

Nepal - Trekking zum Mount-Everest Basislager 22-tägige Trekkingreise

(Nepal, Reise Nr.: 290100, <http://www.erlebnisreisen-weltweit.de/reisetipp-290100.html>)

Wer träumt nicht davon, einmal den höchsten Berg der Erde mit eigenen Augen zu sehen? Auf dieser Trekkingtour haben Sie den 8848 m hohen Gipfel zum Greifen nah! Schon beim Anflug auf den spektakulären Gebirgsflugplatz Lukla kommen die eisgepanzerten Bergriesen des Himalaya ins Blickfeld und von da an geht es täglich näher heran! Diese wohl berühmteste aller Trekkingtouren führt Sie zunächst durch grüne Wälder und hübsche Himalayadörfer, ehe Sie die Sherpasiedlung Namche Bazar erreichen. Vorbei am weltberühmten Kloster Tengboche geht es dann durch das malerische Tal immer höher hinauf. Als Höhepunkt besteigen Sie den 5550 m hohen Kala Pattar unweit des Mt. Everest-Basislagers. Von hier haben Sie bei gutem Wetter einen unbeschreiblichen Blick auf den „Berg der Berge“ und viele weitere berühmte Gipfel! Mit den Besichtigungen der wichtigsten Heiligtümer Kathmandus tauchen Sie zum Abschluss der Reise in die kulturelle und religiöse Vielfalt des Kathmandutals ein.

<> 22 Tage

<> anspruchsvolle Trekkingreise

<> Region: Everestgebiet

<> Übernachtung: 3 x Hotels, 16 x Berghütten

Routenverlauf:

Kathmandu - Himalayaflug - Lukla - Namche Bazar - Kloster Tengboche - Gorak Shep - Kala Pattar (5550m) - Mount-Everest-Basislager - Chhukung-Tal - Island Peak (6189m, optional) - Pashupatinath - Swoyambhunath - Boudhanath

Detailprogramm:

1.Tag

Flug von Deutschland nach Kathmandu. (-/-/-)

2.Tag

Am Nachmittag erreichen Sie Kathmandu. Auf der Fahrt vom Flughafen ins Hotel bekommen Sie einen ersten Eindruck vom quirligen Großstadtleben der Hauptstadt. Abends findet das Begrüßungssessen in einem traditionellen nepalesischen Restaurant statt. Ü im Hotel. (-/-/A)

3.Tag

Bereits am frühen Morgen werden Sie zum Flughafen gebracht. Ein 40-minütiger Panoramaflug entlang der Himalaya-Hauptkette bringt Sie nach Lukla (2800 m), einem kleinen Ort, bereits mitten im Himalaya. Nach kurzer Rast in Lukla starten Sie Ihre Trekkingtour nach Phakding (2600 m). Ü in einer Lodge. (F/M/A)

4.Tag

Bei Monjo betreten Sie den Sagarmatha Nationalpark, danach geht es steil hinauf nach Namche Bazar (3400 m). Sie richten sich für 2 Nächte in einer gemütlichen Lodge ein, denn morgen werden Sie hier einen Ruhetag einlegen, um sich besser an die Höhe zu gewöhnen. (F/M/A)

5.Tag

Ruhetag in Namche Bazar. Wer möchte, kann eine kleine Wanderung in Richtung Thame oder Syangboche unternehmen, von wo aus man spektakuläre Blicke auf die umliegenden Berge hat, oder sich einfach in das lebendige Treiben der engen Gassen stürzen. Ü wie am Vortag. (F/M/A)

6.Tag

Heute setzen Sie ihre Trekkingtour fort. Zunächst geht es immer am Hang entlang, nach Überquerung einer Hängebrücke führt ein steiler Anstieg hinauf nach Tengboche (3800 m), wo das weltberühmte Sherpa-Kloster Ihr Tagesziel darstellt. Ü in einer Lodge unweit des Klosters. (F/M/A)

7.Tag

Die heutige Tagesetappe ist reich an landschaftlichen Schönheiten, wie zum Beispiel dem Blick auf die eisgepanzerte Ama Dablam (6856 m), die sicher zu den schönsten Bergen der Welt zählt. Ihr Tagesziel ist eine Lodge in der Ortschaft Pheriche (4240 m), der auch das berühmte Himalaya Hospital beherbergt. Ü in einer Lodge. (F/M/A)

8.Tag

Erneut steht ein Ruhe- und Erkundungstag auf dem Programm. Wer sich trotzdem die Beine vertreten möchte, kann eine sehr schöne Wanderung in der Umgebung von Pheriche unternehmen. Ü in der bereits bekannten Lodge. (F/M/A)

9.Tag

Immer höher geht es hinauf, die Hochgebirgslandschaft wird stetig alpiner. Das Tagesziel, die kleine Ortschaft Lobuche, liegt bereits knapp unter der 5000 m-Grenze. Ü in einer Lodge. (F/M/A)

10.Tag

Eine kurze Etappe führt Sie nach Gorak Shep (5140 m), ganz in der Nähe des Mount-Everest-Basislagers. Am Nachmittag ist noch Zeit für kurze Ausflüge in die Umgebung, zum Beispiel für eine abendliche Besteigung des 5550 m hohen Aussichtsberges Kala Pattar. Ü in einer Lodge. (F/M/A)

11.Tag

Heute steht das berühmte Basislager des Mount Everest auf dem Programm. Wer bis direkt ins Basislager gehen möchte, muss zeitig früh aufbrechen, denn der Weg über den Gletscher zieht sich ganz schön in die Länge und meist erreicht man trotzdem erst am Nachmittag wieder Gorak Shep. Wer nicht so viel laufen möchte, kann es aber auch gern bei einer kürzeren Wanderung bewenden lassen. Ü in einer Lodge. (F/M/A)

12.Tag

Der Vormittag ist noch einmal für die Besteigung des Kala Pattar vorgesehen, falls jemand noch nicht die prächtige Aussicht von diesem Gipfel genießen konnte. Am Nachmittag erfolgt dann noch der Abstieg bis nach Lobuche oder Dughla zurück (je nach Zeit). Ü in einer Lodge. (F/M/A)

13.Tag

Der Weg führt nun nach Chhukung, der letzten bewohnten Siedlung im östlichen Seitenarm des Dudh-Kosi-Tales. Über Dingboche (4400 m) geht es stetig leicht aufwärts, bis Sie den Weiler Chhukung erreichen. Ü in einer Lodge. (F/M/A)

14.Tag

Option 1 – Island Peak

Für diejenigen, die die Option der Island-Peak-Besteigung wahrnehmen, führt eine recht kurze, aber schöne Etappe zum Island Peak Basislager (5100 m). Ü im Zelt. (F/M/A)

Option 2

Diejenigen, die die Besteigung des Island-Peak nicht wahrnehmen, haben heute einen Tag Zeit, um die reizvolle Umgebung von Chhukung zu erkunden oder sich von den vorangegangenen Trekkingtagen zu erholen. Ü in einer Lodge. (F/M/A)

15.Tag

Option 1 – Island Peak

Für die Gipfel-Aspiranten heißt es zeitig aufstehen, denn bereits zwischen 3 und 5 Uhr Morgens beginnen Sie mit dem Aufstieg. Wenn alles gut geklappt hat, stehen Sie bereits am Vormittag auf dem Gipfel. Anschließend geht es auf dem gleichen Weg wieder hinunter ins Basislager. Sollte am Nachmittag noch genügend Zeit für den Abstieg hinunter nach Chhukung sein, können Sie bereits wieder in der gemütlichen Lodge übernachten. Sollte die Besteigung des Island Peak auf Grund von schlechtem Wetter nicht geklappt haben, so besteht in Absprache mit dem Bergführer morgen ggf. noch einmal die Möglichkeit, einen Reservetag für die Gipfelbesteigung zu nutzen. Die Etappen des weiteren Abstiegs werden dann entsprechend so zusammengelegt, dass man den fehlenden Tag zurück nach Lukla problemlos wieder herausholt. Ü im Zelt in Lodge. (F/M/A)

Option2

Für alle, die gestern in Chhukung geblieben sind, bietet sich heute eine sehr schöne Wanderung ins Island-Peak-Basislager oder auch noch ein Stück weiter zum Cho-Polu- und Lhotse-Shar-Basislager an. Ü in der bereits bekannten Lodge. (F/M/A)

16.Tag

Durch das bereits bekannte Tal des Dudh Kosi gelangen Sie zurück nach Tengboche, wo Sie bereits auf dem Hinweg übernachtet haben. Ü in einer Lodge. (F/M/A)

17.Tag

Der Rückweg durch das langgestreckte Khumbu-Tal führt Sie zurück in die Sherpa-Hauptstadt Namche Bazar. Je nach Kondition kann dabei evtl. ein etwas längerer Weg über das Sherpadorf Khumjung gewählt werden. Ü in einer

Lodge. (F/M/A)

18.Tag

Auf der letzten Tagesetappe geht es nun wieder zurück nach Lukla, dem Ausgangspunkt der Trekkingtour. Ü in einer Lodge. (F/M/A)

19.Tag

Am zeitigen Morgen begeben Sie sich auf den Flugplatz. Der Flug nach Kathmandu ist erneut ein Erlebnis für sich, fliegt man doch unmittelbar entlang der Himalaya-Hauptkette. Vom Flughafen Kathmandu aus fahren Sie ins Hotel. Der Rest des Tages steht für individuelle Besichtigungen zur freien Verfügung. Ü im Hotel. (F/-/-)

20.Tag

Die Besichtigung der wichtigsten religiösen Sehenswürdigkeiten Kathmandus –Pashupatinath, Swoyambhunath und Boudhanath – ist für Nepal-Besucher eigentlich fast ein Muss! Auch Sie werden beeindruckt sein von den kunstvoll verzierten Tempelanlagen und religiösen Zeremonien. Am Abend (oder je nach Flugplan ggf. auch erst morgen) gibt es das traditionelle gemeinsame Abschiedsessen. Ü im Hotel. (F/-/A)

21.Tag

Je nach Flugplan steht noch einmal ein halber oder ganzer Tag für einen letzten Einkaufsbummel oder weitere Besichtigungen zur freien Verfügung. Anschließend oder spätestens am nächsten Morgen Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland. (F/-/-)

22.Tag

Ankunft in Deutschland. (-/-/-)

Teilnehmerzahl:

Mindestteilnehmer: 4 Personen, Höchstteilnehmer: 12 Personen

Reisetermine und Preise:

Termine:	Euro:	Hinweise:
05.11.09 - 26.11.09	2290,-	
12.11.09 - 03.12.09	2290,-	
18.02.10 - 11.03.10	2250,-	
04.03.10 - 25.03.10	2350,-	
18.03.10 - 08.04.10	2350,-	
25.03.10 - 15.04.10	2350,-	
01.04.10 - 22.04.10	2350,-	
15.04.10 - 06.05.10	2250,-	
29.04.10 - 20.05.10	2250,-	
23.09.10 - 14.10.10	2300,-	
30.09.10 - 21.10.10	2390,-	
07.10.10 - 28.10.10	2390,-	
14.10.10 - 04.11.10	2390,-	
21.10.10 - 11.11.10	2390,-	
28.10.10 - 18.11.10	2390,-	
04.11.10 - 25.11.10	2350,-	
11.11.10 - 02.12.10	2300,-	
17.02.11 - 10.03.11	2300,-	
03.03.11 - 24.03.11	2350,-	
17.03.11 - 07.04.11	2350,-	
24.03.11 - 14.04.11	2390,-	
31.03.11 - 21.04.11	2450,-	
14.04.11 - 05.05.11	2390,-	
28.04.11 - 19.05.11	2290,-	

Termin- und Preishinweise:

Frankfurt: ohne Zuschlag

Einzelbelegung: 120 Euro

Bahnticket: 50 Euro

Visum: ca. 30 Euro

Option Island Peak: 180 Euro p. P. (ab 2 Personen) zzgl. 350 US\$ Permit für die Gruppe

Individuell täglich ab 2 Personen mit englischspr. Tourenführung: ab 2.550 Euro p. P.

Flughafengebühren Nepal: ca. 20 Euro

Frühbucherrabatt:

Auf diese Reise erhalten Sie 3% Frühbucherrabatt, wenn Sie sie mind. 6 Monate vor Reisebeginn buchen.

Enthaltene Leistungen:

Linienflug ab/an Frankfurt mit Qatar Airways oder anderer Fluggesellschaft in Economy Class inkl. Tax Europa und Kerosinzuschlägen (Stand 1.8.09);

Inlandflüge Kathmandu-Lukla-Kathmandu inkl. Tax und Kerosinzuschlägen (Stand 1.8.09);

deutschsprachige Tourenleitung;

alle Fahrten und Transfers in privaten Fahrzeugen;

alle Besichtigungen und Eintrittsgelder laut Programm;

3 Ü im Hotel; 16 Ü in Berghütten bzw. typischen Himalaya-Lodges;

am Island Peak 2 Ü in Doppelzelten;

Träger oder Yaks für max. 15 kg persönliches Gepäck während des Trekkings;

Mahlzeiten: 19xF, 16xM, 18xA inkl. Begrüßungs- und Abschiedsessen;

alle Heißgetränke zu den Mahlzeiten;

Reiseliteratur

Nicht enthaltene Leistungen:

Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke; Einreisevisum Nepal (ca. 30,- €); Gipfelbesteigung Island Peak (Aufpreis 180,- € ab 2 Personen zzgl. 350,- USD Permit pro Gruppe); zusätzliche Unterwegsverpflegung (z.B. Energieriegel und Schokolade) während der Gipfeltouren; evtl. Erhöhungen von Gebühren und/oder Kerosinzuschlägen nach dem 1.8.09; Trinkgelder; Persönliches

Anforderungen / Informationen:

Schwere Touren mit sportlichem Anspruch und mehrtägigen überdurchschnittlichen körperlichen Anstrengungen, denen Sie auch mental gewachsen sein müssen. Sie sollten unbedingt im Alltag regelmäßig Sport treiben.

Einreise- und Gesundheitshinweise:

Deutsche Staatsangehörige benötigen für die Einreise einen gültigen Reisepass und ein Visum, das bei der Einreise an Grenzübergangsstellen nach Nepal oder am Flughafen Kathmandu erteilt wird. Ein Passfoto ist am Flughafen vorzulegen. Das Visum kann auch in Deutschland bei der nepalesischen Botschaft in Berlin sowie bei den nepalesischen Honorarkonsuln in Frankfurt, Hamburg, Köln, München und Stuttgart beantragt werden. Der Reisepass muss mindestens 6 Monate über das Reiseende hinaus gültig sein. Bei der direkten Einreise aus Deutschland sind Pflichtimpfungen nicht vorgesehen, bei Einreise aus einem Gelbfiebergebiet ist der Nachweis einer gültigen Gelbfieberimpfung erforderlich.

Hinweise:

Bitte bedenken Sie, daß unberechenbares Wetter und nicht kalkulierbare Naturereignisse vorkommen können. Wetter und Natur bedingen somit auch den Tourenablauf. Selbstverständlich ist die Durchführung sämtlicher Programmpunkte das Ziel; Verschiebungen oder Programmänderungen aufgrund ungünstiger Verhältnisse sind jedoch vorbehalten. Die Reiseteilnehmer sollten flexibel sein und unumgänglichen Situationen mit Verständnis und Geduld begegnen.

Es gelten die Allgemeinen Reise- und Teilnahmebedingungen und die Ausschreibung des Reiseveranstalters.

Ihre Reise buchen Sie bitte hier:

Sigl Reisevermittlung

Gabriele Sigl

Dorfstraße 19

87616 Marktoberdorf

Fax 08342/919 338, Internet: <http://www.Erlebnisreisen-weltweit.de>

--- Erlebnisreisen -- Abenteuerreisen -- Wanderreisen -- Trekkingreisen -- Aktivreisen ---

Eine Reiseanmeldung zum Ausdrucken finden Sie [hier](#). Änderungen vorbehalten. Den Reiseverlauf dieser Reise (Nr. 290100) finden Sie im

Internet unter: <http://www.erlebnisreisen-weltweit.de/reisetipp-290100.html>

Ggf. finden Sie dort neben Bildern und Karten zur Reise auch aktuelle Informationen.