

Nepal 2026

Everest Trekking

Option 3

Everest Base Camp Trek + Island Peak

ca. 07.11.-28.11.2026

Anfragen telefonisch oder per WhatsApp unter

0152 21 86 86 86

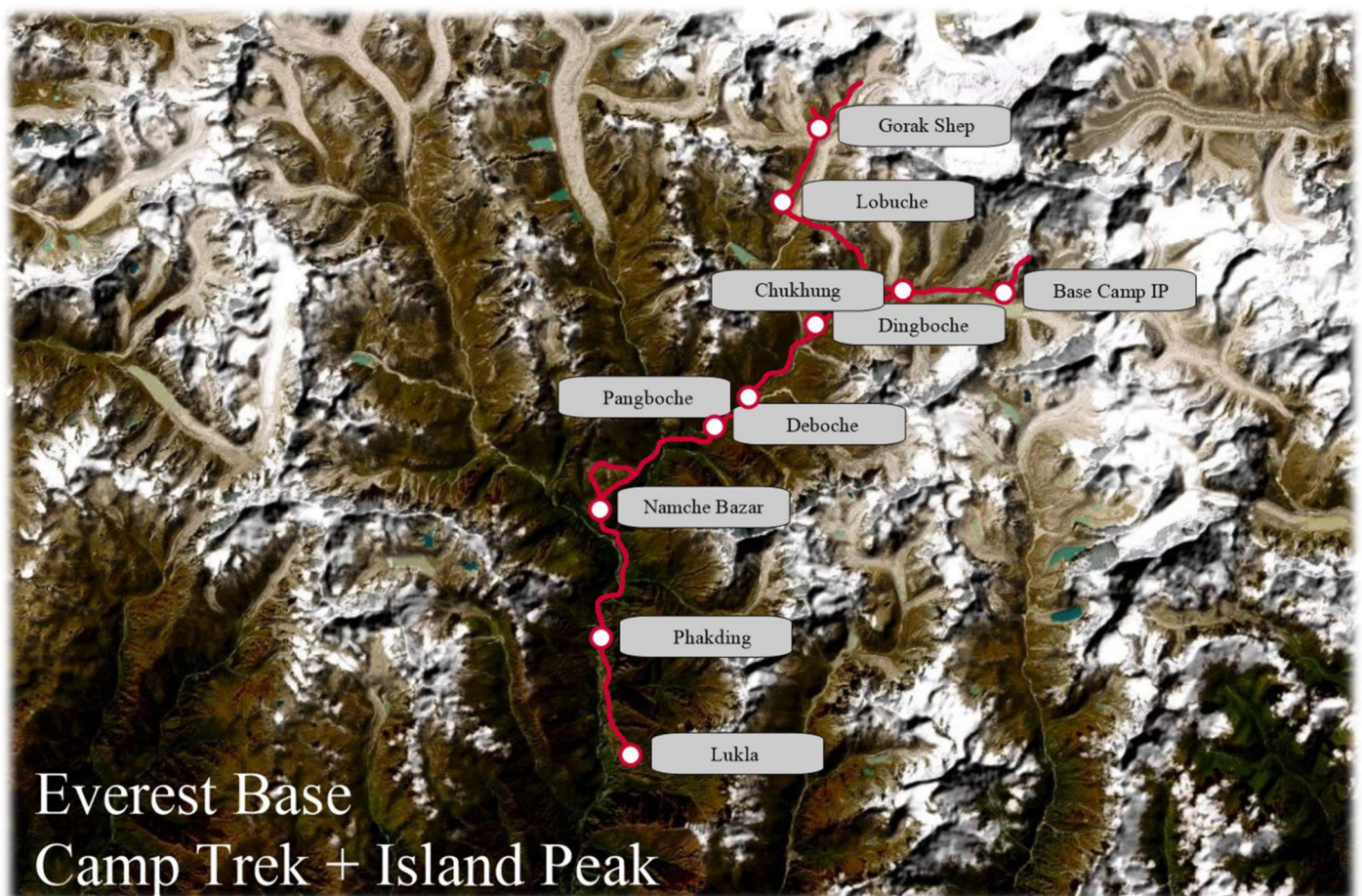
Nepal – Everest Base Camp Trek + Island Peak

Datum	Ort	Aktivität	Dauer	Entfernung	Aufstieg	Abstieg	Höhe
07.11.2026							
08.11.2026	Deutschland - Kathmandu	Anreise					
09.11.2026	Kathmandu	Swayambhunath					
10.11.2026	Kathmandu	Pashupatinath, Bodnath Stupa					
11.11.2026	EBC Tag 1	Lukla - Pakding	2,5 h	7,4 km	130 HM	340 HM	2600 m
12.11.2026	EBC Tag 2	Pakding – Namche Bazar	4,0 h	10,1 km	880 HM	140 HM	3500 m
13.11.2026	EBC Tag 3	Akklimatisierungstag	3,5 h	7,5 km	560 HM	560 HM	3500 m
14.11.2026	EBC Tag 4	Namche Bazar - Debouche	5,5 h	10,9 km	750 HM	430 HM	3750 m
15.11.2026	EBC Tag 5	Debouche - Dingboche	4,5 h	9,6 km	620 HM	30 HM	4300 m
16.11.2026	EBC Tag 6	Dingboche – Chukhung Ri - Chukhung	5,0 h	10,0 km	1140 HM	730 HM	4750 m
17.11.2026	EBC Tag 7	Chukhung - Lobuche	5,5 h	10,0 km	820 HM	640 HM	4900 m
18.11.2026	EBC Tag 8	Lobuche – Gorak Shep - EBC	5,0 h	10,6 km	370 HM	120 HM	5200 m
19.11.2026	EBC Tag 9	Gorak Shep – Kalar Patthar - Dingboche	8,0 h	16,9 km	500 HM	1360 HM	4300 m
20.11.2026	EBC Tag 10	Dingboche – Island Peak Base Camp	4,0 h	11,3 km	810 HM	20 HM	5100 m
21.11.2026	EBC Tag 11	Island Peak Base Camp – Island Peak - Chukhung	8,0 h	13,0 km	960 HM	1350 HM	4750 m
22.11.2026	EBC Tag 12	Chukhung - Pangboche	4,5 h	12,4 km	200 HM	930 HM	4000 m
23.11.2026	EBC Tag 13	Pangboche – Namche Bazar	6,5 h	14,0 km	480 HM	1050 HM	3500 m
24.11.2026	EBC Tag 14	Namche Bazar - Lukla	6,0 h	18,0 km	530 HM	1110 HM	2850 m
25.11.2026	Kathmandu	Lukla - Kathmandu					
26.11.2026	Kathmandu	Kathmandu			Gesamt:		
27.11.2026	Kathmandu	Kathmandu		161,7 km	8750 HM	8750 HM	
28.11.2026	Kathmandu	Kathmandu					
07.11.2026	Kathmandu – Deutschland						

Streckenverlauf

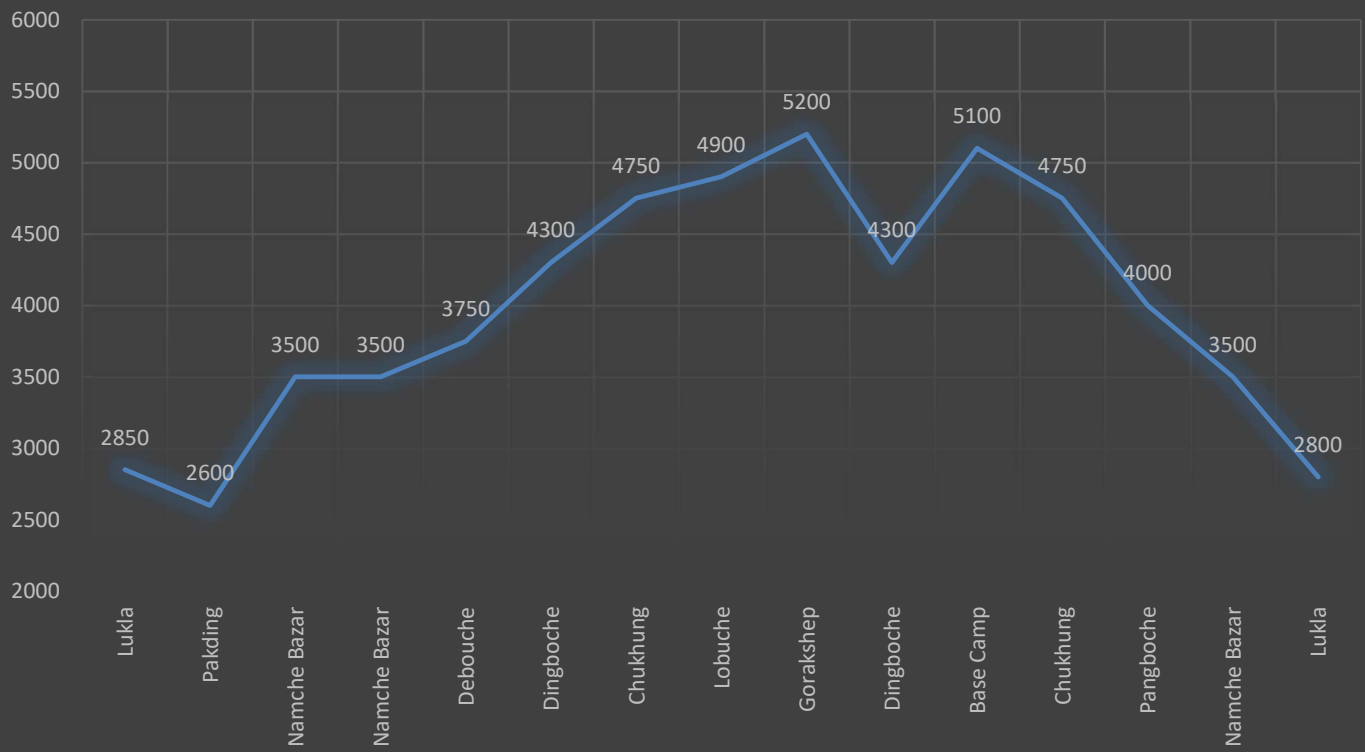
Everest Base Camp Trek + Island Peak

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

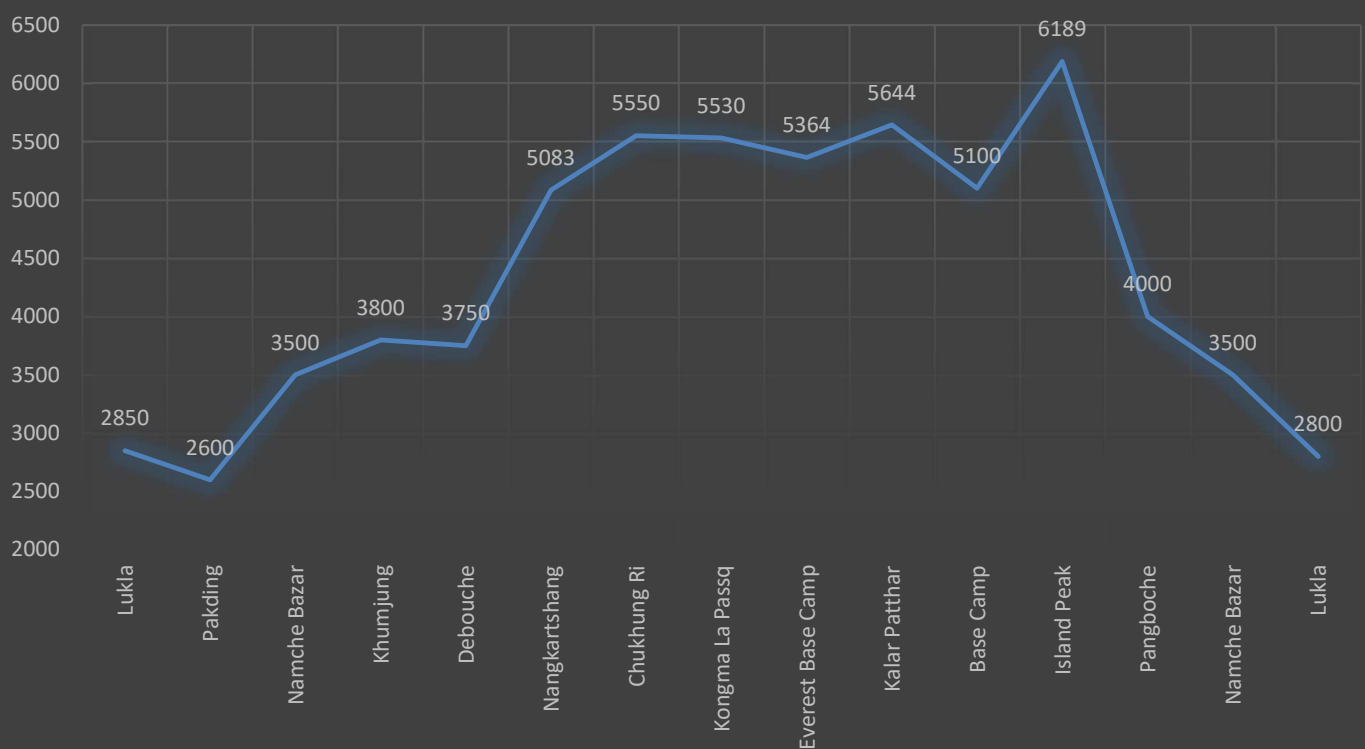


Höhenprofile

Höhenprofil (Übernachtungen) - Everest Base Camp Trek + Island Peak



Höhenprofil (Wanderhöhen) - Everest Base Camp Trek + Island Peak



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



Besteigung Island Peak



Foto nicht von mir

Headwall Island Peak

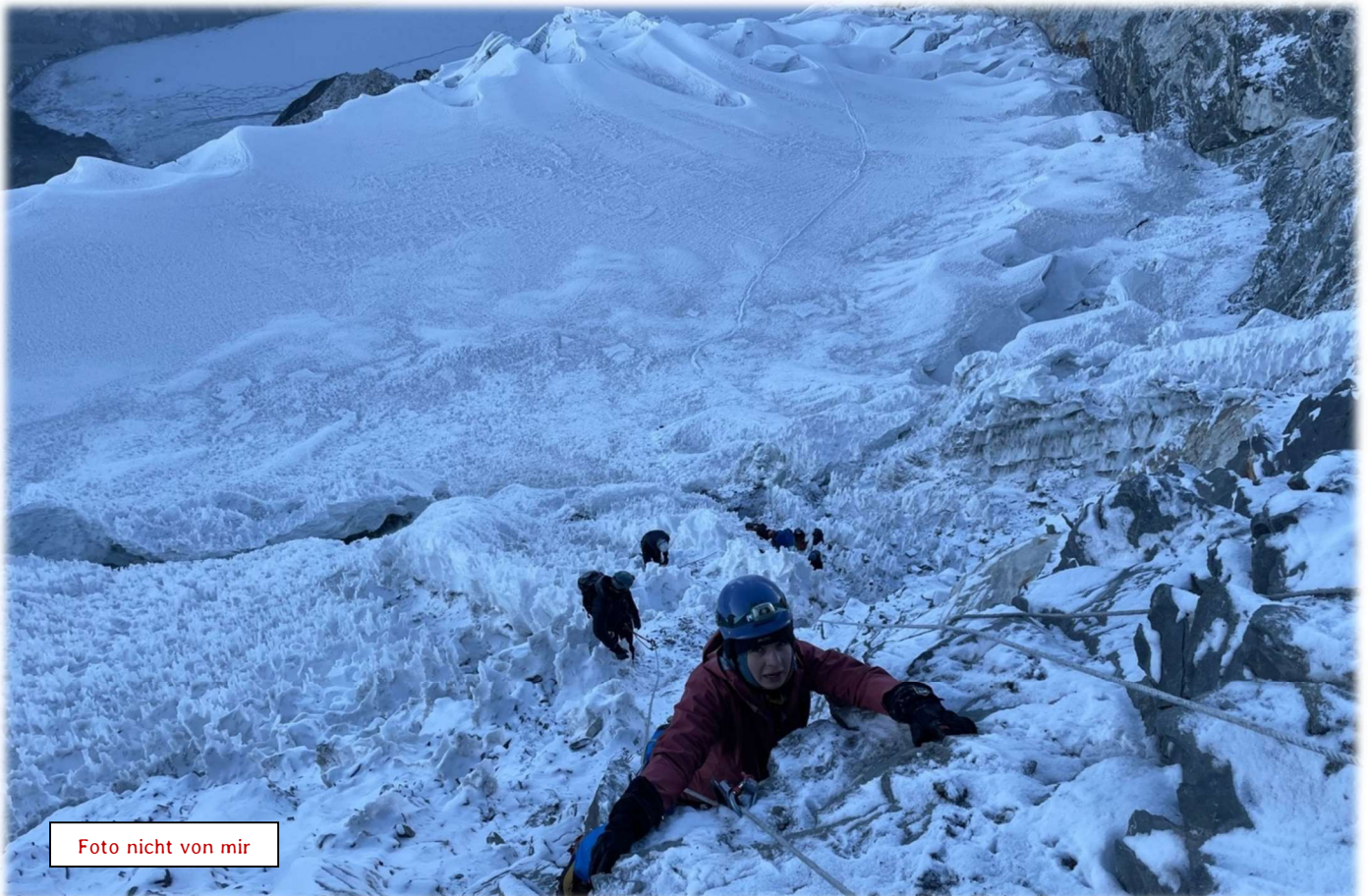
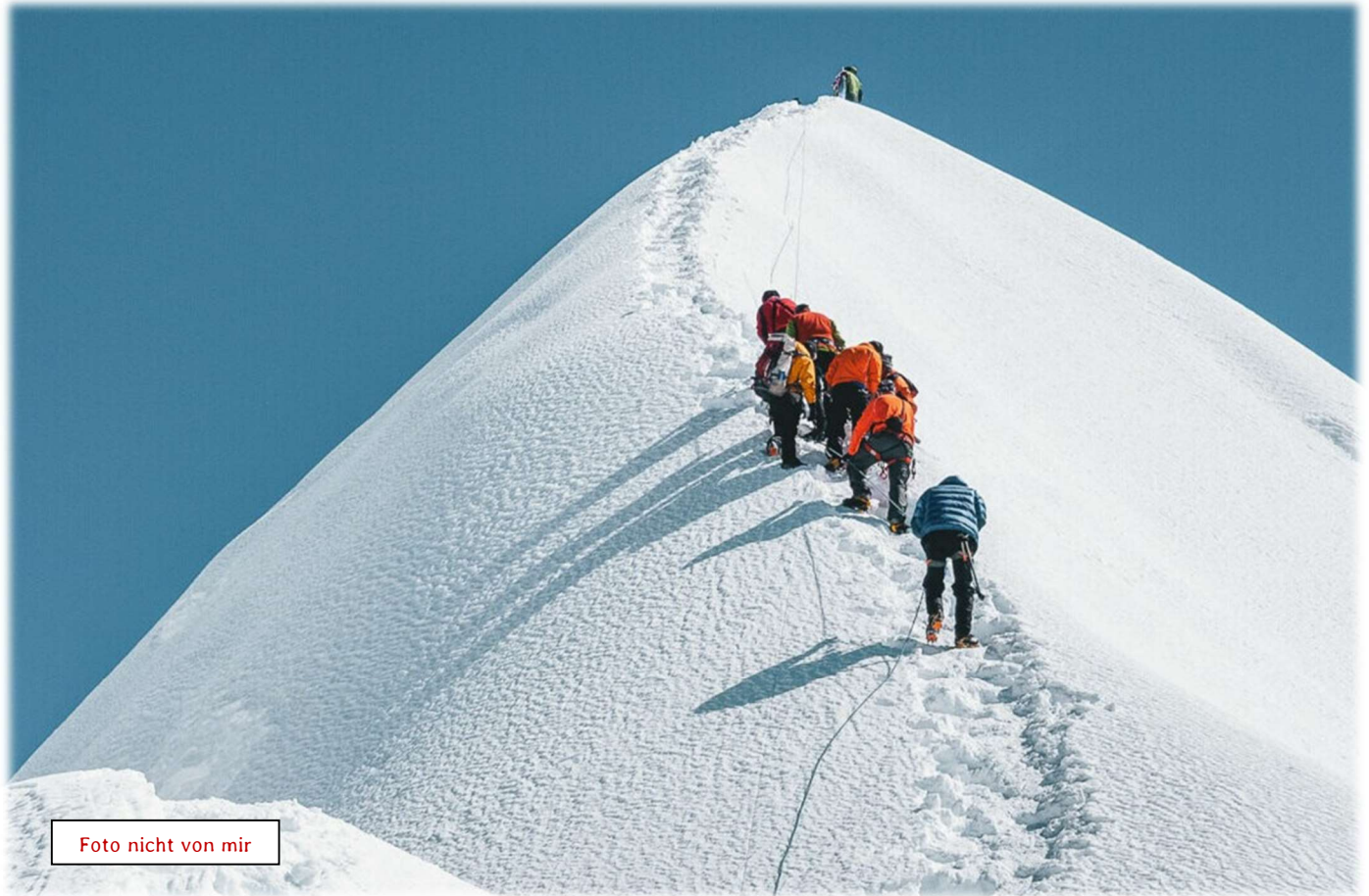


Foto nicht von mir

Gipfelbesteigung



Gipfel Island Peak



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