

Nepal 2026

Everest Trekking

Option 2

3-Pässe-Trek

ca. 07.11.-28.11.2026

Anfragen telefonisch oder per WhatsApp unter

0152 21 86 86 86

Nepal – 3-Passes Trek

Datum	Ort	Aktivität	Dauer	Entfernung	Aufstieg	Abstieg	Höhe
07.11.2026	Deutschland - Kathmandu	Anreise					
08.11.2026	Kathmandu	Swayambhunath					
09.11.2026	Kathmandu	Pashupatinath, Bodnath Stupa					
10.11.2026	EBC Tag 1	Lukla - Pakding	2,5 h	7,4 km	130 HM	340 HM	2600 m
11.11.2026	EBC Tag 2	Pakding – Namche Bazar	4,0 h	10,1 km	880 HM	140 HM	3500 m
12.11.2026	EBC Tag 3	Akklimatisierungstag	3,5 h	7,5 km	560 HM	560 HM	3500 m
13.11.2026	EBC Tag 4	Namche Bazar - Debouche	5,5 h	10,9 km	750 HM	430 HM	3750 m
14.11.2026	EBC Tag 5	Debouche - Dingboche	4,5 h	9,6 km	620 HM	30 HM	4300 m
15.11.2026	EBC Tag 6	Dingboche – Chukhung Ri - Chukhung	5,0 h	10,0 km	1140 HM	730 HM	4750 m
16.11.2026	EBC Tag 7	Chukhung - Lobuche	5,5 h	10,0 km	820 HM	640 HM	4900 m
17.11.2026	EBC Tag 8	Lobuche – Gorak Shep - EBC	5,0 h	10,6 km	370 HM	120 HM	5200 m
18.11.2026	EBC Tag 9	Gorak Shep – Kalar Patthar - Dzongla	7,0 h	16,0 km	580 HM	920 HM	4850 m
19.11.2026	EBC Tag 10	Dzongla - Gokyo	6,0 h	12,5 km	750 HM	800 HM	4750 m
20.11.2026	EBC Tag 11	Gokyo – Gokyo Ri - Gokyo	3,5 h	3,7 km	570 HM	570 HM	4750 m
21.11.2026	EBC Tag 12	Gokyo - Marlung	7,0 h	13,3 km	610 HM	1230 HM	4100 m
22.11.2026	EBC Tag 13	Marlung – Namche Bazar	5,0 h	16,2 km	190 HM	880 HM	3500 m
23.11.2026	EBC Tag 14	Namche Bazar - Lukla	6,0 h	18,0 km	530 HM	1110 HM	2850 m
24.11.2026	Kathmandu	Lukla - Kathmandu					
25.11.2026	Kathmandu	Kathmandu		Gesamt:			
26.11.2026	Kathmandu	Kathmandu		155,8 km	8500 HM	8500 HM	
27.11.2026	Kathmandu	Kathmandu					
28.11.2026	Kathmandu – Deutschland						

Streckenverlauf

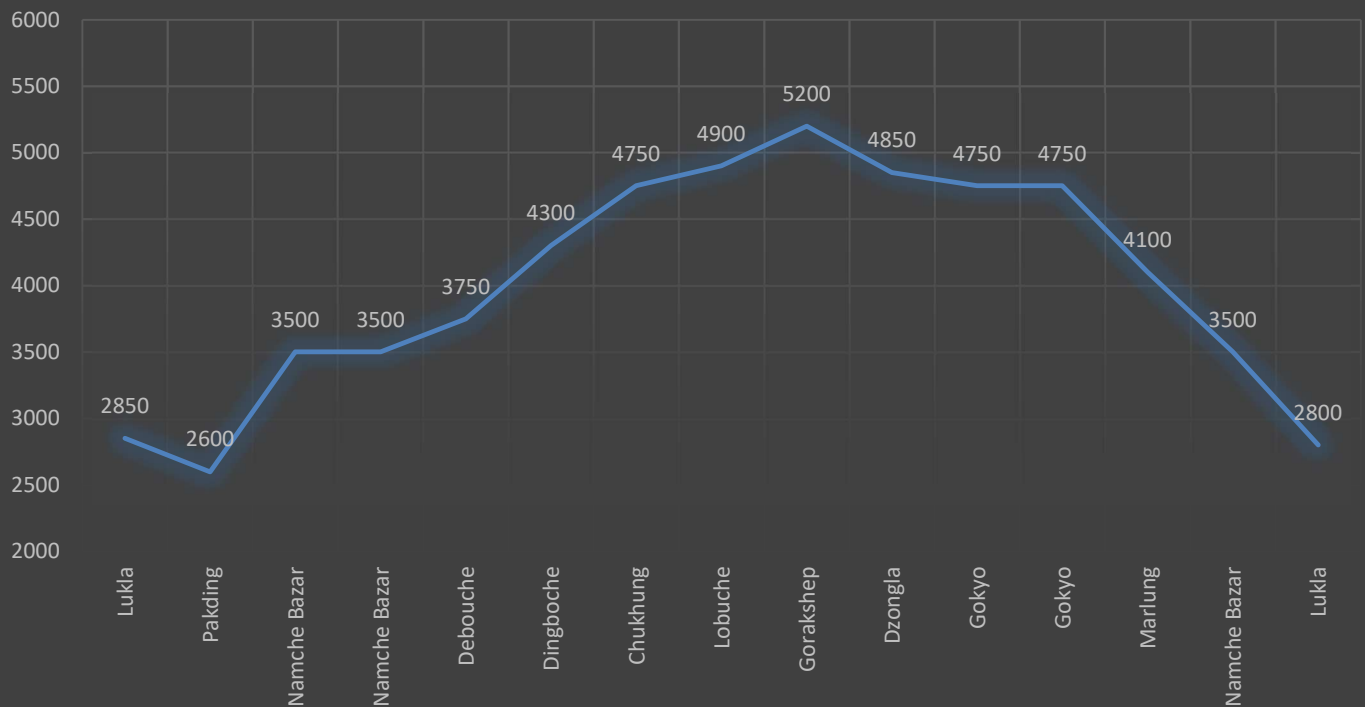
3-Pässe-Trek

Inkl. Nangkartshang, Chukhung Ri, Everest Base Camp
und Kalar Patthar

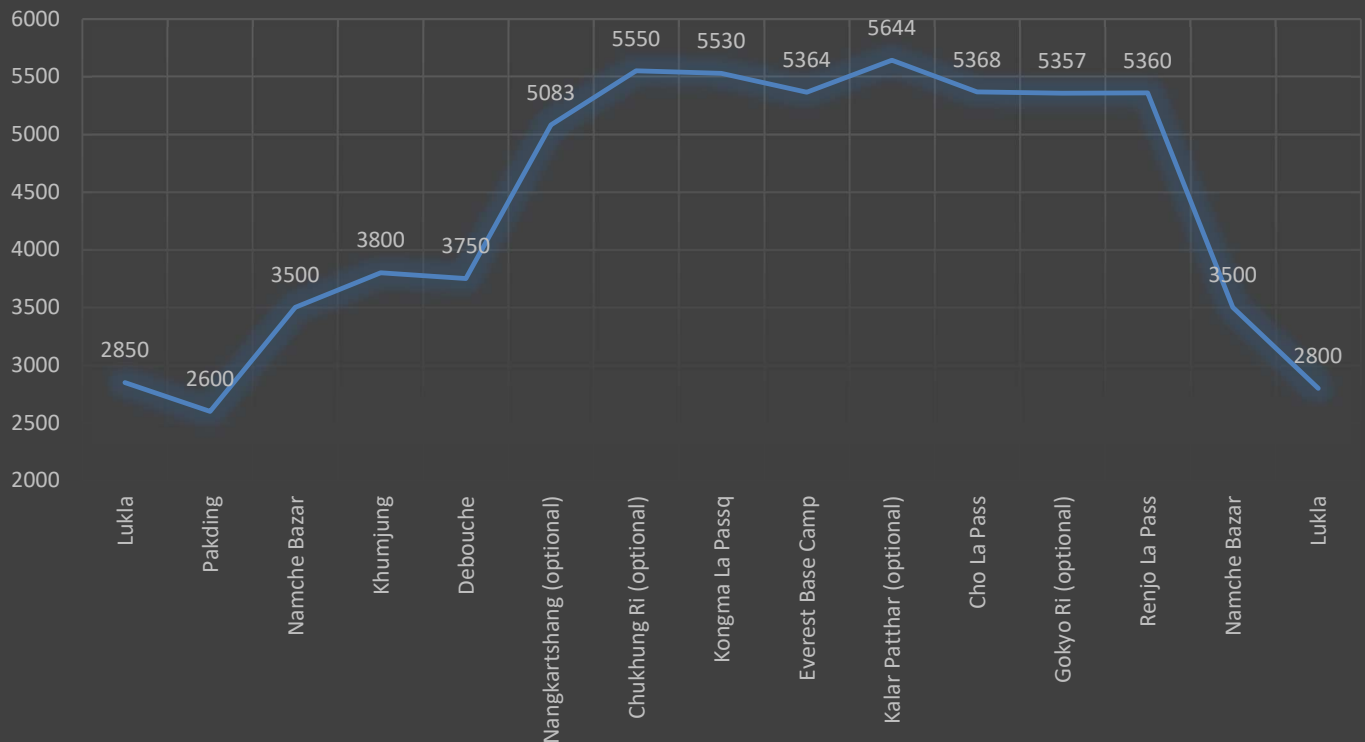


Höhenprofile

Höhenprofil (Übernachtungen) - 3-Passes Trek



Höhenprofil (Wanderhöhen) - 3-Passes Trek



Eindrücke unserer bevorstehenden Reise

(bis auf die gekennzeichneten Fotos sind alle Aufnahmen von mir aus dem Jahr 2021 und 2022)

Sadu in Pashupatinath – Kathmandu



Bodnath Stupa – Kathmandu



Swayambhu Stupa – Kathmandu



Durbar-Platz Kathmandu



Holi Pulver



Airport Lukla



Hillary Bridge vor Namche Bazar



Heiliger Berg Ama Dablam – 6814m



Fröhliche Kinder in Khumjung



Mühsame Handarbeit



Namche Bazar – 3440m



Porter auf dem Weg nach Tengboche



Yak bei Dingboche



Chukhung Ri mit Blick auf den Makalu – 8485m (5. höchster Berg der Welt)



Kongma La Pass – 5530m (im Hintergrund der Lothse)



Foto nicht von mir

Yak Karawane vor Lobuche (im Hintergrund der Pumori – 7165m)



Lothse – 8516m (4. höchster Berg der Welt)



Everest Base Camp – 5364m



Kalar Patthar – 5614m mit Blick auf den Mt. Everest – 8848m



Cho La Pass – 5368m



Foto nicht von mir

Gokyo Ri – 5357m



Foto nicht von mir

Gokyo Ri bei Sonnenaufgang



Renjo La Pass – 5360m



Durbar-Platz der 2. Königsstadt Lalitpur



Durbar-Platz der 3. Königsstadt Bhaktapur



Für Fragen bin ich unter den nachfolgenden Kontaktdaten erreichbar.



Thomas Söldner

Tel. 0152 21 86 86 86

Email: thomas_soeldner@web.de

Facebook: Sö Adventures

Instagram: thomas.soeldner