Komfort-Lodge-Trekking am Fuße des Mt. Everest inkl. Basislager der Ama Dablam

Individueller Wunschtermin | 19 Tage | ASNP219

Asien
Nepal







Weitere Bilder auf unserer Website ↗

Preis p. P.
ab 3.590 € zzgl. Flug

Reisebeschreibung

Schon beim Anflug auf Nepals Hauptstadt Kathmandu sieht man in der Ferne die wilden Eisspitzen des höchsten Gebirges der Welt in den Himmel emporragen. Nach einer Stadtbesichtigung durch die Königsstadt Kathmandu geht es mit dem Flugzeug in die Khumbu-Region und zu dem Volk der Sherpas. Hier stehen alleine 4 der insgesamt 14 Achttausender in unmittelbarer Nähe. Gemütlich führt die Wandertour anfangs durch Bergwälder entlang rauschender Flüsse. Später erreichen Sie Namche Bazar, die Hauptstadt der Sherpas. Ab jetzt bestimmen die Eisobelisken die Szenerie. Überall Sechs- und Siebentausender. Der schönste Berg ist die formelegante Ama Dablam (hier besuchen Sie auch das Basislager), die sich mit 6.860 m in die Höhe schraubt. Das Trekking geht weiter und von den Orten Phortse und Taboche bietet sich Ihnen ein guter Blick auf den Everest, welcher vom Nupste und Lhotse umringt steht. Weiterhin passieren Sie kleine Bergdörfer mit den lebensfrohen Menschen, wandern um etliche Stupas und besuchen das wohl schönste Kloster der Region in Tengpoche. Mönche in ihren dunkelroten Kutten, bimmelnde Glocken der Yaks und der majestätische Mount Everest – ein Genuss für die Sinne! Bei den täglichen Wanderungen bleibt viel Zeit für Beobachtungen und zum Fotografieren am Wegesrand. Übernachten werden Sie dabei in speziell ausgesuchten Komfort-Lodges in toller Lage und mit einem besonderen Service. Wer möchte, kann noch den Aus-sichtsberg Sherkim Peak besteigen und wird mit einem Traumblick auf den Everest und weitere Himalaya-Bergriesen belohnt. Optional

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

besteht am Ende der Reise noch die Möglichkeit zur Besichtigung der beiden ehemaligen Königsstädte Bhaktapur und Patan oder einem Abstecher in den Chitwan-Nationalpark.

Charakter und Anforderungen der Reise

Technisch weist das Trekking keine besonderen Schwierigkeiten auf, allerdings erfordert es eine gute Kondition und Trittsicherheit. Schwindelfreiheit wird bei der Überquerung der absolut sicheren Hängebrücken vorausge-setzt. Sie sollten auch eine gute Höhenverträglichkeit besitzen – d.h. Herz und Kreislauf müssen gesund sein, da Sie in Regionen über 3500 Höhenmeter kommen. Konsultieren Sie bitte vor Reiseantritt den Arzt. Selbst ein ge-sunder Organismus darf jedoch keinesfalls durch zu rasches Gehen überbeansprucht werden. Langsames und stetiges Gehen sind sehr wichtig; erfahrungsgemäß können manche Teilnehmer bereits durch die Klimaumstel-lung sowie die Änderung der Schlaf- und Essgewohnheiten geschwächt und damit „anfälliger“ sein. Während des Trekkings werden Sie von einer Begleitmannschaft betreut, die sich um das Gepäck kümmert. Sie selbst werden nur das Notwendigste (Anorak, Wasserflasche, Fotoapparat etc.) in einem Tagesrucksack tragen; das restliche Ge-päck wird von den Trägern oder Tragtieren transportiert.

Mittel

Dieser Schwierigkeitsgrad erfordert eine moderate körperliche Belastbarkeit über mehrere Tage hinweg. Die Tagesprogramme können länger sein und eine gewisse Grundausdauer voraussetzen. Pausen sind eingeplant, dennoch kann die Abfolge der Aktivitäten fordernd wirken. Mentale Flexibilität bei Zeitplänen oder äußeren Einflüssen ist hilfreich.

Fitness
Solide Grundausdauer empfohlen

Training
2–3x pro Woche Ausdauertraining (z.B. Gehen, Radfahren, Schwimmen)

Psychische Belastung
Mittel – Offenheit und Anpassungsfähigkeit sinnvoll

Reiseverlauf

1. Tag — Flug von Deutschland nach Kathmandu

2. Tag — Ankunft

Sie kommen in Kathmandu an, der pulsierenden Hauptstadt Nepals, die in einem großen Talkessel mit Blick auf die Schneeberge des Himalayas liegt. Nach der Begrüßung durch Ihre Reiseleitung fahren Sie ge-meinsam vom internationalen Flughafen zum Hotel im Stadtzentrum. Anschließend können Sie vom Hotel einen ersten Stadtbummel zu Fuß unternehmen. Am Abend finden eine kurze Reisebesprechung und das Begrü-ßungsessen im Hotel statt. Übernachtung im Hotel Aloft oder Schanker in Kathmandu / Fahrzeit ca. 30 min

Verpflegung

Abendbrot

3. Tag

Stadtbesichtigung in Kathmandu

Ganztägige Stadtbesichtigung in Kathmandu und Umgebung. Pashupatinath: Hindu-Heiligtum am heiligen Bagma-ti-Fluss, wo die rituellen Waschungen stattfinden. Für Hindus zählt er mit zu den heiligsten Orten in Nepal. Pilger aus Indien nehmen sogar die weite Anreise in Kauf, um Gott Shiva, der hier in seiner Inkarnation als Herr der Tierwelt verehrt wird, zu huldigen. Der im Pago-den-Stil errichtete Haupttempel ist nur Hindus zugänglich, doch von außen ist der Blick auf den riesigen vergol-deten Nandi-Stier möglich. Von einer Aussichtsterrasse, wo sich auch viele Affen tummeln, bekommen Sie einen guten Überblick über das gesamte Areal mit seinen Tempeln, Schreinen, Verbrennungsplätzen und Herbergen am Ufer des Bagmati, wo Pilger ihre rituellen Handlungen ausführen. Wer möchte, kann hier auch die Saddhus (Heilige Männer im Hinduismus, die sich einem religiösen, teilweise streng asketischen Leben verschrieben ha-ben.) gegen ein kleines Entgelt fotografieren. Anschließend besuchen Sie Bodnath, wo eine der größten Stupas der Welt steht. Bodnath wird auch als „Klein-Tibet“ bezeichnet und bildet das religiöse Zentrum der in Nepal le-benden Tibeter. Über ein großes Eingansportal gelangt man in den inneren Kreis der Anlage. Mächtig und impo-sant thront die mit bunten Gebetsfahnen geschmückte Stupa in der Mitte des Paltzes. Im Uhrzeigersinn pilgern hier die Leute um die Anlage, die im gesamten Bereich mit Gebetsmühlen ausgefüllt ist. Eine tolle Stimmung geht von diesem Platz aus und viele kleine Dachterrassen laden zum Träumen und Verweilen ein. Falls möglich, werfen wir einen Blick in die reich geschmückte ältere Gompa westlich der Stupa, in der eine überlebensgroße Statue des Maitreya-Buddha thront. Weiterhin besuchen Sie die Stupa von Swayambhunath, die auch im Volks-mund durch die vielen umhertollenden Affen gern als „Monkey-Tempel“ bezeichnet wird. Dieses Wahrzeichen der Stadt zählt mit zum UNESCO-Weltkulturerbe und ist eines der heiligsten Orte im Kathmandu-Tal. Zum Ab-schluss der Stadtführung besichtigen Sie noch die historische Altstadt von Kathmandu. Rund um den alten Kö-nigspalast Hanuman Dhoka sind Dutzende von Hindu-Tempeln zu sehen; harmonisch wirken das warme Rostrot der Ziegel und die reich mit Schnitzarbeiten verzierten Balken aus braunschwarzem Salbaumholz. Vorbei am größten und ältesten Tempel der Stadt, der Taleju-Pagode, bummeln Sie durch belebte Bazarstraßen nach Nor-den ins Einkaufsviertel Thamel, bevor Sie zum Hotel zurückkehren. Übernachtung im Hotel Aloft oder Schanker

Verpflegung

Frühstück

4. Tag

Flug nach Lukla (2.800 m) und erste Eingehtour im Khumbu-Gebiet

Frühmorgens Transfer nach Ramechhap (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 deponiert werden). Lukla ist der wichtigste Ausgangspunkt für alle Touren ins Everest-Gebiet und Startpunkt für Ihr Komfort-Trekking. An-schließend beziehen Sie Ihr Quartier in der schönen und komfortablen Everest Summit Lodge. Nach dem Mit-tagessen starten Sie mit Ihrem Guide zu einer ersten Eingeh- und Akklimatisationstour durch Rhododendren-Gehölze bis zur Nangbu-Kharka-Wiese (3.100 m). Hier präsentiert sich der 6.530 m hohe Kariolong Peak. Direkt hinter Ihnen erhebt sich der Gipfel des Gonhglha 5.808 m. Ein Auftakt nach Maß! Gehzeit: ca. 3-4h / Aufstieg: 300m / Abstieg: 300m / Übernachtung in der Everest Summit Lodge

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

5. Tag

Trekking nach Monjo

Über die Ortschaft Chaunrikharka steigen Sie ab zum Dudh-Kosi-Fluss. Dem Fluss entlanglaufend gelangen Sie nach Phakding (2.470 m). Ihre Trinkflaschen haben Sie sich mit Tee oder Wasser gefüllt, denn in der Höhe ist es wichtig, dass Sie ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen. Unterwegs Besuch im uralten Kloster Gumela. Das Pro-gramm unseres Komfort-Trekkings ist so aufgebaut, dass man sich Schritt für Schritt an die Höhe gewöhnen kann. Sie haben genügend Zeit, in Ruhe durch die Landschaft und kleine Dörfer zu wandern. Von AT REISEN ge-stellte Träger transportieren Ihr Gepäck zuverlässig und pünktlich bis zur nächsten Übernachtung (das Gepäck ist immer vor Ihnen da). Am Nachmittag erreichen Sie dann das kleine Dorf Monjo (2.835 m), wo Sie in der Eve-rest Summit Lodge Ihr heutiges Quartier beziehen. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung und kann zum Bummeln durch den Ort genutzt werden. Übernachtung in der Everest Summit Lodge (2 Nächte) / Gehzeit: ca. 5h / Aufstieg: ca. 550 m / Abstieg: ca. 500 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

6. Tag

Tagesausflug nach Thakcho am Fuße des Thamserku (6.618 m)

Bei der heutigen Tageswanderung geht es gemütlich hinauf zur ca. 3.500 m hohen Yak-Alm am Thamserku. Von hier oben bieten sich Ihnen ein toller Weitblick hinein ins Khumbu-Gebiet bis nach Namche Bazar und zum Klos-ter Thame (Ihre Ziele der Folgetage) sowie auf die Sechstausender-Gipfel Kongde Ri und Kariolong. Angeneh-mer Nebeneffekt der Wanderung ist die Verbesserung Ihrer Höhenanpassung. Nach ausreichender Pause und Picknick kehren Sie auf gleichem Weg zurück zur Lodge, wo Sie bereits mit einem warmen Tee erwartet wer-den. Natürlich können Sie sich bei einer heißen Dusche entspannen und frisch machen. Übernachtung in der Everest Summit Lodge / Gehzeit: ca. 5h / Aufstieg: ca. 700 m / Abstieg: ca. 700 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

7. Tag

Trekking via Namche Bazar nach Mende

Nach dem Betreten des Everest-Nationalparks in Monjo folgen Sie dem Fluss weiter und überqueren ihn auf ei-ner Hängebrücke in Jorsale. Nach einer Mittagsrast an der Mündung von den Gebirgsflüssen Bothe und Dudh Kosi (2.850 m) überqueren Sie die berühmte und ca. 80 m hohe Hillary-Hängebrücke, die mit zahlreichen Ge-betsfahnen geschmückt ist. Anschließend bewältigen Sie den steilen Aufstieg bis nach Namche Bazar (3.440 m), der Hauptstadt der Sherpas. Rhododendron und Magnolien erreichen Baumhöhe und stehen in den Frühjahrs-monaten in Blüte. Ein erster Blick zum Mount Everest während des Aufstieges nach Namche Bazar möglich. Jetzt merken Sie auch, wie wichtig das Akklimatisationsprogramm des Vortages war. Nach einem kurzen Stopp in der Sherpa-Metropole mit den bunten Märkten, vielen Bergsport- und Souvenirläden sowie Bäckereien (manchmal prescht auch ein Yak durch die schmalen und überfüllten Gassen) wandern Sie weiter durch das kleine Dorf Phurte bis zur gemütlichen Everest Summit Lodge in Mende (3.730 m). Dies Lodge wird Ihnen Quartier für die nächsten 2 Nächte geben. Zu Ihrer Sicherheit sind die Komfort-Lodges mit höhenmedizinischen Überdruck-kammern ausgestattet. Manchmal grasen zottelige Yaks neben der Lodge. Direkt gegenüber der Lodge erhebt sich der Doppelgipfel des Kongde Ri 6.181 m in die Höhe. Das nahe Wasserkraftwerk von Thame liefert Strom und sorgt im Gastraum und in den Zimmern für wohlige Wärme. Zum Abendessen gibt es vielleicht das schmackhafte nepalesische Nationalgericht Dal Bhat, dessen Grundbestandteile Reis und Linsen, Tomaten, Zwiebeln und Chili sind und das je nach Region mit

verschiedenen Gewürzen wie Ingwer oder Koriander verfei-nert wird. Übernachtung in der Everest Summit Lodge (2 Nächte) / Gehzeit: ca. 6 / Aufstieg: ca. 850 m / Abstieg: ca. 150 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

8. Tag

Tagesausflug zum Kloster Thame

Heute unternehmen Sie einen Tagesausflug zu dem kleinen Dorf Thame auf 3.800 m Höhe (ca. 2 h). Dabei wan-dern Sie auf dem alten tibetischen Wanderweg durch einen schönen und duftenden Nadelwald, überqueren einen reißenden Gletscherbach und nach einem kurzen Anstieg ereichen Sie Thame. Von hier aus führt ein Weg hinauf zu dem alten Kloster, das wie ein Krähennest über dem Tal schwebt. Der Lama (spiritueller Lehrer im tibetischen Buddhismus) zeigt Ihnen gerne die altehrwürdigen Thankas (Rollbilder) und Bücher. Mit etwas Glück können Sie vielleicht auch einer gerade stattfindenden Zeremonie beiwohnen. Vom Kloster hat man auch einen faszinierenden Ausblick auf die mächtige Schnee- und Felswand des Kongde und hinüber zum Tamserku und Kantega. Nach ausgiebiger Besichtigung und Rast erfolgt die Rückkehr zur Lodge. Genießen Sie die An-nehmlichkeiten der Komfort-Lodge. Übernachtung in der Everest Summit Lodge / Gehzeit: ca. 5h / Aufstieg: ca. 250 m / Abstieg: ca. 250 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

9. Tag

Wanderung via Khumjung nach Tashinga

Bevor Sie sich auf den Weg nach Tashinga machen, besichtigen Sie noch das Meditations-Kloster Laudo, welches sich über dem Dorf Mende befindet. Über einen schönen Panoramaweg wandern Sie hinauf zur großen Sherpa-Siedlung Kunde und Khumjung (3.840 m). Von verschiedenen Aussichtspunkten bieten sich Ihnen Traumblicke auf die Achttausender – Mt. Everest und Lhotse sowie auf die mächtige Eis- und Felsmauer des 7.864 m hohem Nuptse. Mit etwas Glück sehen Sie die riesenhaften, in der Sherpasprache "Thar" genannten wilden Bergziegen. Aber auch Buntfasane, der Wappenvogel Nepals, sind hier beheimatet. Khumjung-Kunde wird geprägt von einer altehrwürdigen Gompa (Kloster) mit einer bedeutenden Bibliothek. Hier wird auch ein „Skalp/Haarbüschel“ von einem Yeti in einer Vitrine aufbewahrt. Die Sechstausender Taboche, Tamserku, Kang Taiga und Ama Dablam vor Augen habend, steigen Sie durch duftenden Tannen- und Wacholderwald zur Komfort-Lodge Tashinga (3.500 m) ab. Übernachtung in der Komfort-Lodge / Gehzeit: ca. 5h / Aufstieg: ca. 550 m / Abstieg: ca. 800 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

10. Tag

Trekking via Tengpoche nach Pangpoche

Heute erleben Sie zwei herausragende kulturelle Highlights im Sherpa-Land. Zuerst führt der Weg hinab nach Phunki (3.250 m), dem tiefsten Punkt hier im oberen Khumbu-Gebiet. Sie überqueren den Dudh-Koshi-Nadi-Fluss auf einer der typischen bunten Gebetsfahnen geschmückten Brücke. Nach einer Teepause und kurzer Be-sichtigung der vielen Wassermühlen erfolgt der Aufstieg über den alten Pilgerweg bis hinauf nach Tengpoche (3.860 m). Dabei passieren Sie einen üppigen Rhododendronwald, der im Frühjahr mit einer tollen Farbpracht die Wanderer in Staunen versetzt. Anschließend besichtigen

Sie das schöne Kloster, das zu Füßen der mächti-gen und formschönen Ama Dablam (6.814 m) liegt. Im Hintergrund posieren der Nuptse (7.864 m) und die Gip-felpyramide des 8.848 m hohen Mount Everest. Genießen Sie die herrliche Stimmung dieses Platzes! Von hier aus wandern Sie weiter zur Everest Summit Lodge in Pangpoche (3.980 m). Die höchstgelegene Komfort-Lodges wird für die nächsten vier Nächte ihr Zuhause sein. Die Ausstattung ist etwas einfacher und auch ein wenig klei-ner, aber dennoch behaglich und lädt zum Träumen und Verweilen ein. Die Aussicht von der Lodge ist fantas-tisch! Die Bergriesen stehen direkt vor Ihnen und imponieren durch Ihre Größe und Mächtigkeit. Am späten Nachmittag besteht noch die Möglichkeit, die uralte Pangpoche Gompa zu besuchen (in einem Tresor befindet sich ein Skalp/Haarbüschel von einem Yeti). Genießen Sie das leckere Abendessen, das wie in allen besuchten Häusern von bester Qualität ist, den Komfort einer elektrischen Heizdecke im warmen Bett. Übernachtung in der Pangpoche Summit Lodge / Gehzeit ca. 5 h / Aufstieg ca. 880 m /Abstieg ca. 370 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

11. Tag

Tageswanderung hinauf nach Dingpoche – am Fuße des Everest & Lhoste

Heute erwartet Sie eine spannende Tageswanderung hinauf nach Dingpoche (4.410 m). Dingpoche befindet sich an der Weggabelung in Richtung Mt. Everest-Basislager und in Richtung Island Peak. Auf dem Weg nach Dingpoche passieren Sie viele kleine Sherpa-Dörfer und bekommen einen kleinen Einblick in das Leben und All-tag der Menschen in dem alpinen Gelände. Hohe Steinmauern auf dem Weg schützen die Kartoffeläcker vor dem Besuch der riesenhaften, in der Sherpa-Sprache "Thar" genannten Wildziegen, die hier beheimatet sind. Das Hauptnutztier ist hier das zottelige Yak, das mit den kargen Bedingungen problemlos auskommt. In Dingbo-che angekommen, befinden Sie sich inmitten der vielen Eisgipfel. Es lohnt sich ein Besuch in einer der kleinen Bäckereien. Wer noch Kraft hat, kann von Dingboche aus noch einmal in Richtung Nangkar Tshang aufsteigen, denn von diesem kleinen Pilgerpfad, der sich in Serpentinen nach oben schlängelt, haben Sie einen ausge-zeichneten Blick auf die Bergwelt des Khumbu-Gebiets. Sie befinden sich in der Heimat der Schneeleoparden. Diese äußerst scheuen und nachtaktiven Tiere bekommt man sehr selten zu Gesicht. Anschließend Abstieg hin-ab zu Ihrer gemütlichen Lodge in Pangpoche. Angenehmer Nebeneffekt der heutigen Tour ist die Verbesserung der Höhenanpassung, denn morgen besteht die Möglichkeit den technisch leichten Sherkim Peak zu besteigen. Übernachtung Pangpoche Summit Lodge / Gehzeit ca. 6-8 h / Aufstieg ca. 450 m / Abstieg ca. 450 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

12. Tag

Ausflug in das Basislager der formschönen Ama Dablam & Sherkim Peak

Nach dem Frühstück wechseln Sie auf die andere Seite des Imja-Khola-Flusses und steigen hinauf zum Hillary Chörten (4.300 m), von dem sich eine prächtige Aussicht bietet. Nach einer Rastpause geht es weiter aufwärts. Die Szenerie ist Weltklasse! Nach ca. 1 Stunde erreichen Sie das 4.576 m hohe Ama Dablam-Basislager. Kleiner Wacholder und Blutberberitzen bestimmen das Landschaftsbild. Vom Basislager aus erreichten erstmals 1961 Mike Gill, Barry Bishop, Michael Ward und Wally Romanes den Gipfel der 6.856 m hohen Ama Dablam, die als einer der schönsten Berge der Erde gilt. Gewaltig ist der Eisbalkon, der faszinierend aber auch drohend über die tieferen Ebenen scheinbar mühelos schwebt. Die Expeditionsleitung hatte der Everest-Erstbesteiger Ed-mund Hillary inne. Wer möchte kann nun auch

noch den Sherkim Peak (ca. 5000 m/ Vorgipfel der Ama Dablam) besteigen. Anschließend Rückkehr zur Pangpoche Summit Lodge. Gehzeit ca. 5 h / Aufstieg ca. 730 m / Abstieg ca. 730 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

13. Tag

Besteigung des Taboche-Vorgipfels oder Ruhetag

Heute liegt eine schöne, aber auch anstrengende Etappe vor Ihnen. Sehr zeitig beginnen Sie mit Ihrem Aufstieg zum Taboche-Vorgipfel. Anfangs geht es über Almwiesen, die später im oberen Gipfelbereich von Schutthalden und leichter Blockkletterei abgelöst werden. Vom 5.215 m hohen Vorgipfel hat man bei klarem Wetter eine wunderschöne Aussicht auf Ama Dablam (6.856 m), Lhotse (8.561 m) und Mt. Everest (8.848 m). Nach einer ausgiebigen Rast und Gipfelfoto erfolgt der Abstieg zurück nach Pangpoche. Wer nicht an der Besteigung teil-nehmen möchte, genießt den freien Tag in Pangpoche und Umgebung. Gehzeit: ca. 7-8h / Aufstieg: 1.200 m / Abstieg: 1.200 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

14. Tag

Wanderung nach Syangboche

Heute wandern Sie über einen schönen Panoramaweg bis nach Phortse, steigen hinab nach Phortse Thanga und von hier erfolgt dann der lange Aufstieg bis nach Mongla. Nach dem Mittagessen und dem Traumblick auf die Berge geht es weiter über den Höhenweg bis nach Khumjung. Nach einem kurzen Aufstieg vom Dorf erreichen Sie Syangboche (3.720 m), wo Sie im exklusiven Everest View-Hotel übernachten werden. Die Lage ist perfekt, denn das Hotel liegt auf einem Aussichtshügel und Sie blicken direkt hinüber zum Mt. Everest und seine Bergva-sallen. Übernachtung im Everest View-Hotel / Gehzeit ca. 6-8 h / Aufstieg ca. 800 m / Abstieg ca. 450 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

15. Tag

Abstieg bis nach Monjo

Abstieg nach Namche Bazar, der quirlig-lebhaften Sherpa-Hauptstadt. Sie haben noch einmal die Gelegenheit durch die kleinen gemütlichen Geschäfte zu schlendern oder einen heißen Kaffee oder ein leckeres Stück Ku-chen zu essen. Anschließend geht es auf bereits bekanntem Weg zurück nach Monjo (2.935 m). Kurz vor der Hillary-Brücke sehen Sie noch einmal die Gipfelpyramide des Mt. Everest. Nun heißt es, Abschied zu nehmen, vom höchsten Berg der Erde. Kurz nachdem Sie den Ausgang des Nationalparks passiert haben, erreichen Sie die Komfort-Lodge. Übernachtung in der Everest Summit Lodge/ Gehzeit ca. 6 h / Aufstieg ca. 250 m / Abstieg ca. 1.100 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

16. Tag

Letzter Trekkingtag und Rückkehr zum Flughafen in Lukla

Sie verlassen Monjo und die schöne Lodge und steigen in einem ständigen Auf und Ab auf einem gut begehba-ren Weg hinab bis nach Phakding. Weiter geht es auf bekanntem Weg zurück bis nach Lukla, wo noch ein letzter Aufstieg zur Komfort-Lodge den Körper ein letztes Mal ins Schwitzen bringt. Am Abend nehmen Sie Abschied von den Sherpa-Trägern und dem Guide, die nach der langen Tour Ihnen mittler-weile ans Herz gewachsen sind. Übernachtung Yeti Mountain Home Lukla / Gehzeit ca. 5-6 h / Aufstieg ca. 520 m / Abstieg ca. 600 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

17. Tag

Rückflug nach Kathmandu – Freizeit

Je nach Wetterlage fliegen Sie am Morgen (ca. 20-25 min) zurück nach Ramechhap. Transfer (3-4 h) in das Ho-tel. Das Nachmittagsprogramm steht zur freien Verfügung und gestalten Sie nach Lust und Laune selbst. Vom zentral gelegenen Komfort-Hotel können sie (fast) alles gut zu Fuß erreichen. Am Abend Abschiedsessen in ei-nem typischen nepalesischen Restaurant. Übernachtung im Hotel Aloft oder Shanker

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

18. Tag

Rückreise

Je nach Flugverbindung steht Ihnen heute entweder ein halber oder ganzer Tag zur freien Verfügung (Einkaufs-bummel oder Besichtigung). Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland. Ankunft entweder am glei-chen oder nächsten Tag (abhängig von der Airline und Flugzeiten).

Verpflegung

Frühstück

19. Tag

Ankunft

Ankunft in Deutschland. Heimreise in Eigenregie

Leistungen

Das ist inbegriffen

- [x] 2 x Inlandsflüge Ramechhap - Lukla - Ramechhap in der Economy-Class in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosin-zuschlägen
- [x] alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm in Privatfahrzeugen

- ☑ Übernachtung in Hotels (Kathmandu), während des Trekkings Übernachtung in Komfort-Lodgen
- ☑ Verpflegung: Vollpension während des Trekkings, ansonsten Frühstück (16 x Frühstück / 12 x Mittagessen / 14 x Abendessen)
- ☑ Begrüßungs- und Abschiedsessen
- ☑ Trekking-Getränke – alle Getränke wie Schwarztee, heißes Wasser oder Kaffee
- ☑ Begleitmannschaft und Träger
- ☑ Trekkinggenehmigung und TIMS-Karte
- ☑ 13x geführte Wanderungen (davon 2x Gipfelmöglichkeit)
- ☑ Gepäcktransport während des Trekkings 15 kg persönliches Gepäck (Träger)
- ☑ Deutschsprechender einheimischer lokaler Trekkingguide während des Trekkings
- ☑ Deutschsprechender örtlicher Guide bei Stadtbesichtigungen
- ☑ Vorbereitungstreffen wenn gewünscht per Zoom-Meeting
- ☑ AT REISEN-Trekkingkarte
- ☑ Reiseführer von Reise KnowHow oder ähnlich
- ☑ Erinnerungsgeschenk + Abschiedsessen in einem typischen nepalesischen Restaurant
- ☑ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (Sprechen Sie uns an)

Nicht enthalten

- ☒ Flüge ab/an Deutschland nach Kathmandu und zurück (weitere Abflughäfen auf Anfrage) in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen ab 1050,-Euro (gern erstellen wir Ihnen ein separates Flugangebot)
- ☒ Visakosten ca. 50,- USD/ 45,- Euro
- ☒ fehlende Mahlzeiten und Getränke
- ☒ Trinkgelder (s. Infoblatt)
- ☒ individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ Übergepäck
- ☒ Einzelzimmerzuschlag auf Anfrage
- ☒ 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.

ab 2 Personen — **3.590 €** p. P. zzgl. Flug

19 Tage

Ganzjährig möglich, individuell ab 2 Personen zum Wunschtermin & täglicher Start möglich /beste Reisezeit von Februar bis Mai und Oktober bis Dezember

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

Wichtige Informationen zur Buchung

<u>Tipp: Rundflug zum Mt. Everest</u>
Flug zum höchsten Berg der Erde – dem Mt. Everest – Dauer ca. 80 min; Preis ca. 285,- Euro inkl. Transfer zum Flughafen und zurück. (Gleicher Preis bei 1 oder 2 reisenden Personen) Fensterplatz garantiert. Bitte rechtzeitig bei uns bestellen!
Wann: täglich morgens ab/an Kathmandu bei schönem Wetter.

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.