Kalar Patar gewesen sein, starten Sie heute sehr zeitig mit dem Aufstieg zum Kalar Patar. Danach geht es zum Everest Base Camp. Es ist ein anstrengender Marsch entlang des wilden Khumbu-Gletschers. Doch das beeindruckende Panorama der 7000er und 8000er Eisreisen entschädigt für alles. Nach ca. 3 Stunden erreichen Sie das Everest Base Camp (5.350 m). Mit etwas Glück sehen Sie vielleicht gerade ein Expeditionsteam bei der Arbeit. Eingebettet zwischen Khumbu-Eisbruch, Pumori und Nuptse, können Sie hier etwas verweilen, ehe es nach Gorak Shep und weiter bis nach Lobuche (4.910 m) zurückgeht. Übernachtung in der Lodge. Gehzeit: 7-8h / Aufstieg: 300m / Abstieg: 500m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 17

Trekking nach Chhukung und Überschreitung Kongma-La-Pass

Wenn Sie sich noch topfit fühlen, besteht die Möglichkeit, über den Kongma-La-Pass (5.515 m/ ca. 5 h Aufstieg bis zum Pass und 3 h Abstieg bis nach Chhukungh) nach Chhukung (4.730 m) zu wandern. Auch hierfür ist absolute Trittsicherheit Grundvoraussetzung für dieses Vorhaben. Vom Pass haben Sie einen einzigartigen Blick auf die gewaltige Nuptse-Wand, auf den Lhotse, Lhotse Shar, Shar Tse, Island Peak, Kali Himal, Baruntse und Ama Dablam. Wer keinen weiteren Pass überqueren möchte, kann auch den wunderschönen Panoramaweg über die kleine Ortschaft Dingpoche nach Chhukung benutzen. Übernachtung in einer Lodge /Gehzeit für den Pass: ca. 8 h /Gehzeit über Dingpoche ca. 6 h / Aufstieg: 850 m / Abstieg: 1000m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 18

Ruhetag oder a) Tagesausflug zum Basislager des Island Peak oder

b) Besteigung des Chhukhung Ri Entweder Ruhetag oder es besteht die Möglichkeit entweder zu einer Tagestour zum Basislager des Island Peak (5.030 m) oder zur Besteigung des technisch leichten Chhukhung Ri (5.550 m) zu unter-nehmen. Übernachtung in der Lodge Chhukung Ri: Gehzeit: 6-7h / Aufstieg: 820 m / Abstieg: 820m Basislager Island Peak: Gehzeit: 8 h / Aufstieg: 350 m / Abstieg: 350 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 19

Trekking nach Tengpoche (3.860 m)

Heute steigen Sie über Dingboche bis Tengpoche (Kloster) ab. Unterwegs besteht optional die Mög-lichkeit zur Besichtigung des Klosters in Pangpoche. Gehzeit 7-8 h / Aufstieg: 150 m / Abstieg: 900 m. Übernachtung in einer Lodge.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 20

Trekking via Namche Bazar nach Monjo

Nach der morgendlichen Zeremonie der Mönche besichtigen Sie das Kloster. Es ist eines der schöns-ten Klöster im Sherpaland. Im Jahr 1989 abgebrannt, wurde das Kloster mit viel Hilfe aus dem Ausland wieder im alten Stil aufgebaut. Von diesem Platz kann man nochmals einen träumerischen Blick auf Everest, Lhotse, Nuptse werfen, ehe es dann via Namche Bazar nach Monjo (2.835 m) geht. Gehzeit 6-7 h/ Aufstieg: 350 m / Abstieg: 1600 m. Übernachtung in einer Lodge.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 21

Reservetag für Schlechtwetter oder Höhenanpassung

Dieser Tag kann nach Absprache mit dem Guide an einem Trekkingtag genommen werden. Übernach-tung in einer Lodge

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 22

Letzter Trekkingtag nach Lukla

Voller Energien gehen Sie heute in aller Ruhe den letzten Trekkingtag an. Nach ca. 6-6 h erreichen Sie Ihren Ausgangspunkt – den Flughafen Lukla (2.850 m). Am Abend Verabschiedung bei Ihrer Begleit-mannschaft. Übernachtung in einer Lodge

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 23

Rückflug nach Ramechap und Transfer nach Kathmandu

Je nach Wetterlage fliegen Sie am Morgen (ca. 20-25 min) zurück nach Ramechap. Anschließend Trans-fer (3-4 h) nach Kathmandu und in das Hotel. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Am Abend Abschiedsessen in einem typischen nepalesischen Restaurant. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

Tag 24

Freizeit, Rückreise und Ankunft

Je nach Flugverbindung steht Ihnen heute entweder ein halber oder ganzer Tag zur freien Verfügung (Einkaufsbummel oder Besichtigung). Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland. Je nach Flugverbindung auch Ankunft am gleichen Tag

Verpflegung

Frühstück

Tag 25

Ankunft

Ankunft in Deutschland. Heimreise in Eigenregie

Leistungen

Das ist inbegriffen

- [x] 2 x Inlandsflüge Ramechap - Lukla - Ramechap in der Economy-Class in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen
- [x] Alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm in Privatfahrzeugen
- [x] Übernachtung in Hotels (Kathmandu), während des Trekkings Übernachtung in Lodgen
- [x] Verpflegung: Vollpension während des Trekkings, ansonsten Frühstück (22 x Frühstück / 20 x Mittagessen / 21 x Abendessen)
- [x] Begleitmannschaft und Träger oder Tragetiere
- [x] Trekkinggenehmigung und TIMS-Karte
- [x] 20x geführte Wanderungen (davon 3 leichte Gipfelbesteigungen)

- ☑ Gepäcktransport während des Trekkings 15 kg persönliches Gepäck (Träger)
- ☑ Deutschsprechender einheimischer Reiseleiter während des Trekkings
- ☑ Deutschsprechender örtlicher Guide bei Stadtbesichtigungen
- ☑ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (Sprechen Sie uns an)

Nicht enthalten

- ☒ Flüge ab/an Deutschland nach Kathmandu und zurück in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen ab 1050,- Euro (gern erstellen wir Ihnen ein Angebot)
- ☒ Visakosten ca. 50,- USD/ 45,- Euro
- ☒ fehlende Mahlzeiten und Getränke (Trekkinggetränke ca. 5-9 Euro pro Tag)
- ☒ Trinkgelder (s. Informationsblatt)
- ☒ individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ Übergepäck
- ☒ Einzelzimmerzuschlag 140,- Euro (gilt nur für die Stadtübernachtungen, während des Trekkings muss vor Ort in bar bezahlt werden, da keine Reservierungen vorgenommen werden können. Die Zuschläge für das Einzelzimmer sind jedoch sehr gering)
- ☒ Versicherungen

Termine

Bitte beachten Sie, dass sich folgende Termine auf den Stand des Datums beziehen, an dem Sie dieses Dokument herunter geladen haben. Die aktuellsten Preise und Termine entnehmen Sie bitte unserer Website.

Do., 08.10.2026 bis Sa., 31.10.2026 • 25 Tage	**2.249 €** p. P. zzgl. Flug
Do., 15.10.2026 bis Sa., 07.11.2026 • 25 Tage	**2.249 €** p. P. zzgl. Flug
Do., 22.10.2026 bis Sa., 14.11.2026 • 25 Tage	**2.249 €** p. P. zzgl. Flug
Do., 29.10.2026 bis Sa., 21.11.2026 • 25 Tage	**2.249 €** p. P. zzgl. Flug
Do., 05.11.2026 bis Sa., 28.11.2026 • 25 Tage	**2.249 €** p. P. zzgl. Flug

Do., 18.03.2027 bis Sa., 10.04.2027 • 25 Tage	**2.249 €** p. P. zzgl. Flug
Do., 08.04.2027 bis Sa., 01.05.2027 • 25 Tage	**2.249 €** p. P. zzgl. Flug
Do., 30.09.2027 bis Sa., 23.10.2027 • 25 Tage	**2.249 €** p. P. zzgl. Flug
Do., 07.10.2027 bis Sa., 30.10.2027 • 25 Tage	**2.249 €** p. P. zzgl. Flug
Do., 14.10.2027 bis Sa., 06.11.2027 • 25 Tage	**2.249 €** p. P. zzgl. Flug

⚠ Etwaige Preisdetails, wie etwa der Einzelzimmer-Zuschlag oder andere Preisvariationen entnehmen Sie bitte unserer Website.

Wichtige Informationen zur Reise

Zum Land

Klima

Tagsüber ist es durch die recht intensive Sonneneinstrahlung warm, jedoch sinken nachts die Temperaturen bis zum Gefrierpunkt. In größeren Höhen bis -15°C. In Kathmandu (1.300 m) angenehmes gemäßigtes Klima 20 bis 30°C.

Visum

Es wird ein Visum bei einem Aufenthalt in Nepal benötigt. Das Visum kann bei Einreise vor Ort am Flughafen Kathmandu (oder an der Grenzstelle nach Nepal) vor der Reise bei der zuständigen Visumbehörde oder Online, als Vorantrag beantragt werden. Touristenvisa werden für bis zu 15, 30 oder 90 Tage ausgestellt und können vor Ort um bis zu 150 Tage verlängert werden. Dabei sollte die angegebene Aufenthaltsdauer auf keinen Fall überschritten werden.

Online-Beantragung vor Abreise

Über die Webseite http://www.online.nepalimmigration.gov.np/tourist-visa können Sie frühestens 14 Tage vor Reisebeginn das Vor-Visum der Einwanderungsbehörde online beantragen. Das erspart Ihnen in Kathmandu das Ausfüllen am Visum-Automaten. Die Seite ist derzeit nur in Englischer Sprache verfügbar. Hierbei müssen Sie auch ein Passfoto (mindestens 6 Monate gültig bei Ausreise aus Nepal) hochladen. Entweder drucken Sie den Antrag aus oder machen sich davon einen Screenshot. Bei Einreise zeigen Sie dann am Visum-Counter den Antrag vor und bezahlen hier die Visum-Gebühr. Die Gebühr können Sie in Euro, USD, Rupien oder auch mit Kreditkarte bezahlen. Am Schalter erhalten Sie dafür dann eine Quittung und bei Vorlage am Einreiseschalter dafür dann die Visummarke für den Pass. Bei dieser Variante müssen Sie sich insgesamt 2 x anstellen (Visum-Schalter/Einreise).

Visum-Beantragung am Flughafen Tribhuvan in Kathmandu

Wer nicht das Visum nicht Online beantragen möchten, der kann es auch mit relativ wenig Aufwand vor Ort am Flughafen erledigen. Man muss jedoch hier kleine Wartezeiten einplanen, sollten gleichzeitig mehrere Flugzeuge landen (da es nur eine begrenzte Anzahl an Visum-Automaten zur Verfügung stehen). Für die Beantragung am Flughafen benötigen Sie einen gültigen Reisepass (mindestens 6 Monate gültig bei Ausreise aus Nepal). Nach Ankunft stehen in der Ankunftshalle Visa-Automaten zur Verfügung. Hier wird der Reisepass eingescannt und ein Menü führt durch den unkomplizierten Antrag (Zeitdauer ca. 3 -5 min). Bei Fragen kann man sich auch an das Personal vor Ort wenden. Nachdem der Antrag abgeschlossen ist, drucken Sie sich bitte den Antrag aus (Hinweis: Sollte der Drucker nicht funktionieren, machen Sie sich bitte ein Foto von dem Antrag). Mit dem Antrag können gehen Sie nun zum Visum-Schalter und bezahlen Ihr Visum. Die Gebühr können Sie in Euro, USD, Rupien oder auch mit Kreditkarte bezahlen. Am Schalter erhalten Sie dafür dann eine Quittung und bei Vorlage am Einreiseschalter bekommen Sie dann die Visummarke in den Pass. Bei dieser Variante müssen Sie sich insgesamt 3 x anstellen (Automat/ Visum-Schalter/Einreise) .

Visum-Beantragung mit Reisepass in Deutschland/Österreich/Schweiz

Zur Beantragung des Visums wenden Sie sich an die zuständige Botschaft in Berlin, Konsulate in Dreieich, Hamburg, Köln, München oder Stuttgart oder an Ihre Botschaften in Österreich oder Schweiz.

Bearbeitungszeit: Die gewöhnliche Bearbeitungsdauer beträgt etwa 5 Konsulatsarbeitstage nach Eingang der Antragsunterlagen. An Nationalfeiertagen kann es zu Verzögerungen kommen. Informieren sie sich frühzeitig bezüglich der unterschiedlichen Möglichkeiten zur Visabeschaffung.

Hinweis: Bei der Beantragung vor Ort kann es zu Wartezeiten kommen.

Einreise über den Landweg: An den Grenzposten werden auch Visa ausgestellt, allerdings wird empfohlen diese vorher zu beantragen, da diese nicht mit Sicherheit ausgestellt werden.

Mitzuführende Dokumente: - Passfoto /- Visumantrag
Bei Fragen rund um spezifische Einreise- und Visabestimmungen mit Wohnsitz im Land Deutschland wenden Sie sich bitte an die zuständige Botschaft in Berlin oder an die Konsulate in Dreieich, München, Köln oder Stuttgart.

Bitte beachten Sie, dass sich die Visabedingungen kurzfristig ändern oder individuell behandelt werden können. Nur die zuständige Botschaft oder eines der zuständigen Generalkonsulate können rechtsverbindliche Informationen und Hinweise und/oder über diese Informationen hinausgehende Informationen und Hinweise liefern. Informieren Sie sich rechtzeitig.

AT REISEN übernimmt keine Haftung für das Visum und Auskünfte. Jeder Teilnehmer ist für die Visum-Organisation selbst verantwortlich.

Devisen

Euro (in bar) in kleinen Stückelungen, kann in Kathmandu unkompliziert getauscht werden in die einh. Währung (Rupien). Keine Garantie für Geldautomaten! 1 Euro ca. 175 Rupien - Stand 9/ 26

Voraussichtlicher Geldbedarf

Bargeld: Da bis auf die Getränke, fehlende Mahlzeiten, Trinkgelder, Visum und allfällige Extrakosten praktisch alle Kosten im Gesamtpreis inbegriffen sind, sollte mit ca. 300, - Euro plus einer persönlichen Reserve auszukommen sein. Bitte Euro in cash oder EC-Karte mitnehmen und vor Ort umtauschen. EC-Automaten finden sie in Kathmandu und Pokhara bei der ATM oder Nabil Bank (EC -Karten mit Maestro Zeichen). Bargeld können Sie fast übe rall in den vielen kleinen Wechselstuben oder im Hotel schnell und problemlos umtauschen. Kreditkarte für Notfälle und individuelle Einkäufe mitnehmen.

Impfungen

Gelbfieberimpfung ist vorgeschrieben bei Einreise aus Infektionsland, Auffrischung der Standardimpfung wird empfohlen!

Kulturschock inklusive

Bitte beachten Sie, dass Sie in ein Schwellenland reisen. Die Verhältnisse vor Ort sind nicht mit europäischen bzw. deutschen Standards zu vergleichen, insbesondere die hygienischen Bedingungen, die Standards der Unterkünfte, der Umgang mit Müll und Umweltschutz oder die zum Teil fehlende fachliche Qualifikation von Personal (z. B. in Hotels) sowie die Konfrontation mit Bettlern und starker Armut. Auch die kulturellen Unterschiede können sehr befremdend sein.

Wir bitten Sie daher, sich in Ruhe damit auseinanderzusetzen und vor Ort alles etwas "gelassener" zu sehen, dann steht einer spannenden und eindrucksvollen Reise nichts im Weg.