

# Nepal: Mount Everest Basislager – Kala Pattar

## Trekking zum Base Camp und Besteigung des Südgipfels (5.620 m)

Eine Herausforderung selbst für erfahrene Bergwanderer: der Trek auf den Spuren des Yeti zum berühmtesten Basislager der Welt. Ein unwirklich schönes Hochgebirgspanorama, gekrönt von den Eiskegeln der Achttausender, lässt hier den Weg zum Ziel werden. Mit tantrischen Mönchshymnen im Ohr, an Klöstern und Sherpa-Dörfern vorbei, erreichen wir den Fuß des höchsten Bergs der Erde. Ama Dablam, Lhotse, Nuptse und Everest sind dabei unsere ständigen Gefährten. Zwei Tage zur Erkundung des Base Camps und Besteigung des Kala Pattar. Wer das aufregende Expeditions-Geschehen im Base Camp miterleben möchte, sollte die Termine im März/April wählen.



Um die Trekking-Tour möglichst komfortabel zu gestalten verbringen wir die Akklimatisierungstage bis Tengboche in guten Lodges, die über Zimmer mit Du/WC verfügen (5 Nächte). Wir bleiben in den ersten beiden Lodges jeweils für zwei Nächte, um a) uns gut an die Höhe anzupassen und b) durch weniger Standortwechsel mehr Komfort zu erreichen. Optimal auf die Höhe vorbereitet steigen wir gemächlich in vier Tagen zum Mount Everest Base Camp auf. Dort nächtigen wir in Lodges mit sanitären Gemeinschaftseinrichtungen (4 Nächte).

### Die Höhepunkte dieser Reise

- Der Trekking-Klassiker mit Blick zum Mt. Everest, **Lhotse** und **Nuptse**
- Mehr Komfort durch weniger Standortwechsel und Zimmer mit Dusche/WC
- Panorama-Blick vom **Kala Pattar**
- Das legendäre **Everest Base Camp** auf 5.400 m Höhe
- Tempel- und Palastanlagen im **Kathmandu-Königstal**

## Reiseverlauf Nepal (16 Tage)

### 1. Tag: Anreise

Flug nach Nepal.

### 2. Tag: Ankunft in Kathmandu

Abendessen

Ankunft in Kathmandu und Transfer ins Hotel. Übernachtung im „Hotel Mulberry“\*\*\* im Stadtteil Thamel, mit vielen Geschäften. Der Durbar Square ist ca. 1,5 km entfernt. Ausstattung: WiFi, Dachterrasse mit Pool und Bar, Restaurant, 24h-Rezeption.

(Fahrstrecke: 30 km)

### **3. Tag: Lukla – Trekkingbeginn (2.800 m – 2.650 m)**

Frühstück    Abendessen

Früher Transfer zum Flughafen in Ramechhap und kurzer Flug nach Lukla.

Trekkingbeginn mit einer kurzen Etappe nach Phakding (2.600 m). 11 Lodge-Übernachtungen in oder bei unten genannten Orten.

(Fahrstrecke: 100 km; Gehzeit ca. 4 Std.; + 100 m, – 300 m)

### **4. Tag: Tagesausflug zum Rimijung Hill**

Frühstück    Abendessen

Schon am Eingang des Khumbu-Tals gibt es Berglandschaften, die den Atem rauben: Wir steigen zum Rimijung Hill auf (3.600 m) und genießen den Ausblick zum Kusum Kanguru (6.367 m) und dem besonders formschönen Thamserku (6.623 m).

Abstieg nach Phakding (2.600 m). Übernachtung wie am Tag zuvor.

(Gehzeit ca. 6 Std., + 1.000 m, – 1.000 m)

### **5. Tag: Namche Bazar**

Frühstück    Abendessen

Entlang des Flusses Dudh Kosi erreichen wir den Sagarmatha Nationalpark und steigen auf in die Sherpa-Hauptstadt Namche Bazar (3.450 m). 2 Übernachtungen im „Sherpaland“.

(Gehzeit ca. 5 Std., + 950 m, – 100 m)

### **6. Tag: Tagesausflug zum Hotel „Everest View“**

Frühstück    Abendessen

Ein schöner Panoramatag erwartet uns heute: Wir steigen zum Hotel „Everest View“ auf (3.900 m). Kaum auf der Anhöhe angekommen, eröffnen sich uns grandiose Ausblicke zu Mount Everest und Ama Dablam (6.812 m). Abstieg nach Namche Bazar.

(Gehzeit 4 Std., + 450 m, – 450 m)

### **7. Tag: Tengboche**

Frühstück    Abendessen

Mit schönen Blicken auf Ama Dablam wandern wir nach Sanasa und steigen zum Fluss Phunki Tenga ab. Nach einer Rast steigen wir nach Tengboche (3.900 m) auf. Hüttenübernachtung im „Himalayan Culture“.

(Gehzeit ca. 5 Std., + 650 m, – 200 m)

### **8. Tag: Dingboche**

Frühstück    Abendessen

Über das alte Sherpa-Dorf Pangboche wandern wir nach Dingboche (4.400 m). Die formschöne Ama Dablam begleitet uns dabei.

(Gehzeit ca. 5 Std., + 500 m)

### **9. Tag: Tagesausflug nach Chukung**

Frühstück    Abendessen

Heute machen wir einen Abstecher nach Chukung (4.700 m). Wir wandern durch ein malerisches Tal am Fuße der gewaltigen Lhotse-Südwand. Abstieg nach Dingboche.

(Gehzeit ca. 5 Std., + 300 m, – 300 m)

## **10. Tag: Lobuche**

Frühstück    Abendessen

Wir steigen zu einem Chörten oberhalb von Dingboche auf und wandern durch eine bizarre, durch Gletscher geformte Hochgebirgslandschaft nach Lobuche (4.950 m).

(Gehzeit ca. 6 Std., + 600 m)

## **11. Tag: Zum Everest Base Camp**

Frühstück    Abendessen

Frühmorgens wandern wir entlang des Khumbu-Gletschers nach Gorak Shep (5.170 m) und dringen zum Fuß des Mount Everest und zu seinem Base Camp (5.400 m) vor. Im Frühjahr entsteht hier eine kleine Zeltstadt mitten in der grandiosen Gletscherwelt. Rückkehr nach Gorak Shep. F

(Gehzeit ca. 7-8 Std., + 500 m, – 650 m)

## **12. Tag: Zum Kala Pattar**

Frühstück    Abendessen

Bei unserer letzten Wanderung geht es zum Kala Pattar (5.620 m). Umgeben von Sieben- und Achttausendern wirkt diese braune Kuppe etwas unbedeutend, doch das Panorama von seinem Gipfel zählt zu den schönsten der Welt: Mount Everest (8.848 m), Lhotse (8.516 m), Nuptse (7.861 m) und der Khumbu-Eisfall bilden wohl das begehrteste Fotomotiv im gesamten Himalaja. Danach Abstieg nach Lobuche und Übernachtung.

(Gehzeit ca. 5-6 Std., + 500 m, – 650 m)

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

Frühstück    Abendessen

Nach dem Frühstück Abstieg nach Pheriche (Gehzeit ca. 3 Std., – 650 m) und spektakulärer Helikopterflug zurück nach Lukla. Hotelübernachtung im „Everest Mountain Home Kitchen“ o.ä.

## **14. Tag: Kathmandu**

Frühstück

Wir nehmen Abschied von der großartigen Bergwelt und fliegen zurück in die quirlige Hauptstadt. 2 Hotelübernachtungen, erneut im „Hotel Mulberry“\*\*\*.

(Fahrstrecke: 130 km)

## **15. Tag: Die Hauptstadt**

Frühstück

Heute können wir Swayambhunath, Boudhanath und Pashupatinath besichtigen.

## **16. Tag: Wieder daheim**

Frühstück

Flughafentransfer und Rückflug. Ankunft am selben Tag.

## Termine & Preise

### Enthaltene Leistungen

- Rail & Fly-Ticket (2. Klasse) ab/bis DB-Heimatbahnhof
- Linienflug in der Economy Class mit Turkish Airlines nach Kathmandu und zurück (Hin- und Rückflug mit Umstieg in Istanbul)
- Inlandsflüge mit Yeti Airlines, Buddha Air oder gleichwertiger Alternative von Kathmandu nach Lukla und zurück
- Flughafentransfers im Reiseland
- Helikopterflug von Lobuche nach Lukla
- 3 Übernachtungen im Mittelklassehotel im Doppelzimmer mit Bad oder DU/WC, 6 Übernachtungen in Lodges im Doppelzimmer mit Bad oder DU/WC, 5 Übernachtungen in einfachen Lodges im Doppel- bzw. Dreibettzimmer mit einfachen sanitären Gemeinschaftseinrichtungen (eigener warmer Schlafsack notwendig)
- 14x Frühstück und 11x Abendessen
- Deutsch sprechende, qualifizierte Reiseleitung und zusätzlich Englisch sprechender, nepalesischer Trekkingführer
- Gepäcktransport mit Trägern an Tag 3-12
- Flaschensauerstoff (für den Notfall)
- Programm und Eintrittsgebühren entsprechend dem Reiseverlauf
- CO<sup>2</sup>-Kompensation für Ihre Flüge

### Nicht enthaltene Leistungen

- Visum Nepal (30 USD)
- Nicht enthaltene Mahlzeiten, Getränke (ca. 15-25 EUR pro Tag)
- Trinkgelder (Trekking ca. 30-40 EUR); Persönliches
- Am Ende der Reise werden pro Person zwischen ca. 120-150 EUR eingesammelt und auf die gesamte Trekking-Crew verteilt. Falls gewünscht wird für kleinere Trinkgelder, Mittagessen und Tee während des Trekkings eine Gruppenkasse gebildet, in die jeder ca. 8-10 EUR pro Tag einzahlt.
- Evtl. erhöhte Flugkosten nach dem 01.06.23

### Zusätzliche Leistungen...

- Einzelzimmerzuschlag für die 2 Hotel-Übernachtungen: 490 EUR
- Rail & Fly (Bahnfahrt innerdeutsch 2. Klasse): 65 EUR
- Rail & Fly 1. Klasse: 130 EUR
- Zuschlag bei Flug ab/bis Berlin, Düsseldorf, Hamburg, Hannover, München oder Stuttgart: 100 EUR
- Zuschlag ab/bis weiteren deutschen Flughäfen: 125 EUR
- Zuschlag bei Flug ab/bis Österreich oder Schweiz: 250 EUR
- Hin- und Rückflug mit Umstieg in Istanbul.
- Schlafsackmiete (mit Fleece-Inlet) möglich, bitte bei der Buchung angeben: 70 EUR
- Bei vom Reiseternin abweichenden Flügen entsteht ggf. ein Flugaufpreis von mind. 50 EUR pro Person.

## Hinweise

- Termine, Preise & Leistungen ab 01.01.24 unter Vorbehalt.
- Durchführung Kleingruppen: Falls sich bis 6 Wochen vor Abreise für einen Termin nur 2 bis 5 Teilnehmer angemeldet haben, wird Ihnen nach Absage wegen Nichterreichens der Mindestteilnehmerzahl die Durchführung der Reise (ggf. mit englischsprachiger Reiseleitung) neu angeboten.
- Kurzfristige Änderungen im Reiseverlauf und bei den Unterkünften sind möglich.
- Für die Lodge-Übernachtungen während des Trekking ist keine EZ-Unterbringung möglich. Der EZ-Zuschlag gilt nur für die Hotelübernachtungen.
- Bei Buchung eines halben DZ belasten wir Sie lediglich mit 50 % des EZ-Zuschlages nach, wenn wir keinen gleichgeschlechtlichen Zimmerpartner finden. Bei Buchung innerhalb von 30 Tagen vor Abreise wird in diesem Fall der volle EZ-Zuschlag berechnet.
- Akklimatisierungstage bis Tengboche in guten Lodges, die über Zimmer mit Dusche/WC verfügen (5 Nächte). Wir bleiben in den ersten zwei Lodges jeweils zwei Nächte für eine ideale Höhenanpassung und mehr Komfort. Optimal vorbereitet steigen wir gemächlich in fünf Tagen zum Everest Base Camp auf. Dort nächtigen wir in Lodges mit sanitären Gemeinschaftseinrichtungen (5 Nächte).
- Bei dieser Reise können nicht alle Wünsche berücksichtigt werden. Dies gilt z.B. für sehr individuelle Verpflegungswünsche und oder Lebensmittelunverträglichkeiten. Hier sollte jedem Reisegast deutlich bewusst sein, dass keinesfalls die gewohnten Standards von Zuhause angesetzt und erwartet werden können.
- In Kathmandu kann man Fleece-Innenschlafsäcke und auch evtl. fehlende Trekkingausrüstung preiswert erwerben.
- Bitte beachten Sie, dass die zulässige Gepäckobergrenze auf dem Inlandsflug Kathmandu – Lukla bei 10 kg (und 5 kg Handgepäck) liegt. Zusätzliches Gepäck kann gegen eine Gebühr von ca. 2 EUR / kg mitgenommen werden. Das restliche Gepäck kann vorher im Hotel in Kathmandu deponiert werden. Für das Trekking wird ein Tagesrucksack benötigt.
- Bei den Inlandsflügen in Nepal setzen wir z.B. die Fluggesellschaften Buddha Air, Yeti Air und Tara Air ein, die regelmäßig ein separates Sicherheitsaudit einer englischen Prüfgesellschaft durchlaufen. Dennoch sind diese Airlines entweder wegen Sicherheitsmängeln oder wegen der Unfähigkeit der für die Überprüfung der Fluggesellschaft zuständigen Behörde, ihren Aufgaben gerecht zu werden, auf der Schwarzen Liste.
- Wie den meisten unserer Gäste bekannt ist, führen wir seit etlichen Jahren zahlreiche Reisegruppen in Nepal durch und es ist bisher zu keinerlei Flugzwischenfällen gekommen.
- Dennoch sind wir aus versicherungstechnischen Gründen verpflichtet von JEDEM Reiseteilnehmer (damit sind wirklich ALLE gebuchten Reiseteilnehmer und nicht nur der Reiseanmelder gemeint) eine Unterschrift neben dem vollständigen Vor- und Zunamen über die Kenntnisnahme dieser Tatsache einzufordern.
- Bitte beachten Sie, dass es aufgrund von widrigen Wetterbedingungen zu Programmänderungen kommen kann. Das Trekking kann dadurch verkürzt oder aber auch auf einer den Wetterverhältnissen angepassten Route durchgeführt werden. Es kann auch vorkommen, dass Inlandsflüge gestrichen werden. In diesem Fall (oder im Fall eines gesundheitsbedingten Rücktransports) können für Sie Zusatzkosten für Hubschrauberflüge entstehen. Wir empfehlen Ihnen deshalb die Mitnahme einer Kreditkarte.
- Wir benötigen für die Beantragung eines Trekkingpermits eine Passkopie und ein Passfoto (digital).
- Zu erforderlichen Impfungen fragen Sie bitte Ihren Arzt oder eines der Tropeninstitute.
- Aufgrund der örtlichen Gegebenheiten und/oder Aktivitäten ist diese Reise, wie die meisten in unserem Gesamtangebot, grundsätzlich nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet. Im Einzelfall sind wir jederzeit bemüht, eine Lösung zu finden. Bitte sprechen Sie uns hierzu an.
- Eine Anzahlung von 20% muss direkt nach der Buchung und Erhalt der Rechnung nebst Sicherungsschein bezahlt werden. Die Restzahlung wird 21 Tage vor Reisebeginn fällig. Bis zu der in der AGB genannten Frist vor Reisebeginn kann der Veranstalter bei Nichterreichens der Mindestteilnehmerzahl von der Reise zurücktreten.
- Informationen zur Verarbeitung von Kundendaten finden Sie unter <https://www.intakt-reisen.de/datenschutz/>.
- Durch Ihre Reise erzeugte CO2-Emissionen können Sie durch eine freiwillige Spende an Atmosfair ausgleichen (siehe Buchungsformular). Die Spenden werden in Projekte zur Einsparung von Treibhausgasen investiert. Um die CO2-

Emissionen des Fluges an anderer Stelle einzusparen sind z.B. für Flüge nach Tansania ca. 103 EUR und nach Nepal ca. 117 EUR notwendig. Sie erhalten für Ihre Spende eine vom Finanzamt anerkannte Bescheinigung.

- Mit Buchung der Reise kann, je nach Zeitpunkt der Buchung, eine Anzahlung notwendig sein. Die Bedingungen hierzu finden Sie in den Veranstalter-AGB.
- Zu erforderlichen Impfungen fragen Sie bitte Ihren Arzt oder eines der Tropeninstitute.

## Anforderungen

- Auch wenn eine vollständige Impfung gegen COVID-19 für die Reisetilnahme nicht mehr vorausgesetzt wird, raten wir dennoch dringend dazu. Aufgrund der derzeit gültigen Einreisebestimmungen kann diese Reise jedoch auf eigenes Risiko auch ohne vollständigen Impfschutz gebucht werden – wir übernehmen keine Haftung für Folgekosten, die durch veränderte Einreisebestimmungen entstehen.
- Gehzeiten von 7-8 Stunden oder mehr.
- Höhenunterschiede bis über 1.000 Meter, oft im steilen und schwierigen Gelände.
- Die anspruchsvollen Trekking- und Bergtouren sind nur berggeübten, konditionsstarken und höhenerfahrenen Hochgebirgswanderern vorbehalten.
- Die Teilnehmer müssen imstande sein, sich in Höhen von über 4.500 Metern aufzuhalten sowie oftmals Höhenunterschiede von mehr als 1.000 Metern zu bewältigen.
- Es handelt sich um eine Route für geübte und ausdauernde Trekker mit guter Kondition, Gesundheit und Höhenverträglichkeit. Dennoch: Trekking ist nicht Bergsteigen! Auf unseren Routen wird es nirgends technisch schwierig, Schwindelfreiheit ist jedoch an wenigen Stellen erforderlich (z.T. hohe Hängebrücken). Die Wege sind meist gut. Höhenunterschiede im Auf – und Abstieg von bis zu 1.000 m am Tag sollten kein Problem für Sie darstellen. Es wird mehrere Tage hintereinander zwischen 5 und 8 Stunden täglich gewandert. Tagesetappen werden den gegebenen Umständen angepasst. Im Bereich der Pässe und anderen Höhenlagen kann es Schnee geben.
- Bitte bedenken Sie, dass ab einer Höhe von 3.000 m besondere Anforderungen gestellt sind. Ihr Reiseleiter wird Sie vor Ort über die Auswirkungen der Höhenkrankheit und über Möglichkeiten der Vorbeugung informieren und die einzelnen Etappen dementsprechend planen.
- Ein Höhenttraining im Vorfeld dieser Reise ermöglicht Ihnen eine schnellere Anpassung an Sauerstoffmangelbedingungen. Bei Fragen wenden Sie sich an uns oder kontaktieren ein Höhenzentrum in Ihrer Nähe.
- Die Reiseleitung wird vor Ort natürlich zusätzlich über die Auswirkungen der Höhenkrankheit und über Möglichkeiten der Vorbeugung informieren und die einzelnen Wanderetappen dementsprechend planen.
- Sie sollten interessiert sein, einmal etwas Ungewöhnliches anzugehen. Ein großes Maß an Flexibilität, Anpassungsvermögen, Toleranz und persönlicher Einsatz wird von Ihnen erwartet.
- Für diese Reise sollten Sie ein gehöriges Maß an Toleranz und Kompromissbereitschaft mitbringen. Zeigen Sie Eigeninitiative und ein echtes Interesse an fremden Menschen und Kulturen, dann lernen Sie neben den berühmten Sehenswürdigkeiten auch die kleinen Details und die Einheimischen selbst kennen.
- Sie sollten auf europäischen Komfort verzichten können. Die Unterkünfte auf den Treks bieten nicht den Komfort eines Hotels. Die Waschmöglichkeiten sind stark eingeschränkt, einige Lodges haben kalte, manchmal auch warme Duschen (meist gegen Gebühr). Es kann aber auch vorkommen, dass nur Eimer oder Schüsseln mit kaltem oder warmem Wasser zur Verfügung stehen.
- Für das Trekking benötigen Sie einen Tagesrucksack, der groß genug ist um Wasserflasche, T-Shirt, Regenhose, Regen/Windjacke, Pulli und Fotoausrüstung fassen zu können. Während des Tages haben Sie keine Gelegenheit, an Ihr Hauptgepäck zu kommen, da die Träger in der Regel andere Wege von Ort zu Ort gehen.
- Diese Reise schließt physische Aktivitäten unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade ein, vornehmlich Wanderungen oder Radtouren. Dieses Reiseangebot setzt daher voraus, dass Sie frei von körperlichen oder psychischen Einschränkungen sind und über eine ausreichende Fitness verfügen.

[ir.christian-borsch.de/asien/nepal/mount-everest-basislager-kala-pattar/](http://ir.christian-borsch.de/asien/nepal/mount-everest-basislager-kala-pattar/)

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Intakt-Reisen GmbH & Co. KG

Bartningallee 27, 10557 Berlin