

# Trekking zum Everest Basecamp in Nepal

📍 Nepal



Diese Reise verpasst? Schau dir unsere aktuellen [Wanderreisen](#) an, oder registriere dich für den [Newsletter](#) um über künftige Reisen informiert zu werden. Das Trekking zum Everest Basecamp in Nepal ist ein klassischer Trek durch das Khumbu-Tal und die Sherpa-Dörfer und bietet mehr als nur ein Trekking. Für viele ist es eine Pilgerreise zum höchsten Berg der Welt, für andere eine einmalige Erfahrung. Dieses 17-tägige Trekking zum Everest-Basislager ist deine Chance, diese Träume wahr werden zu lassen, dich herauszufordern und die höchsten Gipfel der Welt zu entdecken. In der nepalesischen Kultur ist es nicht ungewöhnlich, dass sich zwei Menschen des gleichen Geschlechts an den Händen halten, umarmen oder auf die Wangen küssen, da die Einheimischen dies als Zeichen großer Nähe ansehen. Die Nepalesen sind grosszügig und haben immer ein Lächeln auf den Lippen, und ebenso erstaunlich ist die Artenvielfalt und die Schönheit der Natur. Die geplante Trekkingroute garantiert, dass die Akklimatisation bestmöglich gewährleistet ist. Dazu gehören Ruhetage in Namche Bazaar und Dingboche. Hier hast du die Möglichkeit Synboche, das Dorf Khumjung und Chhukung Ri zu erkunden. Durch Sherpa-Dörfer, über Hängebrücken, vorbei an Wasserfällen, Chortens, Mani-Mauern, Bergseen, stiebende Flüsse steigen wir auf diesem Trekking stetig auf. Unser Ziel ist es, das Everest-Basislager auf dem Khumbu-Gletscher und als Ergänzung dazu den Kala Pattar (5'545 m) zu besteigen, der als bester Aussichtspunkt für einen atemberaubenden Blick auf den höchsten Berg der Erde gilt. Wir arbeiten mit einem renommierten lokalen Outdoor-Unternehmen zusammen, das 1991 gegründet wurde und Mitglied der IGLTA ist. Das Trekking und die Besichtigungen sind von einem lokalen Guide geführt, der Englisch spricht. Die Umgangssprache in der Gruppe wird daher mehrheitlich Englisch sein. Das Gepäck wird von Trägern getragen. Damit kannst du jeweils auf den einzelnen Etappen nur mit einem leichten Tagesrucksack unterwegs sein.

## Tour Facts

Group Size:

**8-12 Personen**

Duration:

**17**

Tour Itinerary

Language:

**Deutsch, Englisch**

Tour Type:

**fixed**

## Tag 1 : Anreise

Ankunft am Tribhuwan International Airport, Kathmandu. Traditionelle Begrüßung durch unseren Vertreter am Flughafen. Dein Reiseleiter informiert dich über das weitere Programm. Am Abend wird ein typisch nepalesisches Abendessen mit Kulturprogramm serviert.

- Inbegriffene Mahlzeit: Abendessen
- Übernachtung: Hotel

## Tag 2 : Kathmandu-Sightseeing

Nach dem Frühstück unternehmen wir eine Stadtrundfahrt durch das Kathmandu-Tal, um die pulsierende Stadt zu erkunden. Fahrt zum berühmten buddhistischen Stupa Swayambunath, auch bekannt als Affentempel, auf dem Hügel des Kathmandu-Tals, von wo du einen atemberaubenden Blick auf die Berge und das Kathmandu-Tal hast. Dieser Tempel zieht Buddhisten und Touristen aus der ganzen Welt an. Der Swayambhunath Stupa ist der älteste und rätselhafteste aller heiligen Schreine im Kathmandutal. Ihre hohe weiße Kuppel und die glitzernde goldene Turmspitze sind weithin sichtbar. Als nächstes folgt Pashupatinath, der Tempel von Lord Shiva. Dies ist wahrscheinlich der berühmteste Tempel für Hindus auf dem indischen Subkontinent. Neben dem Tempel befindet sich ein Krematorium, in dem die Leichen zu Asche verbrannt werden. Nach der Besichtigung von Pashupatinath besichtigen wir die faszinierenden Sehenswürdigkeiten des Patan Durbar Square, eines der prächtigsten Beispiele traditioneller nepalesischer Architektur, voll von jahrhundertealten Tempeln und Palästen.

- Inbegriffene Mahlzeit: Frühstück
- Übernachtung: Hotel

## Tag 3 : Flug nach Lukla und Trekking nach Phakding

Wir nehmen einen atemberaubenden Flug von Kathmandu nach Lukla. Nach der Ankunft treffen wir uns mit der Trekking-Crew. Nach einer kurzen Teepause wandern wir in Richtung Norden bis zum Tal des Dudhkoshi. Von der kleinen Hochebene steigen wir in das bewaldete Tal hinab. Die Wanderung ist heute sehr einfach und kurz. Allerdings kann der Höhenunterschied im Vergleich zu Kathmandu ein wenig anstrengend sein. Nach dem Mittagessen wandern wir in Richtung Norden nach Phakding. Der Weg überquert mehrere Bäche und wir erreichen schließlich Phakding (2650m). Dort verbringen wir unsere erste Nacht in einer Siedlung, von der aus wir eine verlockende Aussicht haben werden.

- 5 Stunden Wanderung | Distanz: 8 km | Höhenunterschied + 100 m
- Inbegriffene Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen
- Übernachtung: Lodge

## Tag 4 : Wanderung nach Namche Bazar (3.440 m)

Heute treten wir die Wanderung nach Namche Bazar durch Ackerland und Siedlungen an. Wir folgen dem Dudh Kosi nach Norden. Diese Tageswanderung führt uns durch herrliche Wälder mit Rhododendron, Riesentannen und Magnolienbäumen. Wir überqueren die westliche Gabelung des Flusses, den Bhote Kosi, und beginnen den steilen Aufstieg nach Namche Bazaar. Namche ist das größte Sherpa-Dorf, das als Tor zum Mount Everest bezeichnet wird. Namche ist ein wohlhabendes Sherpa-Dorf und auch ein wichtiges Handelszentrum. Einheimische aus verschiedenen Dörfern versammeln sich während des wöchentlichen Basars und verkaufen frische Lebensmittel.

- 7 Stunden Wanderung | Distanz: 10 km | Höhenunterschied + 700 m / - 200 m
- Inbegriffene Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen
- Übernachtung: Lodge

## Tag 5 : Akklimatisierungstag / Erkundung von Thamo oder Synboche

Wir werden uns in Namcha ausruhen und das Dorf Thamo oder Synboche erkunden. Mach dich körperlich und geistig fit für die weitere Reise. Dieser Tag dient der Akklimatisierung. Wir empfehlen, auch am Ruhetag aktiv zu bleiben, damit du für das weitere Trekking fit bist.

- 3 Stunden Wanderung | Distanz: 6 km | Höhenunterschied + 300 m / - 300 m
- Inbegriffene Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen
- Übernachtung: Lodge

## Tag 6 : Wanderung nach Tengbuche (3.855m)

Der Weg von Namche nach Tengboche ist unglaublich schön - der Dudh Kosi liegt weit unten und Thamserku, Kantega, Ama Dablam, Lhotse und Everest erheben sich im Vordergrund. Diese schöne Wanderung ist voll von Wäldern, Rhododendronwäldern, Mani-Mauern, Chorten (Stupas) und Hängebrücken über den Fluss.

- 6-7 Stunden Wanderung | Distanz: 11 km | Höhenunterschied + 600 m / - 400 m
- Inbegriffene Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen
- Übernachtung: Lodge

## Tag 7 : Wanderung nach Dingbuche (4.317m)

Nach dem Frühstück besuchen wir das wunderschöne Tenboche-Kloster. Höre die Geschichte des Yeti von Lama und wenn möglich, sehe die Gebete. Danach steigen wir zu einer Lodge in Debuche ab. Nach dem Mittagessen wandern wir nach Dingboche. Die Wanderung ist sehr schön. Es ist eine der schönsten Talwanderungen der Welt. Übernachtung in Dingbuche.

- 6 Stunden Wanderung | Distanz: 12 km | Höhenunterschied + 985 m / - 700 m
- Inbegriffene Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen
- Übernachtung: Lodge

## Tag 8 : Akklimatisierungstag/ Erkundung des Nangkartshang-Gipfels (5083m)

Dies ist ein Akklimatisierungstag. Der Akklimatisationstag kann genutzt werden, um den Imja Khola hinauf zum Nangkartshang Peak zu wandern, einer kleinen Sommersiedlung, von der aus man einen atemberaubenden Blick auf den Island Peak, Lhotse, Ama Dablam und die geriffelten Eiswände, die den Amphu Lapcha Pass flankieren, hat. Mache dich fit für die Weiterreise. Bereite dich physisch auf Klima- und Umweltveränderungen vor. Wir empfehlen, auch an den Ruhetagen aktiv zu bleiben.

- 7 Stunden Wanderung | Distanz: 12 km | Höhenunterschied + 700 m / - 700 m
- Inbegriffene Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen
- Übernachtung: Lodge

## Tag 9 : Wanderung nach Lobuche (4.924 m)

Der Aufstieg zum Everest-Basislager geht weiter durch alpine Wiesen und Sommerweiden für Yaks bis zum Ende der Moräne des Khumbu-Gletschers. Es ist ein steiler, harter Aufstieg zum Dorf Gorak Shep. Die Wanderung führt weiter nach Lobuche, wo der Blick direkt auf den Nuptse gerichtet ist und der Sonnenuntergang wahrhaftig grandios ist.

- 5 Stunden Wanderung | Distanz: 8 km | Höhenunterschied + 350 m / - 60 m
- Inbegriffene Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen
- Übernachtung: Lodge

## Tag 10 : Wanderung nach Gorakshep (5.164m) und weiter zum Everest-Basislager (5364m)

Die große Höhe macht das heutige Trekking zu einer großen Herausforderung. Das Trekking von Lobuche nach Gorak Shep ist sehr anspruchsvoll. Wir werden den Khumbu-Gletscher besteigen und den Changri-Gletscher nach Gorak Shep überqueren. Die Aussichten sind wirklich atemberaubend. Übernachtung in Gorak Shep.

- 8-9 Stunden Wanderung | Distanz: 9 km | Höhenunterschied + 500 m / - 270 m
- Inbegriffene Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen
- Übernachtung: Lodge

## Tag 11 : Aufstieg zum Kala Patthar (5.644m) zum Sonnenaufgang und Trekking nach Pheriche (4255m)

Deine Kondition wird heute überprüft, bevor du weitergehst. Wenn die Kondition gut ist, wandern wir nach Kala Patthar. Wir geniessen eine frühmorgendliche Wanderung zu einem ausgezeichneten Aussichtspunkt in der Everest-Region mit Panoramablick auf die Vorderseite des Mount Everest und Pomo-Ri. Kala Patthar ist eine bemerkenswerte Landmarke, die sich auf dem Südgrat des Pumori befindet. Der Aufstieg zum Kala Patthar beginnt in Gorakshep, dem ursprünglichen Basislager des Mt.Everest. Zurück zum Hotel zum Frühstück und Abstieg nach Pheriche.

- 8-9 Stunden Wanderung | Distanz: 16 km | Höhenunterschied + 500 m / - 1400 m
- Inbegriffene Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen
- Übernachtung: Lodge

## Tag 12 : Wanderung zum Phortse (3.796 m)

Der heutige Weg ist kein großes Auf und Ab, sondern ein allmählicher Aufstieg durch einen Wald nach Phortse. Dies ist ein wunderschönes, abgelegenes Dorf in der Khumbu-Region mit einer spektakulären Bergkulisse. Wir treffen uns mit den Einheimischen und plaudern mit ihnen. Die heutige Wanderung dauert etwa 5-6 Stunden.

- 6-7 Stunden Wanderung | Distanz: 14 km | Höhenunterschied + 400 m / - 1200 m
- Inbegriffene Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen
- Übernachtung: Lodge

## Tag 13 : Wanderung nach Monjo (2.831 m)

Nach dem Frühstück wandern wir etwa eineinhalb Stunden hinauf nach Khumjung, am Fuße des heiligen Khumbi Yul Lha. Das Dorf Khumjung liegt in der Nähe des Gipfels des Khumbila, nach dem diese Region benannt ist. Das örtliche Kloster ist dafür bekannt, dass es den Skalp des berüchtigten Yeti beherbergt. Beim Verlassen von Khumjung kommen wir an der Schule vorbei, für die Sir Edmund Hillary Spenden sammelte. Sein Vermächtnis und die großartige Arbeit, die er hier begonnen hat, werden immer noch fortgesetzt. Wir machen uns auf den Weg nach Namche, wo wir ein paar Stunden verbringen, bevor wir nach Monjo aufbrechen. Wenn wir den Gipfel des Berges erreichen, haben wir einen spektakulären Blick auf Namche von oben. Während wir durch die Berge wandern, bemerken wir eine sehr deutliche Baumgrenze. Je weiter wir absteigen, desto grüner wird die Landschaft. Schöne Wasserfälle und Bäche sind auf dem Weg nach unten keine Seltenheit.

- 5-6 Stunden Wanderung | Distanz: 14 km | Höhenunterschied + 700 m / - 1400 m
- Inbegriffene Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen
- Übernachtung: Lodge

## Tag 14 : Wanderung nach Lukla (2.864 m)

Wir wandern einen steilen Pfad hinunter zum Dudh Kosi Fluss. Wir haben einen langen und gemütlichen Weg zurück nach Lukla. Anschliessend feiern wir unsere Wanderung in einem lokalen Teehaus und blicken zurück auf die zerklüfteten Gipfel des Berges, den wir genossen haben. Wir verabschieden uns noch heute Abend von unserer Trekking-Crew.

- 6-7 Stunden Wanderung | Distanz: 13 km | Höhenunterschied + 700 m / - 600 m
- Inbegriffene Mahlzeiten: Frühstück, Mittagessen, Abendessen
- Übernachtung: Lodge

## Tag 15 : Rückflug nach Kathmandu

Flug von Lukla nach Kathmandu. Geniesse den Panoramablick auf die Berge und verbringe den Rest des Tages mit Sightseeing, Erkundungstouren, Shopping oder einfach nur zum Entspannen in den zahlreichen Cafés und Dachrestaurants von Kathmandu.

Nach Beendigung des Trekkings bleiben wir aus Sicherheitsgründen noch 2 Nächte in Kathmandu, um letzte Einkäufe zu tätigen und weitere Orte zu erkunden, bevor wir mit einer Erinnerung, die für immer bleiben wird, nach Hause fliegen.

- Inbegriffene Mahlzeiten: Frühstück
- Übernachtung: Hotel

## Tag 16 : Tag zur freien Verfügung/ Reservetag für den Fall einer Flugstornierung

Der Tag steht zur freien Verfügung, um einzukaufen, Sehenswürdigkeiten zu besichtigen oder zu entspannen. Bei schlechtem Wetter ist dies ein zusätzlicher Tag. Freie Zeit, um Kathmandu zu erkunden, bevor es zum Flughafen geht.

- Inbegriffene Mahlzeiten: Frühstück
- Übernachtung: Hotel

## Tag 17 : Rückreise

Unser letzter Tag in Kathmandu ist ein freier Tag. Wir können tun, was wir wollen. Viele nutzen die Zeit zum Einkaufen, andere erkunden die kulturellen Stätten der Stadt. Unser örtlicher Reiseleiter kann die besten Geschäfte in der Umgebung empfehlen. Verabschiedung! Unser Flughafenvertreter wird uns zum Flughafen begleiten. Von hier erfolgt am 26. April 2023 die individuelle Rückreise.