

# Nepalreisen *Heinz Nikolaus*



## Everest

### Kala Pattar/Basecamp



#### Voraussetzungen:

- ✚ ein allgemein guter Gesundheitszustand
- ✚ Ausdauer für Wanderungen bis maximal 6 Stunden
- ✚ Für den Aufstieg zum Kala Pattar 7 Stunden (kann ausgelassen werden)

#### Schwierigkeitsbewertung

- ✚ leicht bis mittel schwierig

#### Charakteristik:

- ✚ Dieser Trek führt in wenigen Tagen an den Fuß des höchsten Berges der Erde. Gut akklimatisiert gehen wir in die höchsten Hochtäler. Vorbei an vielen Tibetischen Klöstern, gibt es immer wieder genügend Zeit, sich der Kultur des Landes der Sherpas zu widmen.

## Everest,

### Kala Pattar / Basecamp

*(Änderungen vorbehalten, Zeitangaben sind Richtwerte)*

01. Tag: Lukla, 2850 m - Phakding, 2650 m (1 Stunde Flug, 3 Stunden Wanderung)  
Am frühen Morgen starten wir mit dem Flugzeug nach Lukla (2.850 m). Nach einem atemberaubenden Flug kommen wir auf dem Tensing-Hillery-Flughafen in Lukla an. Dieser Ort ist wenig interessant und wir beginnen gleich die Wanderung in Richtung Phakding. Durch das immer enger werdende Tal des Dudh Kosi gehen wir leicht bergauf und bergab auf die Schneeberge im Norden zu. Nach ca. einer Stunde treffen wir auf den Hauptweg, der von Jiri kommt. Nach zwei Stunden Wanderung sind wir am Ziel, am Ufer des Dudh Kosi, in Phakding angelangt.

**Nepalreisen** Heinz Nikolaus, Rheinstraße 11, 76275 Ettlingen

Tel.: 00497243525542; FAX 00497243525543

E-Mail: [info@Nepalreisen.info](mailto:info@Nepalreisen.info) Internet: <http://Nepalreisen.info>

Bankverbindung: Badische Beamtenbank, Karlsruhe (BLZ 660 908 00) Konto 13449122

IBAN: DE 20 6609 0800 0013 4491 22 BIC: GENODE61BBB

# Nepalreisen *Heinz Nikolaus*



02. Tag: Jorsale, 2850 m (3 Stunden)

Wir gehen rechts am Fluss bis zu einer Hängebrücke, die wir überqueren. Auf der linken Seite wandern wir durch lichten Wald, einige Stellen sind von Erdrutschen blank gelegt, bis zu einer Holzbrücke kurz vor Chumo, 2870 m. Bei Monzo, 2890 m, betreten wir, nachdem die Formalitäten erledigt sind den Sagarmatha Nationalpark. Diese kurze Wanderung erspart uns einen Ruhetag in Namche Bazar und dient der besseren Akklimatisation.

03. Tag: Namche Bazar, 3440 m (2,5 Stunden)

Auf der Hillary Hängebrücke überqueren wir den tief unter uns liegenden Dush Kosi. Diese Brücke ist der einzige Zugang zum gesamten oberen Khumbu. Wir verlassen die Tallandschaft und steigen auf zur Hochgebirgsregion des Khumbu und zu ihrer Hauptgemeinde Namche Bazar. Am Nachmittag haben wir noch genügend Zeit, den geschäftigen Ort zu besichtigen.

04. Tag: Thame, 3740 m (5 Stunden)

Der Weg ist einfach. Er beginnt hinter dem Kloster von Namche Bazar. Nach Thamo wandern wir ein wenig bergauf und bergab, immer weiter in das enger werdende Tal und weiter nach Thame. Über dem Ort liegt, hoch oben an steile Felsen geklemmt, das Kloster, das wir nachmittags besuchen können.

05. Tag: Khumjung, 3790 m (4 Stunden)

Auf demselben Weg steigen wir durch einen Wacholderhain hinunter zur Brücke über den Nangpo Tsango, 3620 m, und weiter, leicht ansteigend auf dem Höhenweg bis Thamo, 3460 m. Nach einem Abzweig bleiben wir auf gleicher Höhe und kommen nach Phurte, 3440 m. Jetzt geht es etwas steiler bergauf zum Flugfeld von Syamboche, 3770 m. Von hier steigen wir gemächlich auf zum Pass, 3800 m. Geht man noch etwas weiter nach oben, kann man die Spitze des Everest hinter dem Nuptse und Lhotse sehen. Unter uns stehen die ersten Häuser von Khumjung. An Manimauern vorbei gehen wir in die von Bergen umschlossene Siedlung.

6. Tag: Portse, 3540 m (5 Stunden)

Wir betreten nun eines der spektakulärsten Hochtäler der Welt. Von Khumjung, 3790 m, wenden wir uns links dem Berghang zu, der vom Khumbui Yul Lha (dem Schutzgott des Khumbu) gebildet wird. Bald gelangen wir zu einer Steintreppe, die ein steiles Felscouloir hinaufführt und gehen auf einem herrlichen Höhenweg stetig hinauf zum Chörten von Mong, 3973 m. Der Abstieg erfolgt durch Mischwald bis Phortse Drangka, ca. 3800 m. Hier zweigt der Weg nach rechts zum Bach und nach Phortse ab. Über uns liegt unser heutiges Tagesziel Portse, das wir über einen

**Nepalreisen** Heinz Nikolaus, Rheinstraße 11, 76275 Ettlingen

Tel.: 00497243525542; FAX 00497243525543

E-Mail: [info@Nepalreisen.info](mailto:info@Nepalreisen.info) Internet: <http://Nepalreisen.info>

Bankverbindung: Badische Beamtenbank, Karlsruhe (BLZ 660 908 00) Konto 13449122

IBAN: DE 20 6609 0800 0013 4491 22 BIC: GENODE61BBB

# Nepalreisen *Heinz Nikolaus*

steilen Weg erreichen.



## 7. Tag: Periche, 4250 m (5 Stunden)

Wir verlassen das Dorf auf dem Hangweg, der vom oberen Dorfteil zu einem Übergang hinaufführt. Der anschließende Höhenweg sucht seinesgleichen auf der Welt. Mit der Sicht auf Ama Dablam, Nuptse, Everest und Lhotse gehen wir hinauf zum oberen Dorfteil von Pangboche, 3990 m. Wir wandern weiter durch einen Wacholderwald und gelangen schließlich auf den Hauptweg, der von Tengboche kommt. Auf diesem gehen wir über Shomare nach Orsho, 4100 m, und weiter über einen Pass hinunter nach Periche.

## 08. Tag: Ruhetag in Periche

## 09. Tag: Lobuche, 4940 m (5 Stunden)

Zunächst auf der flachen Weide nach Phalang Kharpo, 4350 m, dann hinauf nach Duglha, 4620 m. Von hier recht steil das Moräental links des Khumbu Gletschers hinauf an einen kleinen Pass mit vielen Gedenksteinen und Chörten auf ca. 4850 m. Die letzte Etappe geht wieder nur leicht ansteigend nach Lobuche.

## 10. Tag: Everest Basecamp, 5600 m - Gorak Shep 5190 m (6 Stunden)

Wir gehen sehr früh westlich des Gletschers auf einem guten Weg bis zur Moräne des Changri-Gletschers, die überquert wird. Zunächst müssen wir über Grashänge und zum Schluss über Felsblöcke stets auf und ab bis sich eine Ebene vor uns ausbreitet. An Gorak Shep, 5190 m vorbei gehen wir weiter zum Khumbu Gletscher und bis zum Fuße des Eisfalls, wo das Basecamp steht. Auf demselben Weg geht es zurück nach Gorak Shep.

## 11. Tag: Kala Pattar, 5550 m, Periche, 4320 m (6 Stunden)

Von Gorak Shep ist es ein recht langweiliger Aufstieg auf den schwarzen Hügel, was das Wort bedeutet. Die Aussicht ist dafür umwerfend. Nahezu auf allen Kalendern, die den Everest zeigen ist genau diese Aussicht zu sehen. Besonders schön erscheint von hier oben aber der Pumori mit über 7000 m. Auf demselben Weg kehren wir nach Gorak Shep zurück und steigen nach einer Kräftigung ab nach Lobuche und weiter nach Periche.

## 12. Tag: Phunki Drangka, 3270 mm (5 Stunden)

Wir müssen zurück bis nach Dingboche und weiter hinunter zum Zusammenfluss von Khumbu Drangka und Imja Drangka, dann über eine Brücke nach Orsho und vorbei an Manimauern nach Pangboche, 3920 m, mit seinem alten Kloster. Wir steigen ab

**Nepalreisen** Heinz Nikolaus, Rheinstraße 11, 76275 Ettlingen

Tel.: 00497243525542; FAX 00497243525543

E-Mail: [info@Nepalreisen.info](mailto:info@Nepalreisen.info) Internet: <http://Nepalreisen.info>

Bankverbindung: Badische Beamtenbank, Karlsruhe (BLZ 660 908 00) Konto 13449122

IBAN: DE 20 6609 0800 0013 4491 22 BIC: GENODE61BBB

# Nepalreisen *Heinz Nikolaus*



zur sogenannten Yakbrücke und müssen recht steil hinauf nach Tengboche. Hier empfiehlt es sich, das bekannte Kloster in herrlicher Lage zu besuchen. Danach steiler Abstieg zum tiefsten Punkt des oberen Khumbu.

13. Tag: Monjo, 2940 m (5 Stunden)

Über die Brücke und durch den Wald gehen wir auf der anderen Seite des Flusses hinauf nach Sanasa. Von dort auf einem schönen Höhenweg nach Namche Bazar. Der Abstieg erfolgt über den gleichen Weg zur bekannten Hängebrücke (Hillary Bridge) über den Dhud Kosi ins untere Khumbu.

14. Tag: Lukla, 2830 m (4,5 Stunden)

Auf dem bekannten Pfad wandern wir zunächst nach Phakding, 2600 m. Danach auf der linken (östliche) Seite des Dudh Kosi hinauf nach Cheplung, 2680 m, und weiter zum Schluss leider noch ansteigend nach Lukla, 2834 m

15. Tag: Kathmandu, 1300 m

Flug nach Kathmandu und Transfer zum Hotel



**Nepalreisen** Heinz Nikolaus, Rheinstraße 11, 76275 Ettlingen

Tel.: 00497243525542; FAX 00497243525543

E-Mail: [info@Nepalreisen.info](mailto:info@Nepalreisen.info) Internet: <http://Nepalreisen.info>

Bankverbindung: Badische Beamtenbank, Karlsruhe (BLZ 660 908 00) Konto 13449122

IBAN: DE 20 6609 0800 0013 4491 22 BIC: GENODE61BBB