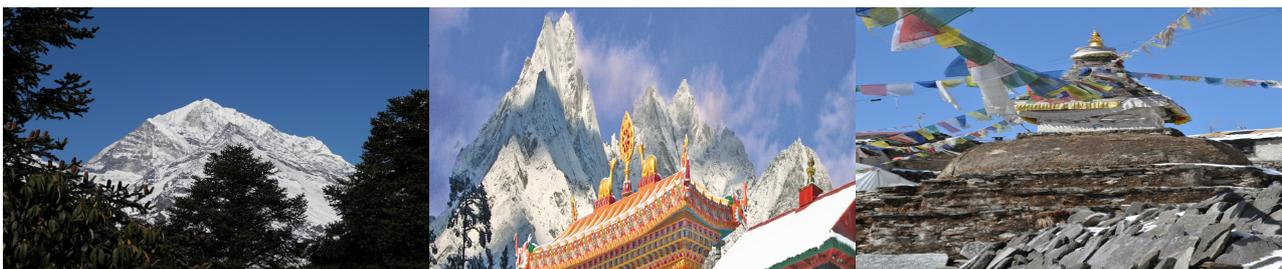


ASIEN: NEPAL

## NEPAL - DER EVEREST KOMFORT-TREK

- > Mt. Everest hautnah
- > Komfortlodges während des Treks
- > 2 Panoramaflüge entlang des Himalaya
- > Besuch der schönsten Klöster der Everest Region
- > Panoramablicke auf die gewaltigsten 8.000er Eisriesen unserer Erde
- > Kathmandu-Tal intensiv

Einmalige Wanderungen durch die Hochgebirgslandschaften der Everest Region und nach dem Wandern entspannende Nachmittage und Abende in komfortablen Unterkünften vor traumhafter Kulisse! Die „Komfort Lodges“ auf dieser Route sind nach strengen ökologischen Richtlinien gebaut: Wasser und Sonne liefern Energie und eigene Kläranlagen ermöglichen Zimmer mit Heizung sowie eigener Dusche/WC. Einzigartiger Komfort - den Schlafsack können Sie getrost zuhause lassen! Die Übernachtungshöhen werden sanft gesteigert, so dass die Gefahr einer Höhenerkrankung gering ist und auch die Tagesetappen sind recht gemäßigt.



## REISEDETAILS

### **1. - 16. Reisetag: Wandern in Nepal - der Everest Komfort Trek**

#### **1. Tag: Individueller Flug von Deutschland nach Kathmandu**

#### **2. Tag: Ankunft in Kathmandu**

Nach dem Transfer zum Hotel haben wir Zeit für einen ersten Erkundungs-Spaziergang auf eigene Faust oder zum Ausruhen im Hotel. Die Hauptstadt Nepal´s ist mit Ihren ca. 1,5 Mill. Einwohnern

die größte Stadt des Landes und kulturelles sowie politisches Zentrum Nepals. -/-

### **3. Tag: Besichtigungen in Kathmandu**

Einen ganzen Tag lang erkunden wir das vielseitige Kathmandu Tal. Nach dem Frühstück geht es zu den beiden bedeutendsten Heiligtümern Kathmandus: Pashupatinath und Bodhnath. Die Bodhnath Stupa ist mit ihren 40 Metern der größte Sakralbau dieser Art im gesamten Tal und ein großer Anziehungspunkt zahlreicher buddhistischer Pilger. Der Pashupati Tempel im Nordosten Kathmandus zählt hingegen zu den bedeutendsten hinduistischen Heiligtümern und ist mit seinen sogenannten Ghats am Ufer der Bagmati, an denen die Leichen verbrannt werden, ebenso ein kleiner Mythos. F/-

### **4. Tag: Flug nach Lukla - Start des Trekkings**

Am Vormittag werden wir zum Flughafen gebracht und ein fantastischer Panoramaflug entlang des Himalayas bringt uns von Kathmandu nach Lukla (2850m).

Hier starten wir unseren Everest Trek über Thalsharoa (2678m) und Phakding (2610m) nach Monjo (2.800 m / 11 km / 5 Std). ÜN in einer Komfortlodge F/M/A

### **5. Tag: Ausflug zum Aussichtspunkt Thakcho**

Von Monjo aus unternehmen wir heute eine leichte Tageswanderung hinauf zum Aussichtspunkt Thakcho (3500m). Von hier aus können wir die zahlreichen umliegenden 6000er Gipfel bestaunen. Bei klarem Wetter können wir sogar bis Namche Bazar, unserem morgigen Ziel, sehen! Wir übernachten wieder in Monjo in unserer komfortablen Lodge. ÜN in einer Komfortlodge F/M/A

### **6. Tag: Trek nach Namche Bazar**

Über Jorsale (2740m) und Larja Dovan (2830m) wandern wir heute nach Namche Bazar (3440m, insg. 6km, 4 Std). ÜN in einer Komfortlodge F/M/A

### **7. Tag: Namche Bazar - Tag zur Akklimatisierung**

Einen ganzen Tag haben wir heute zur Erholung/Akklimatisierung zur freien Verfügung. Denn auch, wenn die Wanderetappen uns kurz erscheinen, so können die Höhenlage des Himalayas und die dünne Luft doch schnell ihren Tribut fordern, wenn man nicht auf eine ausreichende Akklimatisierung während des Trekkings achtet. Und so können wir heute gemütlich die Seele baumeln lassen.

Alternativ kann ein leichter Trekkingausflug nach Kumjung (3840m) und Khunde (3.750m) unternommen werden (7km, ca. 5Std). ÜN in einer Komfortlodge F/M/A

### **8. Tag: Namche Bazar - Wanderung nach Thame**

Am Morgen besuchen wir den lokalen Samstagmarkt von Namche Bazar, bevor wir unseren Weg Richtung Thame fortsetzen. Über Phurte (3390m) und Thamo (3493m) erreichen wir schliesslich unser heutiges Ziel Thame (3800m / insg. 13km, 4Std). ÜN in einer Komfortlodge F/M/A

### **9. Tag: Trekkingausflug um Thame**

Heute steht ein Besuch des bedeutenden Thame Klosters auf dem Programm. Das Kloster liegt auf ca. 4000m und stammt aus dem 16. Jahrhundert. Unser Weg hinauf ist gesäumt mit

unzähligen bunten, im Wind flatternden Gebetsfahnen. Das Kloster klammert sich an einen steilen Berghang und bietet eine fantastische Aussicht auf die umliegende Region.

Ein kleiner Ausflug bringt uns anschliessend nach Trashi Laptse/Thengpo Village (4300m). Die Nacht verbringen wir wieder in Thame. ÜN in einer Komfortlodge F/M/A

#### **10. Tag: Trek über Namche Bazar nach Tashinga**

Via Phungi Thang (3250m) und Kenjoma (3550m) geht es zurück nach Namche Bazar. Unterwegs besuchen wir das Meditationskloster Laudo Gompa, wunderschön gelegen mit traumhafter Bergkulisse im Hintergrund. Weiter geht es bis nach Tashinga (3450m), wo wir die Nacht verbringen (16km, 7Std.). ÜN in einer Komfortlodge F/M/A

#### **11. Tag: Tageswanderung nach Tengboche**

Es geht hinauf bis nach Tengboche (3860m) und seinem berühmten Kloster. Der Blick auf den Mount Everest von hier ist atemberaubend. Wir übernachten wieder in Tashinga (3.450 m / insg. 8km, 7Std.) ÜN in einer Komfortlodge F/M/A

#### **12. Tag: Trek nach Monjo**

Über Namche Bazar (3440m), Phungi Thang (3250 und Kenjoma (3550m) wandern wir heute zurück nach Monjo (2835m, insg. 9km, 5-6 Std.). ÜN in einer Komfortlodge F/M/A

#### **13. Tag: Trek nach Lukla**

Der letzte Tag unseres Trekkings in Nepal führt uns heute über Bengkar (2630m) und Phakding (2610m) zurück nach Lukla (2840m, insg. 11km, 5 Std.) Unterwegs besuchen wir die Rimijung Gompa. ÜN in einer Komfortlodge F/M/A

#### **14. Tag: Lukla - Flug nach Kathmandu**

Und wieder können wir auf dem Flug entlang des Himalayas die wohl faszinierendste und atemberaubendste Aussicht genießen, die ein Flug bieten kann. Majestätisch breitet sich das gewaltige Himalaya Massiv unter uns aus, von einem Nach der Ankunft in Kathmandu haben wir den Rest des Tages zur freien Verfügung. F/-/-

Hinweis: Der Flug ist sehr witterungsabhängig und kann daher auch, wenn notwendig, einen Tag später erfolgen.

#### **15. Tag: Kathmandu - Besichtigungen & Freizeit**

Wir werden heute am Vormittag zu Fuß aufbrechen, um uns die legendäre Swayambunath Stupa und den Dubar Square anzuschauen. Der Nachmittag bleibt für eigene Unternehmungen oder einen letzten Einkaufsbummel zur freien Verfügung. F/-/-

#### **16. Tag: Kathmandu - Individueller Rückflug nach Deutschland**

Der letzte Tag einer spannenden Wanderreise im Himalaya bricht an und schweren Herzens müssen wir uns heute schon wieder von Nepal verabschieden. Je nach gebuchtem Flug werden wir zum Flughafen in Kathmandu gebracht und treten die Heimreise an. -/-/-

Sie brauchen keine Komfort-Lodges sondern sind auch mit den einfachen Trekking Lodges in Nepal zufrieden? Dann schauen Sie sich gerne unsere Nepal Reise ["Everest Trek Light"](#) an!

Weitere Wanderreisen und Trekking Reisen in Nepal - egal ob Privat oder in kleiner Gruppe - [finden Sie hier](#).

## LEISTUNGEN

- > alle Fahrten im privaten, nicht klimatisierten Fahrzeug
- > Inlandsflüge
- > 4 ÜN in landestypischen Mittelklassehotels im DZ
- > Besichtigungen inkl. Eintrittsgelder
- > örtl. deutschsprachige Reiseleitung im Kathmandu-Tal
- > Mahlzeiten: 13x F, 10x M, 10x A
- > während des Trekkings: 10 ÜN in Komfort-Lodges
- > örtl. deutschsprachiger Trekkingguide
- > Tragtiere/Träger
- > Trekkingpermit
- > AuD-Infomaterial

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Einzelzimmerzuschlag (850 €)
- > Rail & Fly Ticket der deutschen Bahn, 2. Klasse, ab/an allen deutschen Bahnhöfen (95 €)

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Einzelzimmerzuschlag: 850,- €
- > Internationale Flüge ab/an Deutschland, Österreich, Schweiz (auf Anfrage über uns buchbar)
- > alle nicht genannten Mahlzeiten & Getränke
- > Trinkgelder und persönliche Ausgaben
- > Visa-Gebühr Nepal z. Zt. 40,- €
- > Ausreisegebühr Nepal z. Zt. 15,- €
- > Rail & Fly Ticket 95,- €

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

# ATMOSFAIR

nachdenken • klimabewusst reisen

atmosfair



**NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Helfen Sie das Klima zu schützen!** Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Nepal entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **4063 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **94 €** unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 30 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.

## WEITERE INFOS

### Programmhinweise

- > Anforderungen: Normale bis gute Kondition für ein mittelschweres Lodgetrekking mit vergleichsweise kurzen Tagesetappen von 4-7 Stunden. Nicht geeignet für Menschen mit eingeschränkter Mobilität.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.