Besteigung Lobuche East Peak (6.119 m)

(inkl. Basislager Everest und große Runde via Gokyo)

6 Termine | 24 Tage | 2–12 Personen | ASNP002B







Weitere Bilder auf unserer Website

Preis p. P.
ab 2.790 € zzgl. Flug

Reisebeschreibung

- **Besteigung des Lobuche Peak (6.119 m)**
- **Besteigung von Gokyo Ri (5.360 m) und Kalar Patar (5.540 m)**
- **Hüttentrekking via Gokyo zum Basislager des Mt. Everest**
- **Namche Bazar – Bergstadt und Eingangstor zum Hoch-Himalaya**
- **Berühmte buddhistische Klöster Pangpoche und Tengboche**
- **Königstadt Kathmandu**

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 Ramechap nach Lukla, ins Solo Khumbu Gebiet. Hier, auf einer Höhe von 2.850 m, startet nun die große Trekking-tour. 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 genießen 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 Herzklop-fen und keuchendem Atem besteigen Sie zum Sonnenuntergang den höchsten Punkt der Tour, den Aussichtsberg Kalar Patar (5.540 m). Gebetsfahnen knattern und flattern im Wind. Von hier oben hat man einen Traumblick auf die Route der Erstbe-steiger am Everest. Hinter Ihnen steht der 7.161 m hohe Pumori. Faszination und Respekt lassen auf einmal alle Anstrengun-gen in Luft auflösen. Nach einem Abstecher zum Basislager des Mt. Everest besteigen Sie nun bestens an die Höhe akklimati-siert den Lobuche East Peak. Vom Gipfel erleben Sie einen fantastischen 360° Rundumblick und natürlich auf den Mount Eve-rest. Via Pheriche treten Sie den Rückweg an, wobei Sie dabei das schönste Kloster Nepals in Tengpoche besuchen. Während dieser Reise haben Sie viel Kontakt mit dem außergewöhnlichen Volk der Sherpas und bekommen einen Eindruck von deren Lebensweise. Den Rahmen dieser Reise bildet die Stadtbesichtigung zu bedeutenden Heiligtümern und Sehenswürdigkeiten in der ehemaligen Königsstadt Kathmandu. Mit einem Folkloreabend in einem typischen nepalesischen Restaurant klingt diese Traumtour aus.

Charakter und Anforderungen der Reise

Besteigung des Lobuche East Peak (6.119 m): Voraussetzung ist sicherer Umgang mit Pickel und Steigeisen, selb-ständiges Gehen in einer Seilschaft, es sind zum Teil bis 50° steile Eispassagen zu bewältigen, einige 4000er in den Alpen sollten bereits bestiegen wurden sein. Die Kondition sollte ausgezeichnet sein! Mittlerweile ist dies eine ernstzunehmende Bergtour, da sich die Bedingungen besonders im Eis aufgrund der Gletscherschmelze verändert haben. Zur Buchung wird ein Tourennachweis verlangt.

Anmarschtrekking: 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. 2.850 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 allge-mein 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

Bergzeichen

Für diese Touren ist es unerlässlich, dass Sie mit Pickel und Steigeisen umgehen können. Außerdem ist Gletschererfahrung zwingende Voraussetzung.

Reiseverlauf

1. Tag

Flug von Deutschland nach Kathmandu

Sie verlassen Deutschland in Richtung Nepal und Ihr Bergabenteuer kann beginnen.

2. Tag

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 findet eine kurze Reisebesprechung und Begrüßungsessen im Hotel statt. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Abendbrot

3. Tag

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 deponiert 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

---

4. Tag

Trekking nach Namche Bazar

Sie folgen weiterhin dem Dudh-Koshi-Fluss flussaufwärts und überqueren ihn auf mehreren Hängenbrücken 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 und Gipfelbezwinger der großen Achttausender kommen aus dieser Region. Nach einer Mittagsrast in der Ortschaft Monjo (2.835 m) und der Mündung des Ge-birgsbaches Bothe in den Dudh-Koshi-Fluss, wandern Sie nach der Überquerung der ca. 70 m hohen Edmund-Hillary–Brücke (Hängebrücke) hinauf nach Namche Bazar (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 Trekking, angekommen in Namche, befin-den Sie sich nun wohl im berühmtesten Bergsteigerdorf und Hauptverwaltungsort im Everest-Gebiet. Es gibt einen bunten Markt mit vielen Bergsport- und Souvenirläden, ein „Health-Center“, ein Post-amt, eine Funkstation, eine deutsche Bäckerei und einen Polizeicheckposten. Das Bummeln macht Spaß und manchmal prescht auch ein Yak durch die schmalen Gassen. Übernachtung in der Lodge / Gehzeit ca. 5-6 h / Aufstieg: 1000 m / Abstieg: 100 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

5. Tag

Tagesausflug nach Khumjung & Khunde inkl. Höhenanpassung

Heute ist eine Akklimatisierungstour vorgesehen. Sie verlassen am Morgen rechtzeitig das kleine quirlige Namche Bazar und steigen über steile Hänge zum „Everest-View-Hotel“ auf ca. 3.850 m auf. Hier genießen Sie den überragenden Blick auf den höchsten Berg der Erde, den 8.848 m hohen Mt. Everest. Genauso schön, nur etwas kleiner, verzaubert Sie der Anblick auf die 6.814 m hohen Ama Da-blam. Mit ihrem gewaltigen Eisbalkon, zählt die Ama Dablam mit ihrer Form unbestritten zu den schönsten Bergen der Welt. Danach machen Sie noch einen Abstecher in das Dorf Khumjung (3.780 m) und besichtigen, wenn möglich das kleine örtliche Kloster. Hier werden in einer Vitrine Haarreste vom Yeti (Skalb) aufbewahrt. Ebenfalls besichtigen Sie noch das Khunde Hospital, bevor Sie nach Namche Bazar zurückkehren. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 5 h / Aufstieg: 500 m / Ab-stieg: 500 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

6. Tag

Trekking nach Phortse Tenga

Ihr heutiges Tagesziel ist Phortse Tenga (3.680 m). Hinter der Ortschaft Sanasa erfolgt ca. 1 ½h ein stetiger Anstieg nach Mony Tschörten (3.975 m). Belohnt wird der Aufstieg mit einem traumhaften Ausblick auf Ama Dablam, Kantaiga und Thamserku. Anschließend 300 Höhenmeter Abstieg in ein wunderschönes Flusstal. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 5 h / Aufstieg: 500 m / Abstieg: 500 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

7. Tag

Trekking nach Luza

Sie biegen links in das Dudh-Koshi-Tal ein und wandern gemütlich und stetig bergauf. Zunächst führt der Weg durch einen Mischwald und bis zu 10 m hohe Rhododendron-Bäume 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

8. Tag

Trekking nach Gokyo

Gut gestärkt nach dem Frühstück geht es weiter auf dem Höhenpanoramaweg in Richtung der Eisriesen. Sie kommen vorbei an kleinen Dörfern und den stets freundlichen Nepalis. Hinter dem Ort Phangla türmt sich eine gewaltige Schuttmoräne auf, die vom gewaltigen Ngozumpa-Gletscher tal-wärts geschoben wird. Sie passieren kleinen Bergseen und erreichen dann das letzte Dorf Gokyo (4.799 m) vor der tibetischen Grenze. Wer möchte, kann zusätzlich die ca. 50 m hohe Seitenmoräne er-klimmen, von wo aus man eine beeindruckenden Blickt zum Cho Oyu, seine Berg-Vasallen, den Pokhari-See und auf den gewaltigen Gletscherfluss hat. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit: 5-6h / Aufstieg: 300 m / Abstieg: 0 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

9. Tag

Tagestour auf den Gokyo Ri (5.360 m)

Zeitig werden Sie geweckt, denn heute wollen Sie den 5.360 m hohen Aussichtsberg Gokyo Ri besteigen. Der Weg führt am Dudh-Pokhari-See entlang und dann mäßig-steil über Schotterwege und Serpentinen zum Gipfel (ca. 2-3 h). Empfangen wird man hier von den im Wind knatternden und flattern-den Gebetsfahnen und einem einmaligen Blick auf den Mount Everest (8.848 m). Auch der 8.201 m ho-he Cho Oyu scheint zum Anfassen nah zu sein. Die 7.000er und 6.000er scheinen sich bei dem Anblick der gewaltigen aus Stein und Eis bestehenden Everest-Pyramide zu verlieren. Aber auch die Aussich-ten auf die Berge Chakung (7.029 m), Chumbu (6.859 m), Changri (6.027 m), Arakam Tse (6.423 m) und Cholatse (6.335 m) sind spektakulär. Am Horizont sind selbst noch der Kangtega, Kyashar und Thamserku zu erkennen. Der Abstieg erfolgt über die Aufstiegsroute. Übernachtung in einer Lodge in Gokyo / Gehzeit: 5-7 h / Aufstieg: 600 m / Abstieg: 600 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

10. Tag

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 feingeriebenen 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

---

11. Tag

Überquerung des Cho-La-Passes

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 Hügel erreicht haben (toller Blick auf die beiden Berge Arakam Tse und Cholatse), geht es noch einmal kurz abwärts, bevor es dann zum Cho-La-Pass (5.368 m) hinauf geht. Jetzt sind Sie wieder inmitten der Berge und vor Ihnen türmen sich die gewaltigen Gipfel wie Arakam Tse und Cholatse auf. Nach einer ausgiebigen Rast steigen Sie wei-ter bis nach Dzongla (4.830 m) ab. Eingebettet zwischen Yakwiesen und den schneebedeckten Sechs-tausendern verbringen Sie die Nacht in einer Lodge. Gehzeit ca. 7-8 h /Aufstieg 780 m / Abstieg 640 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

12. Tag

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 den Ort Lobuche (4.910 m). Hier hat man den Traumblick auf den (7.861 m) hohen und immer noch unbestiegenen Nuptse. Wer möch-te kann am Nachmittag noch die Moräne des Khumbu-Gletschers besteigen und das grandiose Flui-dum des Himalayas genießen. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 4 h / Aufstieg 250 m / Ab-stieg 100 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

13. Tag

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 auf den Everest. Besonders der Sonnenunter-gang verzaubert die Landschaft und taucht die Berge in pupurfarbenes Licht ein (Stirnlampe nicht vergessen für den Abstieg). Direkt hinter Ihnen steht der mächtige 7.165 m hohe Pumori. Anschlie-ßend steigen Sie über die gleiche Route zur Lodge 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: 680 m / Abstieg: 400 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

14. Tag

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. Anschließend geht es weiter und in einem ständigen auf und ab zum Eve-rest 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 wieder über Gorak Shep zurück bis nach Lobuche (4.910 m) geht. Über-nachtung in der Lodge /Gehzeit: 7-8h / Aufstieg: 300 m / Abstieg: 500 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

15. Tag

Aufstieg in das Hochlager

Kurzer Abstieg talabwärts in Richtung Pheriche (4.240 m), wo Sie nach ca. 30 min rechts abbiegen und durch ein einsames Tal bis zum Hochlager (5.270 m) aufsteigen. Danach ruhen Sie sich aus und sammeln Kräfte für den nächsten Gipfeltag. Übernachtung im Zelt / Gehzeit Bergsteiger: 3-4h / Aufstieg: 400m / Abstieg: 100m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

16. Tag

Gipfeltag Lobuche East

Noch im Schein der Stirnlampen starten Sie zum Gipfel. Nachdem Geröllpassagen hinter Ihnen liegen, wird die Eisausrüstung angelegt und weiter geht es über Schneefelder und teilweise steile Eis- und Firnanstiege (bis zu 50°) auf das 6.119 m hohe Gipfelplateau. Die letzten Meter zum Ostgipfel sind meistens sehr überwechtet (verblasener und angepresster Schnee) und verlangt noch einmal im Aufstieg und im Abstieg von allen vollste Konzentration (ggf. werden vom Bergführer Fixseile eingehangen). Die Anstrengung wird belohnt mit einem fantastischen Blick auf den Mt. Everest, Nuptse und Pumori. Abstieg via Hochlager und Rast auf neuer Route bis nach Pheriche (4.240 m). Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit 11–13 h / Aufstieg: 870 m / Abstieg: 1.950 m Hinweis: Sollte es bei der Besteigung zu Zeitverzögerungen kommen, könnte man auch nach Lobuche oder Dughla absteigen.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

17. Tag

Trekking nach Tengpoche

Heute steigen Sie über Pangpoche (hier kann man ein schönes Kloster besichtigen) bis Tengpoche (3.860 m) ab. Sie kommen durch ein wunderschönes Flusstal und die mächtige formschöne Ama Dablam (6.856 m) thront über Ihnen. Von Tengpoche genießt man noch einmal den Traumblick auf den Everest, den 7.861 m hohen Nuptse und den Lhotse (8.516 m). Übernachtung in einer Lodge. Gehzeit: 6 h / Aufstieg: 350 m / Abstieg: 550 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

18. Tag

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

---

19. Tag

Reservetag

Reservetag für die Trekkingtour (Schlechtwetter oder fehlende Höhenanpassung). Dieser Tag kann in Absprache mit dem Trekkingguide an einem x-beliebigen Tag während des Trekkings genommen werden.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

20. Tag

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

---

21. Tag

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. Über-nachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück

22. Tag

Stadtbesichtigung in Kathmandu (eventuell Reservetag für den Flug)

Ganztägige Stadtbesichtigung in Kathmandu und Umgebung. Pashupatinath: Hindu-Heiligtum am heiligen Bagmati-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 Pagoden-Stil errich-tete Haupttempel ist nur Hindus zugänglich, doch von außen ist der Blick auf den riesigen vergolde-ten 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, Verbrennungsplät-zen 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 haben.) gegen ein kleines Entgelt fotografieren. Anschlie-ßend 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 lebenden Tibeter. Über ein großes Eingansportal gelangt man in den inneren Kreis der Anlage. Mächtig thront die mit bunten Gebetsfahnen geschmückte Stupa in der Mitte. Im Uhrzeigersinn pilgern hier die Leute um die Anla-ge, 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 überlebensgro-ße Statue des Maitreya-Buddha thront. Weiterhin besuchen Sie die Stupa von Swayambhunath, die auch im Volksmund durch die vielen umhertollenden Affen gern als „Monkey-Tempel“ (Affentempel) bezeichnet wird. Dieses Wahrzeichen der Stadt zählt mit zum UNESCO-Weltkulturerbe und ist eines der heiligsten Orte im Kathmandu-Tal. Zum Abschluss der Stadtführung besichtigen Sie noch die his-torische Altstadt von Kathmandu. Rund um den alten Königspalast 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 ältes-ten Tempel der Stadt, der Taleju-Pagode, bummeln Sie durch belebte Bazarstraßen nach Norden ins Einkaufsviertel Thamel, bevor Sie zum Hotel zurückkehren. Am Abend Abschiedsessen in einem typi-schen nepalesischen Restaurant. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

23. Tag

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

24. Tag

Ankunft

Ankunft in Deutschland. Heimreise in Eigenregie

Leistungen

Das ist inbegriffen

- ☑ 2 x Inlandsflüge Ramechap - Lukla - Ramechap in der Economy-Class in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen
- ☑ Alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm in Privatfahrzeugen
- ☑ Übernachtung in Hotels (Kathmandu), während des Trekkings Übernachtung in Lodgen
- ☑ Verpflegung: Vollpension während des Trekkings, ansonsten Frühstück (21 x Frühstück / 18 x Mittagessen / 18 x Abendessen)
- ☑ Begleitmannschaft und Träger oder Tragetiere (Koch am Berg Lobuche Peak)
- ☑ Trekkinggenehmigung, TIMS-Karte, Versicherung Bergführer
- ☑ Besteigungspermit Lobuche East Peak
- ☑ Gepäcktransport während des Trekkings 20 kg persönliches Gepäck (Träger oder Tragetiere)
- ☑ 18 x geführte Wanderungen (davon eine Gipfelbesteigung und 2 Aussichtsberge)
- ☑ Englischsprechender einheimischer Bergführer/Trekkingguide während des Trekkings (2 Gäste = 1 Bergführer)
- ☑ Deutschsprechender örtlicher Guide bei Stadtbesichtigungen
- ☑ Deutschsprechender AT REISEN-Reiseleiter (bei Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen)
- ☑ 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 Flugangebot)
- ☒ Visakosten ca. 50,- USD/ 45,- Euro
- ☒ Rail & Fly 109,-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.

ab 2 Personen **24 Tage** Ganzjährig möglich, täglich zum Wunschtermin / beste Reisezeit von Februar bis Mai und Ende September bis Ende November / Hinweis: Bei den Touren im Frühjahr kommt noch ein Aufpreis von 160,-Euro aufgrund des höheren Permits für demn Lobuche East Peak hinzu.	**2.940 €** p. P. zzgl. Flug
So., 21.03.2027 bis Mo., 12.04.2027 • 24 Tage	**2.950 €** p. P. zzgl. Flug
So., 10.10.2027 bis Mo., 01.11.2027 • 24 Tage	**2.790 €** p. P. zzgl. Flug
So., 31.10.2027 bis Mo., 22.11.2027 • 24 Tage	**2.790 €** p. P. zzgl. Flug
So., 19.03.2028 bis Mo., 10.04.2028 • 24 Tage	**2.950 €** p. P. zzgl. Flug
So., 08.10.2028 bis Mo., 30.10.2028 • 24 Tage	**2.790 €** p. P. zzgl. Flug
So., 29.10.2028 bis Mo., 20.11.2028 • 24 Tage	**2.790 €** p. P. zzgl. Flug

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

Wichtige Informationen zur Buchung

Besteigung des Lobuche East Peak (6.119 m): Voraussetzung ist sicherer Umgang mit Pickel und Steigeisen, selbständiges Gehen in einer Seilschaft, es sind zum Teil bis 50° steile Eispassagen zu bewältigen, einige 4000er in den Alpen sollten bereits bestiegen wurden sein. Die Kondition sollte ausgezeichnet sein! Mittlerweile ist dies eine ernstzunehmende Bergtour, da sich die Bedingungen besonders im Eis aufgrund der Gletscherschmelze verändert haben. Zur Buchung wird ein Tourennachweis verlangt.

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.

Über uns

Hinweis zu Reiseänderungen

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmumstellungen kommen kann – bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten, Nationalparkregulierungen etc. Sie sollten daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft auf Komfort zu verzichten und ggf. Toleranz und Geduld üben.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Reise besteht kein Anspruch auf Kostenerstattung. Die dadurch zusätzlich anfallenden Kosten (Vorortpreise der Hotels, alle Transfers, u.a.m.) sind vom Reisenden selber zu tragen. AT Reisen übernimmt keine Haftung für die Funktionsfähigkeit der persönlichen Ausrüstung der Reiseteilnehmer. Dies gilt auch, soweit dieses Equipment durch die Reiseteilnehmer vor Ort geliehen/ gemietet wird.

Versicherungen

Wir empfehlen Ihnen die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung bzw. die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung inkl. Reiseabbruch-Versicherung der ERGO Versicherung. Dieses Paket mit RRV oder Rundum Sorglos Schutz können Sie als Einmalschutz oder als Jahresversicherung (meistens preiswerter) bis 30 Tage vor Abreise abschließen.

Gerne senden wir Ihnen den Link zu und stehen Ihnen beratend zur Seite. Infos und Abschluss unter: **https://www.at-reisen.de/reiseversicherung**.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Für diese Reise gelten die AGB von AT REISEN GmbH. Diese finden Sie auf unserer Internetseite.

Veranstalter

AT REISEN GmbH Leipzig

Kursschwankungen

Bei Erhöhung der Parkeintritte und anderer offizieller touristischer Gebühren im Reiseland ist eine Preisanpassung dieser Reise vorzunehmen. Leider können diese Erhöhungen jederzeit auch während des Jahres auftreten, auch nach Ihrer Buchung. Wir haben darauf keinen Einfluss und bitten um Ihr Verständnis. Bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden.

Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

Drucken Sie sich gerne diese Liste aus und kreuzen sie ab, damit Sie nichts vergessen.
Folgende Ausrüstungssachen empfehlen wir:

- [ ] Trekkingrucksack oder Reisetasche ab 90 Liter mit großem Reißverschluss (bei AT REISEN erhältlich/Sonderpreis 105,-Euro- 110 l)
- [ ] Packsack/Schutzsack (70 bis 90 l) gegen Nässe und Staub (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] 1 Tagesrucksack ca. 30 -40 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar (bei Besteigung des Lobuche Peak 40 – 50 Liter + Pickelschlaufe)
- [ ] Reisepass mit Passkopie und 3 Passbilder, Impfpass
- [ ] Bargeld in kleinen Stückelungen – beides in Euro oder USD, in Kathmandu geht auch bedingt die Euro- bzw. Visa Card zum Bezahlen in Restaurants und Geschäften
- [ ] 1 Paar Trekkingschuhe (Leichtbergschuhe) mit kräftiger Profilsohle knöchelhoch (gut eingelaufen)
- [ ] 1 Paar Sport- oder Turnschuhe, Gamaschen
- [ ] 1 Goretexjacke wind- und wasserdicht
- [ ] 1 Daunenjacke bis -15°C
- [ ] Fleecepullover, Fleecejacke, lange Hosen, davon 1 Trekkinghose, Überhose wasserdicht
- [ ] kurze Hose, eventuell in Kathmandu oder bei den ersten beiden Trekkingtagen)
- [ ] 1-2 langärmlige Baumwollhemden, T-Shirts
- [ ] Funktionsunterwäsche, Socken, Trekkingsocken
- [ ] Wollmütze, warme Handschuhe (Fäustlinge gut)
- [ ] Waschzeug (in kleinen Dosierungen, Seife biologisch abbaubar), kleines Handtuch
- [ ] 1 Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) bis –10°C im Komfortbereich tauglich. Günstig bei uns im AT-Shop.
- [ ] 1 Stirnlampe mit Ersatzbatterien – LED-Lampen (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] 1 Thermosflasche 1 Liter + 1 Blechflasche von SIGG 0,5 bis 1 Liter mit Thermomantel – besser aber 2 Thermosfla-schen! (insgesamt ca. 1,5-2 L) AT-Thermosflasche 1 Liter (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] Gletscherbrille mit Seitenschutz – preiswert und in großer Auswahl bei uns erhältlich
- [ ] gute Sonnencreme (ab 20), Fettstift für die Lippen (alpin), Sonnenhut
- [ ] Toilettenpapier (1 Rolle), Papiertaschentücher, Feuchttücher (für die Hygiene), Ohropax
- [ ] Fotoausrüstung mit ausreichend Akkus und Speicherkarten, eventuell Fernglas
- [ ] Nähzeug, etwas Schnur (als Wäscheleine oder für Reparaturen)
- [ ] Waschmittel, biologisch abbaubar; Händedesinfektionsmittel (im AT-Shop)
- [ ] kleines Taschenmesser, Buch zum Lesen
- [ ] Zusatzverpflegung – z. B. PowerBar-Riegel (im AT-Shop) oder Gel (im AT-Shop) – unsere Wunderwaffe am Berg (kann im AT-Büro oder AT-Shop gekauft werden), extra dazu Bifi, Schokolade, Süßigkeiten, andere Snacks, Bon-bons, Teebeutel (Ihre Geschmackshits), Elektrolytgetränk (in Apotheke erhältlich)
- [ ] Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweh, Kreislauf, Pflaster
- [ ] 1 Paar Teleskop-Stöcke als Gehhilfe (bei AT: SALEWA-Stöcke im AT-Shop)
- [ ] wasserfeste Plastikbeutel (für die bessere Übersicht in der Reisetasche), zusätzlich Beutel für die Schmutzwäsche und für Problemmüll, den Sie wieder mit nach Hause nehmen (z.B. Batterien)
- [ ] Besteigung des Lobuche Peak: komplette Bergausrüstung mit Sitzgurt, Eispickel, 12-Zack-Steigeisen, Bandschlin-ge, Karabiner, Abseilachter, Steigklemme, wärmeisolierende steigeisenfeste Bergschuhe für Höhen bis 6.500 m Höhe, Isomatte, Helm
- [ ] Nepalreiseführer bei AT REISEN im Reise KnowHow-Verlag

ACHTUNG: Alle Sachen sollten gegen Nässe geschützt verpackt werden (Extrabeutel)!

Folgende Ausrüster und Fachgeschäfte empfehlen wir:

AT REISEN **www.shop.at-reisen.de**

SALEWA **www.salewa.com** / über AT Tapir **www.tapir-store.de**

NORDISK **www.nordisk.de** / über AT LA SPORTIVA **www.sportiva.com** / über