

Everest Lodge Trekking mit Option Lobuche East 6119m

Die grandiose Bergwelt des Everest-Gebiets, mit Gokyo Ri und Kala Patthar

Wir trekken durch die eindrückliche Bergwelt des Khumbu, besuchen Sherpa-Dörfer und buddhistische Tempel und erleben die Himalaya-Riesen aus nächster Nähe. Gut akklimatisiert besteigen wir Gokyo Ri und Kala Patthar, besuchen das Ama Dablam Basislager und können optional den Lobuche East besteigen.

1. Tag Individueller Flug nach Kathmandu

2.–3. Tag Ankunft in Kathmandu und Besichtigung von Pashupatinath und Bhaktapur

4.–9. Tag Flug nach Lukla und Trekking über Namche Bazar ins Gokyo-Tal

10.–11. Tag Besteigung des Gokyo Ri und Überschreitung des Cho La Pass

12.–13. Tag Trekking über Gorak Shep und Besteigung des Kala Patthar, optional Besteigung des Lobuche East

14. Tag Trekking zum Ama Dablam Basislager und Übernachtung im Hauszelt

15.–17. Tag Rückweg über Tengpoche und Namche Bazar nach Lukla

18.–19. Tag Rückflug nach Kathmandu und Reservetag

20.–21. Tag Rückflug nach Europa und Ankunft in der Heimat

Deine Pluspunkte

- Europäische:r Bergführer:in / Trekkingleiter:in als Expeditionsleader
- Persönliche Betreuung: Maximal 4 Gäste pro Guide
- Kleine Gruppen: 6-12 Gäste
- 6000er Gipfel: Optionale Besteigung des Lobuche East 6119m
- Komfort: Wunderschönes Hotel in Kathmandu

Anforderungen

Technik: Stufe 1: Gehen auf vorhandenen Wegspuren oder einfache Hochtouren. Keine komplexen alpinen Techniken erforderlich.

Kondition: Stufe 2: Regelmässige Tagesetappen mit längeren Aufstiegen. Gute Ausdauer und eine solide Grundkondition werden vorausgesetzt.

Schlüsselstelle:
Die optionale Lobuche East Besteigung: Zuerst geht es über Moränen und Geröll bis zum Gletscher. Der Gipfelflanke ist ausgesetzt und verlangt sauberes Gehen mit Steigeisen. Einfache Fixseile kommen oft zum Einsatz. Ein sicherer Umgang mit Steigeisen, Pickel und Seiltechnik sind notwendig. Sicheres Gehen auf hartem Schnee und blankem Eis ist zentral. Konditionell ist der Gipfeltag nicht zu unterschätzen, es muss mit Gehzeiten von 8-12 Stunden gerechnet werden.

Leistungen inbegriffen

- Organisation der gesamten Reise
- Staatlich geprüfte:r europäische:r Bergführer:in oder Trekkingguide als Expeditionsleader
- Erfahrener lokaler, englischsprechender Sherpa Guide
- Englischsprechender Stadtführer am Tag 3
- Inlandflüge: Kathmandu – Lukla und Lukla – Kathmandu (oder Ramechap) inkl. 20 kg persönliches Freigepäck (15 kg Aufgabegepäck plus 5 kg Handgepäck)
- Sämtliche Transfers; Bus- und Jeepfahrten
- Privatfahrzeug am Tag 3 (Besichtigung von Pashupatinath und Bhaktapur)
- Trekking- und Nationalparkgebühren
- Vollpension ab/bis Lukla
- Halbpension in Kathmandu
- Tee und Kaffee ab/bis Lukla bei gemeinsamen Mahlzeiten
- Tourentee ab/bis Lukla
- 4 Hotelnächte (5*Hotel) im Doppelzimmer in Kathmandu
- 13 Lodgenächte im Doppelzimmer
- 1 Nacht im Boxtent (Hauszelt, 2 Personen pro Boxzelt) im Ama Dablam Basislager
- Tragtiere oder Träger während des ganzen Trekkings (max. 15 kg Last pro Teilnehmer/in)
- Satellitentelefon, exklusiv Gesprächsgebühren
- Trekking Apotheke

Leistungen nicht inbegriffen

- Flüge nach/ab Kathmandu (Gerne übernehmen wir die Flugbuchung für dich. In diesem Falle verrechnen wir dir eine Buchungspauschale von CHF 100.-)
- Versicherungen
- Visagebühren für Nepal (ca. 50 USD für einen max. 30-tägigen Aufenthalt)
- Individuelle Getränke
- Persönliche Medikamente
- Individuelle Trinkgelder ca. USD 385.-
- Falls bei einer Doppelzimmerbuchung kein:e Zimmerpartner:in gefunden wird, übernehmen wir die Hälfte des anfallenden Einzelzimmerzuschlags
- Mehrkosten, die bei Änderungen des vorgesehenen Reiseablaufes entstehen

Reiseprogramm

Vorgesehener Tourenablauf

1. Tag | Individueller Flug nach Kathmandu

Anreise von der Heimat nach Kathmandu.

2. Tag | Kathmandu

Nach der Ankunft in Kathmandu beziehen wir unser Hotel in unmittelbarer Nähe vom Thamel. Nach einer ersten Besprechung statten wir dem Zentrum Kathmandus (Thamel) einen Besuch ab.

Hotel | Mahlzeiten: -/-/A

3. Tag | Besichtigung Kathmandu-Tal

Nach dem langen Flug vom Vortag heisst es heute “richtig ankommen“. Wir besichtigen Pashupatinath, das wichtigste hinduistische Heiligtum Nepals. Pashupatinath wird von vielen Pilgern und Sadhus aufgesucht. Sadhus sind Asketen, die teils eine meterlange Haarpracht tragen, ganz wie ihr Vorbild, der Hindugott Shiva. Anschliessend gehen wir nach Bhaktapur, eine der drei Königsstädte im Kathmandu-Tal. Bhaktapur gilt als die Schönste davon. Die jahrhundertealten Tempel mit den kunstvollen Holzschnitzereien gehören zum Weltkulturerbe der Unesco und in den engen Gassen von Bhaktapur fühlen wir uns um Jahrhunderte zurückversetzt.

Hotel | Mahlzeiten: F/-/A

4. Tag | Kathmandu – Lukla 2800m – Phakding 2650m

Nach einem frühen Frühstück fahren wir zum Flughafen, besteigen eine Propeller-Maschine und ein knapp einstündiger Flug bringt uns nach Lukla, wo uns unsere Begleitmannschaft bereits erwartet. Langsam und stetig gehen ist das oberste Gebot, denn unser Körper muss sich erst an die dünne Luft gewöhnen. Wir steigen in ca. zwei Stunden zum Kusum-Fluss (2550 m) ab und folgen dann dem Dudh Kosi am Ostufer stromaufwärts nach Phakding. Der Rest des Tages dient zum Ausruhen und kommt unserer Akklimatisation zugute.

Gehzeit ca. 3-4 Std | Aufstieg 220m | Abstieg: 450m | Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

5. Tag | Phakding – Namche Bazar 3450m

Weiter nordwärts überqueren wir mehrmals auf langen Hängebrücken den Kusum-Fluss. In Jorsale, am Eingang zum Sagarmatha-Nationalpark, befindet sich der „Police Checkpost“. Der Schutzpark ist nach dem Sherpa-Wort für den Everest benannt. Nach insgesamt drei bis vier Stunden kommen wir am Zusammenfluss von Nangpo und Imja zum Dudh Kosi an. Weiter geht es über die Imja-Schlucht und dann steil aufwärts in etwa zwei Stunden zum Sherpa Zentrum Namche Bazar.

Gehzeit ca. 5-6 Std | Aufstieg 1150m | Abstieg 300m | Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

6. Tag | Namche Bazar (Ruhe- und Akklimatisationstag)

Zur optimalen Akklimatisation gönnen wir uns einen Tag im Sherpa Zentrum. Namche Bazar bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten und nur wer Namche kennt, versteht die eigenständige Sherpa Kultur. So gehört zum Beispiel ein Besuch von Kumjung, einem Weiler auf der Hochterrasse oberhalb Namche, unbedingt zum Programm. Ein kurzer Spaziergang bringt uns zum Mendaphu Hill, einem erstklassigen Aussichtspunkt auf viele Khumbu-Gipfel einschliesslich Everest, Lhotse, Taboche und der Ama Dablam. Selbstverständlich bleibt auch Zeit zum Einkauf in den unzähligen, familiengeführten Läden oder für einen Kaffee in einer der gemütlichen Bäckereien.

Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

7. Tag | Namche Bazar – Dole 4040m

Morgens brechen wir auf in Richtung Gokyo-Hochtal. Auf einem aussichtsreichen Hangweg gelangen wir nach Sanasa. Kurz später verlassen wir das eigentliche Khumbu und gelangen ins Gokyo-Tal. Dieses Hochtal ist deutlich ruhiger und einsamer als das Haupttal. Dole, das erste grössere Dorf, ist unser Tagesziel.

Gehzeit ca. 5-6 Std | Aufstieg 950m | Abstieg 400m | Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

8. Tag | Dole – Machhermo 4450m

Eine etwas kürzere Etappe steht uns bevor. Wunderschön zieht sich unser Weg, auf der orografisch rechten Talseite, entlang. Zunächst wandern wir steil hinauf zum Weiler Luza und weiter nach Machhermo.

Gehzeit ca. 4 Std | Aufstieg 1050m | Abstieg 150m | Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

9. Tag | Machhermo – Alp Gokyo 4750m

Bei unserem Weitermarsch in Richtung Norden wird die Landschaft grossartiger und wilder. Hinter Machhermo befinden wir uns bereits zwischen dem Machhermo Ri und der Seitenmoräne des Nguzumba-Gletschers. Der Weg führt vorbei an zwei tiefblauen Seen bis zur Alp Gokyo auf 4750m Höhe. Es bleibt Zeit sich umzuschauen und auf den aussichtsreichen Moränenkamm zu steigen.

Gehzeit ca. 5 Std | Aufstieg 400m | Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

10. Tag | Alp Gokyo – Gokyo Ri 5357m – Alp Dragnag 4690m

Für unseren ersten Gipfel, den Gokyo Ri, benötigen wir morgens im Aufstieg etwa zwei bis drei Stunden Zeit. Ein grossartiges Panorama erwartet uns mit Ausblicken auf die Riesen Everest, Nuptse, Lhotse, Cho Oyu und unzähligen Sechs- und Siebentausendern. So sehen wir vom Gokyo Ri aus die faszinierende Gletscherwelt unter uns. Nach der Rückkehr zur Alp Gokyo führt unser Weiterweg über das Moränengelände des Nguzumba-Gletschers bis zur Alp Dragnag.

Gehzeit ca. 8 Std | Aufstieg 900m | Abstieg 1050m | Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

11. Tag | Alp Dragnag – Cho La Pass 5420m – Dzonglha 4850m

Wir folgen dem Hochtal von Nyimagawa zum Cho La Pass. Der anschliessende Abstieg zur Alp von Dzonglha führt ein Stück über einen Gletscher. Unsere Lodge liegt idyllisch auf einer grünen Matte und offenbart nach Süden einen gewaltigen Blick auf das 6500m hohe Massiv des Jobo Lhaptshan und Taboche.

Gehzeit ca. 7 Std | Aufstieg 730m | Abstieg 600m | Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

12. Tag | Dzonglha – Lobuche – Gorak Shep 5140m

Eine eindrückliche Etappe steht uns bevor. Vorbei am grossen See Tshola Tsho und der kleinen Ortschaft Duglha, erreichen wir die grosse Moräne des Khumbu Gletschers. Über diese steigen wir hoch nach Gorak Shep, den höchsten ganzjährig bewohnten Ort im Khumbu. Der Ort hat seinen Namen von den so genannten Gorak-Hühnern. Dieses Rebhuhn ähnliche Tier ist Gegenstand einer kleinen Legende. Nach dem Verzehr giftiger Pflanzen fliegen die Gorak Hühner bis auf die Höhe des Gipfels des Mount Everest, um sich anschliessend im freien Fall des Giftes wieder zu entledigen.

Gehzeit ca. 5.5 Std | Aufstieg 450m | Abstieg 190m | Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

13. Tag | Gorak Shep – Kala Patthar 5545m – Dingboche 4410m

Ein weiterer Höhepunkt steht uns bevor! Nach dem Frühstück besteigen wir den 5545 m hohen Kala Patthar. Hier wird uns eine Aussicht präsentiert, die wir nicht so schnell vergessen werden. Vor uns das berühmte Dreigestirn von Everest, Lhotse und Nuptse, neben uns zum Greifen nahe der Pumori und unter uns das Everest Basislager. Bei einem ausführlichen Gipfelrast geniessen wir das gewaltige Himalaya-Panorama, um danach nach Dingboche abzusteigen wo wir wieder unsere Kamaraden, die den Lobuche bestiegen haben, treffen.

Gehzeit ca. 8 Std | Aufstieg 490m | Abstieg 1180m | Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

Option Lobuche East Besteigung

12. Tag | Dzonglha – Lobuche Hochlager 5250m

Bis zur Ortschaft Lobuche trekken wir alle zusammen. Während unsere Kameraden nach dem Mittagessen der grossen Moräne entlang zum Gorak Shep trekken, steigen wir über Steilwiesen und Geröll ins 5250 m hohe Hochlager auf und bereiten uns anschliessend für die für morgen geplante Besteigung vor.

Zelt | Mahlzeiten: F/L/A

13. Tag | Lobuche Hochlager – Lobuche Peak 6119m – Dingboche 4410m

Der Aufstieg auf den Ost-Gipfel verläuft zunächst über Schotter durch ein rinnenähnliches, kleines Tal. Eine breite Schneeflanke führt uns dann zum Fuss des Süd-Ost-Grates. Über diesen gelangen wir, unter Zuhilfenahme von Fixseilen, welche von unseren Sherpas installiert werden, auf den Gipfel des Lobuche East. Unsere Mühen werden von einer fantastischen Rundsicht belohnt, gilt doch der Lobuche East als einer der prächtigsten Aussichtspunkte des gesamten Khumbu-Tals. Die 360° Rundsicht reicht von der Ama Dablam über Nuptse, Everest zum Pumori bis hin zum Cholats. Der anschliessende Abstieg führt über dieselbe Route zurück und wir steigen gleich noch weiter ab bis zur Ortschaft Dingboche. Hier treffen wir wieder mit der Gruppe zusammen. | Ende der Option Lobuche East Besteigung

Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

14. Tag | Dingboche – Ama Dablam Basislager 4650m

Nach dem, welche der beiden beschriebenen Varianten auch immer, gestrigen anstrengenden Tag lassen wir es heute eher gemütlich angehen. Nach einem stärkenden Frühstück verlassen wir Dingboche und trekken gemütlich ins Ama Dablam Basecamp am Fusse der Ama Dablam. Während des Aufstieges und der Zeit im Basislager geniessen wir den grandiosen Blick auf diesen Berg. Im Basislager angekommen, beziehen wir die grosszügigen Boxzelte des eigenen Ama Dablam Basislagers. Anschliessend besteht die Möglichkeit, durchs Basislager zu schlendern. So ein Basislager versprüht ein ganz besonderes Flair, versammeln sich doch hier Bergsteiger aus aller Welt.

Gehzeit ca. 4 Std | Aufstieg 480m | Abstieg 250m | Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

15. Tag | Ama Dablam Basislager – Tengpoche 3860m

Wir verlassen unser Kleinod und begeben uns auf den Rückweg. Über Pangpoche, das umgeben von uralten Wacholderbäumen ist, geht es nach Tengpoche. Hier befindet sich in wunderbarer Lage, umrahmt von strahlenden Gipfeln, das einst grösste und schönste Kloster der Khumbu-Region. Nach dem Brand im Januar 1989 ist es inzwischen, dank vieler Spenden, wieder in altem Glanz auferstanden. Wir nehmen uns ausreichend Zeit, um die Gompa zu besichtigen und beziehen in einer nahegelegenen Lodge unsere Unterkunft.

Gehzeit ca. 4 Std | Aufstieg 160m | Abstieg 950m | Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

16. Tag | Tengpoche – Namche Bazar

Wir verlassen das Heiligtum in Richtung Imja-Schlucht und gelangen über Phunki wieder auf den Hangweg nach Namche Bazar, wo wir in der uns schon bekannten Lodge übernachten. Den Nachmittag verbringen wir in den **verwinkelten Gassen der Sherpa-Hauptstadt oder wir lassen einfach unsere Seele baumeln und die vergangenen Tage Revue passieren.**

Gehzeit ca. 4 Std | Aufstieg 370m | Abstieg 780m | Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

17. Tag | Namche Bazar – Lukla

Wir nehmen Abschied vom Handelszentrum der Sherpa und wandern u¨ber den “Highway", die einzige Wegverbindung von Namche Bazar nach Lukla, bis zu unserer Lodge in der Na¨he der Flugpiste. Abends ko¨nnen wir mit unserer Mannschaft den Abschied aus dem Khumbu Himal feiern.

Gehzeit ca. 7 Std | Aufstieg 250m | Abstieg 950m | Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

18. Tag | Lukla – Kathmandu

Wir verlassen das Khumbu Gebiet und fliegen zurück nach Kathmandu. Ein Start von Lukla ist immer etwas Spektakuläres. Da auf Sicht geflogen wird und diese in der Regel am Vormittag besser ist, starten die Flüge meistens auch dann und so erreichen wir Kathmandu in der Regel um die Mittagszeit. Eventuell ist aber auch Geduld gefragt und der Flug erfolgt erst am Nachmittag oder er geht nur bis Ramechap. Wenn dies eintrifft, fahren wir von Ramechap über den Landweg in rund 5 - 6 Stunden nach Kathmandu.

Hotel | Mahlzeiten: F/-/A

19. Tag | Kathmandu (Reservetag)

Nach 15 Tagen in den Bergen erleben wir heute einen riesigen Kontrast. Nochmals tauchen wir ein in die Geräusche und Gerüche Kathmandus. Es steht die Wahl offen zwischen Thamel, dem Besuch des eine oder andere Cafés oder Besichtigung von Bodnath. In Bodnath befindet sich Nepals grösste Stupa und der dritthöchste Würdenträger der Tibeter residiert hier. Sicherlich geniessen wir den Abend bei einem feinen Abendessen. Dieser Tag ist aber auch als Reservetag vorgesehen, falls der Flug von Lukla nach Kathmandu wegen schlechten Wetters nicht stattfindet.

Hotel | Mahlzeiten: F/-/A

20.-21. Tag | Rückflug von Kathmandu

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Europa und Ankunft in Europa am Folgetag.

Programmänderungen unter Vorbehalt.

Mahlzeiten:

F: Frühstück

L: Mittagessen | Boxlunch

A: Abendessen

Wichtige Informationen

Flugbuchung

Die Langstreckenflüge sind nicht im Pauschalpreis enthalten. Wir vermitteln gerne ein passendes Flugangebot. So können wir die Reise und die Flughafentransfers optimal koordinieren und bei Terminänderungen unterstützen. Für die Flugbuchung verlangen wir eine Bearbeitungsgebühr von CHF 100.-. Wer die Flüge lieber selbst bucht, muss die Reisedaten vorgängig mit uns abstimmen.

Je nach Wetter und Verlauf der Expedition kann sich die Rückreise verschieben. Eine frühere Rückkehr ist ebenso möglich wie eine Verlängerung der Expedition, sofern die Bedingungen eine Besteigung zu einem späteren Zeitpunkt ermöglichen. Deshalb empfehlen wir ein umbuchbares Flugticket. Allfällige Umbuchungskosten tragen die Teilnehmenden.

Erforderliche Reisedokumente

- Ein Reisepass, der mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig ist.
- Nepal-Visum
- Krankenversicherungsnachweis in Englisch
- Nachweis über genügend finanzielle Mittel für den gesamten Aufenthaltszeitraum

Doppelexpedition

Das Trekking läuft parallel zu unserer Ama Dablam Expedition. Daher ist es uns auch möglich, eine Nacht in unserem Ama Dablam Basislager zu verbringen. Je nach Konstellation obliegt aber die Leitung an den Tagen 12 und 13 sowie 15 - 18 einem englischsprechenden, lokalen Trekkingguide unserer Agentur.

Unterkunft

In Kathmandu übernachten wir im stilvollen Yak & Yeti. Das Hotel zeichnet sich durch seine Nähe zum Thamel, dem pulsierenden Ausgehviertel der Stadt, sowie durch seine grosse, gepflegte und ruhige Gartenanlage aus. Während des Trekkings übernachten wir in (teils) einfacheren Lodges (meist Doppelzimmer) und für die Nacht im Ama Dablam Basislager in einem geräumigen Hauszelt (Boxtent).

Option Lobuche East Besteigung

Im Lobuche East Highcamp teilen sich zwei Teilnehmer:innen ein Zelt.

Impfungen

Ein ausreichender Impfschutz liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden. Es empfiehlt sich, den persönlichen Impfschutz frühzeitig zu überprüfen und bei Bedarf ärztlichen oder tropenmedizinischen Rat einzuholen. Weitere Informationen bietet HealthyTravel.

Äussere Einflüsse

Sollten wir auf Grund von äusseren Einflüssen wie z.B. Unwetter, schlechten Weg- oder Strassenbedingungen, Flugverzögerungen, Anordnung der Behörden oder Streiks gezwungen sein, den Reiseverlauf anzupassen, behalten wir uns dieses Recht vor.

Versicherungen

Für einen genügenden Versicherungsschutz sind alle Teilnehmenden selber verantwortlich. Wir empfehlen dringend eine Annullationskosten-, Auslandskranken- und Unfallversicherung. Es gilt darauf zu achten, dass auch allfällige Bergungs- und Rettungskosten eingeschlossen sind. Viele Versicherungen schliessen Reisen und Aktivitäten in grossen Höhen aus oder begrenzen ihre Leistungen. Eine frühzeitige Abklärung, ob die Versicherung für die geplante Reise die volle Deckung übernimmt, ist wichtig.

Ebenso wichtig ist die Übernahme von epidemischen oder pandemischen Krankheiten sowie bei politischen Situationen vor Ort. Auf dieser Seite haben wir ausführliche Informationen rund um das Thema Versicherungen zusammengestellt.

Klima

Im Himalaya treffen zwei spezielle Klimatypen aufeinander. Die Südabdachung ist geprägt von einem subtropischen Monsunklima mit einem Niederschlagsmaximum im Sommer, die Nordabdachung gegen das tibetische Hochland von einem ariden Kontinentalklima mit warmen Sommern und bitterkalten Wintern. Für Expeditionen im Himalaya stehen grundsätzlich zwei Zeitfenster zur Verfügung, eines im Frühling (Vor-Monsun), das zweite im Herbst (Nach-Monsun). Beide haben ihre Vor- und Nachteile, die je nach konkretem Ziel überwiegen können. Grundsätzlich bringt der Vor-Monsun (Frühling) angenehmere (wärmere) Temperaturen, aber auch mehr Feuchtigkeit. Regelmässige Niederschläge sind sehr wahrscheinlich. Im Herbst (Nach-Monsun) dagegen sind die Temperaturen tendenziell tiefer aber oft von einem ausgeprägten Schönwetterfenster begleitet. Die Monate im Herbst sind ideal, da die klare Luft unglaubliche Fernblicke bietet.

Trinkgelder

Grosse Unterstützung liefern unsere lokalen Mitarbeiter. (Sherpa Guide, die Träger und der Stadtführer). Wie auch in Europa ist die Höhe des Trinkgeldes leistungsabhängig und kann daher nicht abschliessend kalkuliert werden. Nachfolgende die minimal zu zahlenden Beträge:

- Sherpa Guide USD 100.-
- Climbing Sherpa (nur wenn die Option Lobuche East gebucht wurde) USD 175.-
- Träger/Porter USD 100.-
- Stadtführer USD 10.-

Lokale Agentur

Unsere lokale Mannschaft besteht aus nepalesischen Sherpas. KP swiss expeditions hat sich mit viel Engagement über die Jahre ein hervorragendes Sherpa-Team aufgebaut. Einige unserer Sherpas standen schon viele Male auf den höchsten Gipfeln ihres Landes. Sie arbeiten mit uns aber auch im Tibet und in Pakistan zusammen, sei es auf Trekking oder Expeditionen. KP swiss expeditions sorgt für ihren Englisch-Unterricht in Kathmandu.

Annullationsbedingungen

Es gelten die offiziellen Annullationsbedinungen gemäss AGB's.

Keine Gipfelgarantie

Wir planen all unsere Reisen mit grosser Sorgfalt und bestmöglichen Akklimatisationen um sicher ans Ziel zu kommen. Wir geben jedoch keine Gipfelgarantie - die Sicherheit und Gesundheit aller Teilnehmer steht immer an oberster Stelle.

Durchführung

Der aktuelle Status ist auf der Webseite ersichtlich. Wir informieren dich frühzeitig über die definitive Durchführung. Bitte wende dich für Fragen direkt an unser Büro in Root-Luzern, +41313812333 oder info@kp-swissexpeditions.ch

Option Lobuche East Besteigung

Bei diesem Trekking besteht die Option, den 6119 m hohen Lobuche Peak East zu besteigen (Tag 12 und 13 des Reiseprogramms). Ziel ist der Ostgipfel. Technisch ist die Besteigung vergleichbar mit jener eines einfacheren 4000ers in den Alpen. Etwas Erfahrung mit Steigeisen und Pickel ist jedoch notwendig. Der Aufstieg wird belohnt mit einer einmaligen Szenerie - mitten in der grandiosen Welt der Achttausender. Die Lobuche East Besteigung muss vorgängig gebucht werden, da wir für diesen Gipfel ein spezielles Besteigungs-Permit beantragen müssen. Das Permit ist nicht rückerstattbar. Sollte die geplante Gipfelbesteigung (z. B. Aufgrund des Wetters) nicht machbar sein, dann wird die Gebühr für die Organisation trotzdem vom nepalesischen Ministerium einbehalten. Das persönliche Material für die Besteigung (Pickel, Klettergurt, etc.) wird direkt zum Berg bzw. nach Lobuche gebracht. Auf dieses Material hat man während den Trekkingtagen keinen Zugriff.

Preis

CHF 540.00

Zusätzliche inbegriffene Leistungen für die Option Lobuche East

- Gipfelgebühren für Lobuche East
- 10 kg zusätzliches, persönliches Gepäck auf den Inlandflügen
- 1 Zelt pro 2 Teilnehmende im Lobuche Hochlager
- Leichte Matten für die Zelt-Übernachtung
- Fixseile und Bergseile
- Sherpa Unterstützung: 1 Climbing Sherpa pro 2 Teilnehmende

Vorbereitungstouren

Für das Khumbu-Trekking wird eine gute Kondition vorausgesetzt und die Besteigung des Lobuche East erfordert Trittsicherheit und Erfahrung mit Steigeisen und Pickel.

Eine gute Vorbereitung ist entscheidend und wir empfehlen folgende Kurse & Touren dafür:

Akklimatisationserfahrung über 4000m

4000er Trainingswoche im Wallis

Grund-Eisausbildung und Hochtouren zum Breithorn 4164m, Allalinhorn 4027m und Strahlhorn 4190m

Alpine Erfahrung

Sommerhochtouren

Allgemeine alpine Erfahrung sammeln auf diversen Hochtouren in der Schweiz

Spezifische Anforderung

Deine Vorkenntnisse

Das Trekking ist anspruchsvoll und anstrengend. Schon der Höhe wegen ist es mit gewissen Risiken verbunden.

Jede:r muss die persönlichen Grenzen selbst erkennen und bereit sein, allenfalls den Rückzug anzutreten. Das Trekking erfolgt auf eigene Verantwortung.

Der:Die Trekkingleiter:in steht während des Trekkings für die Gesamtleitung der Gruppe, nicht aber für die persönliche Betreuung des Einzelnen zur Verfügung. Dennoch muss jede:r bereit sein, die Weisungen und Entscheidungen des:der Leiter:in zu befolgen. Diese werden im Interesse der Gruppe getroffen.

Je nach vorliegenden Verhältnissen können Improvisationen und Programmänderungen notwendig sein.

Wir legen sehr grossen Wert auf eine tatkräftige Mithilfe, Kameradschaft und Toleranz. Jegliche Haftung für Unfälle, Schäden oder Materialverluste wird von KP swiss expeditions abgelehnt.

Option Lobuche East Besteigung

Teilnehmer:innen, die den Lobuche East besteigen möchten, müssen keine “Superalpinisten“ sein, sollten aber über etwas Hochgebirgserfahrung verfügen. Sie müssen sich selbstständig und sicher in kombiniertem Gelände (Schnee, Eis, Fels) bewegen können.

Ausrüstung

Bekleidung

- Gore Tex Jacke
- Fleecejacke
- Softshelljacke
- Daunenjacke
- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Berghose (aus Fleece oder Powerstretch)
- Gefütterte Hose (z.B. Primaloft)
- Kurze Hose
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Ersatzunterwäsche
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Warme Mütze
- Buff als Staub- oder Kälteschutz
- Badebekleidung
- Bequeme Schuhe
- Primaloftjacke
- Warme, dicke Bergsocken
- Expeditions-Daunenschuhe

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (25-35l)
- Regenhülle für Rucksack
- 1 Thermosflasche 1 Liter
- Sonnen- und Lippencrème (Faktor 30-50)
- Sonnenhut
- Sonnenbrille (wir empfehlen Kategorie 4)
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien und Ersatzbatterien
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Schreibzeug und Notizpapier
- Ev. Fotoapparat
- Mobiltelefon

Technische Ausrüstung

- Stabile Trekking- oder Bergschuhe
- Verstellbare Trekkingstöcke
- Staub- und Wasserabweisende Reisetasche mit oder ohne Rollen

Techn. Ausrüstung NUR für Gipfelbesteigung

- Steigeisen mit Antistoll
- Pickel
- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern
- Helm
- 2 weitere Karabiner
- 1 Bandschlinge 120cm
- 1 Jümar (Steigklemme)
- 1 Abseilgerät
- Skibrille

- Expeditionsbergschuh mit herausnehmbarem Innenschuh https://www.alpineoutfitters.ch/maenner/schuhe/bergschuhe/g2-evo/ZFMS069.2K00Y00-40
- Expeditions-Daunenhandschuhe
- Isomatte mit hoher Isolation z.B. Exped
- Sturmhaube oder Gesichtsmaske

Reisedokumente und Geld

- Reisepass
- Kopie Reisepass
- Kreditkarte
- Bargeld in USD
- 2 Passfotos
- Nachweis Ihrer Krankenkasse in Englisch
- Impfausweise (zusätzlich eine Kopie)
- Versicherungsnachweise (Krankenkasse, Rega,..)

Hygiene und Gesundheit

- Toilettenartikel im Kleinformat
- Desinfizierendes Handwaschgel
- Microfasertuch & Erfrischungstüchlein für am Berg
- Taschentücher
- Kleine persönliche Reiseapotheke

Übernachtung im Zelt

- Ohrenpfropfen
- Daunenschlafsack (Komfortbereich bis -29°C)
- Kopfkissenbezug

Kontakt

Hast du noch Fragen? Wir beraten dich gerne!

Telefon: +41 31 381 23 33
E-Mail: info@kp-swissexpeditions.ch
Homepage: https://www.kp-swissexpeditions.ch/

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
09:00–12:00 Uhr
13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.kp-swissexpeditions.ch/AGB
Druckdatum: 04.11.2026 23:37