



ASIEN: NEPAL

## NEPAL - MOUNT EVEREST BASECAMP-TREK

> 12-tägiges Trekking (4 - 9 Std. täglich)

Besteigung des Kala Pattar (5.643 m), Gipfeltag ↑ 560 m ↓ 1.350 m, 6 - 7 Std.

Vom Basislager des Mount Everest auf den berühmten Khumbu-Eisfall blicken

Auf aussichtsreichem Höhenweg von Pangpoche zum Terrassendorf Phortse trekken

Den rauschenden Dudh Kosi in luftiger Höhe auf der Hillary Bridge überqueren

Vom Panoramagipfel des Kala Pattar die mächtige Mount Everest-Pyramide bestaunen

Das Wiederaufforstungsprojekt "Ein Tag - ein Baum" in Pangpoche besuchen

Wie ein breites weißes Band schlängelt sich der Dudh Kosi durch das „Tal des Milchflusses“. Links und rechts erheben sich die Felswände, der Pfad geht langsam aber stetig bergauf. Trekker, Träger und Tragetiere tummeln sich auf dem Weg und auch auf den Hängebrücken herrscht reges Treiben – besonders auf der Hillary-Brücke, die hoch über dem Canyon im Wind schaukelt. Die wehenden Gebetsfahnen sind so bunt wie die Häuser in den Dörfern entlang des Weges. Wir widmen uns der Geschichte und Entwicklung der Everest-Region, machen uns in Namche Bazar mit der Kultur der Sherpa vertraut, besuchen in Khunde das Sir Edmund Hillary Hospital und in Pangpoche das Wiederaufforstungsprojekt „Ein Tag – ein Baum“. Unser Trekking führt uns durch den Sagarmatha-Nationalpark, die Heimat der höchsten Berge der Welt. Wir folgen der klassischen Route durch die Sherpa-Dörfer, bewundern von Khumjung die Aussicht auf die formschöne Ama Dablam und von Tengpoche den Blick auf die weiteren Eisriesen der Khumbu-Region. Der Höhenweg oberhalb des Pheriche-Tales führt uns zum Khumbu-Gletscher und weiter durch die Mulde der Lobuche-Berge über die Hochalm Gorak Shep zum Basislager des Mount Everest. Von hier geht es aber noch höher hinauf: Wir erklimmen den Gipfel des Kala Pattar und genießen vom „schwarzen Berg“ die „weiße Aussicht“. Vor uns liegt die Everest-Pyramide in scheinbar greifbarer Nähe. Unter uns erstreckt sich die Eiswelt des Changri-Gletschers und neben uns strahlt die kantige Spitze des Nuptse in der Sonne. Nicht nur die Höhe, auch der Anblick raubt uns den Atem – umringt von den höchsten Bergen der Welt.



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: Tag 1 Anreise nach Nepal

Flug nach Kathmandu mit Ankunft am nächsten Tag.

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

Bei Ankunft mit dem Gruppenflug erfolgt der Transfer mit unserem örtlichen Hauser-Reiseleiter zum Hotel in Kathmandu. Je nach Ankunftszeit mit dem Gruppenflug oder anderen Flügen ist Gelegenheit zum Ausruhen und zu einem ersten Bummel durch die Altstadt von Kathmandu. Die Hotelzimmer stehen eventuell erst nach Mittag zur Verfügung. Am Abend treffen wir uns zu einem Willkommensdinner im Hotel oder in einem nahen Restaurant – eine gute Gelegenheit zum Kennenlernen und Besprechen der Unternehmungen der folgenden Tage.

Fahrzeit: von 0.5 Std. - bis 0.5 Std.

Fahrstrecke: von 6 km - bis 6 km

### 3. Reisetag: Tag 3 Fahrt nach Mulkot

Der Vormittag steht zur freien Verfügung. Nachmittags begeben wir uns auf die Fahrt über den BP Highway in Richtung Osten bis zur Ortschaft Mulkot, direkt am Fluss Sunkoshi gelegen. Mit der Fahrt legen wir bereits den Großteil der Strecke zum Flughafen Ramechhap zurück, von dem wir morgen früh unseren Flug nach Lukla antreten.

Fahrzeit: von 3.5 Std. - bis 3.5 Std.

Fahrstrecke: von 100 km - bis 100 km

### 4. Reisetag: Tag 4 Fahrt nach Ramechhap und Flug nach Lukla - Wanderung nach Phakding

Früh morgens fahren wir zum Flughafen Ramechhap. Ein Propeller-Flugzeug bringt uns in etwa 20 Minuten nach Lukla (2.840 m), wo uns die Begleitmannschaft bereits erwartet. Unser Trekking beginnt. Langsam und stetig gehen ist oberstes Gebot, denn unser Organismus muss sich erst an die dünne Luft gewöhnen. Wir steigen ca. 1,5 Std. zum Kusum-Fluss (2.550 m) ab und folgen dann dem Dudh Kosi (= Milchfluss) am Ostufer stromaufwärts nach Phakding (2.650 m). Der Rest des Tages dient dem Ausruhen und kommt unserer Akklimatisation zugute.

Fahrzeit: von 1.5 Std. - bis 1.5 Std.

Gehzeit: von 3 Std. - bis 4 Std.

Fahrstrecke: von 36 km - bis 36 km

Höhe: Aufstieg 200 Hm - Abstieg 420 Hm

## **5. Reisetag: Tag 5 Wanderung von Phakding nach Namche Bazar**

Weiter nordwärts queren wir mehrmals den Fluss auf langen Drahtseilbrücken. In Jorsale befindet sich der „Police Checkpost“ am Eingang zum Sagarmatha-Nationalpark. Benannt ist dieser nach dem Sherpa-Wort für den Mt. Everest. Nach insgesamt drei bis vier Stunden Fußmarsch stromaufwärts erreichen wir den Zusammenfluss von Nangpo und Imja zum Dudh Kosi (2.850 m). Hinter der Stahlbrücke über die Imja-Schlucht bewältigen wir in etwa zwei Stunden den steilen und kraftraubenden Aufstieg zum berühmten Sherpa-Zentrum Namche Bazar (3.440 m). Wir richten uns in einer Lodge ein und können einen Rundgang durch die Geschäfts- und Souvenirstraße machen.

Gehzeit: von 5 Std. - bis 6 Std.

Höhe: Aufstieg 1100 Hm - Abstieg 290 Hm

## **6. Reisetag: Tag 6 Wanderung von Namche Bazar nach Khumjung**

Wir lassen die geschäftigen Gassen von Namche Bazar hinter uns und steigen hinauf nach Syangpoche. Vorbei an der dort gelegenen Flugpiste erreichen wir Khunde (3.850 m), wo sich das Sir Edmund Hillary Hospital befindet. Über verwinkelte Wege zwischen den steingesäumten Ackerparzellen geht es weiter bis in den Ort Khumjung (3.800 m), unserem Ziel für heute. Am Nachmittag bietet sich ein Spaziergang zur Sir Edmund Hillary School an.

Gehzeit: von 4 Std. - bis 5 Std.

Höhe: Aufstieg 500 Hm - Abstieg 160 Hm

## **7. Reisetag: Tag 7 Wanderung von Khumjung über Tengpoche nach Deboche**

Über Sanasa wandern wir hinunter in die tiefe Imja Kosi-Schlucht und bis zum Weiler Phunki (3.250 m). Nach einem etwa zwei Stunden dauernden Aufstieg erreichen wir den Kamm von Tengpoche (3.860 m). Bei klarem Wetter erfreut uns der grandiose Ausblick auf die Eisriesen im Khumbu. Über uns thronen Gipfel wie Kongde Ri, Taboche, Mount Everest, Nuptse, Lhotse, Ama Dablam, Kang Taiga und Thamserku. Nach einem Besuch des buddhistischen Klosters von Tengpoche (fakultativ), wandern wir weiter nach Deboche (3.820 m).

Gehzeit: von 5 Std. - bis 6 Std.

Höhe: Aufstieg 570 Hm - Abstieg 650 Hm

## **8. Reisetag: Tag 8 Wanderung von Deboche nach Dingpoche**

Wir steigen zur Brücke über den Imja Kosi ab, dann geht es weiter nach Pangboche (3.930 m). In dem durch uralte Wacholderbäume geprägten Dorf steht die mit über 350 Jahren älteste Gompa im Khumbu-Gebiet. Rund um den Ort werden zudem im Rahmen des Projekts "Ein Tag - Ein Baum" abgeholzte Wälder wieder aufgeforstet. Wir statten dem Projektareal einen Besuch ab. Am Nachmittag folgen wir dann einem Hangweg zur Brücke über den Imja Kosi (4.135 m) und treffen nach kurzem Aufstieg in Dingpoche ein. Dieser Ort ist mit 4.410 m das höchst gelegene, dauerhaft (auch im Winter) besiedelte Dorf im Khumbu-Gebiet.

Gehzeit: von 5 Std. - bis 6 Std.

Höhe: Aufstieg 800 Hm - Abstieg 210 Hm

## **9. Reisetag: Tag 9 Akklimationstag in Dingpoche**

Den heutigen Tag nutzen wir um uns weiter an die Höhe zu gewöhnen. Als Ausflugsziel bietet sich der Aufstieg zum Aussichtspunkt auf dem Nangkartshang Peak (5.060 m) an. Alternativ kann das Dorf Chukung (4.730 m) besucht werden. Zurück an der Lodge in Dingpoche nutzen wir den Nachmittag für einen Spaziergang zur Stupa des Ortes und genießen den Ausblick auf die umliegende Bergwelt.

Gehzeit: von 5 Std. - bis 6 Std.

Höhe: Aufstieg 650 Hm - Abstieg 650 Hm

## **10. Reisetag: Tag 10 Wanderung von Dingpoche über Duglha nach Lobuche**

Nur kurz ist der Anstieg zu einem Chörten, der einen letzten Blick ins Chukung-Tal eröffnet. Über den Höhenweg oberhalb des Pheriche-Tales wandern wir gemütlich zum Gletscherfluss des Khumbu-Gletschers. Wir rasten im Weiler Duglha (4.620 m) unterhalb der Endmoräne und meistern dann das anstrengende Steilstück über die alte Moräne bis zu den Gedenkschreinen für verunglückte Bergsteiger und Sherpas. Weiter geht es in der Mulde zwischen den Lobuche-Bergen und der Khumbu-Seitenmoräne leicht ansteigend bis zu den einfachen Lodges von Lobuche (4.910 m).

Gehzeit: von 5 Std. - bis 6 Std.

Höhe: Aufstieg 640 Hm - Abstieg 40 Hm

## **11. Reisetag: Tag 11 Wanderung nach Gorak Shep und Besuch des Mt. Everest-Basislagers**

Über die Endmoräne des Changri Nup-Gletschers mehrmals auf- und absteigend, bewältigen wir den Kräfte zehrenden Anmarsch (ca. drei Stunden) zur Hochalm Gorak Shep (5.160 m), wo wir in einer Lodge übernachten werden. Da wir hier am höchsten Ort dieser Reise schlafen, müssen wir besonders darauf achten, langsam aufzusteigen und genügend Wasser zu trinken. Nach einer Pause ziehen wir taleinwärts weiter über den schuttbedeckten Gletscher und erreichen etwa drei Stunden später das Basislager des Mt. Everest (5.364 m). Ein historischer Platz – von hier starten fast alle Everest-Expeditionen zum berühmten Khumbu-Eisfall, der imposant vor uns liegt. Nach kurzer Rast wandern wir zurück nach Gorak Shep.

Gehzeit: von 8 Std. - bis 9 Std.

Höhe: Aufstieg 440 Hm - Abstieg 200 Hm

## **12. Reisetag: Tag 12 Aufstieg zum Kala Pattar und Wanderung nach Pheriche**

Für den Gipfeltag zum Kala Pattar („schwarzer Berg“) heißt es früh aufstehen. Hinter dem ausgetrockneten See erkennen wir bereits die Route zum Panoramagipfel des 5.643 m hohen Kala Pattar (ca. zwei Stunden). Beeindruckend ist nicht nur die Nähe zur Everest-Pyramide (ca. 10 km Luftlinie entfernt!) und zum Nuptse-Grat, sondern auch der Tiefblick auf die Eiswelt des Changri- und des Khumbu-Gletschers mit dem Bereich des Basislagers in der Ferne. Ein kräftiger Wind fegt oben auf der Spitze dieses Vorberges des Pumori. Nachdem wir uns genügend umgesehen haben, gehen wir zu Mittag zurück nach Gorak Shep und steigen dann auf bekannter Route über Duglha ab bis Pheriche (4.240 m), dem Ort mit dem höchstgelegenen Hospital der Region.

Gehzeit: von 6 Std. - bis 7 Std.

Höhe: Aufstieg 560 Hm - Abstieg 1350 Hm

## **13. Reisetag: Tag 13 Wanderung von Pheriche über Pangpoche nach Phortse**

Zunächst passieren wir einen kleinen Pass und wandern über den Talweg hinab nach Pangpoche. Für den weiteren Rückweg schlagen wir eine neue Route ein. Sie führt über einen aussichtsreichen Höhenweg zum Terrassendorf Phortse (3.810 m), auf dem wir mit etwas Glück Blauschafe erspähen. Wir quartieren uns in unserer Lodge in Phortse ein und genießen die Nachmittagssonne. Auch in Phortse wird, wie im Dorf Pangpoche, im Rahmen des Projekts "Ein Tag - Ein Baum" abgeholzter Wald wieder aufgeforstet. Das Projektareal befindet sich oberhalb des Dorfes.

Gehzeit: von 5 Std. - bis 6 Std.

Höhe: Aufstieg 320 Hm - Abstieg 930 Hm

## **14. Reisetag: Tag 14 Wanderung von Phortse über den Mon La nach Namche Bazar**

Wir nehmen Abschied vom Handelszentrum der Sherpa und wandern über den uns bereits bekannten Pfad, die einzige Wegverbindung von Namche Bazar nach Lukla, bis zu unserer Lodge in der Nähe der Flugpiste. Abends können wir mit unserer Mannschaft den Abschied aus dem Khumbu Himal feiern.

Gehzeit: von 5 Std. - bis 6 Std.

Höhe: Aufstieg 660 Hm - Abstieg 980 Hm

## **15. Reisetag: Tag 15 Wanderung von Namche Bazar nach Lukla**

Wir nehmen Abschied vom Handelszentrum der Sherpa und wandern über den „Highway“, die einzige Wegverbindung von Namche Bazar nach Lukla, bis zu unserer Lodge in der Nähe der Flugpiste. Abends können wir mit unserer Mannschaft den Abschied aus dem Khumbu Himal feiern.

Gehzeit: von 6 Std. - bis 7 Std.

Höhe: Aufstieg 710 Hm - Abstieg 1360 Hm

## 16. Reisetag: Tag 16 Flug nach Ramechhap und Fahrt nach Kathmandu

Wenn das Wetter mitspielt, fliegen wir bereits am Vormittag mit dem Propeller-Flugzeug nach Ramechhap und fahren von dort zurück nach Kathmandu. Nachmittags erreichen wir die Hauptstadt und checken in unser Hotel ein. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

Fahrzeit: von 5 Std. - bis 5 Std.

Fahrstrecke: von 140 km - bis 140 km

## 17. Reisetag: Tag 17 Besichtigungen im Kathmandu-Tal

Dieser Tag steht zur freien Verfügung, um mit Ihrer Reiseleitung (fakultativ) oder individuell Ausflüge und Besichtigungen im Kathmandu-Tal unternehmen zu können. Wir empfehlen den Besuch von Kathmandu mit dem Durbar Square und einen Spaziergang nach Swayambunath. Abends können wir uns zu einem gemeinsamen Abschiedessen in einem Restaurant treffen (fakultativ).

Fahrzeit: von 0.5 Std. - bis 0.5 Std.

Fahrstrecke: von 6 km - bis 6 km

## 18. Reisetag: Tag 18 Rückflug

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

| TERMINE UND PREISE |            |        |            |
|--------------------|------------|--------|------------|
| von                | bis        | Plätze | Preis in € |
| 28.11.2019         | 14.12.2019 | X      | 2.648 €    |

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Lokale Hauser-Reiseleitung ab/bis Kathmandu
- > Flug mit Turkish Airlines ab/bis Frankfurt via Istanbul nach Kathmandu
- > Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > 16 x Frühstück, 12 x Mittagessen, 14 x Abendessen
- > Inlandsflug mit Tara Airlines ab/bis Ramechhap nach Lukla
- > Übernachtung 3 x im Mittelklassehotel, 1 x im Gästehaus, 12 x in Lodges (Gemeinschaftsbad)
- > Gepäcktransport
- > Begleitmannschaft
- > Hauser Reisekrankenschutz inkl. Such-, Rettungs- und Bergungskosten und Krankenrücktransport sowie 24 Std. Notrufservice

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Reise ohne Flugstrecke Frankfurt - Kathmandu - Frankfurt via Istanbul -650,00 € (0 €)
- > Andere deutsche Abflughäfen vorbehaltlich Verfügbarkeit: 50,00 €; Wien, Zürich: Aufpreis auf Anfrage (0 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (umfasst 4 Nächte) 160,00 € (0 €)
- > Einzelzimmerzuschlag (160 €)

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Visagebühren
- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 120,00 €)
- > Trinkgelder
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

## 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 **3905 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **92 €** 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: 28 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 28 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei kurzfristigen Buchungen (weniger als 28 Tage vor Reisebeginn) ist der Reisepreis, sofern keine Absage nach AGB Ziffer 5.1. mehr erfolgen kann, bei Übergabe der Reiseunterlagen sofort fällig.

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