

WANDERN

EVEREST BASISLAGER UND GOKYO-SEEN

**Trekking durch den Khumbu, Cho La, Gokyo Ri
und das Everest Basislager**



NEPAL



Ein großartiger 20-tägiger Trek durch den Khumbu, der das Everest Basislager mit Kala Patthar, dem Cho-La-Pass und den Gokyo-Seen verbindet. Durchqueren Sie Sherpa-Dörfer, Hochtäler und Gletscherlandschaften auf einer der abwechslungsreichsten Routen des Himalaya.

[View program on the web](https://b4experience.com/de/everest-basislager-und-gokyo-seen)

<https://b4experience.com/de/everest-basislager-und-gokyo-seen>

RECOMMENDED MONTHS

MARCH, APRIL, MAY, SEPTEMBER, OCTOBER, NOVEMBER,
DECEMBER



PRICES

From 1.900€ /person

Group discounts





Highlights

- ERREICHEN SIE DAS EVEREST BASISLAGER AUF 5.364 M
- ÜBERQUEREN SIE DEN CHO-LA-PASS AUF 5.368 M
- ERKUNDEN SIE DIE SPEKTAKULÄREN GOKYO-SEEN
- BESTEIGEN SIE GOKYO RI UND KALA PATTHAR.

Private group

100% customizable

From (People)	Category	Availability	Days	Price per pers.
5	Standard	01.09.2027 12:00:00 - 19.12.2027 13:00:00	20	1.900€
5	Standard	01.03.2027 12:00:00 - 31.05.2027 13:00:00	20	1.900€
2	Standard	01.09.2027 12:00:00 - 19.12.2027 13:00:00	20	2.020€
2	Standard	01.03.2027 12:00:00 - 31.05.2027 13:00:00	20	2.020€
1	Standard	01.09.2027 12:00:00 - 19.12.2027 13:00:00	20	2.280€
1	Standard	01.03.2027 12:00:00 - 31.05.2027 13:00:00	20	2.280€

Travel with your family or group of friends.

**Confirm availability at info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com*

Open group

Share the experience with other travelers

Dates	N° days	Avail. spots	Price per pers.
20 März 2027	20	T:8 O:1 7	2.020€

*Check availability at info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com



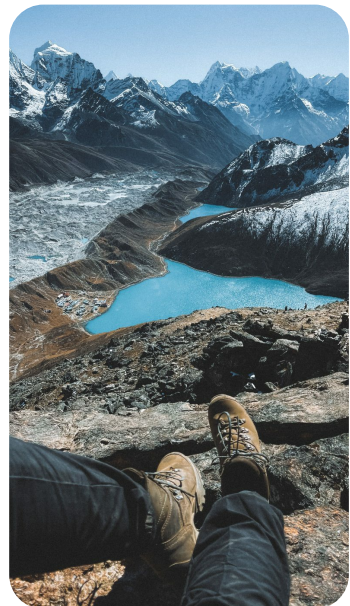
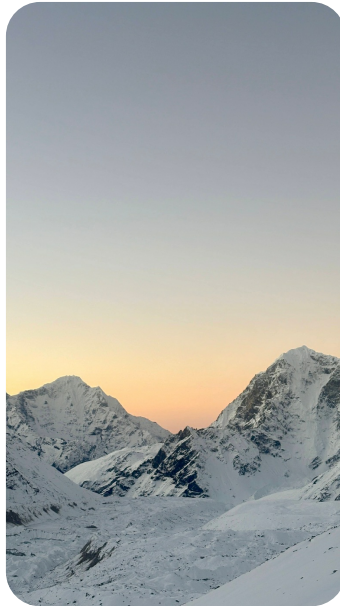
Includes

- Abholung und Transfers für internationale und inländische Flüge gemäß Reiseprogramm.
- 3 Nächte in einem 3-Sterne-Hotel in Kathmandu.
- Unterkunft mit Frühstück in Kathmandu.
- Privater Transfer zwischen Kathmandu und Manthali/Ramechhap mit Auto oder Jeep und Reiseleiter.
- Ein Willkommensabendessen in Kathmandu.
- Inlandsflüge hin und zurück nach Lukla über Ramechhap.
- Begleitung durch den Trekkingführer bei den Inlandsflügen.
- 1 zertifizierter und erfahrener Trekkingführer.
- 1 zusätzlicher Hilfsführer für Gruppen mit mehr als 5 Teilnehmern.
- 1 Träger pro 2 Teilnehmer.
- Transport von bis zu 15 kg persönlichem Gepäck pro Teilnehmer.
- Angegebene Aufteilung: 12 kg Gepäck + 3 kg im Rucksack.
- 16 Nächte / 17 Tage Unterkunft in Hotel/Lodge während des Trekkings, gemäß Programm.
- Erforderliche Genehmigungen für das Trekking zum Everest Basislager.
- Frühstück, Mittagessen und Abendessen während des Trekkings.
- Tee oder Kaffee während des Trekkings.
- Versicherung des am Trekking beteiligten lokalen Personals.
- Landtransport und inländische Flüge für das beteiligte Personal.
- Erste-Hilfe-Kasten, der vom Trekkingführer mitgeführt wird.
- Servicegebühren und staatliche Abgaben.

Not included

- Einreisevisum für Nepal für 30 Tage.
- Internationale Flüge (wir können sie organisieren)
- Genehmigungen für Drohnen oder besondere Filmaufnahmen.
- Mittag- und Abendessen während des Aufenthalts in Kathmandu, mit Ausnahme des Willkommensabendessens.
- Reise-, Kranken- und Notfallrettungsversicherung mit einer Mindestdeckung von 15.000 USD.
- Persönliches Trekking-Material und -Ausrüstung.
- Alkoholische Getränke.
- Mineralwasser.
- Aufladen von Batterien.

- Wäscheservice.
- Warme Duschen.
- Warmwasser.
- Zusätzliche Mahlzeiten, die nicht im Abschnitt „Inbegriffen“ aufgeführt sind.
- Trinkgelder für Führer und Träger, mit einer Mindestempfehlung von 8–10 % der Gesamtkosten pro Teilnehmer.
- Zusätzliche Kosten durch Verspätungen oder Annullierungen von Lukla-Flügen.
- Zusätzliche Mahlzeiten und Unterkunft aufgrund von Verspätungen oder Annullierungen.
- Hubschrauberflüge, falls diese Alternative aufgrund von Verspätungen gewählt wird.
- Kosten durch den Verlust internationaler Flüge.
- Jede Leistung, die nicht ausdrücklich im Abschnitt „Inbegriffen“ aufgeführt ist.



Itinerary

TAG 1: ANKUNFT IN KATHMANDU

Ankunft in Kathmandu auf 1.375 m, wo das Programm beginnt. Bei Ihrer Ankunft erfolgt der vorgesehene Abholservice und der Transfer zum Hotel. Dieser erste Tag gibt Ihnen die Möglichkeit, sich einzurichten, sich nach der internationalen Reise auszuruhen und sich auf die kommenden Trekkingtage in der Khumbu- und Everest-Region vorzubereiten.

Unterkunft: 3-Sterne-Hotel

TAG 2: FORMALITÄTEN UND LETZTE VORBEREITUNGEN

Ein Tag in Kathmandu, der den notwendigen Formalitäten und den letzten Einkäufen vor dem Trekking gewidmet ist. Das Programm reserviert diesen Tag, um alles Notwendige vorzubereiten, bevor wir nach Ramechhap und Lukla aufbrechen. Die Übernachtung erfolgt erneut im Hotel und ein Willkommensabendessen in Kathmandu ist inbegriffen.

Unterkunft: 3-Sterne-Hotel

Verpflegung: Frühstück + Willkommensabendessen

TAG 3: RAMECHHAP, FLUG NACH LUKLA UND TREK NACH PHAKDING

Frühzeitiger Aufbruch, ungefähr um 02:00 Uhr, auf dem Landweg nach Ramechhap. Von dort nehmen wir den Flug nach Lukla auf 2.860 m, dem Ausgangspunkt des Trekkings. Anschließend beginnen wir zu wandern bis nach Phakding auf 2.650 m und absolvieren damit unsere erste Etappe zu Fuß in der Everest-Region.

Unterkunft: Lodge

Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen

TAG 4: TREK NACH NAMCHE BAZAAR

Wir wandern weiter von Phakding nach Namche Bazaar auf 3.440 m. Die Route führt durch das Khumbu-Tal und folgt dem Weg in die höher gelegenen Gebiete. Namche wird außerdem für zwei Nächte unsere Basis sein, was es uns ermöglicht, am nächsten Tag eine Akklimatisierungsetappe zu unternehmen, bevor wir weiter nach Tengboche gehen.

Unterkunft: Lodge

Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen

TAG 5: EVEREST VIEW POINT UND AKKLIMATISIERUNG

Aktiver Akklimatisierungstag ab Namche Bazaar. Wir unternehmen eine Wanderung zum Everest View Point, der auf etwa 3.900 m liegt, bevor wir wieder nach Namche zurückkehren. Der Aufstieg ermöglicht es, tagsüber an Höhe zu gewinnen und tiefer zu schlafen, was die schrittweise Anpassung fördert, bevor es in größere Höhen weitergeht.

Unterkunft: Lodge

Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen

TAG 6: TREK NACH TENGBOCHE

Wir verlassen Namche Bazaar und wandern weiter nach Tengboche auf 3.860 m. Die Route führt durch die Everest-Region und ermöglicht es, tiefer ins Khumbu-Tal vorzudringen. Das Programm hebt diese Zone wegen ihrer Berglandschaften, der Sherpa-Dörfer und des starken Einflusses der buddhistischen Kultur entlang des Weges hervor.

Unterkunft: Lodge

Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen

TAG 7: TREK NACH DINGBOCHE

Wir wandern zu Fuß von Tengboche nach Dingboche auf 4.410 m. Wir befinden uns nun in einer Phase des Treks, in der wir uns dauerhaft oberhalb von 4.000 Metern aufhalten werden. Dingboche wird für zwei Tage unser Stützpunkt sein, da der folgende Tag für die weitere Akklimatisierung reserviert ist, bevor es nach Lobuche weitergeht.

Unterkunft: Lodge

Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen

TAG 8: AKKLIMATISIERUNG IN DINGBOCHE

Akklimatisierungstag ab Dingboche. Das Programm sieht eine Wanderung zum Nakarsing Hill vor, bevor wir wieder nach Dingboche auf 4.410 m zurückkehren. Dieser Tag ermöglicht es, die Höhenanpassung fortzusetzen, bevor die nächsten Etappen nach Lobuche, Gorakshep und zum Everest Base Camp in Angriff genommen werden.

Unterkunft: Lodge

Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen

TAG 9: TREK NACH LOBUCHÉ

Wir setzen den Marsch von Dingboche fort und wandern weiter bis nach Lobuche auf 4.900 m. Damit nähern wir uns dem Everest-Basislager und betreten eine der höchsten Phasen des Reiseverlaufs. Nach mehreren Tagen des Aufstiegs und der Akklimatisierung verbringen wir die Nacht nahe der 5.000-Meter-Grenze, bevor wir weiter nach Gorakshep ziehen.

Unterkunft: Lodge

Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen

TAG 10: GORAKSHEP UND EVEREST-BASISLAGER

Von Lobuche wandern wir nach Gorakshep auf 5.140 m. Von dort aus geht es weiter zum Everest-Basislager auf 5.364 m, einem der großen Ziele der Reise. Nach dem Besuch kehren wir wieder nach Gorakshep zurück, wo wir die Nacht verbringen, bevor wir am nächsten Tag den Aufstieg zum Kala Patthar in Angriff nehmen.

Unterkunft: Lodge

Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen

TAG 11: KALA PATTHAR UND RÜCKKEHR NACH LOBUCHÉ

Wir steigen zum Kala Patthar auf, der laut Reiseroute auf 5.644 m liegt. Nach Abschluss des Aufstiegs beginnen wir den Abstieg und kehren nach Lobuche auf 4.900 m zurück. Nachdem wir das Everest-Basislager erreicht haben, vervollständigt dieser Tag einen der emblematischsten Abschnitte der Route, bevor wir uns in Richtung Gokyo aufmachen.

Unterkunft: Lodge

Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen

TAG 12: TREK VON LOBUCHÉ NACH DZONGLA

Wir verlassen Lobuche und setzen das Trekking bis nach Dzongla auf 4.830 m fort. Die Route beginnt sich auf den zweiten großen Teil des Reiseverlaufs auszurichten: die Überquerung des Cho-La-Passes und die Ankunft im Gokyo-Tal. Diese Nacht dient als Vorstufe, bevor wir am nächsten Tag einen der wichtigsten Bergabschnitte der Reise in Angriff nehmen.

Unterkunft: Lodge

Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen

TAG 13: CHO LA PASS UND ANKUNFT IN GOKYO

Eine der wichtigsten Etappen des Trekkings. Von Dzongla aus machen wir uns auf den Weg nach Gokyo, das auf 4.790 m liegt, und überqueren dabei den Cho La Pass, dessen im Itinerar angegebene Höhe 5.368 m beträgt. Diese Etappe verbindet das Everest-Gebiet mit dem Gokyo-Tal und führt uns in eine der repräsentativsten Hochgebirgslandschaften der Route ein.

Unterkunft: Lodge

Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen

TAG 14: GOKYO-SEEN UND AUFSTIEG ZUM GOKYO RI

Ein Tag, der der Erkundung der Gokyo-Region gewidmet ist. Das Programm sieht vor, die Gokyo-Seen zu erkunden oder den Aufstieg zum Gokyo Ri auf 5.357 m zu unternehmen. Von diesem Punkt aus hebt das Dokument die Panoramablicke auf einige der großen Berge des Himalayas hervor, sowie die Gletscher- und Hochgebirgslandschaft, die das Tal umgibt.

Unterkunft: Lodge

Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen

TAG 15: ERKUNDUNG DER GOKYO-SEEN

Ein zweiter vollständiger Tag in der Gokyo-Region, der speziell der Erkundung der Seen gewidmet ist. Diese zusätzliche Zeit ermöglicht es, einen der herausragendsten Orte der Everest-Region in aller Ruhe kennenzulernen. Das Programm beschreibt die Gletscherseen von Gokyo als eine der großen Attraktionen der Route, umgeben von Bergen und Hochgebirgslandschaften.

Unterkunft: Lodge

Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen

TAG 16: TREK NACH MACHHERMO

Wir beginnen den Rückweg von Gokyo und steigen hinab nach Machhermo, das auf 4.465 m liegt. Nach den Etappen auf größerer Höhe rund um Cho La und Gokyo Ri beginnen wir einen schrittweisen Höhenverlust durch das Tal. Das Itinerar führt weiter nach Namche Bazaar, bevor die letzten Trekkingtage bis Lukla abgeschlossen werden.

Unterkunft: Lodge

Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen.

TAG 17: ABSTIEG NACH NAMCHE BAZAAR

Wir steigen weiter von Machhermo nach Namche Bazaar ab, das auf 3.440 m liegt. Wir kehren zu einem der wichtigsten Punkte der Zustiegsroute zurück, diesmal auf unserem Rückweg. Nachdem wir das Everest-Basislager und das Gokyo-Tal durchquert haben, verlieren wir weiter an Höhe, bevor wir die letzte vollständige Etappe bis Lukla in Angriff nehmen.

Unterkunft: Lodge

Mahlzeiten: Frühstück + Mittagessen + Abendessen

TAG 18: TREK VON NAMCHE NACH LUKLA

Letzte große Wanderetappe. Von Namche Bazaar steigen wir nach Lukla ab, das gemäß dem Rückreiseitinerar auf etwa 2.800 m liegt. Mit dieser Etappe endet das eigentliche Trekking durch die Everest-Region. Wir verbringen die Nacht in Lukla, bevor wir am nächsten Tag den Rückflug nach Ramechhap nehmen.

Unterkunft: Lodge

Mahlzeiten: Frühstück + Mittagessen + Abendessen

TAG 19: FLUG NACH RAMECHHAP UND RÜCKKEHR NACH KATHMANDU

Von Lukla nehmen wir den Rückflug nach Ramechhap. Von dort aus fahren wir auf dem Landweg weiter nach Kathmandu. Bei unserer Ankunft verbringen wir die letzte Nacht in einem 3-Sterne-Hotel und schließen damit die Rundreise durch den Khumbu vor dem internationalen Flug am nächsten Tag ab.

Unterkunft: 3-Sterne-Hotel

Mahlzeiten: Frühstück.

TAG 20: RÜCKREISE

Freier Tag in Kathmandu. Abreise, Transfer zum Flughafen.

Mahlzeiten: Frühstück.

Zahlungs- und Stornierungsbedingungen

Anzahlung: Um Ihren Platz zu sichern, ist zum Zeitpunkt der Buchung eine Anzahlung von 30 % des Gesamtreisepreises erforderlich.

Restzahlung: Der verbleibende Betrag von 70 % des Gesamtpreises muss spätestens 60 Tage vor dem Abreisedatum bezahlt werden.

Extras: Zusätzliche Reisekosten wie Versicherungen, Flüge oder andere optionale Leistungen müssen zum Zeitpunkt der Buchung vollständig bezahlt werden.

Reiserücktrittsversicherung: Der Kunde kann eine Reiserücktrittsversicherung abschließen, um eine vollständige Erstattung des gezahlten Betrags zu erhalten (gemäß den Bedingungen der Police).

Der Endkunde kann von der gebuchten Reise zurücktreten und hat Anspruch auf Rückerstattung der gezahlten Beträge, abzüglich der angegebenen Stornogebühren. Nach Bestätigung der Reise sind der Agentur jedoch folgende Beträge zu entrichten.

Stornierungsbedingungen 3

- Vollständige Rückerstattung innerhalb von 24 Stunden nach dem Kauf
- Bis 60 Tage vor Reisebeginn: Rückerstattung von 100 % des Reisepreises
- Bis 45 Tage vor Reisebeginn: Rückerstattung von 50 % des Reisepreises
- Bei kürzeren als den oben genannten Fristen: keine Rückerstattung.

*Es wird eine Bearbeitungsgebühr von 250 € erhoben

*Bereits ausgestellte, nicht erstattungsfähige Kosten werden ebenfalls nicht erstattet und vom Gesamterstattungsbetrag abgezogen

*Die Stornokosten für bereits ausgestellte Flugtickets betragen 100 % des Ticketpreises.

Off Trail S.L. handelt bei dieser Pauschalreise als Vermittler/Vermarkter. Bei offenen Gruppenreisen setzt die Durchführung der Reise mindestens 2 bestätigte angemeldete Personen voraus; der Reisende wird über das Kundenportal informiert, sobald dieses Minimum erreicht ist und die Abreise bestätigt werden kann. Wird die angegebene Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann der Veranstalter die Reise stornieren und den Reisenden innerhalb der gesetzlich vorgeschriebenen Frist von bis zu 20 Kalendertagen vor Abreise benachrichtigen. Bei Privatreisen oder maßgeschneiderten Reisen gilt das Programm ab Annahme der Buchung als bestätigt, da es sich um eine Reise handelt, die speziell für die im Vertrag angegebene Personenzahl und mit einem entsprechend angepassten Preis konzipiert wurde. Im Falle einer Stornierung aufgrund nicht erreichter Mindestteilnehmerzahl hat der Reisende Anspruch auf vollständige Rückerstattung der gezahlten Beträge, ohne zusätzliche Entschädigung.

Packliste

FUNKTIONSKLEIDUNG

- Hardshell-Jacke (wasserdichtes Gore-Tex)
- Leichte wasserdichte Hosen
- Warme Jacke: Daunenjacke oder Primaloft-Jacke
- Leichtes Fleece
- Thermohose und T-Shirt zum Schlafen in der Hütte
- Trekkinghose
- Technische T-Shirts (Schnelltrocknend)
- Unterwäsche (nicht aus Baumwolle empfohlen)

KOPF

- Leichte Sonnenmütze
- Wollmütze
- Halstuch (Buff-Typ)
- Sonnenbrille

HÄNDE

- Thermohandschuhe für die Kälte
- Trekkingstöcke

FÜSSE

- Socken (nicht aus Baumwolle empfohlen)
- Trekkingschuhe oder Trailrunning-Schuhe
- Flip-Flops für die Lodge oder Trekking-Sandalen mit Fersenriemen

RUCKSÄCKE

- Leichter Tagesrucksack für das Trekking
- Regenschutz für den Rucksack
- Reisetasche (Duffle Bag, max. 12,5 kg pro Person)

HÜTTENMATERIAL

- Schlafsack
- Ohrstöpsel

ZUBEHÖR

- Stirnlampe und Ersatzakku oder Ersatzbatterien
- Sonnencreme, Lippenpflegestift und After-Sun

ESSEN/TRINKEN

- Trinksystem mindestens 1 l (Camelbak oder Feldflasche)
- Thermoskanne (optional)
- Snacks, Trockenfrüchte, Energieriegel ...

REISEAUSRÜSTUNG

- Freizeitkleidung
- Reisepass, Visum, Bargeld, Versicherungsunterlagen, Impfausweis
- Mikrofaserhandtuch
- Erste-Hilfe-Set und Medikamente.
- Rettungsdecke
- Handy und Uhr mit Routentracking (optional)
- Powerbank, Kamera, Ladekabel, Kopfhörer, Buch ...

FAQs

Welches körperliche und technische Niveau benötige ich für dieses Trekking?

Es wird ein Mindestniveau benötigt, das es ermöglicht, eine Bergwanderung mit 1200 m Höhenunterschied an einem Tag zu absolvieren. Es handelt sich um eine Route mit moderatem Schwierigkeitsgrad; sie umfasst Akklimatisierungsetappen und Hochgebirgstage wie Cho La, Kala Patthar und Gokyo Ri. Die Tour erstreckt sich über 20 Tage und erreicht Höhen von über 5.000 m. Es sind keine spezifischen technischen Anforderungen erforderlich. Während der Route können wir einen kleinen Rucksack mit den Dingen tragen, die wir tagsüber benötigen. Die Träger transportieren unsere Rucksäcke bis zur nächsten Lodge.

Wie organisiert man die Tasche mit dem Material, das der Träger transportiert?

Der Träger transportiert das Material von 2 Personen (maximal 12 kg pro Person). Ihr müsst je zwei Personen eine Tasche teilen und diese dem Träger geben. Ideal ist ein Seesack von etwa 80 L. Der andere Koffer bleibt im Hotel in Kathmandu.

Rucksack während der Route

Nehmt einen kleinen Rucksack mit, in dem ihr eine Jacke, eine Trinkflasche und ein paar Riegel oder Trockenfrüchte verstauen könnt. Das gesamte Material, das ihr tagsüber nicht benötigt, tragen die Träger.

Steigeisen

In den höheren Bereichen des Trekkings kann es Schnee oder Eis geben, obwohl dies nicht üblich ist. Die Bedingungen können sich schnell ändern, insbesondere an Pässen über 5.000 Metern. Manche Personen tragen Kettensteigeisen, um die Haftung auf rutschigen Oberflächen zu verbessern; für Trekkingtouren sind Zackensteigeisen nicht erforderlich.

Beinhaltet die Reise das Everest Base Camp?

Ja. Am Tag 10 wird bis nach Gorakshep gewandert, das auf 5.140 m liegt, und von dort aus geht es weiter bis zum Everest Base Camp auf 5.364 m. Nach dem Besuch kehrt man wieder nach Gorakshep zurück, um die Nacht zu verbringen, bevor der Aufstieg zum Kala Patthar unternommen wird.

Bargeld

In Kathmandu kann man normalerweise mit Karte bezahlen (in Restaurants, Taxis, Souvenirläden ... nicht üblich). Ab dort gibt es keine Geldautomaten mehr. Es ist unbedingt erforderlich, lokale Währung mitzunehmen. Es können Euros oder Dollar mitgenommen und direkt am Flughafen oder in Thamel am Ankunftstag in Rupien gewechselt werden. Es wird empfohlen, mindestens 250 € in bar mitzunehmen, für nicht inbegriffene Ausgaben wie Getränke oder Mahlzeiten in Kathmandu sowie für Trinkgelder.

Trinkgelder

Am Ende der Reise wird üblicherweise ein Trinkgeld gegeben (nicht verpflichtend, aber sehr empfehlenswert), in bar (kein Kartenlesegerät vorhanden). Guides: 5 bis 10 USD pro Person und Tag. Bei längeren Trekkings (wie der Annapurna-Runde oder dem Everest Base Camp) können die Trinkgelder auf 10–15 USD pro Person und Tag steigen. Träger: 3 bis 5 USD pro Tag und Person. Bei längeren oder anspruchsvolleren Trekkings könnte eine Erhöhung auf 5–7 USD in Betracht gezogen werden.

Benötige ich eine Rettungsversicherung?

Die Reise-, Kranken- und Notfallrettungsversicherung ist nicht inbegriffen, und das Programm verlangt einen Mindestschutz von 15.000 USD. Daher müssen Sie vor der Reise eine geeignete Police abschließen.

Hygienebedingungen in den Lodges

Mit zunehmender Höhe werden die Unterkünfte deutlich einfacher. Es wird empfohlen, Feuchttücher und einen Schlafsack mitzunehmen, um die Verwendung der Decken zu vermeiden.

Duschen und warmes Wasser

In den höher gelegenen Gebieten sind Duschen mit warmem Wasser sehr selten. Es ist SEHR leicht, sich zu erkälten, was die Probleme im Zusammenhang mit der Höhenkrankheit verstärkt. WIR EMPFEHLEN, auf das Duschen zu verzichten. Feuchttücher sind eine gute Alternative, um die Hygiene aufrechtzuerhalten.

Medikamente gegen Höhenkrankheit

Die Routen sind schrittweise gestaltet, um der Höhenkrankheit (soweit möglich) vorzubeugen. Die Guides führen eine vollständige Erste-Hilfe-Ausrüstung mit, einschließlich eines Sauerstoffsättigungsmonitors. Für Medikamente wie Edemox oder ähnliche wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt, obwohl diese nicht notwendig sind.

Handy und SIM-Karte

Sie können bei Ihrer Ankunft eine SIM-Karte kaufen. Jede Region Nepals hat einen anderen Anbieter. Fragen Sie unser Team, welcher in welcher Zone funktioniert. Mit einer Aufladung von 15–20 € haben Sie genügend Daten, um WhatsApp zu nutzen, wenn Empfang vorhanden ist. Normale Anrufe sind deutlich teurer.

Ist es notwendig, irgendwelche Nahrungsergänzungsmittel oder Regenerationsmittel mitzunehmen?

Nahrungsergänzungsmittel können nützlich sein, sind aber nicht unbedingt erforderlich. Es ist sinnvoll, in den Tagen vor Beginn einer Aktivität in großer Höhe Eisen einzunehmen. Ihr könnt dies mit eurem Arzt oder Ernährungsberater besprechen. Wir empfehlen, eure eigenen Energieriegel, Trockenfrüchte und Nüsse ... mitzubringen, damit ihr während der Aktivitäten etwas essen könnt.

Wasserreinigungstabletten

Kaufen Sie in den Lodges immer abgefülltes oder abgekochtes Wasser.

Mückenschutzmittel

Mückenschutzmittel kann in den ersten Tagen nützlich sein, in großen Höhen ist es jedoch nicht notwendig (verzichtbar).

Impfzusweis

Für die Einreise nach Nepal gibt es keine Pflichtimpfungen. Fragen Sie Ihren Arzt nach den empfohlenen Impfungen.

Welche Art von Unterkunft wird genutzt?

In Kathmandu sind drei Nächte in einem 3-Sterne-Hotel mit Übernachtung und Frühstück inbegriffen. Während des Trekkings übernachten Sie in Lodges in einem Gemeinschaftszimmer.

Was sind die Gokyo-Seen im Reiseprogramm?

Die Gokyo-Seen sind eines der großen Highlights der Reise. Das Programm widmet zwei Tage der Erkundung der Region nach der Überquerung des Cho La. Es handelt sich um glaziale Hochgebirgsseen im Gokyo-Tal, umgeben von einigen der beeindruckendsten Landschaften der Everest-Region.

Was passiert, wenn der Flug von Lukla verspätet ist oder annulliert wird?

Die Flüge von Lukla sind wetterabhängig und können Verspätungen oder Annullierungen unterliegen. Sollte dies eintreten, gehen die zusätzlichen Kosten für Verpflegung und Unterkunft zu Lasten des Reisenden. Als Alternative kann auch ein Hubschrauber genutzt werden, dessen Kosten jedoch vom Teilnehmer selbst zu tragen sind.

Was sind die Anforderungen an Reisepass und Visum?

Es ist wichtig, einen gültigen Reisepass mit einer Restgültigkeit von mindestens 6 Monaten zu besitzen. Nepal gewährt für die meisten Länder ein Visum bei der Einreise. Begeben Sie sich bei Ihrer Ankunft zum Bankschalter am Tribhuvan International Airport und anschließend zum Schalter des Einwanderungsbeamten mit Ihrem Originalreisepass, um das Visum zu beantragen. Halten Sie sich bezüglich des Visums stets auf dem Laufenden, da sich die Einwanderungsbestimmungen häufig ändern. Daher empfiehlt es sich, die Informationen kurz vor Ihrem geplanten Reisedatum zu überprüfen. Derzeit gelten folgende Kosten für das nepalesische Touristenvisum: 15 Tage: USD 30 30 Tage: USD 50 90 Tage: USD 125.



Contact

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

[View program on the web](#)

Wandern

info@b4experience.com / +34 613 03 77 00

