



Nepal Himalaya Reisen Pvt. Ltd.

Mit dem Original nach Nepal

www.nepal-trek-tours.de – info@nepal-trek-tours.de

Auf Höhenwegen zum Ama Dablam Basis Lager

➤ Beste Reisezeit	März / April & September bis Dezember
➤ Schwierigkeit	mittelschweres Trekking
➤ Höchster Punkt	5550 Meter / Kala Pathar
➤ Reisedauer	16 Tage
➤ Trekking Tage	11 Tage
➤ Gruppengröße	min. 2 Teilnehmer / max. 8 Teilnehmer
➤ Preis	auf Anfrage – wir garantieren einen fairen Preis

Kurzübersicht:

01 Tag	Ankunft in Kathmandu	ÜN Hotel (A)
02 Tag	Flug nach Lukla und Trekking nach Phakding (2610m)	ÜN Lodge (F/M/A)
03 Tag	Trekking nach Namche Bazar (3440m)	ÜN Lodge (F/M/A)
04 Tag	Ruhetag Namche Bazar	ÜN Lodge (F/M/A)
05 Tag	Trekking nach Pangboche (4000m)	ÜN Lodge (F/M/A)
06 Tag	Ausflug zum Ama Dablam Basis Lager (4290m)	ÜN Lodge (F/M/A)
07 Tag	Trekking nach Dingbuche (4320m)	ÜN Lodge (F/M/A)
08 Tag	Trekking nach Labuche (4910m)	ÜN Lodge (F/M/A)
09 Tag	Trekking nach Gorak Shep (5140m) & EBC	ÜN Lodge (F/M/A)
10 Tag	Besteigung Kala Pathaer (5550m) Trekking nach Pheriche	ÜN Lodge (F/M/A)
11 Tag	Trekking nach Namche Bazar (3440m)	ÜN Lodge (F/M/A)
12 Tag	Trekking nach Lukla (2840m)	ÜN Lodge (F/M/A)
13 Tag	Flug nach Kathmandu	ÜN Hotel (F)
14 Tag	Kathmandu	ÜN Hotel (F)
15 Tag	Kathmandu	ÜN Hotel (F)
16 Tag	Heimreise	

Reisebeschreibung:

Ankunft in Kathmandu

Abholung vom Flughafen und Transfer zum Hotel. Lassen Sie sich das leckere Abendessen schmecken, zu dem wir Sie einladen. Sie lernen Ihren Reisebegleiter kennen und können noch letzte Fragen erörtern.

Flug nach Lukla und Trekking nach Phakding (2610m)

Die imposante Himalaya Bergkette begleitet Sie während des kurzen Fluges nach Lukla. (in Flugrichtung links sitzen) Sie lernen Ihre Träger kennen, die schon auf uns gewartet haben. Nach einer kleinen Tee Pause starten wir, ein zum Einstimmen gemütliches Trekking, nach Phakding.

Wanderzeit etwa: 4 Stunden

Trekking nach Namche Bazar (3440m)

Ein aufregender Tag, an dem es beständig höher geht, zum Sherpa Hauptort Namche Bazar. Nachdem wir den Sagamatha National Park betreten haben, überqueren wir eine der spektakulärsten und höchsten Hängebrücken der Region. Der letzte Tagesabschnitt, steil hinauf, hat es noch einmal in sich.

Wanderzeit etwa: 8 Stunden

Ruhetag in Namche Bazar

Heute steht die bessere Akklimatisation auf dem Programm. Mit Blicken zu den nahen Bergriesen begeben wir uns in aller Ruhe zum Everest View Hotel und wieder zurück.

Trekking nach Pangboche (4000m)

Das wohl schönste und bekannteste Kloster im Khumbu liegt auf unserem Weg in Tengbuche. Noch dazu bietet der Ort einen perfekten Blick auf Everest und Lhotse. Von hier aus laufen wir durch einen schönen Rhododendrenwald bis zum Imja Fluss, den wir überqueren und weiter hinauf, etwa eine Stunde, bis Pangboche erklimmen.

Wanderzeit etwa: 8 Stunden

Ausflug zum Ama Dablam Basis Lager (4290m)

Zum Tagesanfang folgen wir ein Teil des Weges in Richtung Everest. Auf abenteuerlichen Wegen überqueren wir den Imja Fluss und passieren die Hillary Chörten mit unvergesslich schöner Aussicht auf die Mutter der Berge, wie Ama Dablam übersetzt, bedeutet. Noch etwa eine Stunde und das Basis Lager mit seinen vielen wehenden bunten Gebetsfahnen ist erreicht. Wir nehmen uns Zeit zum Verweilen und betrachten, bevor es wieder zurück nach Pangboche geht.

Wanderzeit etwa: 8 Stunden

Trekking Dingbuche (4312 m)

Abwechslungsreiche Landschaften auf interessanten Höhenwegen erwarten uns heute auf der Etappe bis Dingbuche. Am Rest des Tages bleibt genügend Zeit zum Ausruhen und entspannen.

Wanderzeit etwa: 4 Stunden

Trekking nach Labuche (4910m)

Vorwärts durch eher karge Flora, aber mit atemberaubenden Blicken, nähern wir uns dem Thukla Pass, einen mit vielen kleinen Chörten versehenen Platz, an dem an die am Everest verstorbenen Menschen erinnert wird.

Wanderzeit etwa: 8 Stunden

Trekking nach Gorak Shep (5140m) & Everest Basis Lager

Die Höhe macht sich bemerkbar auf dem eher kurzen Weg nach Gorak Shep, wo wir eine Tee Pause einlegen und uns ausruhen. Der endlos scheinende Weg zum Everest Basis Lager fällt schwer. Meter für Meter kämpfen Sie sich voran. Doch alle Mühen lohnen. Auch wenn im Basis Lager direkt der Gipfel nicht zu sehen ist, sind Sie eingekesselt von den höchsten Bergen der Welt. Unbeschreiblich fantastisch ist die Natur um Sie herum. Erschöpft, doch rund herum zufrieden kehren Sie wieder in Gorak Shep ein.

Wanderzeit etwa: 5 Stunden plus Basis Lager etwa: 8 Stunden

Besteigung des Kala Pathar (5550m)

Noch vor Sonnenaufgang ziehen wir los, einen scheinbar einfachen Pfad in Richtung Gipfel. Blicke weit über den Khumbu Gletscher hinaus ins Tal und Berge soweit das Auge reicht erfreuen Sie nach erfolgtem Aufstieg. Wir verlassen diesen wunderschönen Ort und wandern nach Pheriche oder Pangboche.

Wanderzeit etwa: 8 Stunden

Trekking nach Namche Bazar (3440m)

Wesentlich leichter fällt das wandern und der Weg zurück nach Namche Bazar, was mit einigen Annehmlichkeiten auf Sie wartet. Gönnen Sie sich einen leckeren Kaffee und ein Stück Kuchen in der Helmers Bakery.

Wanderzeit etwa: 6 Stunden

Trekking nach Lukla (2840m)

Ein langer, aber interessanter Weg auf bekannten Pfaden durch malerische Sherpa Dörfer und eine großartige Landschaft fast nur Bergab. Am Ende des Tages geht es noch einmal Bergauf bis Lukla und unsere Tour endet hier.

Wanderzeit etwa: 9 Stunden

Rückflug nach Kathmandu

Wir starten mit dem Flugzeug wieder in den Trubel Kathmandus. Die Berge in all ihrer Pracht ziehen am kleinen Flugzeug Fenster noch einmal an Ihnen vorbei. Rest des Tages ist Freizeit.

Übernachtung Hotel (F)

Reservetage und Freizeit in Kathmandu

Die folgenden Tage dienen als Sicherheitspuffer, sollte Wetterbedingt, der Lukla Flug verschoben wurden sein. Nutzen Sie die Möglichkeit das Kathmandu Tal zu erobern. Zahlreiche Möglichkeiten bieten sich an. Gern helfen wir Ihnen weiter und organisieren bei Interesse.

Diese Stadt hat von allen etwas. Trubel, Exotik, zahlreiche Tempel und Pagoden und nicht zuletzt herzerfrischende Bewohner, deren Gastfreundschaft kaum zu übertreffen. Geführte Stadtbesichtigung optional buchbar.

Übernachtung Hotel (F)

Freie Zeit in Kathmandu

Kathmandu ist durchaus lebhaft. Indra Chowk und Asan Tole sind leicht von Ihrem Hotel aus zu erreichen. Buntes Marktreiben, exotisches Flair und der normale nepalesische Alltag erwartet Sie.

Übernachtung Hotel (F)

Heimreise

Pünktlich vor Abflug bringen wir Sie zum Flughafen. Wir hoffen Sie hatten eine großartige Zeit in Nepal und würden uns freuen Sie einmal wieder hier zu begrüßen.

Inklusive:

- ✓ Alle Transfers wie beschrieben
- ✓ Übernachtung mit Frühstück in Kathmandu im DZ – gutes Mittelklasse Hotel
- ✓ Englischsprechender Trekking Guide (deutschsprechend auf Anfrage und Verfügbarkeit)
- ✓ Träger beim Trekking
- ✓ Vollverpflegung beim Trekking

- ✓ Sagarmatha National Park Eintritt
- ✓ Pasang Lamu Sherpa Gebühr
- ✓ Übernachtung in einfachen Lodgen beim Trekking
- ✓ Flug Kathmandu – Lukla – Kathmandu
- ✓ Flughafen Tax
- ✓ Crew Krankenversicherung
- ✓ Willkommen Essen

Extras:

- Internationaler Flug (etwa 700 bis 900 Euro)
- Visa für Nepal
- Persönliche Ausgaben
- Reiseversicherungen
- EZ Zuschlag (Kathmandu)
- Alk. – und Softgetränke, Wasser
- Heisse Dusche (hot shower beim Trekking)
- WIFI & Batterie Aufladung beim Trekking
- Landesübliche Trinkgelder

