

# Zwischen Himmel und Erde

## Entdecke das Land der Sherpas

### Trekking ins Herz des Himalaya

**Everest Base Camp, Gokyo Ri, Cho La Pass und Kala Patthar**

*Authentisch über Teehäuser und Sherpa-Dörfer*



Diese Reise ist mehr als ein Trekking – sie ist eine Einladung, in die Stille des Himalaya einzutauchen, Deinen eigenen Rhythmus zu finden und die Verbindung zu Dir selbst zu vertiefen. Jeder Schritt auf den Pfaden Nepals öffnet Dir die Augen für die majestätische Bergwelt und die tief verwurzelte Sherpa-Kultur, die Dich auf dieser Reise begleiten wird.

Dein Abenteuer beginnt in **Kathmandu**, wo Dich die lebendige Atmosphäre der Stadt und die herzliche Begrüßung am Flughafen in eine andere Welt entführen. Von hier aus bringt Dich ein kurzer Inlandsflug nach **Lukla**, dem Eingang zum Everest-Gebiet, und Du beginnst Deine Wanderung nach **Phakding**, wo die Ruhe der Täler und die ersten Blicke auf die Himalaya-Gipfel Deine Sinne berühren.



Über **Namche Bazaar**, das pulsierende Herz des Khumbu, wanderst Du weiter nach **Khumjung** – mit Besuch des Klosters, der Schule und des Museums – und akklimatisierst Dich auf dem **Khunde Peak**, während Dein Blick über die umliegenden Gipfel des Everest-Massivs streift.

Die Reise führt Dich über traditionelle Dörfer und stille Höhen nach **Dole** und **Machhermo**, wo Du auf dem **Machhermo Ri** die Kraft der Berge spürst. In **Gokyo** und auf dem **Gokyo Ri** erwarten Dich Panoramen, die den Atem rauben, bevor der Weg über den **Cho La Pass** nach **Dzongla** führt – ein Moment der Herausforderung und inneren Stärke.

Die Wanderung nach **Lobuche**, **Gorakshep** und zum **Everest Base Camp** lässt Dich die Größe des Himalaya hautnah erleben. Der Aufstieg auf den **Kala Patthar** schenkt Dir den unvergesslichen Blick auf den **Mount Everest** und seine Nachbarn: Lhotse, Nupse und Ama Dablam.

Auf dem Rückweg über **Pheriche**, **Khumjung** und **Phakding** nach **Lukla** spürst Du, wie die Reise nicht nur Deinen Körper, sondern auch Deinen Geist und Dein Herz verändert hat.

Die Rückkehr nach Kathmandu mit einer abschließenden Stadtbesichtigung rundet Dein Abenteuer ab – voller Erinnerungen, Erfahrungen und einer tiefen Verbindung zu den Himalaya-Bergen, die Dich ein Leben lang begleiten wird.



Diese Reise ist nicht nur eine Tour zu den höchsten Gipfeln der Erde, sondern eine **spirituelle Reise zu Dir selbst** – ein Weg voller Stille, Kraft, Inspiration und unvergesslicher Momente.

# Reiseverlauf

## **Tag 1 – Ankunft in Kathmandu**

Höhe: 1.300 m

Empfang am Flughafen und Transfer zum Hotel.

## **Tag 2 – Fahrt nach Ramechhap & Flug nach Lukla – Trek nach Phakding**

Phakding: 2.610 m – Gehzeit ca. 3 Std.

Privattransfer nach Ramechhap, 15-minütiger Flug nach Lukla, Beginn der Wanderung nach Phakding.

## **Tag 3 – Phakding nach Namche Bazaar**

Namche Bazaar: 3.438 m – Gehzeit ca. 6–7 Std.

## **Tag 4 – Namche nach Khumjung über das Everest View Hotel**

Khumjung: 3.790 m – Gehzeit ca. 3 Std.

Nachmittags Besuch des Klosters, der Schule und des Museums.

## **Tag 5 – Akklimationstag in Khumjung**

Aufstieg zum Khunde Peak: 4.200 m – Gehzeit ca. 4 Std.

## **Tag 6 – Khumjung nach Dole**

Dole: 4.038 m – Gehzeit ca. 5 Std.

## **Tag 7 – Dole nach Machhermo**

Machhermo: 4.470 m – Gehzeit ca. 4 Std.

## **Tag 8 – Akklimation in Machhermo**

Aufstieg zum Machhermo Ri: 4.900 m – Gehzeit ca. 4 Std.

## **Tag 9 – Machhermo nach Gokyo**

Gokyo: ca. 4.750 m – Gehzeit ca. 4 Std.

## **Tag 10 – Gokyo nach Thagnak (inkl. Gokyo Ri)**

Gokyo Ri: 5.357 m – Gehzeit 3 Std.

Thagnak: 4.700 m – Gehzeit 3 Std. (insgesamt ca. 6 Std.)

## **Tag 11 – Thagnak nach Dzongla über den Cho La Pass**

Cho La Pass: 5.420 m

Dzongla: 4.830 m – Gehzeit 7–8 Std.

## **Tag 12 – Dzongla nach Lobuche**

Lobuche: 4.940 m – Gehzeit ca. 3 Std.

## **Tag 13 – Lobuche nach Gorakshep & Besuch des Everest Base Camps**

EBC: 5.364 m

Übernachtung in Gorakshep: 5.164 m – Gehzeit ca. 7 Std.

## **Tag 14 – Gorakshep nach Pheriche über Kala Patthar**

Kala Patthar: 5.540 m Pheriche: 4.200 m – Gehzeit ca. 8 Std.



**Tag 15 – Pheriche nach Khumjung**

Khumjung: 3.790 m – Gehzeit ca. 6 Std.

**Tag 16 – Khumjung nach Phakding**

Phakding: 2.610 m – Gehzeit ca. 6 Std.

**Tag 17 – Phakding nach Lukla**

Lukla: 2.860 m – Gehzeit ca. 3 Std.

**Tag 18 – Flug Lukla–Ramechhap & Fahrt nach Kathmandu**

15-minütiger Flug, ca. 5–6 Std. Fahrt.

**Tag 19 – Stadtbesichtigung in Kathmandu****Tag 20 – Abreise****Routenänderungen und Sicherheit**

Die Sicherheit der Teilnehmenden hat jederzeit oberste Priorität. Aufgrund von **Wetterbedingungen, Lawinengefahr, Erdbeben, Hochwasser, Schneefall oder anderen unvorhersehbaren Umständen** kann es notwendig sein, **Tagesetappen anzupassen, den Trek umzuleiten oder Gipfelbesteigungen zu verschieben bzw. abzusagen.**

Alle Änderungen werden vom Bergführerteam in Absprache mit den Teilnehmenden verantwortungsvoll getroffen, um Risiken zu minimieren, und erfolgen **im Sinne der Sicherheit und des bestmöglichen Trekking-Erlebnisses**. Zusätzliche Kosten, die durch notwendige Anpassungen entstehen, werden nach Möglichkeit minimiert; witterungsbedingte Änderungen gelten nicht als Mangel des Angebots.

Die Reise wird von einer einheimischen Agentur und erfahrenen Sherpas begleitet, die ihre Heimat und die höchsten Gipfel der Welt seit Jahren bestens kennen. Mit Sherpa Passang habe ich bereits gemeinsame Touren unternommen, wodurch wir ein eingespieltes Team bilden. Während der gesamten Tour stehe ich als Bindeglied zwischen Teilnehmenden und



einheimischem Team bereit, um Sicherheit, Zusammenhalt und ein unvergessliches gemeinsames Abenteuer zu gewährleisten

# Angebot – Leistungsumfang

**Zeitraum:** **11. Oktober 2026 bis 31. Oktober 2026** **20 Tage**  
(kann sich je nach Verfügbarkeit der Flüge um 1-2 Tage verschieben)

**Kosten inkludiert** **3190,- €**

## **Transfers & Flüge:**

- Abholung und Rücktransport zum Flughafen
- Inlandsflüge Kathmandu – Ramechhap – Lukla und zurück
- Transfer zwischen Kathmandu und Ramechhap per Privatfahrzeug

## **Verpflegung:**

- Während des Trekkings:  
dreimal täglich Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) mit Auswahl aus italienischer, chinesischer, nepalesischer, indischer und europäischer Küche
- Frisches Obst jeden Abend
- Frischer Kaffee, Tee zu den Mahlzeiten

## **Unterkunft:**

- 16 Übernachtungen in Teehäusern gemäß Reiseverlauf
- 3 Übernachtungen in Kathmandu im 3-Sterne-Hotel (oder ähnlich), inkl. Frühstück

## **Genehmigungen:**

- Everest Nationalpark: Eintrittsgelder und Trekkinggenehmigung
- Khumbu Pasang Lhamu Rural Municipality Permit

## **Personal:**

- Deutschsprachiger lizenzierter Bergführer und Mental Coach
- Englischsprachiger, lizenzierter Trekking-Guide mit Gebietskenntnissen
- Ein Porter für je zwei bis drei Teilnehmende

## **Ausrüstung & Service:**

- Notwendige Unterlagen, alle staatlichen und lokalen Steuern
- Sherpa Altitude Adventure: Kappe, Duffel Bag (Außentasche) und Karte
- Erste-Hilfe-Set
- Sauerstoffflasche inkl. Maske und Regulator für Notfälle  
(Nutzung auf Anfrage: 400 USD pro Flasche)
- Mittagessen und Abschiedessen am Tag der Stadttour in einem Restaurant mit nepalesischer Spezialküche und Kulturprogramm
- Privatfahrzeug für die Stadtrundfahrt in Kathmandu

## **Kosten nicht inkludiert**

- Internationale Flugtickets nach Kathmandu
- Visagebühren bei Einreise am Flughafen Tribhuvan (Visum für 30 Tage: ca. € 50,-)
- Mahlzeiten in Kathmandu vor und nach der Trekkingtour
- Persönliche Ausrüstung für Hochgebirge und kalte Temperaturen
- Notfallrettung/Hubschrauberevakuierung – muss über persönliche Reiseversicherung abgedeckt sein
- Persönliche Ausgaben: Wäsche, WLAN, Akku-Ladungen, Snacks & Desserts, Getränke, Füllen Wasserflaschen mit abgekochtem Wasser, optionale Aktivitäten
- Zusätzliche Hotelnächte in Kathmandu bei früher Ankunft, verspäteter Abreise oder vorzeitiger Rückkehr vom Trek
- Trinkgelder für das Team: ca. 150–200 € pro Teilnehmer
- Alle Kosten, die nicht ausdrücklich unter „Kosten inkludiert“ aufgeführt sind
- Eintrittsgelder bei Besichtigungen der Sehenswürdigkeiten und den Transfer zu diesen.
- Kosten durch Verzögerungen aufgrund höherer Gewalt, z. B. Erdbeben, Wetterbedingungen, Anpassungen der Route aus Sicherheitsgründen, Krankheit, Änderungen der staatlichen Richtlinien, Streiks usw.