



Lobuche Peak und Everest Base Camp

17-tägiges Trekking im Everest-Gebiet mit Besteigung des Lobuche East (6119 m)

Dieses klassische Trekking führt Sie von Lodge zu Lodge durch die Heimat der Sherpa. Über den wenig begangenen Renjo La (5340 m) und den Cho La-Pass (5420 m) erreichen Sie das Zeltlager am Fusse des Lobuche Peak. Als Höhepunkt erklimmen Sie den 6119 Meter hohen Lobuche East mit Steigeisen und Pickel. Zum Abschluss können Sie dem Everest Base Camp einen Besuch abstatten.

AUF EINEN BLICK

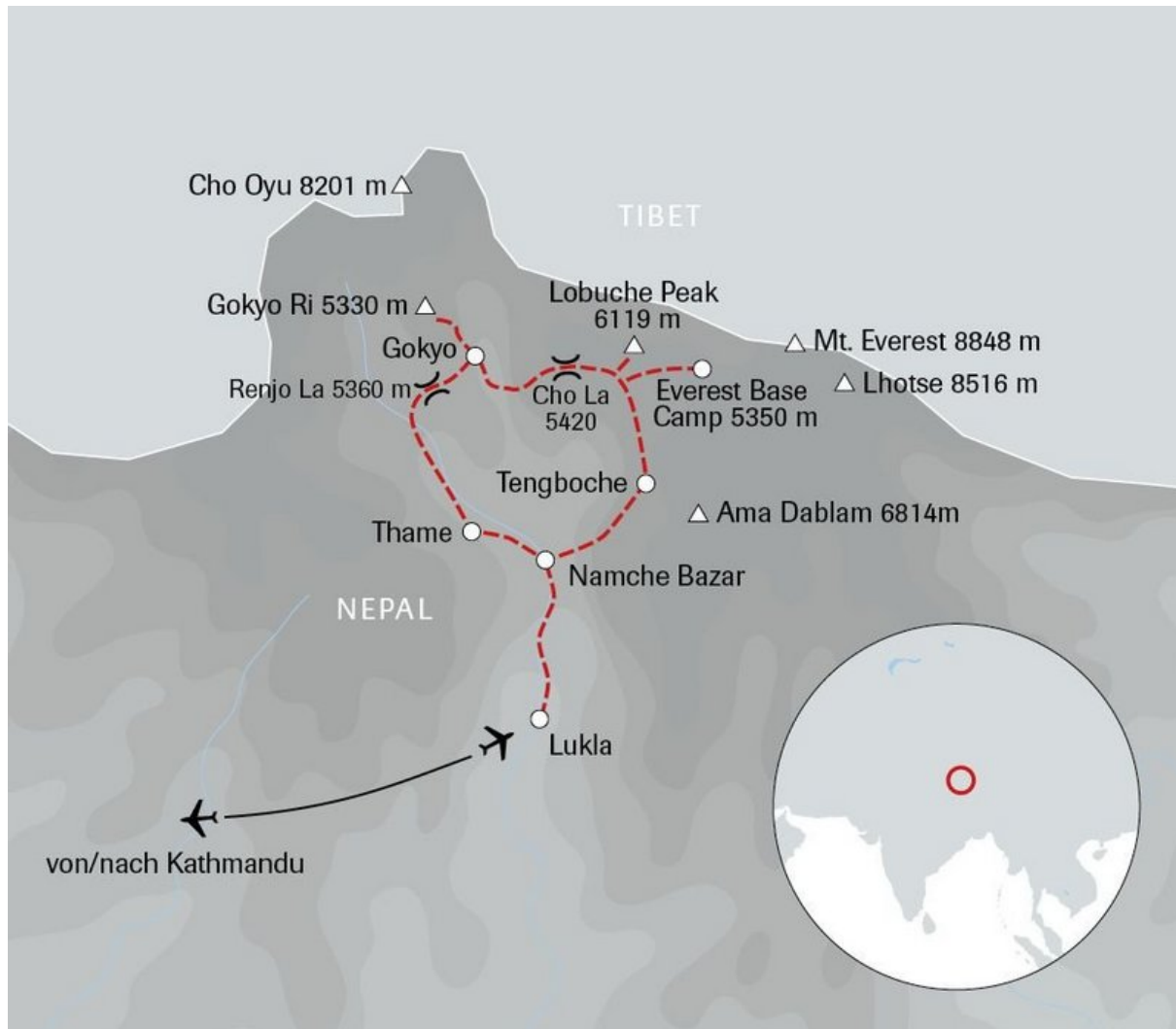
- | | |
|---|--|
|  22 Tage |  ab CHF 3'400.- |
|  Trekking |  Individualreise |
|  Trekkinglevel 3: sehr anspruchsvoll |  Englisch- oder deutschsprachige Reiseleitung |
|  <ul style="list-style-type: none"> • 17-tägiges Trekking im Khumbu-Gebiet • Auge in Auge mit den höchsten Bergen der Welt • Besteigung des Lobuche East (6119 m) • Besuch im Everest Base Camp • Buddhistische Klöster und quirliges Kathmandu | |

Reisedaten

Diese Individualreise ist an Ihrem Wunschdatum buchbar.

Wir beraten Sie gerne zur besten Reisezeit und Verfügbarkeit der Unterkünfte.

Reiseroute



Reiseprogramm

1. Tag: Ankunft in Nepal (-/-/-)

Individueller Flug nach Nepal. Abholung am Flughafen und Transfer ins Hotel. Der restliche Tag steht zur freien Verfügung. Am Abend treffen Sie Ihren Guide für eine kurze Besprechung des Trekkings.

Übernachtung im Hotel in Kathmandu (1300 m)

2. Tag: Kathmandu und Fahrt nach Ramechhap (F/-/-)

Nach einem gemütlichen Frühstück besichtigen Sie den bekannten «Affentempel» Swayambhunath Stupa. Der Legende nach ist dieser Ort aus einer Lotusblüte entstanden und gilt als einer der ältesten buddhistischen Heiligtümer weltweit. Neben der magischen Atmosphäre gibt es hier auch einen wunderbaren Ausblick über das Kathmandu-Tal und die umliegende Hügellandschaft. Nach der Besichtigung fahren Sie am Nachmittag ca. 4 Stunden nach Ramechhap, von wo aus Sie morgen in Richtung Everest-Gebiet fliegen. Lassen Sie den Abend gemütlich ausklingen.

Übernachtung im Gästehaus in Ramechhap (1370 m)

Fahrzeit ca. 4 Std.

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

Am frühen Morgen erfolgt der Transfer zum Flughafen und der abenteuerliche Flug nach Lukla (2840 m). Bereits am gleichen Tag startet das Trekking. Sie wandern heute bis Phakding, einem charmanten Bergdorf auf 2610 Metern. Diese und die nächsten Nächte auf dem Trekking übernachten Sie in ortstypischen Teehäusern/Lodges.

Übernachtung in einer Lodge in Phakding (2610 m)

Flugzeit ca. 30 Min. / Wanderzeit ca. 3 bis 4 Std. / Höhenmeter +215 m, -445 m

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

Heute folgen Sie zunächst dem tief eingeschnittenen Tal des Dudh Kosi-Flusses. Bei Monjo betreten Sie den bekannten Sagarmatha-Nationalpark (UNESCO-Weltnaturerbe). Bereits im Nationalpark warten einige Hängebrücken auf Sie und Sie überqueren auch die spektakuläre Hillary Bridge. Die letzten 2 bis 3 Stunden geht es steil hinauf nach Namche Bazar, das wohl bekannteste Bergdorf im Everest-Gebiet.

Übernachtung in einer Lodge in Namche Bazar (3440 m)

Wanderzeit ca. 6 Std. / Höhenmeter +1075 m, -245 m

5. Tag: Akklimatisation in Namche Bazar (F/M/A)

Am heutigen Tag steht eine Tagestour von Namche Bazar aus auf dem Programm. Eine Möglichkeit ist die Wanderung zum Everest View-Hotel, von wo aus Sie einen grandiosen Blick auf Everest, Ama Dablam, Nuptse und Lhotse haben. Die Tour kann je nach Wetter und Motivation flexibel mit dem Guide geplant werden. Alternativ kann auch ein Ruhetag in Namche eingelegt werden, um das «Mecca» der Trekker, eines der geschäftigsten und grössten Dörfer im Himalaya zu erkunden. Es warten zahlreiche Souvenir-Shops, Internet-Cafes und Bäckereien.

Übernachtung in einer Lodge in Namche Bazar (3440 m)

Wanderzeit ca. 4 Std. / Höhenmeter ca. +450 m, -450 m

6. Tag: Namche Bazar - Thame (F/M/A)

Eine leichtere Wanderung durch ein malerisch schönes und abgelegenes Seitental führt Sie heute in etwa 3 bis 4 Stunden nach Thame. Optional am Nachmittag: ein Spaziergang zum Kloster, welches über dem Dorf thront.

Übernachtung in einer Lodge in Thame (3800 m)

Wanderzeit ca. 3 bis 4 Std. / Höhenmeter +600 m, -240 m

Optionale Wanderzeit ca. 1 Std. / Höhenmeter +200 m, -200 m

7. Tag: Thame - Lungden (F/M/A)

Heute folgen Sie dem nordwärts gerichteten Tal weiter bergauf bis nach Lungden (4400 m). Immer wieder geniessen Sie wunderbare Blicke auf die umliegende Bergwelt, darunter der Gipfel des Kyajo Ri (6186 m). Hier befand sich auch eine alte Handelsstrasse zwischen Tibet und Nepal. Nutzen Sie den Nachmittag für ein wenig Pause um Kraft zu sammeln für den morgigen Tag, denn die erste Passüberquerung über 5000 Meter steht auf dem Programm. Mitten in der Heimat des Schneeleoparden und des sagenumwobenen Yeti, können Sie hier bestimmt der einen oder anderen Geschichte dieser Wesen lauschen.

Übernachtung in einer Lodge in Lungden (4400 m)

Wanderzeit ca. 4 bis 5 Std. / Höhenmeter +700 m, -100 m

8. Tag: Über den Renjo La (F/M/A)

Ab Lungden steigen Sie vorbei am See Relmo Tso zum Renjo La-Pass (5340 m) auf. Zunächst wandern Sie über sanfte Hänge und Schotterfelder, dann wird es steiler und es sind auch ein paar ausgesetzte Stellen zu meistern. Einige Passagen können je nach Jahreszeit noch schneebedeckt sein. Am Pass öffnet sich der Blick auf die 8000er Everest, Lhotse und Makalu, sowie viele weitere 7000er. Jenseits des Passes geht es über manchmal schneebedeckte Hänge hinab zur Gokyo-Alm (4790 m) und den türkis leuchtenden Gokyo-Seen.

Übernachtung in einer Lodge in Gokyo (4790 m)

Wanderzeit ca. 7 bis 9 Std. / Höhenmeter +900 m, -570 m

9. Tag: Gokyo Ri (F/M/A)

Heute ist Gipfeltag auf dem Gokyo Ri (5360 m). Ein zeitiger Start lohnt sich, denn das Gipfelpanorama ist atemberaubend und lässt den anstrengenden Aufstieg schnell wieder vergessen. Wie schon gestern kommen nach und nach viele bekannte Gipfel ins Blickfeld, das Highlight ist dabei natürlich der Everest. Doch auch der 8201 Meter hohe Cho Oyu scheint zum Anfassen nahe zu sein.

Übernachtung in einer Lodge in Gokyo (4790 m)

Wanderzeit ca. 3 bis 4 Std. / Höhenmeter +570 m, -570 m

10. Tag: Gokyo - Dragnag (F/M/A)

Nach dem Bestaunen der weissen Riesen überqueren Sie auf einem schmalen, markierten Pfad den schuttbedeckten Ngozumpa-Gletscher – der grösste Gletscher Nepals. Hier fühlen Sie sich wie in eine andere Welt versetzt. Nach einem steilen Anstieg am Ende Ihrer Tagesetappe erreichen Sie Dragnag.

Übernachtung in einer Lodge in Dragnag (4700 m)

Wanderzeit ca. 3 bis 4 Std. / Höhenmeter +110 m, -200 m

11. Tag: Über den Cho La-Pass (F/M/A)

Auch heute heisst es wieder zeitig aufstehen, denn ein anstrengender Tag wartet auf Sie. Ein kleiner Pfad schlängelt sich durch die Berge zur Passhöhe des Cho La auf 5420 Meter. Erneut erwartet Sie eine fantastische Aussicht. Anschliessend führt der Weg über ein langes Schneefeld, bevor Sie in ein Seitental des Khumbu-Haupttals absteigen. Für diesen Tag bestehen erhöhte Anforderungen an Trittsicherheit, Kraft und Ausdauer.

Übernachtung in einer Lodge in Dzongla (4830 m)

Wanderzeit ca. 8 bis 10 Std. / Höhenmeter +720 m, -590 m

12. Tag: Ins Lobuche High Camp (F/M/A)

Die heutige Tagesetappe führt Sie zunächst gemütlich hinab nach Thukla. Nach einer ausgiebigen Mittagspause steigen Sie zum Lobuche High Camp auf 5360 Meter auf. Hier verbringen Sie die Nacht im Zelt und lernen auch den Koch und die Träger kennen, die sich um die Verpflegung und Ausrüstung für die Besteigung des Lobuche Peak kümmern.

Übernachtung im Zelt (5360 m)

Wanderzeit ca. 4 Std. / Höhenmeter +650 m, -130 m

13. Tag: Besteigung des Lobuche Peak (6119 m) (F/M/A)

Der Tag der Tage ist gekommen: die Besteigung des Lobuche East (6119 m) ist für heute geplant. Ihr Bergführer weckt Sie in den frühen Morgenstunden und Sie brechen zwischen 2 und 4 Uhr zum Gipfel auf. Zunächst geht es über einen gut ausgetretenen Pfad, schräge Felsen mit Felsstufen und einige leichte Kraxelpassagen bis zum «Crampon Point». Mit den Steigeisen an den Füßen geht es danach weiter an Fixseilen gesichert über den Südostgrat, bzw. meist in der Flanke neben dem eigentlichen Grat, teils sehr steil (zwischen 40 bis 55 Grad) weiter in Richtung Gipfel. Während der Besteigung folgen Sie den Anweisungen des Bergführers, der Umgang mit Steigeisen und Pickel sollten Ihnen aber vertraut sein. Im Laufe des Vormittages sollten Sie den Gipfel auf 6119 Metern erreichen. Während Ihrem Aufenthalt in luftiger Höhe geniessen Sie den atemberaubenden Panoramablick auf die Gipfel des Khumbu mit Everest, Cho Oyu, Lhotse, Makalu und weitere Eisriesen. Auf dem selben Weg erfolgt im Anschluss der Abstieg mit Abseilpassagen zurück ins Basislager, wo Sie mit einem stärkenden Mittagessen empfangen werden. Nachmittags steigen Sie weiter hinunter ins Khumbu-Tal bis nach Lobuche.

Übernachtung in einer Lodge in Lobuche (4910 m)

Wanderzeit ca. 10 bis 12 Std. / Höhenmeter +800 m, -1250 m

14. Tag: Ruhetag in Lobuche (F/M/A)

Dieser Tag wird als Reservetag frei behalten, sollte das Wetter für den Gipfel am Vortag nicht passen. Er kann auch als zusätzlicher Akklimatisationstag genutzt werden.

Übernachtung in einer Lodge in Lobuche (4910 m)

15. Tag: Ausflug ins Everest Base Camp (F/M/A)

Etwas ausgeruht erwartet Sie heute ein weiteres Highlight: entlang dem Khumbu-Gletschers wandern Sie heute bis zum Everest Base Camp auf 5350 Metern. Vor allem im Frühjahr treffen Sie auf viele Expeditionsteams bei der Arbeit. Eingebettet zwischen Khumbu-Eisbruch, Pumori und Nuptse, verweilen Sie hier etwas, ehe es wieder über Gorak Shep zurück nach Lobuche geht.

Übernachtung in einer Lodge in Lobuche (4910 m)

Wanderzeit ca. 7 bis 8 Std. / Höhenmeter +400 m, -400 m

16. Tag: Lobuche - Pheriche (F/M/A)

Von Lobuche aus geht es heute bergab, zunächst bis zum Dorf Dughla, wo Sie eine gemütliche Pause einlegen. Noch ganz verzaubert von den Eindrücken der letzten Tage, wandern Sie weiter bergab zu Ihrem Übernachtungsplatz Pheriche.

Übernachtung in einer Lodge in Pheriche (4240 m)

Wanderzeit ca. 4 Std. / Höhenmeter -550 m

17. Tag: Pheriche - Tengboche (F/M/A)

Mit vielen Eindrücken der vergangenen Tage steigen Sie durch das Imja Khola-Tal weiter bergab. Auch die Vegetation ändert sich wieder und Sie kehren in gemässigtere Zonen zurück. Nach einer schönen Wanderung erreichen Sie Tengboche, wo eines der wichtigsten und auch ältesten buddhistischen Klöster der Khumbu-Region auf Sie wartet. Am Nachmittag besichtigen Sie das 1916 erbaute Kloster. 1989 ist das Kloster komplett abgebrannt, doch schon 2 Jahre später erstrahlte es in neuem Glanz und war wieder komplett aufgebaut.

Übernachtung in einer Lodge in Tengboche (3860 m)

Wanderzeit ca. 5 bis 6 Std. / Höhenmeter +160m, -540 m

18. Tag: Tengboche - Namche Bazar (F/M/A)

Von Tengboche steigen Sie steil ins Tal hinab, überqueren eine Hängebrücke und nach einem

etwa einstündigen, immer flacher werdenden Anstieg erreichen Sie wieder die bekannte Sherpa-Hauptstadt Namche Bazar.

Übernachtung in einer Lodge in Namche Bazar (3440 m)

Wanderzeit ca. 4 Std. / Höhenmeter +360m, -780 m

19. Tag: Namche Bazar - Lukla (F/M/A)

Auf der letzten Etappe geht es wieder zurück nach Lukla, dem Ausgangspunkt des Trekkings. Sie verabschieden sich von Ihrem Begleiteteam und lassen die letzten Tage Revue passieren.

Übernachtung in einer Lodge in Lukla (2840 m)

Wanderzeit ca. 6 bis 7 Std. / Höhenmeter +690m, -1290 m

20. Tag: Zurück nach Kathmandu (F/-/-)

Am zeitigen Morgen gehen Sie zum Flugplatz und fliegen zurück nach Ramechap. Von dort erfolgt die Fahrt zurück ins Hotel in die Hauptstadt Kathmandu. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

Übernachtung im Hotel in Kathmandu (1300 m)

Flugzeit ca. 30 Min. / Fahrzeit ca. 4 Std.

21. Tag: Freizeit oder Stadtbesichtigung in Kathmandu/Bhaktapur (F/-/-)

Der Tag steht Ihnen in Kathmandu zur freien Verfügung und dient gleichzeitig als Puffertag für Flugausfall bei Schlechtwetter. Optional: Geführte Stadtbesichtigung in Kathmandu oder Ausflug nach Bhaktapur. Die individuelle Planung der Stadtbesichtigung erfolgt vor Ort mit dem Reiseleiter und kann je nach Wunsch zusammengestellt werden (zahlbar vor Ort).

Übernachtung im Hotel in Kathmandu (1300 m)

22. Tag: Rückreise (-)

Fahrt zum Flughafen und individueller Rückflug.

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

Programm-, Unterkunfts- und Preisänderungen vorbehalten

Im Preis inbegriffen

- Inlandflüge Ramechap – Lukla – Ramechap
- Alle Transfers und Überlandfahrten
- Übernachtungen gemäss Programm in Hotels im Doppelzimmer, in einfachen Lodges zum Teil in Mehrbettzimmern und im Zelt (1 Nacht)
- Allgemeine Campingausrüstung
- Ausflüge, Wanderungen und Aktivitäten gemäss Programm
- Mahlzeiten gemäss Programm (Vollpension auf dem Trekking)
- Lokale, englischsprechende Reiseleitung und Begleiteteam
- Lokaler, englischsprechender Bergführer am Lobuche Peak
- 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)
- Gipfelgebühr Lobuche Peak USD 250.- im Frühjahr, USD 125.- im Herbst (zahlbar vor Ort in bar, muss vorreserviert werden)
- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Visum für Nepal ca. USD 50.- (Bezahlung vor Ort)
- Trinkgelder

Preise

- Richtpreis pro Person bei 2 Personen CHF 3'700.-
 - Richtpreis pro Person bei 4 Personen CHF 3'400.-
 - Zuschlag Einzelbelegung in den Hotels CHF 250.- *
 - Zuschlag deutschsprechende Reiseleitung CHF 280.- (pauschal; unabhängig von der Anzahl Teilnehmer*innen)
- * 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

Individuelle Trekkingreise ab/bis Kathmandu mit lokaler, englischsprechender Reiseleitung und Begleitteam. Tägliche Abreise möglich. Deutschsprechende Reiseleitung je nach Verfügbarkeit gegen Aufpreis buchbar.

Sehr anspruchsvolles Trekking, sehr gute Kondition und Ausdauer, 7 Tagesetappe von 3 bis 4 Stunden, 4 Tagesetappen von 5 bis 6 Stunden, 3 Tagesetappen von 7 bis 9 Stunden und 1 Gipfeltag von 10 bis 12 Stunden in Höhen bis maximal 6119 Meter. Das Hauptgepäck wird während dem Trekking von Tragtieren oder dem Begleitteam transportiert. Den Tagesrucksack tragen Sie selbst.

Die Besteigung des Lobuche East (6119 m) erfordert Trittsicherheit und Erfahrung mit Steigeisen und Pickel.

Die vorgeschlagene Reise kann Ihren individuellen Wünschen angepasst werden. Ebenso können wir Ihnen zusätzlich ein Vor- und/oder Nachprogramm offerieren. Gerne erstellen wir Ihnen ein entsprechendes Angebot.

Ideale Reisezeit: März bis Mai sowie Oktober und November.

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

