Narshing Chowk, Thamel, Kathmandu, Nepal
+977 9823621022 · info@mounteverestgo.com

Everest-Basislager-Trek

Reiseverlauf Tag für Tag

AB
US$1,399
pro Person

DAUER	MAX. HÖHE	SCHWIERIGKEIT	REGION	GRUPPENGRÖSSE
14 Tage	**5,564 m**	**Anstrengend**	**Everest Region**	**Max. 10**

Dates, prices and booking online: https://mounteverestgo.com/de/tuschen/everest-base-camp-trek-14-tage/

HÖHEPUNKTE



Stehe am Everest Base Camp auf 5.364 m unter dem Khumbu Icefall



Erlebe den Sonnenaufgang über dem Everest vom Kala Patthar auf 5.564 m



Zwei volle Akklimatisierungstage in Namche Bazaar und Dingboche



Sherpa-Dörfer, Klöster und der Innenhof des Tengboche-Klosters



Überquere die Hillary Suspension Bridge über dem Dudh Koshi



Wandere durch die Gletschermoräne vorbei an Thukla nach Lobuche

ITINERARY AT A GLANCE

Tag 1	Ankunft in Kathmandu	1,400 m
Tag 2	Flug Kathmandu → Lukla, Trek nach Phakding	2,610 m
Tag 3	Phakding → Namche Bazaar	3,440 m
Tag 4	Akklimatisierung in Namche Bazaar	3,440 m
Tag 5	Namche Bazaar → Tengboche	3,810 m
Tag 6	Tengboche → Dingboche	4,360 m
Tag 7	Akklimatisierung in Dingboche	4,360 m
Tag 8	Dingboche → Lobuche	4,960 m
Tag 9	Lobuche → Gorak Shep, Besuch des Everest Base Camp	5,164 m

Tag 10	Sonnenaufgang am Kala Patthar, Abstieg nach Pheriche	4,288 m
Tag 11	Pheriche → Namche Bazaar	3,440 m
Tag 12	Namche Bazaar → Lukla	2,840 m
Tag 13	Flug Lukla → Kathmandu	1,400 m
Tag 14	Abreise aus Kathmandu	1,400 m

ORTE, DIE DU BESUCHST



Kathmandu 1,400 m

Kathmandu ist die Hauptstadt Nepals und das Tor zu jeder Trekkingregion – ein UNESCO-Welterbetal mit 7 Denkmalzonen, der einzige internationale Flughafen des Landes und...



Tengboche 3,867 m

Tengboche ist das spirituelle Herz des Khumbu - Standort des größten Klosters der Region und einer der bekanntesten Aussichtspunkte des Everest, eingerahmt von den...



Deboche 3,820 m

Deboche is a quiet, forested stop on the Everest Base Camp trek, just below Tengboche. At 3,820 m it sits lower than Tengboche, which...



Thukla 4,620 m

Thukla (also spelled Thukla Pass or Duglha) is a small pass on the Everest Base Camp trail, marked by a cluster of memorial cairns...



Lobuche 4,940 m

Lobuche ist die letzte Übernachtungsstation vor dem Everest-Basislager - eine Ansammlung von Teehäusern auf der seitlichen Moräne des Khumbu-Gletschers auf fast 5.000 m. in...



Everest Base Camp 5,364 m

Das Everest Base Camp (Süden) ist das ikonische Ziel des klassischen Everest Trek - eine saisonale Zeltstadt am Khumbu-Gletscher am Fuße des tödlichen Khumbu-Eisfalls...



Kala Patthar 5,564 m

Kala Patthar (5.545 m) ist eine kleine Beule auf dem Südkamm von Pumori, die den besten Sonnenaufgangsblick auf den Gipfel des Mount Everest ohne...



Pheriche 4,371 m

Pheriche is a small settlement in the Khumbu region of Nepal, situated at an altitude of 4,371 metres. It is a key stop on...

INKLUSIVE

• Lizenzierter englischsprachiger Trekking-Guide
• Träger-Service (ein Träger für zwei Trekkende)
• Flüge Kathmandu–Lukla–Kathmandu mit Flughafentransfers
• Teahouse-Unterkunft während des Treks, Zweibettzimmer
• Drei Mahlzeiten pro Tag während des Treks (Frühstück, Mittagessen, Abendessen)
• Genehmigung für den Sagarmatha National Park und Gebühr der ländlichen Gemeinde Khumbu Pasang Lhamu
• Erste-Hilfe-Set und Pulsoximeter-Kontrollen
• Duffelbag und Trekkingkarte

Genehmigungen — von uns organisiert

• Eintrittsgenehmigung für den Sagarmatha-Nationalpark
• Genehmigung der ländlichen Gemeinde Khumbu Pasang Lhamu
• Trekkers' Information Management System (TIMS)-Karte, wo erforderlich

NICHT ENTHALTEN

• Internationale Flüge und Nepal-Visum
• Hotels und Mahlzeiten in Kathmandu
• Reise- und Rettungsversicherung
• Persönliche Getränke, Snacks und Flaschenwasser
• Warme Duschen, Wi-Fi und Geräteaufladen, wo Gebühren anfallen
• Trinkgeld für Guide und Träger
• Zusätzliche Nächte durch Flugverspätungen oder Krankheit

DER VOLLSTÄNDIGE REISEVERLAUF

01 Ankunft in Kathmandu

Route: Flughafen Kathmandu → Kathmandu **Höhenmeter:** 1,400 m **Transport:** Abholung am Flughafen mit privatem Fahrzeug **Mahlzeiten:** Keine Mahlzeiten inklusive **Unterkunft:** 3-Sterne-Hotel · Himalayan Suite Hotel oder ähnlich

Wir empfangen Sie am Tribhuvan International Airport und bringen Sie zu Ihrem Hotel in der Stadt, je nach Verkehr meist in einer halben Stunde. Am Nachmittag haben Sie Zeit zum Ausruhen, Geldwechseln und um noch fehlende Ausrüstung zu besorgen. Am Abend treffen wir uns zu einem Briefing über die kommenden Tage, den Flug nach Lukla und den Umgang mit der Höhe.

02 Flug Kathmandu → Lukla, Trek nach Phakding

Route: Kathmandu → Phakding **Höhenmeter:** 2,610 m · Höchster Punkt 2,840 m **Gehzeit:** 3–4 Std. **Strecke:** about 8 km **Transport:** Flug Kathmandu nach Lukla **Mahlzeiten:** Frühstück, Mittagessen, Abendessen **Unterkunft:** Teehaus oder Trekking-Lodge · Lovely Guest House oder ähnlich

Wir nehmen den frühen Flug nach Lukla, ein kurzer Hüpfer, der auf einer abschüssigen Landebahn auf 2.840 m landet. Von der Rollbahn aus gehen wir nach Norden durch Chaurikharka und hinunter zum Dudh Koshi, wobei wir unsere ersten langen Hängebrücken überqueren. Der Tag ist bewusst kurz und endet in Phakding auf 2.610 m, damit sich der Körper an die Höhe gewöhnen kann.

03 Phakding → Namche Bazaar

Route: Phakding → Namche Bazaar **Höhenmeter:** 3,440 m **Gehzeit:** 6–7 Std. **Strecke:** about 11 km **Mahlzeiten:** Frühstück, Mittagessen, Abendessen **Unterkunft:** Teehaus oder Trekking-Lodge · Sherpa Home oder ähnlich

Wir folgen dem Fluss nach Norden durch Benkar und Monjo, wo die Nationalparkverwaltung unsere Permits kontrolliert, und überqueren dann die hohe Hillary-Hängebrücke. Der Weg steigt stetig vom Fluss hinauf nach Namche Bazaar, wobei die letzte Stunde aus Serpentinen besteht. Namche liegt in einem Talkessel auf 3.440 m und bietet Bäckereien, Ausrüstungsläden und einen Geldautomaten.

04 Akklimatisierung in Namche Bazaar

Route: Namche Bazaar → Namche Bazaar **Höhenmeter:** 3,440 m · Höchster Punkt 3,880 m **Gehzeit:** 3–4 Std. Akklimatisierungsspaziergang **Strecke:** about 5 km **Mahlzeiten:** Frühstück, Mittagessen, Abendessen **Unterkunft:** Teehaus oder Trekking-Lodge · Sherpa Home oder ähnlich

Wir bleiben eine weitere Nacht in Namche und nutzen den Vormittag für einen kurzen Aufstieg zum Aussichtspunkt des Sagarmatha-Nationalparks oberhalb des Ortes, wo sich der Everest an einem klaren Tag zum ersten Mal zeigt. Einige Gruppen wandern weiter nach Khumjung, um das Kloster und die Schule zu besuchen. Der Nachmittag ist für Ruhe, Wäsche und ein frühes Abendessen reserviert.

05 Namche Bazaar → Tengboche

Route: Namche Bazaar → Tengboche **Höhenmeter:** 3,810 m **Gehzeit:** 5–6 Std. **Strecke:** about 10 km **Mahlzeiten:** Frühstück, Mittagessen, Abendessen **Unterkunft:** Teehaus oder Trekking-Lodge · Tengboche Friendly Lodge oder ähnlich

Wir verlassen Namche auf dem hoch gelegenen Querweg über dem Tal, wobei Ama Dablam den größten Teil des Morgens vor uns liegt. Der Weg fällt zum Mittagessen nach Phunki Tenga ab und steigt dann durch Kiefern und Rhododendren nach Tengboche auf 3.810 m an. Das Kloster hier ist das größte im Khumbu, und der Innenhof ist eine ruhige Stunde wert.

06 Tengboche → Dingboche

Route: Tengboche → Dingboche **Höhenmeter:** 4,360 m · Höchster Punkt 4,410 m **Gehzeit:** 5–6 Std. **Strecke:** about 11 km **Mahlzeiten:** Frühstück, Mittagessen, Abendessen **Unterkunft:** Teehaus oder Trekking-Lodge · Teahouse lodge in Dingboche oder ähnlich

Wir wandern durch Birken und Rhododendren nach Pangboche, wo sich der Weg öffnet und die Bäume allmählich lichter werden. Nach der Brücke über die Imja Khola steigt der Pfad sanft über offenes Gelände nach Dingboche auf 4.360 m an. Das Dorf liegt unter der Lhotse-Wand, und die Nächte hier sind spürbar kälter.

07 Akklimatisierung in Dingboche

Route: Dingboche → Dingboche **Höhenmeter:** 4,360 m · Höchster Punkt 4,700 m **Gehzeit:** 3–4 Std. Spaziergang **Strecke:** about 4 km **Mahlzeiten:** Frühstück, Mittagessen, Abendessen **Unterkunft:** Teehaus oder Trekking-Lodge · Teahouse lodge in Dingboche oder ähnlich

Wir unternehmen einen kurzen Spaziergang den Grat oberhalb des Dorfes in Richtung Nangkartshang hinauf, gewinnen rund 300 m und kehren zum Mittagessen wieder um. An einem klaren Morgen öffnen sich Makalu und das Chhukung-Tal im Osten. Der Rest des Tages ist zum Lesen, für Kartenrunden im Speisesaal und einen frühen Abend reserviert.

08 Dingboche → Lobuche

Route: Dingboche → Lobuche **Höhenmeter:** 4,960 m **Gehzeit:** 5–6 Std. **Strecke:** about 9 km **Mahlzeiten:** Frühstück, Mittagessen, Abendessen **Unterkunft:** Teehaus oder Trekking-Lodge · Teahouse lodge in Lobuche oder ähnlich

Wir steigen an den Yakweiden bei Duglha vorbei und folgen dem breiten Tal in Richtung Khumbu-Gletscher. Der Weg überquert die Moräne bei Thukla, wo der Anstieg kurz und steil ist, und führt weiter nach Lobuche auf 4.960 m. Auf diesem Abschnitt gibt es wenig Schutz vor dem Wind, deshalb bleiben wir in Bewegung und machen Mittagspause in Thukla.

09 Lobuche → Gorak Shep, Besuch des Everest Base Camp

Route: Lobuche → Gorak Shep **Höhenmeter:** 5,164 m · Höchster Punkt 5,364 m **Gehzeit:** 7–8 Std. **Strecke:** about 12 km **Mahlzeiten:** Frühstück, Mittagessen, Abendessen **Unterkunft:** Teehaus oder Trekking-Lodge · Teahouse lodge in Gorak Shep oder ähnlich

Wir wandern am Rand des Khumbu-Gletschers entlang nach Gorak Shep auf 5.164 m, stellen unsere Rucksäcke ab und gehen weiter über die Moräne zum Everest Base Camp auf 5.364 m. Im Frühjahr ist das Base Camp voller Expeditionszelte, im Herbst ist es ruhiger und der Eisfall ist die Hauptattraktion. Wir kehren für die Nacht nach Gorak Shep zurück.

10 Sonnenaufgang am Kala Patthar, Abstieg nach Pheriche

Route: Gorak Shep → Pheriche **Höhenmeter:** 4,288 m · Höchster Punkt 5,564 m **Gehzeit:** 6–7 Std. **Strecke:** about 13 km **Mahlzeiten:** Frühstück, Mittagessen, Abendessen **Unterkunft:** Teehaus oder Trekking-Lodge · Teahouse lodge in Pheriche oder ähnlich

Wir brechen vor der Morgendämmerung mit Stirnlampen zum Kala Patthar auf und erreichen den Gipfel auf 5.545 m rechtzeitig zum Sonnenaufgang über dem Everest. Die Aussicht reicht über den Khumbu-Gletscher, den Pumori und die Südwand. Wir steigen zum Frühstück nach Gorak Shep ab und dann weiter nach Pheriche auf 4.288 m, wo die Nacht wärmer und angenehmer ist.

11 Pheriche → Namche Bazaar

Route: Pheriche → Namche Bazaar **Höhenmeter:** 3,440 m · Höchster Punkt 4,288 m **Gehzeit:** 6–7 Std. **Strecke:** about 14 km **Mahlzeiten:** Frühstück, Mittagessen, Abendessen **Unterkunft:** Teehaus oder Trekking-Lodge · Sherpa Home oder ähnlich

Wir folgen dem Weg talwärts, vorbei an den Yakweiden und zurück durch Pangboche und Tengboche. Der Abstieg zum Fluss ist stellenweise steil, und der Anstieg zurück nach Namche ist die letzte echte Anstrengung des Tages. Am Abend sind wir wieder auf 3.440 m, wo sich die Luft dick anfühlt und das Essen besser schmeckt.

12 Namche Bazaar → Lukla

Route: Namche Bazaar → Lukla **Höhenmeter:** 2,840 m · Höchster Punkt 3,440 m **Gehzeit:** 6–7 Std. **Strecke:** about 19 km **Mahlzeiten:** Frühstück, Mittagessen, Abendessen **Unterkunft:** Teehaus oder Trekking-Lodge · Teahouse lodge in Lukla oder ähnlich

Wir steigen die Kehren zum Fluss hinab und folgen dem Dudh Koshi nach Süden durch Monjo und Phakding. Der Weg führt überwiegend bergab, mit einigen kurzen Anstiegen, und am Nachmittag erreichen wir Lukla. Am Abend gibt es ein letztes gemeinsames Abendessen und einen Blick auf den morgigen Flug.

13 Flug Lukla → Kathmandu

Route: Lukla → Kathmandu **Höhenmeter:** 1,400 m · Höchster Punkt 2,840 m **Transport:** Flug von Lukla nach Kathmandu **Mahlzeiten:** Frühstück, Abendessen · Abschiedsessen in Kathmandu **Unterkunft:** 3-Sterne-Hotel · Hotel G Ramayana oder ähnlich

Wir nehmen den Morgenflug zurück nach Kathmandu, der bei gutem Wetter etwa 35 Minuten dauert. Der Rest des Tages ist frei für eine warme Dusche, ein richtiges Essen und einen Spaziergang durch die Altstadt, wenn Sie noch Energie haben. Am Abend treffen wir uns zum Abschiedsessen.

14 Abreise aus Kathmandu

Route: Kathmandu → Flughafen Kathmandu **Höhenmeter:** 1,400 m **Transport:** Transfer zum Flughafen mit privatem Fahrzeug **Mahlzeiten:** Frühstück

Wir bringen Sie rechtzeitig zum Flughafen für Ihren internationalen Flug. Wenn Ihr Flug spät abgeht, bleibt noch Zeit für die letzten Einkäufe in Thamel oder einen Besuch bei einer Stupa im Tal. Am Terminal verabschieden wir uns.