Nepal | Wander-/Trekkingreisen

Mount Everest Komfort-Trek

Trekkingreise im Khumbu-Gebiet von Lukla bis nach Pangboche mit Übernachtung in Komfort-Lodges.

3



Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 28.11.2026 18:24:54

Reiseübersicht

Die Bergriesen Thamserku und Kongde Ri erheben sich mächtig über dem Sherpa-Zentrum Namche Bazar. Die Ama Dablam, das Wahrzeichen der Kumbu-Region, wacht stumm über die Kulisse und die Gipfelpyramide des Mount Everest glüht im Abendrot. Kein Wunder, dass die Nepali glauben, die leuchtend weissen Gipfel seien Wohnsitze der Götter. In Lukla gelandet, führt uns von dort der Weg durch die Heimat der Sherpa, durch abgelegene Bergdörfer bis in das Herz des Khumbu-Gebietes zu den höchsten Bergen der Welt. Wir queren luftige, mit Gebetsfahnen geschmückte Hängebrücken über den milchigen Fluss Dudh Kosi, schlendern durch das geschäftige Namche Bazar und geniessen spektakuläre Ausblicke beim Anstieg auf einen mit Rhododendron bewachsenen Bergrücken in Richtung Tengboche. Und stets begleiten uns die stark verwurzelten Traditionen der Sherpas. Wir erblicken weisse Chörten und kunstvoll beschriftete Manimauern am Wegesrand, beobachten Mönche bei ihrem Gebetsritual und lernen in den Klöstern von Thame und Tengboche die buddhistische Kultur besser kennen. Auf der Terrasse unserer komfortablen Lodge in Deboche bleibt Zeit für Entspannung bei einem leckeren Tee – und im Ort Khumjung für die Bekanntschaft mit der Legende des Yeti. Am Taboche-Vorgipfel lässt sich über ein beeindruckendes 360-Grad Panorama staunen. Zurück in Kathmandu steigen wir zur Tempelanlage von Swayambhunath hinauf, beobachten die untergehende Sonne am weissen Stupa und konzentrieren unsere Gedanken noch einmal auf die vergangenen Tage. Ob auf Tuchfühlung mit den Gipfeln des Himalaya oder an heiligen Pilgerorten – einprägsame Momente sind in Nepal garantiert.

Höhepunkte

- 10-tägiges Trekking (4 - 7 Std. täglich)
- In komfortablen Lodges der Mountain Lodges of Nepal übernachten
- Nuptse, Mount Everest, Lhotse und Ama Dablam – Zu imposanten Gipfeln aufblicken
- In den Klöstern von Thame und Tengbo che die buddhistische Kultur erleben
- Die Tempel und engen Gassen der Königs städte Kathmandu und Bhaktapur erkun den
- Fakultativ: Den über 5.000 m hohen Taboche-Vorgipfel besteigen
- Das Wiederaufforstungsprojekt "Ein Tag ein Baum" in Pangboche besuchen

Reiseprogramm - 16 Tage

1. Tag, Anreise nach Nepal

2. Tag, Ankunft in Kathmandu und Transfer nach Bhaktapur

3. Tag, Historische Altstadt von Bhaktapur und Fahrt nach Manthali

4. Tag, Fahrt nach Ramechhap und Flug nach Lukla – Wanderung bis Phakding

5. Tag, Wanderung hinauf nach Namche Bazar

6. Tag, Tagesausflug in die Dörfer Khunde und Khumjung

7. Tag, Wanderung über Tengboche nach Deboche

8. Tag, Wanderung von Deboche nach Pangboche

9. Tag, Aufstieg zur Taboche-Hochalm und optional bis hinauf zum Taboche-Vorgipfel

10. Tag, Wanderung über Tengboche nach Namche Bazar

11. Tag, Wanderung nach Phakding

12. Tag, Wanderung nach Lukla

13. Tag, Flug von Lukla nach Ramechhap und Fahrt nach Kathmandu

14. Tag, Zeit zur freien Verfügung in Kathmandu (Puffertag)

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 28.11.2026 18:24:54

15. Tag, Besichtigungen im Kathmandu-Tal

16. Tag, Rückflug

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 28.11.2026 18:24:54

Detailprogramm

1. Tag, Anreise nach Nepal

Flug nach Kathmandu mit Ankunft am nächsten Tag.

2. Tag, Ankunft in Kathmandu und Transfer nach Bhaktapur

Nach Ankunft erfolgt der Transfer zum Hotel. Je nach Ankunftszeit ist Gelegenheit zum Ausruhen und zu einem ersten Bummel durch die historische Altstadt von Bhaktapur. Die Hotelzimmer stehen eventuell erst nach Mittag zur Verfügung. Am Abend können wir uns zum gemeinsamen Abendessen im Hotel oder in einem nahe gelegenen Restaurant treffen.

Transferzeit: 1,0 Std. | Transferstrecke: 11 km

Unterbringung: Heritage Bhaktapur in Bhaktapur

3. Tag, Historische Altstadt von Bhaktapur und Fahrt nach Manthali

Mit Bhaktapur besichtigen wir am Vormittag die schönste Königsstadt des ganzen Landes. Auf dem Durbar Square bewundern wir die Hindu-Tempel mit bemalten Holzschnitzereien und steinernen Schutztieren und das vergoldete Eingangsportal des Königspalasts. Wir kommen zum Platz mit der höchsten Pagode Nepals, dem fünfgeschossigen Nyatapola. In der Nähe lockt das Töpferviertel zu einem Abstecher, bevor wir in den Osten der Stadt zum Dattatreya-Platz spazieren. Hier bestaunen wir dieehemaligen Priesterhäuser mit kunstvoll geschnitzten Fensterrahmen aus braunschwarzem Salbaumholz. Nach dem Mittagessen begeben wir uns auf die Fahrt über den BP Highway in Richtung Osten bis zur Ortschaft Manthali, in der Nähe des Flughafens Ramechhap, von dem wir morgen früh unseren Flug nach Lukla antreten. Die Nähe zum Flughafen gibt uns die Flexibilität gegebenenfalls im Resort auf die wetterabhängigen Flüge zu warten.

Transferzeit: 4,5 Std. | Transferstrecke: 110 km

Unterbringung: Freedom Resort in Manthali (F, A)

4. Tag, Fahrt nach Ramechhap und Flug nach Lukla – Wanderung bis Phakding

Am Morgen bringt uns ein Propeller-Flugzeug in etwa 20 Minuten nach Lukla (2.800 m). Dort werden wir von unserer Begleitmannschaft empfangen und starten zu unserer Wanderung nach Phakding (2.650m). Wir steigen ca. 1,5 Std. zum Kusum-Fluss (2.550m) ab und folgen dann dem Dudh Kosi (= Milchfluss) am Ostufer stromaufwärts nach Phakding (2.650 m). Langsam gehen ist oberstes Gebot, denn unser Organismus muss sich erst an die dünne Höhenluft gewöhnen. Der Rest des Tages dient dem Ausruhen und kommt unserer Akklimatisation zugute. Unsere komfortable Lodge liegt idyllisch inmitten eines schönen Gartens an einer Flussbiegung. Phakding ist ein ruhiger Ort und befindet sich direkt am Ufer des Dudh Kosi. Eine etwa einstündige Wanderung führt uns von der Lodge zum Kloster Rumijung, das im 16. Jh. von Sherpa Lama Dorje Khemp gegründet wurde.

Aufstieg: 170 Hm | Abstieg: 415 Hm

Dauer: 2 – 3 Std. | Etappe: 7 km

Unterbringung: Mountain Lodges of Nepal in Phakding (F, M, A)

5. Tag, Wanderung hinauf nach Namche Bazar

Vormittags wandern wir entlang des Dudh Kosi über Benkar (etwa 1 Std.) nach Monjo, vorbei an Tannen und Magnolien und durch Rhododendronwälder. Am Ortsausgang von Monjo passieren wir den Police-Check-Post am

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 28.11.2026 18:24:54

Eingang zum Sagarmatha-Nationalpark. Während der Kontrolle bietet sich die Gelegenheit, dem Gemeindehaus von Monjo einen Besuch abzustatten. Das 2019 vollendete Bauprojekt wurde von der Sir Edmund Hillary Stiftung Deutschland, Hauser Exkursionen und The Greater Himalayas Foundation unterstützt. Nach Monjo steigt der Weg zuerst leicht an, führt über die Hillary-Hängebrücke über den Bhote Kosi und dann auf einem guten, aber steilen Weg aufwärts ins Sherpa-Zentrum Namche Bazar (3.440 m), dem wichtigsten Ort im Khumbu-Gebiet. Wir richten uns in der Lodge von Mountain Lodges of Nepal in Namche ein. Von unserer Unterkunft an den oberen Hängen des Sherpa-Hauptortes Namche Bazar geniessen wir einen atemberaubenden Blick auf die umliegende Bergwelt. Nachmittags können wir noch einen Rundgang durch die Geschäfts- und Souvenirstrasse machen.

Aufstieg: 1310 Hm | Abstieg: 415 Hm

Dauer: 6 – 7 Std. | Etappe: 11,5 km

Unterbringung: Mountain Lodges of Nepal in Namche Bazar (F, M, A)

6. Tag, Tagesausflug in die Dörfer Khunde und Khumjung

Frühmorgens besuchen wir zuerst den Mendaphu Hill, von hier oben geniessen wir einen herrlichen Blick auf zahlreiche Khumbu-Gipfel wie Mt. Everest, Lhotse, Taboche und Ama Dablam. Hier befindet sich die Hauptverwaltung des Parks mit einem informativen Museum (fakultativ). Vorbei an Mani-Mauern, auf denen der Spruch "Om mani padme hum" eingemeisselt ist, und hübschen Chörten, wandern wir anschliessend nach Syangboche, wo sich die höchste Flugpiste Nepals befindet. Über einen kleinen Pass gelangen wir ins stattliche Dorf Khunde (ca. 3.850 m) und besuchen das berühmte Hospital der Sir Edmund

Hillary-Stiftung. Über verwinkelte Wege und zwischen steingesäumten Ackerparzellen hindurch kommen wir zur Gompa von Khumjung (ca. 3.800 m). Zum Abschluss können wir uns einen Nachmittagstee auf der Aussichtsterrasse des Everest View Hotels gönnen und gehen schliesslich zurück nach Namche Bazar.

Aufstieg: 500 Hm | Abstieg: 500 Hm

Dauer: 4 – 5 Std. | Etappe: 8 km

Unterbringung: Mountain Lodges of Nepal in Namche Bazar (F, M, A)

7. Tag, Wanderung über Tengboche nach Deboche

Wir wandern über den Mendaphu Hill und auf einem aussichtsreichen Hangweg hinab nach Sanasa. Von hier steigen wir weiter bergab in die tiefe Imja Kosi-Schlucht und treffen nach gut 2,5 Std. Wanderzeit in Phunga Tengi (3.250 m) ein. Nach einem 2-stündigen Aufstieg erreichen wir den Kamm von Tengboche (3.870 m). Bei klarem Wetter erfreut uns bis zum Sonnenuntergang der grandiose Ausblick auf die Eisriesen im Khumbu. Über uns thronen Gipfel wie Kongde Ri, Taboche, Mt. Everest, Nuptse, Lhotse, Ama Dablam, Kang Taiga und Thamserku. Im Weiler Deboche, nahe dem kleinen Nonnenkloster, liegt unsere heutige Lodge.

Aufstieg: 885 Hm | Abstieg: 655 Hm

Dauer: 5 – 6 Std. | Etappe: 10 km

Unterbringung: Mountain Lodges of Nepal in Deboche (F, M, A)

8. Tag, Wanderung von Deboche nach Pangboche

Heute legen wir einen entspannt kurzen Weg zu unserer nächsten Unterkunft in Pangboche (3.930 m) zurück. Im Ort besuchen wir das Wiederaufforstungsprojekt "Ein Tag - ein Baum". Im Rahmen des Projekts werden hier und auch in anderen Ortschaften der Khumbu-Region abgeholzte Wälder wieder aufgeforstet. Für jeden Gast und Trekkingtag in Nepal pflanzt Hauser Exkursionen einen Baum. Den Nachmittag können wir entweder zum Entspannen nutzen oder wir entscheiden uns für die aktive Variante und machen einen Ausflug zum Ama Dablam-Basislager (4.580 m; 5 - 6 Std., ca. 7,5 km., 715 Hm, 715 Hm).

Aufstieg: 280 Hm | Abstieg: 60 Hm

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 28.11.2026 18:24:54

Dauer: 1 – 2 Std. | Etappe: 3 km

Unterbringung: Everest Summit Lodge in Pangboche (F, M, A)

9. Tag, Aufstieg zur Taboche-Hochalm und optional bis hinauf zum Taboche-Vorgipfel

Heute haben wir nochmals die Wahl. Gehen wir es gemütlich an oder möchten wir uns herausfordern und die magische 5000 m-Linie übersteigen? Wir wandern hinauf zur Taboche-Hochalm auf ca. 4400 m und verschaffen uns eine weitere schöne Perspektive auf die gegenüberliegende Bergkette und die Ama Dablam. Wer möchte, folgt dann noch dem Pfad aus dem Bergeinschnitt heraus. Der Weg verläuft über die Grasnarbe auf einen aussichtsreichen Bergkamm. Ab 4700 m lassen sich bereits die Achttausender Mount Everest, Lhotse und Makalu erblicken. Auf dem Grasrücken geht es langsam und stetig bis über die magische 5000-m-Linie hinauf oder gar über Fels und Steine bis zum Taboche-Vorgipfel (5200 m; 6 - 8 Std., ca. 7 km., 1270 Hm, 1270Hm). Vom markanten Gipfel erscheint das Panorama auf die Eisriesen und hinab ins Tal noch grossartiger.

Aufstieg: 500 Hm | Abstieg: 500 Hm

Dauer: 3 - 4 Std. | Etappe: 3,5 km

Unterbringung: Everest Summit Lodge in Pangboche (F, M, A)

10. Tag, Wanderung über Tengboche nach Namche Bazar

Heute schlagen wir eine vom Hinweg abweichende Route ein, die uns über einen aussichtsreichen Höhenweg zum Terrassendorf Phortse (3.810 m) führt. Auch in Phortse wird, wie im Dorf Pangboche, im Rahmen des Projekts "Ein Tag – Ein Baum" abgeholzter Wald wieder aufgeforstet. Das Projektareal befindet sich oberhalb des Dorfes. Der weitere Weg führt uns hinauf zum Pass Mon La, wo sich in 3.973m Höhe ein mit vielen Gebetsfahnen geschmück Nepal – Mount Everest Komfort-Trek [ST 45AV] 28.04.2026 Seite 5ter Chörten befindet. Wir rasten und wandern anschliessend weiter leicht bergab nach Sanasa. Am späten Nachmittag folgen wir dem gut angelegten Weg zurück nach Namche Bazar und können unterwegs vielleicht Bergziegen und anderes Wild beobachten.

Aufstieg: 1130 Hm | Abstieg: 1570 Hm

Dauer: 7 – 8 Std. | Etappe: 15,5 km

Unterbringung: Mountain Lodges of Nepal in Namche Bazar (F, M, A)

11. Tag, Wanderung nach Phakding

Über den sogennanten Highway im Dudh Kosi-Tal wandern wir auff bereits bekanntem Wege zurück hinab nach Phakding.

Aufstieg: 440 Hm | Abstieg: 1335 Hm

Dauer: 5 – 6 Std. | Etappe: 11,5 km

Unterbringung: Mountain Lodges of Nepal in Phakding (F, M, A)

12. Tag, Wanderung nach Lukla

Unser letzter Trekkingtag steht bevor. Leicht bergan wandern wir nach Lukla. Die Dekorationen im Inneren unserer Lodge erinnern an ein buddhistisches Kloster. Abends eiern wir mit unserer Begleitmannschaft Abschied.

Aufstieg: 425 Hm | Abstieg: 195 Hm

Dauer: 2 – 3 Std. | Etappe: 6 km

Unterbringung: Mountain Lodges of Nepal in Lukla (F, M, A)

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 28.11.2026 18:24:54

13. Tag, Flug von Lukla nach Ramechhap und Fahrt nach Kathmandu

Wenn das Wetter mitspielt, fliegen wir bereits am Vormittag mit dem Propeller-Flugzeug nach Ramechhap und fahren von dort zurück nach Kathmandu. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

Transferzeit: 5,0 Std. | Transferstrecke: 140 km

Unterbringung: Maya Manor Boutique Hotel in Kathmandu (F)

14. Tag, Zeit zur freien Verfügung in Kathmandu (Puffertag)

Der heutige Tag ist als Puffertag vorgesehen, damit unvorhergesehene Verzögerungen zum Beispiel bei den Inlandsflügen aufgefangen werden können. Sollte der Puffertag nicht anderweitig Verwendung finden, steht uns der heutige Tag in Kathmandu für Besichtigungen, Souvenireinkäufe oder einfach nur zu Erholung zur Verfügung.

Unterbringung: Maya Manor Boutique Hotel in Kathmandu (F)

15. Tag, Besichtigungen im Kathmandu-Tal

Am Vormittag besichtigen wir die historische Altstadt von Kathmandu. Wir spazieren durch das Einkaufsviertel Thamel und durch belebte Basarstrassen. Nach dem Mittagessen in einer lokalen Gaststätte besuchen wir den Tempelkomplex Swayambunath mit seiner grossen Stupa. Vom aussichtsreichen Hügel überblicken wir das Kathmandu-Tal. Viele Affen springen in den Bäumen, zwischen den Statuen und den Tempelanlagen umher. Abends lassen wir bei einem gemeinsamen Abschiedsessen in einem Restaurant die Reise Revue passieren.

Unterbringung: Maya Manor Boutique Hotel in Kathmandu (F, A)

16. Tag, Rückflug

Transfer zum Flughafen und Rückflug.

Transferzeit: 0,5 Std. | Transferstrecke: 4 km

Verpflegung: (F)

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 28.11.2026 18:24:54

Termine & Preise

16 Tage Gruppenreise

- 13.03.2027 - 28.03.2027 ab EUR 4'525
- 20.03.2027 - 04.04.2027 ab EUR 4'955
- 16.10.2027 - 31.10.2027 ab EUR 4'715
- 30.10.2027 - 15.11.2027 ab EUR 4'715
- 13.11.2027 - 28.11.2027 ab EUR 4'715

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 28.11.2026 18:24:54

Unterkünfte / Verpflegung

Unterbringung

In den Städten übernachten wir in Mittelklassehotels, auf dem Weg zum Flughafen Ramechhap in einem Gästehaus in Hauszelten mit Betten und gemeinschaftlich genutzten Sanitäranlagen. Dort haben wir zudem die Gelegenheit, uns im Swimmingpool abzukühlen. Während des Trekkings schlafen wir in Phakding, Namche Bazar, Deboche und Lukla in komfortablen Lodges der Mountain Lodges of Nepal, mit gepflegten Gärten und Terrassen in aussichtsreicher Lage. Die Lodges haben im Vergleich zu Standardlodges beinah Hotelcharakter. Alle Zimmer verfügen über ein Badezimmer, in denen Seife, Shampoo, Toilettenpapier und Handtücher bereitstehen. Da die Zimmer in den Lodges nicht beheizt sind, werden für kalte Nächte Heizdecken und/oder Wärmflaschen für die Betten bereitgestellt. Im Hauptgebäude der Lodges befindet sich der Speise-/Aufenthaltsraum, der mittels Ofen beheizt werden kann. Dieser wird in der Regel nur abends ab etwa 18 Uhr angefeuert, da Brennmaterial nur begrenzt zur Verfügung steht. Von 18 bis 19 Uhr findet in den Lodges eine Happy Hour statt, zu der lokale Getränke serviert werden. In Pangboche übernachten wir in der Everest Summit Lodge, die nicht zur Marke „Mountain Lodges of Nepal“ gehört. Aber auch diese Lodge verfügt über gehobeneren Komfort im Vergleich zu Standardlodges. Die Zimmer verfügen über ein Badezimmer und Wärmflaschen stehen zur Verfügung. Der Einzelzimmerzuschlag umfasst alle Nächte.

Bitte beachten Sie, dass es in Ausnahmefällen z. B. aufgrund von Überbuchungen oder unvorhergesehenen Umständen zu kurzfristigen Änderungen von Unterkünften kommen kann. Selbstverständlich erfolgt die Unterbringung in diesem Fall in einer gleichwertigen Unterkunft.

Verpflegung

In den Städten essen wir in den Unterkünften oder kehren in traditionellen Gaststätten ein. Während des Trekkings essen wir in den Lodges. Zum Frühstück gibt es Toast/Chapati, Marmelade, Porridge (warmer Haferbrei), Müsli, Eier (Omelett oder in gekochter Form) oder Pfannkuchen. Mittags und abends Dhal Bhat (Linsensuppe mit Reis und verschiedenes Gemüse), Suppe oder Nudelgerichte. Zu allen Mahlzeiten wird Tee in wechselnden Varianten serviert. Abgekochtes und gefiltertes Wasser ist in den Lodges jederzeit verfügbar.

Ernährungswünsche und Unverträglichkeiten

Falls Sie vegetarische oder vegane Kost bevorzugen, so teilen Sie uns dies bitte spätestens 6 Wochen vor Beginn der Reise mit. Somit ist gewährleistet, dass wir unsere Partner vor Ort rechtzeitig informieren können und Ihren Wünschen soweit möglich entsprochen werden kann. Wir bitten um Verständnis, dass insbesondere veganes Essen vor Ort nicht immer umsetzbar ist. Bei Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten empfiehlt es sich, entsprechende Lebensmittel selbst mitzunehmen.

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 28.11.2026 18:24:54

Ausrüstung

Gepäckinformationen

Wir empfehlen eine stabile Reisetasche oder einen Seesack aus flexiblem Material für diese Reise, ein Koffer ist nicht geeignet. Das Gepäckstück, welches während des Trekkings von Trägern transportiert wird, darf maximal 12 kg wiegen. Sie selbst tragen Ihren Tagesrucksack mit dem Notwendigsten. Zusätzlich empfehlen wir eine abschliessbare Reisetasche. So können Sie alles, was Sie nicht während des Trekkings benötigen, in Kathmandu einlagern (auf eigene Haftung).

Es besteht die Möglichkeit zur kostenpflichtigen Ausrüstungsleihe. Die Gebühr beträgt ca. 1 Euro pro Tag für einen Seesack. Andere Ausrüstungsgegenstände, wie z. B. Trekkingstöcke, können ebenfalls geliehen werden. Sollten Sie eine Leihe wünschen, informieren Sie uns bitte vorab.

Ausrüstung

Unterlagen

- Bargeld, Kreditkarte, EC Karte
- Flugübersicht mit Buchungsnummer
- Hauser-Reiseunterlagen
- Impfpass
- Reisepass (mit Kopie)

Bekleidung

- Daunenjacke (Füllgewicht ab 200 g)
- Fingerhandschuhe (warm)
- Freizeithose
- Funktionsunterwäsche (kurz)
- Halstuch / Schal / Buff (Staub- / Kälteschutz)
- Hose (lang)
- Jacke (wind- / wasserdicht, ideal: atmungsaktiv)
- Langarmhemden / -blusen
- Mütze (warm)
- Pullover / Jacke (Wolle, Fleece, Softshell)
- Schlafbekleidung
- Shorts / Bermudas / kurze Hose
- Socken
- Sonnenbrille
- Sportschuhe (für Besichtigungen und Ausflüge; Ersatz, wenn der Trekkingschuh drückt)
- Trekkinghose
- Trekkingschuhe Kategorie B
- Trekkingsocken
- T-Shirts
- Unterwäsche

Technische Ausrüstung

- Regenhülle für Rucksack
- Stirnlampe
- Tages- und Wanderrucksack 25 l
- Teleskop-Wanderstöcke

Sonstige Ausrüstung

- Brotzeitbox
- Elektrolytgetränke
- Ersatzbrille (in stossfestem Etui)
- Fernglas (wer möchte)

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 28.11.2026 18:24:54

- Fotoausrüstung (inkl. Akku, Speicherkarten, etc.)
- Gepäckstück flexibel (inkl. kleinem Schloss)
- Höhenmesser (wer möchte)
- Kulturbeutel
- Lippenbalsam (mit UV-Schutz)
- Packsack (wasserdicht, für Dokumente)
- Plastik- oder Nylonbeutel für Schmutzwäsche
- Sonnencreme
- Sonnenschutz für den Kopf
- Tasche klein (zusätzlich um Gepäck zu deponieren)
- Taschentücher, Feuchttücher
- Thermosflasche (wer möchte)
- Trinkflasche / Trinksystem (mind. 1 l)
- Zwischenverpflegung (Trockenobst, Schokolade, Energieriegel, Teebeutel)

Notfallausrüstung

- Erste Hilfe Set (inkl. Pflaster, Tape, Desinfektion)
- Hand-Desinfektionsmittel
- Medikamente (wichtige persönliche Medizin ins Handgepäck!)
- Mund-Nasen-Schutz
- Reiseapotheke (Durchfall, Erkältung, etc.)

Hinweis:

Diese Reise wird durch Hauser Exkursionenn organisiert und durchgeführt.

Referenz-Weblink:
https://www.himalaya.ch/de/reise/mount-everest-komfort-trek?vehicleType=train&vehicleUrl=zuege

Copyright 2026 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 28.11.2026 18:24:54