

**Nepal** | Mit Kinder, Wander-/Trekkingreise

## Familienabenteuer im Himalaya: Everest Thyangboche-Trekking 11 Tage

Mit Reit-Ponys für die Kinder durch malerische Dörfer und atemberaubende Landschaften



3

Jan

Feb

Mär

Apr

Mai

Jun

Jul

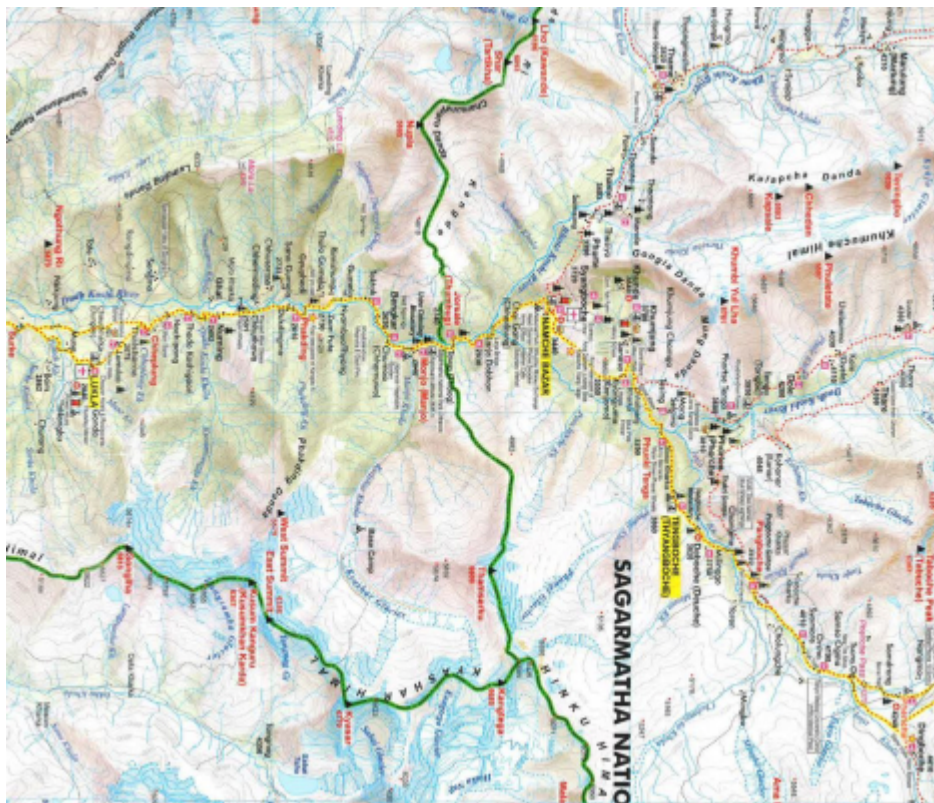
Aug

Sep

Okt

Nov

Dez



## Reiseübersicht

Das Everest Thyangboche-Trekking ist ein aussergewöhnliches Familienabenteuer, das speziell darauf ausgerichtet ist, Kindern ab etwa 6 Jahren die Schönheit des Himalayas auf eine einzigartige und kinderfreundliche Weise näherzubringen. Diese Reise bietet die perfekte Gelegenheit, gemeinsam mit Ihren Kindern in die faszinierende Welt des Hochgebirges einzutauchen und gleichzeitig die Sicherheit und den Komfort zu geniessen, den die Begleitung von Reit-Ponys bietet.

Wir haben dieses Trekking so gestaltet, dass es auch für die jüngsten Abenteurer zugänglich und angenehm ist. Mit der Unterstützung von gutmütigen und erfahrenen Reit-Ponys können Kinder die Wanderung geniessen, ohne von den körperlichen Anstrengungen überfordert zu sein. Diese Ponys sind nicht nur ein praktisches Hilfsmittel für längere Wegstrecken, sondern bieten auch eine spannende und interaktive Komponente für die Kinder, die das Erlebnis im Gebirge noch bereichernder machen.

Der Trek führt durch malerische Dörfer und atemberaubende Landschaften, wobei die Ponys den Kindern eine sichere und bequeme Möglichkeit bieten, die Natur zu erkunden. In Namche Bazar und Dingboche, wo wir Ruhetage einlegen, gibt es zahlreiche kinderfreundliche Aktivitäten, die die kleinen Entdecker begeistern werden. Diese Pausen sind ideal, um sich zu entspannen, sich an die Höhe anzupassen und die Umgebung zu erkunden.

Das Everest Thyangboche-Trekking mit Pony-Support ist eine wunderbare Möglichkeit, als Familie gemeinsame Erinnerungen zu schaffen und Ihren Kindern ein einzigartiges Erlebnis zu bieten, das sowohl lehrreich als auch unvergesslich ist. Es ist ein Abenteuer, das die Liebe zur Natur fördert und gleichzeitig die kulturelle Vielfalt des Himalayas erlebbar macht.

## Höhepunkte

- Trekking in atemberaubender Landschaft
- Unterstützung durch Reit-Ponys
- Bergwelt der Achtaussender, u.a. Mt. Everest (8848m)
- Kultur und Herzlichkeit der Sherpa
- UNESCO Welterbestätten im Kathmandu Tal

## Reiseprogramm - Tage

---

Everest Thyangboche - Trekking

---

Tag 1: Flug Kathmandu - Lukla, Trekking nach Phakding

---

Tag 2: Phakding - Monjo

---

Tag 3: Monjo - Namche Bazar

---

Tag 4: Ruhetag in Namche Bazar

---

Tag 5: Namche Bazar - Thyangboche

---

Tag 6: Thyangboche - Dingboche

---

Tag 7: Ruhetag in Dingboche

---

Tag 8: Dingboche - Phortse

---

Tag 9: Phortse - Namche Bazar

---

Tag 10: Namche Bazar - Lukla

---

Tag 11: Flug Lukla - Kathmandu

# Detailprogramm

## Everest Thyangboche - Trekking

### Tag 1: Flug Kathmandu - Lukla, Trekking nach Phakding

- **Strecke:** ca. 8 km
- **Laufzeit:** 3-4 Stunden
- **Höhenmeter bergauf:** ca. 50 m
- **Höhenmeter bergab:** ca. 200 m
- **Übernachtungshöhe:** ca. 2.610 m in Phakding
- **Beschreibung:** Der Tag beginnt mit einem spektakulären Flug von Kathmandu nach Lukla, der durch seine kurze Landebahn und beeindruckende Bergsicht bekannt ist. Nach der Ankunft in Lukla, dem Tor zum Everest, führt der Weg meist bergab durch malerische Dörfer und entlang des Dudh Kosi Flusses. Die Landschaft ist geprägt von kleinen Feldern, traditionellen Häusern und dem ständigen Plätschern des Flusses. Phakding, das Ziel des Tages, ist ein einladendes Dorf, ideal für eine erste Übernachtung im Everest-Gebiet.

### Tag 2: Phakding - Monjo

- **Strecke:** ca. 4 km
- **Laufzeit:** 2-3 Stunden
- **Höhenmeter bergauf:** ca. 150 m
- **Höhenmeter bergab:** gering
- **Übernachtungshöhe:** ca. 2.835 m in Monjo
- **Beschreibung:** Der Weg von Phakding nach Monjo ist relativ kurz, was eine sanfte Einstimmung auf die kommenden Tage ermöglicht. Die Route schlängelt sich weiter durch das Tal, mit herrlichen Blicken auf die umliegenden Berge und den sich schlängelnden Fluss. Monjo, das am Eingang zum Sagarmatha-Nationalpark liegt, bietet ein ruhiges Ambiente und die Möglichkeit, die lokale Flora und Fauna zu beobachten.

### Tag 3: Monjo - Namche Bazar

- **Strecke:** ca. 5 km
- **Laufzeit:** 3-4 Stunden
- **Höhenmeter bergauf:** ca. 600 m
- **Höhenmeter bergab:** gering
- **Übernachtungshöhe:** ca. 3.440 m in Namche Bazar
- **Beschreibung:** Diese Etappe ist anspruchsvoller, mit einem steilen Anstieg nach Namche Bazar. Der Weg führt durch üppige Wälder, über mehrere Hängebrücken und bietet spektakuläre Ausblicke auf die umliegenden Gipfel, darunter den beeindruckenden Khumbila. Namche Bazar, das Handelszentrum der Khumbu-Region, ist ein lebhafter Ort mit vielen Geschäften, Cafés und einer einzigartigen Atmosphäre.

### Tag 4: Ruhetag in Namche Bazar

- **Aktivitäten:** Akklimatisierungswanderungen, Erkundung des Dorfes
- **Beschreibung:** Der Akklimatisierungstag in Namche Bazar ist von entscheidender Bedeutung. Es gibt die Möglichkeit, das Sherpa-Kulturzentrum zu besuchen, kurze Wanderungen zu nahegelegenen Aussichtspunkten zu unternehmen und das beeindruckende Panorama zu genießen, das unter anderem den Everest und Ama Dablam umfasst. Dieser Tag bietet auch Gelegenheit, die lokalen Märkte zu erkunden und in das tägliche Leben im Himalaya einzutauchen.

### Tag 5: Namche Bazar - Thyangboche

- **Strecke:** ca. 10 km
- **Laufzeit:** 5-6 Stunden
- **Höhenmeter bergauf:** ca. 700 m
- **Höhenmeter bergab:** ca. 300 m

- **Übernachtungshöhe:** ca. 3.860 m in Thyangboche
- **Beschreibung:** Der Weg führt durch atemberaubende Rhododendronwälder, über offene Almwiesen und bietet unvergleichliche Panoramablicke auf die Himalaya-Gipfel. Thyangboche, mit seinem berühmten Kloster, ist ein spirituelles Zentrum der Region. Das Kloster, umgeben von majestätischen Bergen, ist ein Ort der Ruhe und Besinnung.

## Tag 6: Thyangboche - Dingboche

- **Strecke:** ca. 12 km
- **Laufzeit:** 5-6 Stunden
- **Höhenmeter bergauf:** ca. 600 m
- **Höhenmeter bergab:** ca. 200 m
- **Übernachtungshöhe:** ca. 4.410 m in Dingboche
- **Beschreibung:** Diese Etappe führt durch abwechslungsreiche Landschaften, einschliesslich malerischer Täler und Hochgebirgswiesen, mit atemberaubenden Ausblicken auf Gipfel wie Ama Dablam und Lhotse. Dingboche, ein charmantes Dorf in einem weiten Tal, ist ein idealer Ort für eine Übernachtung und bietet eine faszinierende Mischung aus traditioneller Sherpa-Kultur und beeindruckenden Naturkulissen.

## Tag 7: Ruhetag in Dingboche

- **Aktivitäten:** Akklimatisierungswanderungen
- **Beschreibung:** Der zweite Akklimatisierungstag in Dingboche ermöglicht es dem Körper, sich an die Höhe anzupassen. Dieser Tag bietet die Möglichkeit für leichte Wanderungen in der Umgebung, um die umliegende Landschaft zu erkunden. Die Aussichten auf die umliegenden Gipfel und Täler sind spektakulär und bieten zahlreiche Fotomöglichkeiten.

## Tag 8: Dingboche - Phortse

- **Strecke:** ca. 10 km
- **Laufzeit:** 5-6 Stunden
- **Höhenmeter bergauf:** ca. 300 m
- **Höhenmeter bergab:** ca. 500 m
- **Übernachtungshöhe:** ca. 3.810 m in Phortse
- **Beschreibung:** Die Wanderung nach Phortse führt durch eine atemberaubende Hochgebirgslandschaft, über Almwiesen und durch ruhige Wälder. Phortse, ein abgeschiedenes Dorf, ist bekannt für seine authentische Sherpa-Kultur und traditionelle Architektur, was es zu einem einzigartigen Ort macht, um die lokale Lebensweise zu erleben.

## Tag 9: Phortse - Namche Bazar

- **Strecke:** ca. 7 km
- **Laufzeit:** 4-5 Stunden
- **Höhenmeter bergauf:** ca. 200 m
- **Höhenmeter bergab:** ca. 600 m
- **Übernachtungshöhe:** ca. 3.440 m in Namche Bazar
- **Beschreibung:** Der Rückweg nach Namche Bazar bietet erneut spektakuläre Aussichten auf die Himalaya-Gipfel. Der Pfad führt durch unterschiedliche Landschaften, von stillen Wäldern bis zu offenen Aussichtspunkten, und bietet Gelegenheit, die Vielfalt der Region noch einmal zu erleben.

## Tag 10: Namche Bazar - Lukla

- **Strecke:** ca. 13 km
- **Laufzeit:** 6-7 Stunden
- **Höhenmeter bergauf:** ca. 200 m
- **Höhenmeter bergab:** ca. 1.000 m
- **Übernachtungshöhe:** ca. 2.860 m in Lukla
- **Beschreibung:** Am letzten Tag des Trekkings folgt man dem Weg zurück nach Lukla. Die Route verläuft entlang des Dudh Kosi Flusses und durch schöne Landschaften. Dieser Tag bietet eine letzte Gelegenheit, die Schönheit und Ruhe des Himalayas zu geniessen. In Lukla angekommen, ist dies der Abschluss des

Abenteuers und die Vorbereitung auf den Rückflug nach Kathmandu.

## **Tag 11: Flug Lukla - Kathmandu**

- **Aktivitäten:** Rückflug nach Kathmandu

Dieses Trekking bietet eine hervorragende Mischung aus kulturellen Einblicken, atemberaubenden Landschaften und der Gelegenheit, einige der höchsten Gipfel der Welt zu sehen. Es ist eine unvergessliche Erfahrung, die sowohl herausfordernd als auch bereichernd ist.

## Termine & Preise

### Privatreise

- Datum frei wählbar Auf Anfrage

### Beste Reisezeit

Die besten Reisezeiten für Nepal sind von September bis Mai sowohl für Touren wie auch für Trekkings. Höher gelegene Treks können im Winter kalt sein. Das Kathmandu-Tal, Pokhara und die Nationalparks sind auch im Winter schön warm. Eine Ausnahme bilden Mustang und das Innere Dolpo. Diese Gebiete sind günstig von Mai bis Oktober bereisbar, da hinter der Regenbarriere des Himalaya gelegen.

### Reiseanforderungen

Eine Reise nach Nepal gehört zu den eindrucklichsten Erlebnissen. Während dem Trekking bewegen Sie sich auf Höhen zwischen ca. 2650m und 4500m, was eine gute Kondition erfordert. Technisch sind keine besonderen Schwierigkeitsgrade zu bewältigen. Während des Treks wird jedoch eine kollegiale und tolerante Einstellung erwartet.

## Kürzere Alternative: Everest Thame - Trekking

### Everest Thame - Trekking

#### Tag 1: Flug Kathmandu - Lukla, Trekking nach Phakding

- **Strecke:** ca. 8 km
  - **Laufzeit:** 3-4 Stunden
  - **Höhenmeter bergauf:** ca. 50 m
  - **Höhenmeter bergab:** ca. 200 m
  - **Übernachtungshöhe:** ca. 2.610 m in Phakding
- **Beschreibung:** Der Tag beginnt mit einem aufregenden Flug von Kathmandu nach Lukla. Dieser Flug ist bekannt für seine atemberaubende Aussicht und die kurze, spektakuläre Landebahn in Lukla. Nach der Ankunft in Lukla, einem kleinen, lebhaften Bergdorf, gibt es Zeit, um die lokale Atmosphäre zu genießen, letzte Vorbereitungen für den Trek zu treffen und sich auf die bevorstehenden Tage einzustimmen. Der erste Wandertag ist eine angenehme Einführung in die Region. Der Weg führt meist bergab durch malerische Dörfer und entlang des Dudh Kosi Flusses. Man ist umgeben von üppigem Grün und bekommt erste Eindrücke der lokalen Sherpa-Kultur. Phakding ist ein kleines Dorf mit gemütlichen Teeläden und Gästehäusern, die eine herzliche Gastfreundschaft bieten.

#### Tag 2: Phakding - Monjo

- **Strecke:** ca. 4 km
  - **Laufzeit:** 2-3 Stunden
  - **Höhenmeter bergauf:** ca. 150 m
  - **Höhenmeter bergab:** gering
  - **Übernachtungshöhe:** ca. 2.835 m in Monjo
- **Beschreibung:** Diese kurze Wanderung ist ideal, um sich weiter zu akklimatisieren. Der Pfad schlängelt sich weiter entlang des Dudh Kosi, mit schönen Ausblicken auf die umgebende Berglandschaft. Monjo, am Eingang des Sagarmatha-Nationalparks gelegen, ist ein ruhiger Ort, ideal zur Entspannung und Bewunderung der Natur.

#### Tag 3: Monjo - Namche Bazar

- **Strecke:** ca. 5 km
  - **Laufzeit:** 3-4 Stunden
  - **Höhenmeter bergauf:** ca. 600 m
  - **Höhenmeter bergab:** gering
  - **Übernachtungshöhe:** ca. 3.440 m in Namche Bazar
- **Beschreibung:** Der Weg nach Namche Bazar ist herausfordernder, mit einem steilen Anstieg. Die Route führt durch Wälder und über Hängebrücken, mit beeindruckenden Aussichten auf die umliegenden Gipfel. Namche Bazar selbst ist ein lebhafter Ort, der als das Herz der Khumbu-Region gilt. Es bietet zahlreiche Geschäfte, Cafés und sogar ein kleines Museum.

#### Tag 4: Ruhetag in Namche Bazar

- **Aktivitäten:** Akklimatisierungswanderungen, Erkundung des Dorfes
  - **Übernachtungshöhe:** ca. 3.440 m
- **Beschreibung:** Der Ruhetag in Namche ist entscheidend für eine gute Akklimatisierung. Es gibt die Möglichkeit, kurze Wanderungen zu unternehmen, zum Beispiel zum Everest-View-Hotel oder zum Syangboche-Airport, von wo aus man spektakuläre Aussichten auf Everest, Lhotse und Ama Dablam hat. Namche Bazar selbst bietet interessante Einblicke in die Sherpa-Kultur und -Traditionen.

#### Tag 5: Namche Bazar - Thame

- **Strecke:** ca. 10 km
  - **Laufzeit:** 5-6 Stunden
  - **Höhenmeter bergauf:** ca. 500 m
  - **Höhenmeter bergab:** ca. 200 m
  - **Übernachtungshöhe:** ca. 3.800 m in Thame
- **Beschreibung:** Die Wanderung nach Thame ist eine der landschaftlich schönsten Etappen. Der Weg führt

durch ruhige Wälder und traditionelle Sherpa-Dörfer mit atemberaubenden Ausblicken auf die umliegenden Berge. Thame selbst ist ein historisches Dorf mit einem bedeutenden Kloster und bietet einen Einblick in das traditionelle Leben der Sherpas.

#### Tag 6: Thame - Khumjung

- **Strecke:** ca. 8 km
- **Laufzeit:** 4-5 Stunden
- **Höhenmeter bergauf:** ca. 300 m
- **Höhenmeter bergab:** ca. 400 m
- **Übernachtungshöhe:** ca. 3.790 m in Khumjung
- **Beschreibung:** Der Weg nach Khumjung führt durch abwechslungsreiche Landschaften, vorbei an Wiesen und möglicherweise Yak-Weiden. Khumjung ist ein charmantes Dorf, das für seine grünen Dächer und die Hillary-Schule bekannt ist. Das Dorf bietet einen eindrucksvollen Blick auf den heiligen Khumbila-Gipfel.

#### Tag 7: Khumjung - Monjo

- **Strecke:** ca. 8 km
- **Laufzeit:** 4-5 Stunden
- **Höhenmeter bergauf:** gering
- **Höhenmeter bergab:** ca. 500 m
- **Übernachtungshöhe:** ca. 2.835 m in Monjo
- **Beschreibung:** Der Rückweg nach Monjo bietet eine weitere Gelegenheit, die herrliche Landschaft der Khumbu-Region zu genießen. Der Weg ist geprägt von schönen Aussichten auf die Berge und das Tal, und Monjo bietet eine ruhige Atmosphäre zur Entspannung nach dem Tag.

#### Tag 8: Monjo - Lukla

- **Strecke:** ca. 12 km
- **Laufzeit:** 5-6 Stunden
- **Höhenmeter bergauf:** ca. 300 m
- **Höhenmeter bergab:** ca. 550 m
- **Übernachtungshöhe:** ca. 2.860 m in Lukla
- **Beschreibung:** Der letzte Trekkingtag führt zurück nach Lukla. Diese Etappe bietet noch einmal beeindruckende Ausblicke und führt durch verschiedene Dörfer und Wälder. In Lukla angekommen, kann man den Abschluss des Treks feiern und sich auf den Rückflug vorbereiten.

#### Tag 9: Flug Lukla - Kathmandu

- **Aktivitäten:** Rückflug nach Kathmandu

Diese Route bietet eine perfekte Mischung aus kulturellen Eindrücken, atemberaubenden Landschaften und einer guten Möglichkeit zur Akklimatisierung. Sie ist ideal für Trekker, die das echte Nepal abseits der bekannten Pfade erleben möchten.

Referenz-Weblink:

<https://www.himalaya.ch/de/reise/familienabenteuer-im-himalaya-everest-thyangboche-trekking-11-tage-tashi-albertini-lis-francesco-albertini-rita-10-ernesto-8-renzo-6-albertini?vehicleType=train&vehicleUrl=zuege>