

Tibet | Wander-/Trekkingreise

Tibet Spezial: Trekking zur Ostwand des Mt. Everest

Von Lhasa zur Kangshung-Flanke und zum Everest Base Camp



13x



9x



8x



5000



3

Jan

Feb

Mär

Apr

Mai

Jun

Jul

Aug

Sep

Okt

Nov

Dez



Reiseübersicht

Landschaft pur erwartet uns auf dieser Reise. Hautnah werden wir zu den gewaltigen Achttausendern im Himalaya vorstossen. Auf unserem 11-tägigen Trekking durchqueren wir menschenleere Täler und campen direkt unter den gewaltigen Eisflanken des Makalu. Diese Reise ist ein einmaliges Erlebnis für jeden Trekking- und Bergliebhaber fern von ausgetrampelten Pfaden.

Höhepunkte















- Anreise via Peking nach Lhasa
- 11-tägiges Trekking zur abgelegenen Ostwand des Mt. Everest
- Ausflug zum Mt. Everest Base Camp
- Lhasa, die historische Hauptstadt Tibets
- Spektakuläre Überlandfahrten
- Überquerung des Himalaya
- Kathmandu und seine drei Königsstädte

Reiseprogramm - 25 Tage

Tag 1	Flug Zürich - Peking
Tag 2	Ankunft in Peking
Tag 3	Flug Peking - Tibet, Fahrt nach Lhasa
Tag 4-6	Lhasa: Entdeckungen in der heiligen Stadt (3 Tage)
Tag 7	Lhasa - Gyantse: Fahrt via den türkisblauen Yamdrok See
Tag 8	Gyantse - Shigatse: Tashilünpo Kloster
Tag 9	Shigatse - Shekar: Abstecher zur Klosterfestung Sakya
Tag 10	Shekar - Kharta: Fantastische Landschaft und Himalaya-Kette
Tag 11-18	Trekking zur Kangshung-Flanke, der Ostwand des Mt. Everest (8 Tage)
Tag 19	Kharta - Rongbuk
Tag 20	Rongbuk: Erkundung des Mt. Everest Base Camp
Tag 21	Rongbuk - Kyirong: Fahrt in Richtung Nepal
Tag 22	Kyirong - Kathmandu: Grenzübertritt und Fahrt nach Kathmandu
Tag 23	Kathmandu: Pashupatinath und die alte Königsstadt Patan
Tag 24-25	Kathmandu und Flug Kathmandu - Zürich

Programmänderungen

Detailprogramm

Tag 1	Flug Zürich - Peking Heute starten Sie Ihr grosses Abenteuer mit einem Nachtflug nach Peking, wo Sie am nächsten Morgen ankommen.	
Tag 2	Ankunft in Peking Am Morgen landen Sie in der Metropole von China. Nach der Pass- und Zollkontrolle werden Sie von unseren Partnern erwartet. Es erfolgt der Transfer zum Hotel. Am Nachmittag Besichtigungsprogramm in Peking. Hinweis: Es ist auch möglich früher abzufliegen und den Aufenthalt in Peking zu verlängern.	 Hotel Peking New World Hotel *****  F
Tag 3	Flug Peking - Tibet, Fahrt nach Lhasa Ihr Flug nach Tibet führt Sie über grosse Teile Chinas. Über die östlichen Himalayaausläufer und nach etwa 5 Stunden Flug landen Sie in Tibet auf dem Gongkhar Airport. Fahrt in die auf 3600m ü.M. gelegene tibetische Hauptstadt Lhasa, dem "Ort der Götter".	 ca.1 1/2 Std. / 65km  Hotel Kyichu Hotel ***  F / M / A  3600m ü. M.
Tag 4-6	Lhasa: Entdeckungen in der heiligen Stadt (3 Tage) Für viele Entdecker, Forscher und Abenteurer war Lhasa, die verbotene Stadt, eines der grössten Ziele. Doch nur wenige erblickten den Potala. Sie werden während 3 Tagen Zeit haben, Lhasa und die Umgebung zu erforschen. Auf dem Programm stehen der Potala Palast und Norbu Lingka, die beiden Residenzen der Dalai Lamas; der Jokhang, Tibets heiligster Tempel und wichtigste Pilgerstätte; die grossen Klöster Drepung und Sera; der alte und aufwändig restaurierte Ramoche Tempel sowie die lebendige Altstadt mit dem Barkhor, dem alten und bis heute bedeutenden Markt.	 Hotel Kyichu Hotel ***  F / M / A  3600m ü. M.
Tag 7	Lhasa - Gyantse: Fahrt via den türkisblauen Yamdrok See Die Strasse windet sich über den 4800m hohen Kamba Pass. Vor Ihnen liegt auf 4400m Höhe der riesige Yamdrok See und Sie verstehen, warum er Türkissee genannt wird. Dem Ufer entlang und über den 5000m hohen Karo Pass gelangen Sie nach Gyantse, der drittgrössten historischen Stadt Tibets. Sie besuchen das Kloster Gyantse mit dem eindrücklichen und grossen Kumbum Stupa.	 5 Std. / 270km  Hotel Yutok Hotel **(*)  F / M / A  4000m ü. M.
Tag 8	Gyantse - Shigatse: Tashilünpo Kloster Nach kurzer Fahrt erreichen Sie Shigatse. Das Tashilünpo	 2-3 Std. / 95km

Kloster ist der Sitz der zweithöchsten Reinkarnation Tibets, dem Panchen Lama. Zusammen mit vielen Pilgern schlendern Sie durch die riesige Klosteranlage. Danach besuchen Sie den Markt von Shigatse.



Hotel
Gesar Hotel ***



F / M / A



3900m ü. M.

Tag 9

Shigatse - Shekar: Abstecher zur Klosterfestung Sakya

Auf dem "Friendship-Highway" tauchen Sie in die unendliche Weite Tibets ein. Vor Lhatse führt eine Nebenstrasse zum Kloster Sakya. Es wurde im 13. Jh. gegründet und ist das Stammkloster der Sakya-Tradition. Schon von weit fällt die ungewohnte Farbe des Klosters auf. Die Farbe der Sakya-Schule ist grau und graue Mauern zieren den festungsartigen Klosterbau. Am Abend erreichen Sie Shekar.



6 -7 Std. / 300km



Hotel
Shekar Hotel



F / M / A



4200m ü. M.

Tag 10

Shekar - Kharta: Fantastische Landschaft und Himalaya-Kette

Kurz nach Shekar verlassen Sie den "Friendship-Highway". Auf dem 5100m hohen Pang La Pass haben Sie bei gutem Wetter eine fantastische Sicht auf die Himalaya-Kette mit den 8000ern Mt. Everest, Lhotse, Makalu und Cho Oyu. Sie fahren weiter zum Dorf Kharta und ein kleines Stück talaufwärts bis zum Ende der Strasse in Yebu, unserem ersten Zeltplatz und Ausgangspunkt des Trekkings.



Zelt
Camping



F / M / A



3750m ü. M.

Tag 11-18

Trekking zur Kangshung-Flanke, der Ostwand des Mt. Everest (8 Tage)

Landschaft pur erwartet uns auf diesem Trekking zur Ostwand des Mt. Everest. Mit Yaks werden wir zu den gewaltigen Achttausendern im Himalaya vorstossen. Auf unserem 11-tägigen Trekking durchqueren wir menschenleere Täler und campieren unter den gewaltigen Eisflanken des Makalu und vor der Kangshung-Flanke des Mt. Everest.

Eine der ausführlichsten Beschreibungen dieser Gegend stammt von einem Mann, welcher sowohl den Himalaya als auch den Karakorum als Pionier erlebte, vom britischen Oberst Sir Francis Younghusband. 1926 schrieb er in «The Epic of Mount Everest»: «Das Kama-Tal muss das schönste Tal im ganzen Himalaya sein. Die Schönheit und Einzigartigkeit dieses Tales rührt daher, dass es direkt vom Mt. Everest her kommt, welcher den oberen Teil des Tales ausfüllt. Danach zieht sich das Tal unter den Klippen des Makalu entlang, ein Berg nur wenig kleiner als der Mt. Everest, aber mindestens so schön und spektakulär. Durch die enorme Steigung ist es möglich, beide Berge von einer Höhe aus zu sehen, wo noch üppige Vegetation blüht. Direkt vor uns waren die blendenden Flanken des Makalu und des Chomolonzo, die sich nahezu 3'500 Meter ins Tal stürzten, zu dieser Zeit bepudert mit frisch gefallenem



Zelt
Camping



F / M / A



8 Tage / pro Tag ungefähr
5 bis 7 Stunden



5000m ü. M.

Schnee; ein Spektakel von wahrscheinlich unvergleichlicher Bergschönheit. Solch ein Tal zu entdecken mit dieser Vielfalt an Bergwelt, Bäumen, blühenden Wiesen wäre allein schon Grund genug für jede Expedition. Für viele Jahre werden es jedoch nur wenige sein, denen es vergönnt ist, diesen einzigartigen Platz zu besuchen. Aber es wird die Genugtuung jedes Mannes sein, zu wissen, dass verborgen hinter dem Himalaya ein Schatz auf ihn wartet, um von ihm entdeckt zu werden.»

Tag 11: Von Dampuk nach Shawu Tso (8,8 km)

- **Wanderzeit:** 4-5 Stunden
- **Übernachtungshöhe:** 4.650 m
Am Morgen beginnt die Wanderung in Dampuk. Der Weg führt durch grüne Täler, vorbei an glitzernden Bächen, mit ersten beeindruckenden Blicken auf die umliegenden Gipfel. Das Tagesziel ist der malerische Shawu-Tso-See, dessen türkisfarbenes Wasser eine magische Kulisse bietet.

Tag 12: Vom Shawu Tso über den Sha Wu La Pass (4.900 m) nach Zoksham (10 km)

- **Wanderzeit:** 5-6 Stunden
- **Übernachtungshöhe:** 3.980 m
Der Tag beginnt mit einem steilen Anstieg zum Sha Wu La Pass. Von hier aus eröffnen sich spektakuläre Ausblicke auf die schneebedeckten Himalaya-Gipfel. Der Abstieg ins Tal führt nach Zoksham, wo die Nacht in einem kleinen tibetischen Dorf verbracht wird.

Tag 13: Von Zoksham nach Thangsham oder Rabkha über den Tso Nak See (8-10 km)

- **Wanderzeit:** 5-6 Stunden
- **Übernachtungshöhe:** 4.250 m
Der Weg führt durch hügeliges Gelände, geprägt von grünen Weiden und bunten Gebetsfahnen. Der Tso Nak See, mit seinem klaren Wasser, bietet eine ideale Gelegenheit für eine Pause. Übernachtung in Thangsham oder Rabkha, je nach gewählter Route.

Tag 14: Von Thangsham oder Rabkha nach Wokha oder Bithang (8-12 km)

- **Wanderzeit:** 6-7 Stunden
- **Übernachtungshöhe:** Wokha (4.670 m) oder Bithang (4.934 m)
Die Wanderung führt durch höher gelegene Täler, die von schroffen Felsen und weitläufigen Almwiesen geprägt sind. Nach einer anstrengenden Tagesetappe erreicht man entweder Wokha oder Bithang, die beide spektakuläre Ausblicke auf die umliegenden Gipfel bieten.

Tag 15: Tageswanderung zum Everest Base Camp (EBC)

- **Wanderzeit:** 6-7 Stunden (hin und zurück)
- **Übernachtungshöhe:** Bithang (4.934 m)
Ein unvergesslicher Höhepunkt der Reise! Die Wanderung führt durch Geröllfelder und Moränen hinauf zum Everest Base Camp. Hier, inmitten der gewaltigen Himalaya-Landschaft, spürt man die Erhabenheit des höchsten Berges der Welt. Rückkehr nach Bithang zur Übernachtung.

Tag 16: Von Bithang nach Rabkha (8 km)

- **Wanderzeit:** 4-5 Stunden
- **Übernachtungshöhe:** 4.250 m
Nach den Höhen des Base Camps geht es heute zurück ins etwas tiefer gelegene Rabkha. Die Wanderung verläuft durch ruhige Täler und bietet eine erholsame Pause nach den intensiven Tagen zuvor.

Tag 17: Von Rabkha nach Tso Shurima (7 km)

- **Wanderzeit:** 5-6 Stunden
- **Übernachtungshöhe:** 4.930 m
Heute führt die Wanderung in die Hochgebirgsregionen. Der Pfad schlängelt sich durch karge Landschaften, und die Aussicht auf den Tso Shurima ist beeindruckend. Die Nacht wird in der Nähe des Sees verbracht.

Tag 18: Vom Tso Shurima über den Langma La Pass (5.349 m) nach Shomalhau (11 km)

- **Wanderzeit:** 6-7 Stunden
- **Übernachtungshöhe:** 4.680 m
Die Überquerung des Langma La Passes ist einer der herausforderndsten und zugleich spektakulärsten Abschnitte der Reise. Auf 5.349 Metern Höhe genießt man einen unvergleichlichen Blick auf die Everest-Region. Der Abstieg nach Shomalhau führt durch eine wilde, unberührte Landschaft.

Tag 19

Kharta - Rongbuk

Durch die nun bekannte Landschaft fahren Sie nach Kharta und weiter nach Rongbuk, von wo Sie eine fantastische Aussicht auf die Nordwand des Mt. Everest haben können. Das Kloster Rongbuk ist auf fast 5000m ü.M. das höchstgelegene Kloster in Tibet und das grösste Kloster in der Region Tingri.



Hotel

Rongbuk Hotel ** **



F / M / A



4900m ü. M.

Tag 20

Rongbuk: Erkundung des Mt. Everest Base Camp

Nur 6 km weiter nördlich von Rongbuk befindet sich das Mt. Everest Base Camp. Auf einer Wanderung geniessen Sie die Aussicht zur Nordwand des Mt. Everest, die wohl




Hotel

Rongbuk Hotel ** **




F / M / A

die Eindrücklichste ist und von bleibender Erinnerung sein wird.


 4900m ü. M.


Tag 21 Rongbuk - Kyirong: Fahrt in Richtung Nepal

Nach einer Fahrt auf der Lhasa-Kathmandu Friendship-Highway, zweigt die gute Strasse ab in Richtung Peiko Tso. Der einstmalige Grenzübergang von Zhangmu ist seit dem Jahr 2015 geschlossen. So haben Sie die Gelegenheit auf einer für Touristen neuen Routen an die Grenze nach Nepal zu reisen. Kyirong liegt an der Grenze zu Nepal und ist bekannt für seine üppige Vegetation und sein mildes Klima. Durch Kyirong führte eine der wichtigsten Handelsrouten von Nepal nach Tibet: so knüpft der Grenzort jetzt wieder an diese wichtige Epoche in der Vergangenheit an.

 5 - 6 h / 325km


 Hotel
Phuntsok Rabsel Hotel **

 F / M / A

 2300m ü. M.


Tag 22 Kyirong - Kathmandu: Grenzübertritt und Fahrt nach Kathmandu

Heute überqueren Sie die Grenze zwischen Tibet und Nepal zu Fuss. Auf der anderen Seite werden Sie von unserem nepalesischen Partner erwartet. Durch die subtropische Hügellandschaft fahren Sie auf einer abenteuerlichen (schlechter Zustand) Strasse - vorbei an Reisterrassen und hübschen Dörfern - weiter bis nach Kathmandu.

 ca. 6 bis 7 Std. / 160km

 Hotel
Shambaling Boutique
Hotel ***(*)
Deluxe Room

 F


 1300m ü. M.

Tag 23 Kathmandu: Pashupatinath und die alte Königsstadt Patan

Am Morgen besuchen Sie Pashupatinath, das bedeutendste hinduistische Heiligtum Nepals mit seinen Verbrennungsstätten. Anschliessend fahren Sie in die alte Königsstadt Patan, die für ihre Tempelanlagen und traditionellen Handwerkskünste bekannt ist. Vielleicht kommt Ihnen das eine oder andere bekannt vor, denn hier wurden viele Filmszenen aus Bertolucci's "Little Buddha" gedreht.

 Hotel
Shambaling Boutique
Hotel ***(*)
Deluxe Room

 F

 1300m ü. M.

Tag 24-25 Kathmandu und Flug Kathmandu - Zürich

Tag in Kathmandu zur freien Verfügung. Sie haben Zeit für einen Einkaufsbummel. Vom Shambaling Hotel führt ein interessanter Spaziergang durch die Gassen von Baudha. Besonders eindrücklich ist der grosse Stupa von Baudha, welcher von den tibetischen Gläubigen und Pilgern umrundet wird. Gegen Abend Transfer zum Flughafen und Flug nach Zürich mit Ankunft am nächsten Tag.

 F

Hinweis: Anschlussprogramm in Nepal, falls gewünscht.

Programmänderungen

Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Termine & Preise

25 Tage Gruppenreise

- 05.09.2026 - 29.09.2026 ab CHF 9'720 **[Noch freie Plätze]**

Auch als Privatreise durchführbar

- Datum frei wählbar Auf Anfrage

Beste Reisezeit

April bis Oktober ist die beste Reisezeit für Tibet. Die regenarmen Monate Mai/Juni und September/Oktober sind besonders gut für Trekkings und Expeditionen geeignet. Das Klima in Tibet ist während des Tages oft sommerlich warm. In der Nacht können die Temperaturen aber stark sinken. Niederschläge und Sandstürme sind immer möglich.

Reiseanforderungen

Trekking in Tibet gehört zu den schönsten Naturerlebnissen. Wir werden uns jedoch in Gegenden begeben, die fern von der Zivilisation sind. Dies verlangt von den TeilnehmerInnen Toleranz und eine gewisse Flexibilität. Technisch ist das Trekking zur Kangshung-Flanke nicht schwierig und entspricht in etwa einer Gebirgswanderung in den Alpen. Unser Trekking führt uns jedoch in Höhen von über 5'000 Meter. Dies erfordert einen gesunden Kreislauf und eine gesunde Herzkreislauf-Funktion.

Bitte konsultieren Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt.

Referenz-Weblink:

<https://www.himalaya.ch/de/reise/tibet-spezial-trekking-zur-ostwand-des-mt.-everest?vehicleType=train&vehicleUrl=zuege>