

Tour auf dem spektakulären Everest Base Camp Trek

Nepaltrekking von Kathmandu zum Mt. Everest Basislager
20.10. - 08.11.2022



HÖHEPUNKTE IHRER REISE

Wanderniveau: Anspruchsvoll in der Höhe

Neben einer guten physischen Leistungsfähigkeit wird insbesondere eine hohe psychische Belastbarkeit im Sinne von Willenskraft vorausgesetzt. Wandererfahrung gilt als ausreichend, um diese hochalpine Trekkingtour bewältigen zu können. Nicht zu unterschätzen ist die sauerstoffarme Höhenluft, die eine deutliche Leistungsveränderung bewirkt. Teamgeist, Rücksichtnahme und Ausdauer sind gefragt.

- Übernachtung im Mount Everest Basislagers, in einem **exklusiv nur für uns** aufgebauten Zeltlager
- Himalaya-Trekking im UNESCO Weltkulturerbe-Gebiet in der grandiosen Kulisse der umliegenden 8000er
- Panoramaflug zum spektakulären Gebirgsflughafen Lukla
- Besuch von Namche Bazar, dem wichtigsten und größten Ort der Region
- Besuch des weltberühmten Klosters Tengboche
- Besteigung des Kala Pattar (5.545 m)
- Sherpasiedlung Khumjung mit Besuch der von der Hubert & Renate Schwarz-Stiftung unterstützten Sherpafamilien
- Kathmandu mit Besichtigung und Besuch des Pashupatinath, Nepals heiligstem hinduistischem Tempelkomplex

KATHMANDU LUKLA PHAKDING

Tag 1

Treffen mit der Gruppe und dem Reiseleiter und Flug ab Düsseldorf am Nachmittag über Istanbul . Nach kurzem Transit Weiterflug über Nacht nach Kathmandu.

Tag 2

-/-/A

Namaste in Kathmandu

Ankunft am frühen Morgen und Fahrt zu unserem gut gelegenen Hotel, wo wir direkt einchecken können. Von der Dachterrasse aus genießen wir einen ersten Blick auf die quirlige Hauptstadt und das Kathmandu Valley. Nach Ankunft haben wir Zeit für ein Briefing und vor allem zur Erledigung aller notwendigen Formalitäten für unser Trekking (Permits). Am Abend gemeinsames Abendessen im Hotel.

Tag 3

F/-/A

Kathmandu

Auf einer geführten Stadtbesichtigung erleben wir heute Kathmandu mit seinen Sehenswürdigkeiten. Wir lassen die Atmosphäre am Durbar Square mit seinen kunstvoll geschnitzten Dächern, Türen und Fenstern auf uns wirken und sehen den Straßenhändlern bei der Arbeit zu. Das Highlight ist sicher Pashupatinath. Nepals heiligster hinduistischer Pilgerort besteht aus unzähligen Tempeln, Statuen und Pilgern. Der riesige Stupa von Bodnath gehört zu den weltweit größten Bauwerken dieser Art und gilt als wichtigster Stupa außerhalb Tibets.

Tag 4

F/M/A

Kathmandu-Lukla-Phakding

Nach dem Frühstück fahren wir zum Flughafen und fliegen nach Lukla (2.840 m), dem zentralen Zugang zum Trekkinggebiet unterhalb des Mount Everest. Unser Gepäck wird von Trägern übernommen, wir starten lediglich mit einem Tagesrucksack zur ersten Etappe bis Phakding (2.610 m).

NAMCHE BAZAR KHUMJUNG TENGBOCHE

Tag 5

F/M/A

Phakding-Namche Bazar

Mit etwas Glück können wir heute bereits den ersten Blick auf den Mount Everest erhaschen. Wir überqueren den Fluß Dudh Kosi mehrmals über lange Drahtseilbrücken und betreten den Sagarmatha-Nationalpark in Jorsale. Nach Überquerung der berühmten Hillary-Brücke führt uns ein zweistündiger steiler Aufstieg in den Hauptort der Region, Namche Bazar (3.440 m).

Tag 6

F/M/A

Akklimatisierung

Heute setzen wir unserem Körper weitere Reize zur Akklimationisierung und Höhenanpassung und unternehmen eine Tagestour hinauf zu einem spektakulären Aussichtspunkt mit Blick auf Nuptse, Lhotse, Mt. Everest und die Ama Dablam. Rückkehr nach Namche Bazar am Nachmittag.

Tag 7

F/M/A

Namche Bazar-Khumjung

Unsere heutige Etappe führt uns nach Khumjung (3.780 m). Auch dieser Ort wurde – wie all die anderen in der Region – schwer getroffen von den Erdbeben im April und Mai 2015. Dank vieler persönlichen Kontakte in diesen Ort konnte die Hubert & Renate Schwarz Stiftung in den Monaten nach dem Beben gezielt da helfen, wo es dringend nötig war. Während der Tour werden wir versuchen, in Kontakt mit einer „unserer“ Sherpa-Familien zu kommen, die uns vielleicht sogar einen ganz besonderen, sehr privaten Einblick in ihr Leben dort ermöglichen werden. In Khumjung steht außerdem das einzige Krankenhaus der Everest Region, das Hillary Hospital. Wenn es unsere Zeit zulässt, werden wir dieses selbstverständlich ebenfalls besichtigen.

Tag 8

F/M/A

Khumjung-Tengboche

Weiter geht es heute nach Tengboche (3.860 m). Das buddhistische Kloster von Tengboche ist das wichtigste kulturelle und religiöse Zentrum des Khumbu.

DINGBOCHE LOBUCHE EVEREST BASE CAMP

Tag 9

F/M/A

Tengboche-Dingboche

Gönnen Sie sich bei einem morgendlichen Rundgang einen genussvollen Blick auf die atemberaubende Landschaft. Die Kulisse ist wieder bestimmt von den Gipfeln der Ama Dablam sowie des Mt. Everest, Nuptse und Lhotse. Unser Ziel für heute ist Dingboche (4.410 m), eine kleine Ortschaft, die wir über eines der schönsten Täler des Gebiets erreichen.

Tag 10

F/M/A

Dingboche-Lobuche

Von Dingboche aus geht es weiter Richtung Lobuche. Unser Weg führt über den Pass von Tukla; hier erinnern zahlreiche Gedenkstätten an verunglückte Bergsteiger. Die ersten Ausläufer des gewaltigen Khumbu-Gletschers werden sichtbar, während es weitergeht zwischen den Lobuche-Bergen und der Khumbu-Seitenmoräne bis nach Lobuche (4.910 m).

Tag 11

F/M/A

Lobuche-Gorak Shep-Kala Pattar-Gorak Shep

Der Weg ist nicht besonders steil, aber inzwischen macht sich die Höhe zunehmend bemerkbar. Immer am Rande des Khumbu-Gletschers vorbei erreichen wir Gorak Shep (5.140 m), von wo wir nach einer Pause aufsteigen zum Kala Pattar, unserem höchsten Ziel dieser Reise. Der Kala Pattar (5.545 m) verlangt noch einmal viel Kondition, belohnt allerdings mit einer fantastischen Aussicht auf die höchsten Berge der Welt. Ein Traum für jeden Bergsteiger und Hobbyfotografen und Belohnung für die Anstrengungen der letzten Tage! Übernachtung in einer einfachen Lodge in Gorak Shep.

PHERICHE PANGBOCHE NAMCHE BAZAR

Tag 12

F/M/A

Gorak Shep-Everest Base Camp

Das berühmteste Basislager der Welt (5.364 m) liegt ca. 3 Stunden entfernt von Gorak Shep. Der Weg dorthin ist nicht steil, aber anstrengend. In einem ständigen Auf und Ab geht es am Khumbu-Gletscher vorbei in Richtung Tal-schluss. Der Blick geht immer wieder hinauf zum Nuptse, dem Pumori und natürlich zum Gipfel des Mt. Everest. Normalerweise erkennt man bereits aus der Ferne die Zelte der Expeditionen- allerdings ist das Lager um diese Jahreszeit verlassen, die Everest Saison endet spätestens Ende Mai. Aufgrund unserer engen Beziehungen zu der Region dürfen wir heute Nacht jedoch ausnahmsweise unser Lager hier oben aufschlagen. Am Nachmittag werden wir versuchen, dem Gletscherausläufer bis zum unteren Rand des berühmten Khumbu-Eisbruchs zu folgen und lauschen den Geräuschen des Eises sowie den Insider- Geschichten unseres Reiseleiters, der diesen bereits mehrfach durchquert hat. Wir übernachten hier heute- vermutlich völlig alleine- in eigens für uns hergebrachten und aufgestellten Zelten.

Tag 13

F/M/A

Everest Base Camp-Pheriche

Ab heute geht es wieder abwärts und deutlich leichter, denn mit jedem Höhenmeter weniger läuft es sich wie von selbst! In Pheriche (4.240 m) übernachten wir im Himalaya Hotel, einer tollen Eco Lodge mit großarti-gem Panorama.

Tag 14

F/M/A

Pheriche -Pangboche

Weiter das Tal hinunter geht es heute nach Pangboche (3.930 m), am Fuße der Ama Dablam. Im Dorf Pangboche besuchen wir die Gompa, die mit 350 Jahren das älteste Kloster im Khumbu ist.

Tag 15

F/M/A

Pangboche-Namche Bazar

In zügigem Tempo kommen wir talauswärts weiter voran, mit wunderschö-nen Panoramen, bis wir wieder Namche Bazar (3.440 m) erreichen.

LUKLA KATHMANDU FRANKFURT

Tag 16**F/M/A****Namche Bazar-Lukla**

Durch das Dudh-Kosi Tal kommen wir zurück nach Lukla (2.840 m). Am Abend feiern wir mit unserer Mannschaft den Abschied aus dem Khumbu.

Tag 17**F/-/A****Lukla-Kathmandu**

Wenn es das Wetter zulässt, fliegen wir heute zurück nach Kathmandu. Den Rest des Tages können wir uns ausruhen oder zu einem Stadtbummel nutzen.

Tag 18**F/-/A****Reservetag Flug**

Sollte der Flug von Lukla gestern wetterbedingt nicht möglich gewesen sein, dient der heutige Tag zur Reserve. Läuft alles nach Plan, haben wir Zeit zum Ausruhen und eigenem Erkunden der Stadt.

Tag 19**F/-/A****Schulbesuch**

Den heutigen Tag möchten wir nutzen und gemeinsam eines unserer Stiftungsprojekte zu besuchen. Nach dem Erdbeben 2015 waren vielen Schulen des Landes zerstört, unser Ziel war es, vor allem für Nachhaltigkeit zu sorgen und mit unserer Unterstützung eine Schule wieder aufzubauen, dort, wo keine staatliche Unterstützung stattfindet. Die Shree Arunodaya Secondary School im abgelegenen Ramechhap District, ca. 170 km von der Hauptstadt Kathmandu entfernt, konnte Dank der Spendengelder der letzten Jahre im April 2019 eröffnet werden und ermöglicht nun rund 230 Schülern den Zugang zu Bildung. Die Fahrt ist lang und ungemütlich, zeigt uns dafür aber ein sehr authentisches Bild von Land und Bevölkerung.

Tag 20**F/-/-****Kathmandu - Deutschland**

Nach dem Frühstück werden wir zum Flughafen gebracht und fliegen am Mittag zurück nach Istanbul und von hier nach kurzem Transit weiter bis nach Düsseldorf. Von hier individuelle Heimreise.

PREIS LEISTUNGEN AUSRÜSTUNG

Verpflegung und Ausrüstung

Die Verpflegung ist während der Bergtour im Preis inbegriffen. Das Essen ist einfach, aber reichlich und wohlschmeckend. Trinkwasser und natürlich auch weitere Getränke stehen in den Unterkünften zum Erwerb zur Verfügung.

Die Guides und Träger sind ebenfalls im Preis enthalten. Allerdings erwarten sie ein Trinkgeld, welches einen wesentlichen Teil ihres Einkommens darstellt. Dieses Trinkgeld ist nicht im Reisepreis enthalten und sollte zwischen 100,- und 160,- USD liegen. Wer seinen Trägern gut erhaltene Ausrüstungsgegenstände schenken will, sollte dies als persönliches Geschenk betrachten.

Für diese Tour benötigen Sie feste Bergschuhe, einen warmen Daunenschlafsack, warme Kleidung, auffüllbare Wasserflaschen, Thermoskannen und eine Stirnlampe. Teleskopstöcke als Gehhilfe sind außerdem äußerst hilfreich. Steigeisen und Seil sind nicht notwendig. Das Gepäck sollte in einem wasserdichten Packsack (größerer Rucksack/Seesack) verstaut werden.

Wir übernachten in Lodges mit Mehrbettzimmern, teilweise mit Gemeinschaftsbädern. Der Standard ist je nach Lodge unterschiedlich und reicht von sehr einfach bis komfortabel! Im Base Camp übernachten wir zu zweit in mit Isomatten ausgestatteten Zelten.

Im Reisepreis enthaltene Leistungen

- Hin- und Rückflug ab/an **Düsseldorf**, Economy Class inkl. 30 kg Freigepäck, Flughafengebühren und Taxes
- Begleitung und Betreuung ab/bis Deutschland durch unseren erfahrenen Tourguide Paul Thelen*
- 5 Übernachtungen in Kathmandu im Doppelzimmer inkl. Halbpension
- Lodge Trekking inkl. 12 Übernachtungen in Lodges und einfachen Gästehäusern
- 1 Übernachtung im Everest Base Camp in Zelten
- Vollpension während des Trekkings, alle weiteren Mahlzeiten wie angegeben
- örtliche englischsprachige Bergführer (Sherpas), Begleitmannschaft bestehend aus Trägern, Koch und Guides
- Gebühren für Nationalparks und nötige Permits (TIMS)
- Inlandsflug Kathmandu-Lukla-Kathmandu inkl. Taxes und 15 kg Freigepäck
- Besichtigungsprogramm in Kathmandu an Tag 3 mit deutschsprachigem, lokalem Guide

Im Reisepreis nicht enthaltene Leistungen

- Nicht genannte Mahlzeiten sowie alle Getränke
- Visagebühren
- Einzelzimmerzuschlag (nur in Kathmandu möglich)
- Trinkgelder
- Reiserücktrittskosten und weitere Versicherungen
- abgekochtes Wasser und Trinkwasser während des Trekkings (erhältlich, aber nicht inklusive)
- Mehrkosten durch wetterbedingte Flugänderungen

Preise

Reisepreis inkl. Flügen: EUR 3.990,- pro Person
Einzelzimmerzuschlag: EUR 150,- pro Person (Kathmandu)

Mindestteilnehmerzahl: 12 Personen. Bei Nichterreichen der Teilnehmerzahl behalten wir uns eine Neukalkulation des Reisepreises vor. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko.

**vorbehaltlich Ausfall z.B. aufgrund gesundheitlichen oder anderen Gründen. In diesem Falle stellen wir einen anderen Reiseleiter aus unserem Team.*



HUBERT SCHWARZ

Menschen bewegen

Hubert Schwarz & Cie. GmbH & Co. KG
Ungerthal 2 1/2
91186 Büchenbach

Telefon: 09122 / 93 07 0
E-Mail: team@hubert-schwarz.com
www.hubert-schwarz.com

Änderungen im gesamten Reiseverlauf sind vorbehalten. Eine rechtzeitige Information an Sie erfolgt.