




3-Pässe-Trekking im Everest-Gebiet

Panorama-Trekking am Fuss der höchsten Berge der Welt


Dieses aussergewöhnliche Trekking führt uns zu den höchsten Bergen unserer Erde. Über die drei Pässe Renjo La, Cho La und Kongma La entdecken wir auf weniger begangenen Wegen das Everest-Gebiet und werden mit atemberaubenden Ausblicken auf die Gipfel des Himalayas belohnt.


AUF EINEN BLICK


 19 Tage


 ab CHF 3'100.-

 Trekking

 Gruppenreise (2-10 Teilnehmer*innen)

 Trekkinglevel 2: anspruchsvoll

 Englischsprechende Reiseleitung

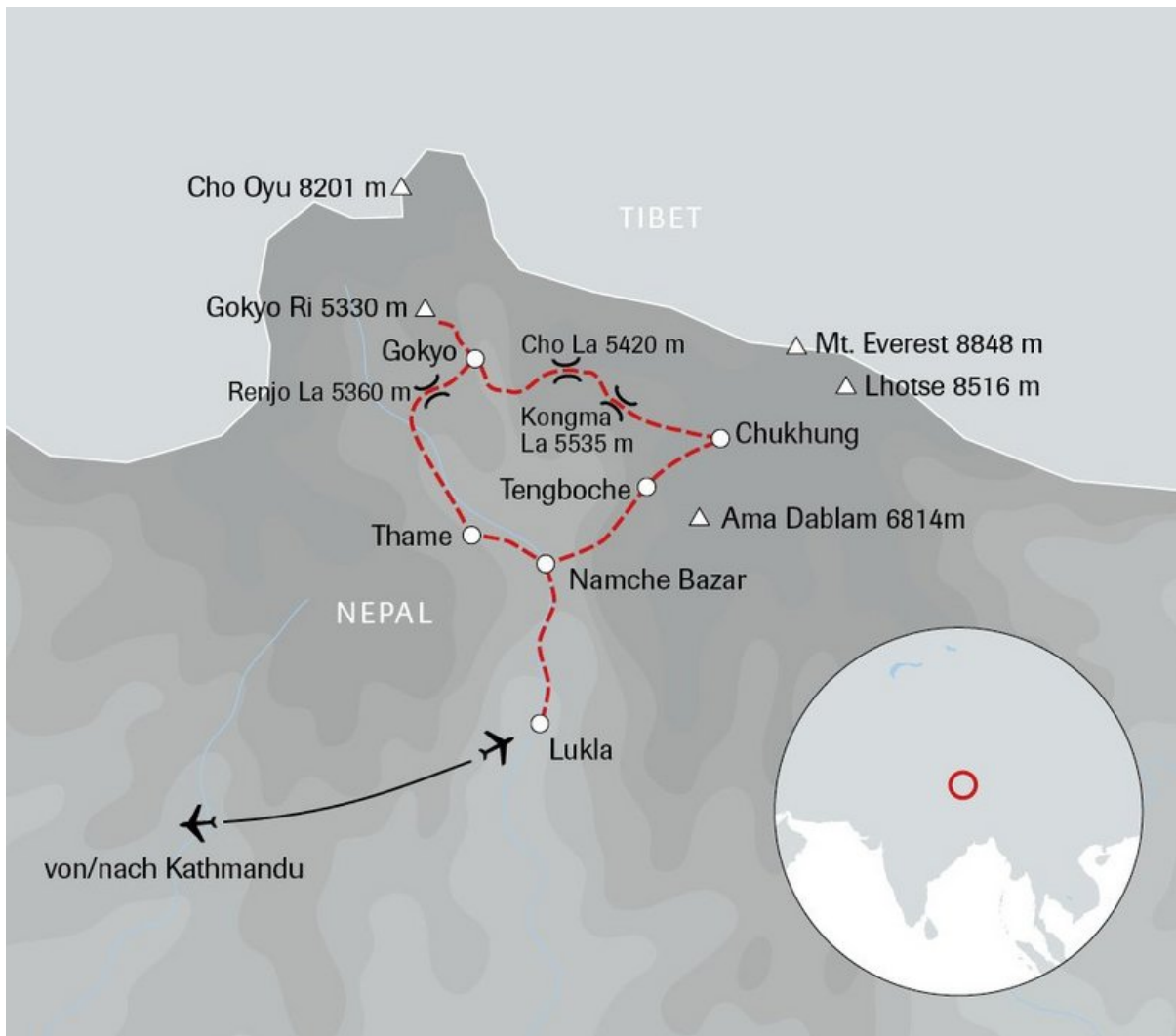
-  • Trekking über drei imposante Pässe
- Im Angesicht der Achttausender Mount Everest, Lhotse, Makalu und Cho Oyu
- Weniger begangene Route im Everest-Gebiet
- Buddhistische Klöster und quirliges Kathmandu
- Das Gokyo-Tal mit den wunderschönen Bergseen

Reisedaten

19.10.2026 - 06.11.2026 Buchbar

CHF 3'100.-

Reiseroute



Reiseprogramm

1. Tag: Ankunft in Nepal (-)

Individueller Flug nach Nepal. Nach der Ankunft am Flughafen von Kathmandu Transfer zum Hotel. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

Übernachtung im Hotel in Kathmandu (1300 m)

2. Tag: Die Stadt der Tempel (F/-/-)

Kathmandu mit seinen unzähligen hinduistischen und buddhistischen Tempeln wird uns während einer Stadtrundfahrt in eine exotische Welt entführen. Die Kontraste von alt und modern, Hektik und Gelassenheit ziehen uns in ihren Bann. Buddhismus und Hinduismus begegnen uns auf Schritt und Tritt. Wir besuchen den berühmten Swayambhunath-Stupa, ein Symbol für den Buddhismus und wir erleben das Treiben rund um den Durbar Square von Kathmandu, der grosse Platz im historischen Zentrum der Hauptstadt von Nepal.

Übernachtung im Hotel in Kathmandu (1300 m)

3. Tag: Flug nach Lukla und Trekkingstart (F/M/A)

Am frühen Morgen fliegen wir von Kathmandu in rund 30 Minuten nach Lukla auf 2840 Meter. Der Flug mit Aussicht auf die Himalaya-Kette ist ein erstes Highlight unserer Reise. Lukla ist der Ausgangspunkt für Trekkings im Everest-Gebiet. Hier treffen wir auf unser Begleitteam für die nächsten gut zwei Wochen. Die erste kurze Etappe führt uns ins Dorf Phakding.

Hinweis: Teilweise werden die Flüge nach Lukla an den Flughafen Manthali verlegt, um den Flughafen in Kathmandu zu entlasten. Dies bedingt eine Fahrt von 4 bis 5 Stunden nach Manthali. In diesem Fall würden wir frühmorgens/nachts nach Manthali abfahren.

Übernachtung in einer Lodge in Phakding (2600 m)

Wanderzeit ca. 3 Std.

4. Tag: Nach Namche Bazar (F/M/A)

Am heutigen Wandertag queren wir mehrmals den Dudh Kosi-Fluss auf beeindruckenden Hängebrücken. Ein besonderes Schauspiel, wenn vor oder nach uns eine Kolonne Yaks über die Brücken geht. Nach rund einer Stunde erreichen wir den Sagarmatha-Nationalpark, der Teil des UNESCO-Weltnaturerbes ist. Auf dem zum Teil steilen Weg nach Namche Bazar werden wir mit ersten Blicken auf die imposanten Berge Kusum Kangaru oder Everest belohnt.

Übernachtung in einer Lodge in Namche Bazar (3500 m)

Wanderzeit ca. 5 bis 6 Std.

5. Tag: Hauptort der Sherpas (F/M/A)

Namche Bazar mit seinen bunten Häusern gilt als Hauptort der Sherpas. Hier legen wir einen Ruhetag ein. Dies ist von grosser Bedeutung für eine gute Akklimatisation an die Höhe. Aber auch am Ruhetag sollten wir uns etwas bewegen und so unternehmen wir eine kleine Wanderung in eines der umliegenden Dörfer. Daneben bleibt genügend Zeit, um dem emsigen Treiben in Namche Bazar zuzuschauen sowie die Cafés, Bäckereien und Outdoor-Shops zu besuchen.

Übernachtung in einer Lodge in Namche Bazar (3500 Meter)

6. Tag: Kloster von Thame (F/M/A)

Wir zweigen ab in ein Seitental und wandern via Thamo nach Thame. Dabei passieren wir herrliche Wälder und mehrere kleine Dörfer. Ein kurzer Aufstieg führt uns zum Kloster von Thame, das sich an den steilen Hang schmiegt. Wir geniessen die Ruhe an diesem magischen Ort und ebenso die beeindruckende Aussicht. Anschliessend gehen wir zum Übernachten zurück ins Dorf Thame. Hier wurde Tenzing Norgay geboren, der berühmte Sherpa, der gemeinsam mit Sir Edmund Hillary als Erster den Mount Everest bestieg.

Übernachtung in einer Lodge in Thame (3800 m)

Wanderzeit ca. 5 Std.

7. Tag: Nach Lungden (F/M/A)

Wir folgen dem Tal nordwärts in Richtung tibetischer Grenze. Die Route ist ein historisch bedeutsamer Handelsweg und führt weiter im Norden über den Nangpa La-Pass ins benachbarte Tibet. Die Vegetation wird immer karger, aber auch hier werden beispielsweise noch Kartoffeln angebaut. Im kleinen Ort Lungden übernachten wir.

Übernachtung in einer Lodge in Lungden (4380 m)

Wanderzeit ca. 6 bis 7 Std.

8. Tag: Renjo La-Pass (F/M/A)

Heute steht der erste hohe Pass unseres Trekkings auf dem Programm. Der Aufstieg auf den 5360 Meter hohen Renjo La ist lang und teilweise steil. Auf dem Pass wehen bunte Gebetsfahnen im Wind und wir werden mit einer traumhaften Aussicht belohnt. Der Renjo La ist einer der schönsten Pässe im Everest-Gebiet. Beim Abstieg geniessen wir den Ausblick aufs wunderschöne Gokyo-Tal. Wir übernachten in einer Lodge direkt am See.

Übernachtung in einer Lodge in Gokyo (4790 m)

Wanderzeit ca. 8 Std.

9. Tag: Gokyo Ri mit Everest-Blick (F/M/A)

Frühes Aufstehen lohnt sich! Wer möchte, kann heute den Hausberg von Gokyo besteigen, den Gokyo Ri. Der Aufstieg ist einfach und dauert nur ca. 2 bis 3 Stunden. Hier stehen wir bereits auf 5330 Metern und geniessen das einmalige Bergpanorama mit den Achttausendern Everest, Lhotse, Makalu und Cho Oyu. Nach der Rückkehr nach Gokyo und einer Stärkung überqueren wir den Ngozumba-Gletscher und gelangen zu unserem Übernachtungsort Dragnag.

Übernachtung in einer Lodge in Dragnag (4750 m)

Wanderzeit ca. 2 Std. / optional Gokyo Ri ca. 3 bis 4 Std.

10. Tag: Über den Cho La-Pass (F/M/A)

Ein anstrengender Tag führt uns heute über den zweiten Pass, den Cho La. Der Aufstieg ist stellenweise steil, aber nicht schwierig. Auf der Passhöhe werden wir wieder von Gebetsfahnen und einer einmaligen Aussicht belohnt. Der Abstieg führt einen Teil über den Gletscher. Später erreichen wir unsere Lodge in Dzongla, umgeben von Yak-Weiden.

Übernachtung in einer Lodge in Dzongla (4830 m)

Wanderzeit ca. 7 bis 8 Std.

11. Tag: Kurze Wanderung nach Lobuche (F/M/A)

Nach dem strengen Vortag nehmen wir es heute etwas gemütlicher. Wir wandern zunächst hinunter, überqueren eine Brücke und steigen über einen Bergrücken nach Lobuche hoch. Unsere Blicke schweifen über die Gipfel von Ama Dablam, Kangtenga und Thamserku.

Übernachtung in einer Lodge in Lobuche (4910 m)

Wanderzeit ca. 4 Std.

12. Tag: Der dritte Pass Kongma La (F/M/A)

Unser Weg führt zunächst über den mächtigen Khumbu-Gletscher. Danach beginnt der Aufstieg zu unserem dritten Pass, dem Kongma La auf 5535 Metern. Wir geniessen die Aussicht auf das weite Becken mit vielen Seen. Auch von hier können wir die mächtigen Gipfel von Nuptse, Lhotse, Makalu und vielen anderen sehen. Auf dem Abstieg wandern wir durch ein Tal und erreichen schliesslich Chukhung.

Übernachtung in einer Lodge in Chukhung (4730 m)

Wanderzeit ca. 7 bis 8 Std.

13. Tag: Ruhetag in Chukhung (F/M/A)

Nach den anstrengenden Passüberquerungen habe wir uns diesen Ruhetag verdient! Wer einen weiteren Aussichtsgipfel erklimmen möchte steigt auf den 5430 Meter hohen Chukhung Ri.

Übernachtung in einer Lodge in Chukhung (4730 m)

Optionale Wanderzeit ca. 4 Std.

14. Tag: Chukhung nach Tengboche (F/M/A)

Wir steigen stetig bergab durch die Dörfer Dingboche und Pangboche und kommen wieder unter die Baumgrenze.

Übernachtung in einer Lodge in Tengboche (3860 m)

Wanderzeit ca. 5 Std.

15. Tag: Zurück nach Namche (F/M/A)

Wir geniessen einen schönen Wandertag und nehmen langsam Abschied von der Welt der Achtausender. Durch Rhododendronwald gelangen wir zurück nach Namche Bazar und so schliesst sich unsere Rundwanderung über drei Pässe.

Übernachtung in einer Lodge in Namche Bazar (3500 m)

Wanderzeit ca. 5 bis 6 Std.

16. Tag: Abstieg nach Lukla (F/M/A)

Der Weg führt uns hinab über die Hillary-Hängebrücke, durch Dörfer und Wald zurück nach Lukla. Es bleibt Zeit zum Ausruhen und um den Abschluss des Trekkings zu feiern.

Übernachtung in einer Lodge in Lukla (2840 m)

Wanderzeit ca. 7 Std.

17. Tag: Flug nach Kathmandu (F/-/-)

Wenn es das Wetter zulässt, fliegen wir bereits am frühen Morgen zurück nach Kathmandu. Der Rest des Tages steht uns zur freien Verfügung zum Ausruhen und um die lebendigen Strasse Kathmandus zu entdecken.

Hinweis: Auch der Rückflug von Lukla erfolgt teilweise an den Flughafen Manthali. In diesem Fall würden wir von dort mit einem Fahrzeug in 4 bis 5 Stunden zurück nach Kathmandu fahren.

Übernachtung im Hotel in Kathmandu (1300 m)

18. Tag: Kathmandu (F/-/A)

Am Nachmittag besuchen wir das Strassenkinderhilfswerk NAG in Kathmandu. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung um nochmals durch die engen Gassen zu schlendern. Am Abend lassen wir die Reise bei einem nepalesischen Abschiedsessen ausklingen.

Übernachtung im Hotel in Kathmandu (1300 m)

19. Tag: Rückreise (F)

Nach dem Frühstück freie Zeit. Das Zimmer steht bis zur Abreise zur Verfügung. Fahrt zum Flughafen und individueller Rückflug.

Hinweise: F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen

Programm-, Unterkunfts- und Preisänderungen vorbehalten

Im Preis inbegriffen

- Inlandflüge Kathmandu – Lukla – Kathmandu
- Alle Transfers und Überlandfahrten
- Übernachtungen gemäss Programm in Hotels und einfachen Lodges im Doppelzimmer
- Ausflüge, Wanderungen und Aktivitäten gemäss Programm
- Mahlzeiten gemäss Programm
- Lokale, englischsprechende Reiseleitung und Begleitteam
- Bewilligungen, Gebühren und Eintritte
- Trekkingtasche mit Rollen
- Beitrag für Klima- und Naturschutz (CHF 25.-)

Im Preis nicht inbegriffen

- Flüge nach/ab Kathmandu (gerne buchen wir die Flüge für Sie)
- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Visum für Nepal ca. USD 50.- (Bezahlung vor Ort)
- Trinkgelder

Preise

- Preis pro Person bei 4-10 Personen CHF 3'100.-
 - Zuschlag Kleingruppe bei 2-3 Personen CHF 250.-
 - Zuschlag Einzelbelegung in den Hotels CHF 280.- *
- * In den Lodges während dem Trekking ist der Platz häufig eingeschränkt und Einzelzimmer sind in der Regel während der Hochsaison nicht verfügbar. Deshalb bezieht sich der Zuschlag für die Einzelbelegung nur auf die Hotelübernachtungen in Kathmandu.

Hinweise

Geführte Trekkingreise mit lokaler, englischsprechender Reiseleitung und Begleitteam.

Anspruchsvolles Trekking, sehr gute Kondition, 3 Tagesetappen von 2 bis 4 Stunden, 6 Tagesetappen von 5 bis 6 Stunden und 4 Tagesetappen von 7 bis 8 Stunden in Höhen bis 5535 Meter.

Die Flüge nach/ab Kathmandu sind nicht inbegriffen. Gerne buchen wir diese für Sie.

Diese Reise kann an beliebigen Daten im Frühling und Herbst als Privatreise ab zwei Personen organisiert werden. Kontaktieren Sie uns und verlangen Sie eine Offerte. Preis auf Anfrage.

