



ASIEN: NEPAL

NEPAL - MERA PEAK, 6.461M ALS KOMFORTABLES LODGE-TREKKING

- > Durch ein 15-tägiges Lodge-Trekking den Baruntse-Nationalpark durchschreiten
- > Eine spannende Tour für konditionsstarke BergsteigerInnen angehen
- > Von Phaplu ins einsame Hinku-Tal durch die verschiedenen Klimazonen Nepals wandern
- > Gute Höhenanpassung durch den verlängerten Anmarsch planen
- > Rundtour mit dem Rückweg über den Zatrwa La-Pass (4.610 m) nach Lukla beenden
- > Aussicht vom Gipfel auf Mt. Everest, Lhotse, Cho Oyu und Makalu genießen
- > Heiligtümer im Kathmandu Valley bestaunen

Nach der Anreise nach Phaplu, wo auch das Hillary Hospital besichtigt werden kann, beginnen wir unser Trekking ganz entspannt im grünen Vorgebirge und gewöhnen uns langsam an die Höhe. Über die 3.000er Pässe Traksindo La und Pangom La erreichen wir das noch wenig besuchte Hinku-Tal südlich des Mera Peak Massives. Die Dimensionen sind beeindruckend und riesige Gletscher bedecken die Gipfel und hunderte Meter hohe Felswände ragen in den strahlend blauen Himmel auf. Nach einem Akklimatisationstag unterhalb des Mera La, in Khare, der letzten Siedlung im Tal auf ca. 4.800 m, stellen wir uns der Herausforderung und gehen den Gipfel des Mera Peak, 6.461 m hoch, an. Das Panorama vom Gipfel auf die umliegenden Berge der Everest-Region mit ihren vielen 7.000ern und den vier 8.000ern entschädigt sicher für alle Mühen. Der Rückweg führt uns dann über den 4.600 m hohen Pass Zatrwa La in das quirlige Lukla zurück. Von hier starten wir in einer kleinen Propellermaschine am nächsten Tag vom bekannten Hochgebirgsflugplatz mit der stark geneigten Rollbahn und fliegen im Sichtflug zurück nach Manthali. Eine tolle Rund-Reise mit hoffentlich geglückter Besteigung des Mera Peak liegt hinter uns. Profil: Diese Trekkingroute war bis vor einigen Jahren nur als Zelttrekking möglich. Nun ist es etwas komfortabler möglich mit Nächtigung in einfachen Lodges. Es geht in stetigem Auf und Ab immer höher und immer näher zu unserem Gipfelziel, dem Mera Peak. Er gilt als der höchste Trekkinggipfel in Nepal und ist technisch relativ einfach. Die Gesamtbelastung ist trotzdem relativ hoch, da wir uns tagelang in der Höhe und Kälte bewegen. Anforderung: Voraussetzung ist ein hohes Maß an Flexibilität und Abenteuerlust, gute Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit für Touren mit bis zu 10 Std. Gehzeit in weglosem Gelände. Dazu gehören Blockgelände, Geröll, Moränen oder Altschneefelder, vergleichbar mit dem Alpenraum auf 2000 - 3500 m. Aufgrund der physischen und psychischen Belastungen, die bei schlechtem Wetter auftreten können, sowie aufgrund der Anforderungen einer Hochtour, wird diese Tour mit dem Schwierigkeitsgrad IV-V

bewertet. Gehzeiten können sich durch ungünstige Witterungsbedingungen und je nach Kondition der Gruppe verlängern. Die im Programm angegebenen Höhenunterschiede gelten als Richtlinie. Wir tragen bei den Wanderungen unseren Tagesrucksack mit dem Notwendigen, das Hauptgepäck wird durch Träger transportiert. Unterbringung: Die Unterbringung erfolgt in einfachen Lodges, meist aus behauenen Steinblöcken erbaut. Der Gastraum wird abends mit einem Ofen in der Mitte erwärmt. Die Schlafkabinen sind in der Regel für 2 Personen vorgesehen und sehr einfach eingerichtet. Wer den Mera Peak angeht, übernachtet eine Nacht im Zwei-Personen-Zelt im Basislager auf etwa 5.000 m bzw. im Hochlager auf etwa 5.800 m Höhe. Verpflegung: Die Verköstigung erfolgt in den Lodges und es stehen meist mehrere einfache Gerichte zur Auswahl. Dazu wird Tee gereicht und es können andere Getränke zugekauft werden. Bitte beachten Sie: Der genannte Einzelzimmer/-zeltzuschlag basiert auf einer Mischkalkulation. In den Hotels stehen Einzelzimmer zur Verfügung und für die einzige Zeltnacht. Die Kapazitäten in den Lodges während des Trekkings sind begrenzt, daher können Einzelzimmer nur je nach Verfügbarkeit vor Ort vergeben werden. Gegebenenfalls teilen Sie hier das Zweibettzimmer mit einem anderen Gruppenmitglied. Bitte beachten: Da seit Juni 2019 der internationale Airport in Kathmandu saniert wird, sind die Inlandsflüge nach Lukla verlegt worden zum kleinen Flughafen Manthali, ca. 4,5 Stunden Fahrzeit ostwärts von Kathmandu. Dies ist die halbe Strecke Fahrzeit nach Paphlu, unserem ursprünglichen Zielflughafen für den Start des Trekkings. Eine Flug von Manthali nach Paphlu ergibt keinen Sinn, bzw. wird nicht mehr angeboten. Somit entfällt der Flug von Kathmandu nach Paphlu und wird ersetzt durch einen Transfer mit Fahrzeugen direkt nach Paphlu. Wichtige Hinweise: Bitte beachten: Da seit Juni 2019 der internationale Airport in Kathmandu saniert wird, sind die Inlandsflüge nach Lukla verlegt worden zum kleinen Flughafen Manthali, ca. 4,5 Stunden Fahrzeit ostwärts von Kathmandu. Dies ist die halbe Strecke Fahrzeit nach Paphlu, unserem ursprünglichen Zielflughafen für den Start des Trekkings. Eine Flug von Manthali nach Paphlu ergibt keinen Sinn, bzw. wird nicht mehr angeboten. Somit entfällt der Flug von Kathmandu nach Paphlu und wird ersetzt durch einen Transfer mit Fahrzeugen direkt nach Paphlu. Alle in Nepal registrierten Fluggesellschaften stehen auf der Flugverbotsliste der Europäischen Union, wodurch es ihnen verboten ist im EU-Luftraum zu fliegen. Zwar bedienen in Nepal registrierte Fluggesellschaften keine Strecken nach Europa, aber die Entscheidung der EU für das Verbot unterstreicht das Risiko von Flügen innerhalb Nepals. Die zivile Luftfahrtbehörde des Landes (CAAN) unterliegt nicht denselben Standards wie die westlicher Nationen und nepalesische Airlines sind nicht Teil international anerkannter Sicherheitsauditprogramme. Wir empfehlen Ihnen, das Risiko von Inlandsflügen innerhalb Nepals vor Buchung persönlich für sich sorgfältig abzuwägen.



REISEDETAILS

1. Reisetag: Anreise nach Nepal

Flug nach Kathmandu mit Ankunft am Morgen des zweiten Tages.

2. Reisetag: Ankunft in Kathmandu, Stadtbummel

Transfer zum Hotel in Kathmandu. Je nach Ankunftszeit ist Gelegenheit zum Ausruhen und zu einem ersten Bummel durch die Altstadt von Kathmandu. Die Hotelzimmer stehen eventuell erst nach Mittag zur Verfügung. Ihr Reiseleiter lädt Sie zu einem Welcome Dinner ein – eine gute Gelegenheit zum Kennenlernen und Besprechen der Unternehmungen der folgenden Tage.

Unterkunft: Hotel Mulberry in Kathmandu | Verpflegung: A

3. Reisetag: Fahrt nach Paphlu - Besichtigung des Krankenhauses

Heute steht der Transfer mit Fahrzeugen direkt nach Paphlu (2.190 m) an. Unterwegs machen wir Mittag auf halber Strecke. In Paphlu beziehen wir unsere Lodge und besuchen dann das Hillary Krankenhaus. Es wurde 1975 vom Himalayan Trust gebaut und bis 1984 auch geleitet.

Mittlerweile ist es ein staatliches Krankenhaus, das heute noch vom Himalayan Trust mit medizinischer Ausrüstung unterstützt wird. Auch die Gehälter werden von der Stiftung bezahlt. Die Mutter-Kind-Aktionen (z. B. Impfungen, Camps für Geburtshilfe und Zahnpflege) wurden in den letzten Jahren ausgeweitet. Der Hauptteil aus den Spenden der Edmund Hillary-Stiftung in Deutschland mit Sitz in Bad Wiessee fließt in dieses Projekt.

Fahrzeit: ca. 08:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 270 km | Unterkunft: Lodge | Verpflegung: F, M, A

4. Reisetag: Ringmo - Traksindo La - Karikhola

Fahrt über Ringmo bis Traksindo. Vorbei an einigen Chörten geht es hinauf zum Traksindo La (La = Pass); von hier, auf 3.071 m, haben wir eine phantastische Rundsicht. Während des Abstiegs nach Nuntala (2.100 m) kommen wir an einer Gompa (= Kloster) vorbei und wandern durch einen dichten Wald. Wir bleiben auf der historischen Everest Route und wandern weiter hinab zum Dudh Khosi (1.560 m), den wir überqueren. Über Jubing (1.670 m) führt der Weg hinauf zum Dorf Khari Khola (2.100 m). Am Nachmittag ist noch ein Besuch im Pemanamding-Kloster möglich.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10 km | Fahrzeit: ca. 01:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 20 km | Aufstieg: 600 m | Abstieg: 1500 m | Unterkunft: Hill Top Lodge | Verpflegung: F, M, A

5. Reisetag: Pangom

Die heutige kürzere Etappe führt uns entlang schöner Terrassen Felder und durch Mischwald mit vielen Rhododendren hinauf zum hübschen Sherpa Dorf Pangom (2.850 m).

Gehzeit: ca. 04:00 Std. | Aufstieg: 800 m | Unterkunft: Himalaya Trekkers Lodge | Verpflegung: F, M, A

6. Reisetag: Pangom La - Sibuje - Kharka

Weiter führt der Weg zunächst auf den Pangom La (3.150m) – unserem Übergang ins Hinku Tal. Auf einem aussichtsreichen Hangweg steigen wir zunächst ab ins Dorf Subuje. Nördlich über schmale Pfade meist im leichten Auf und Ab erreichen wir unsere nächste Lodge bei einer Kharka (2.850m).

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Aufstieg: 500 m | Abstieg: 300 m | Unterkunft: Namasti Lodge | Verpflegung: F, M, A

7. Reisetag: Zatrwa Khola - Urwald Camp

Heute erwartet uns ein echter „Dschungel Tag“ – den ganzen Tag über wandern wir durch herrlichen Berg-Urwald und überwinden dabei so manchen Höhenrücken. Wie aus dem Nichts taucht dann unsere Lodge mitten im Wald auf (3.150m). Bei dieser Lodge kann es gelegentlich zu Schlafplatz-Engpässen kommen. In diesem Fall werden Zelte gestellt und die Gruppe verbringt eventuell eine Nacht im Zelt.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Aufstieg: 1000 m | Abstieg: 800 m | Unterkunft: Dafe Lodge | Verpflegung: F, M, A

8. Reisetag: Über Tashing Dingma nach Kote

Unser Weg führt zuerst noch einmal durch den allmählich lichter werdenden Urwald bergauf. Gegen Mittag erreichen wir Tashing Dingma und befinden uns nun auf der Hauptroute, die von Lukla kommt. Der Weg führt nun hinab zum Hinku River und weiter zum Weiler Kote (3.600m).

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Aufstieg: 600 m | Abstieg: 300 m | Unterkunft: Lama Lodge | Verpflegung: F, M, A

9. Reisetag: Hinauf nach Tangnag

Ein schöner Aufstieg entlang des Hinku Fluss erwartet uns heute. Je höher wir kommen, desto karger wird die Landschaft um uns herum. Bei der kleinen Gondejum Gompa (Gompa = buddhistischer Tempel) legen wir einen Besichtigungsstopp ein. Am Nachmittag erreichen wir schließlich den Ort Tangnag (4.350 m), unser heutiges Tagesziel.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Aufstieg: 700 m | Unterkunft: Sonam Lodge | Verpflegung: F, M, A

10. Reisetag: Hinauf nach Khare

Wir nähern uns der Gletscherwelt des Mera Peak. Vorbei am Sabai-See und dem Dig-Gletscher führt unsere Etappe durch Moränenlandschaft bis hinauf nach Khare (4.950 m), wo wir nur knapp unter der 5.000er Marke unsere Lodge für die kommenden zwei Nächte beziehen. Hier oben können wir ein letztes Mal vorm dem Gipfelanstieg nochmals WLAN in der Lodge nutzen und auch eine warme Dusche genießen.

Gehzeit: ca. 05:00 Std. | Aufstieg: 700 m | Unterkunft: Mount View Lodge | Verpflegung: F, M, A

11. Reisetag: Akklimatisations-, Rast- und Ausflugstag

Dieser Tag ist als Akklimatisierungstag eingeplant. Wir schlafen aus und verbringen den Tag mit viel Essen und Trinken. Wer möchte, unternimmt einen Anstieg auf den Aussichtsgipfel direkt über dem Örtchen. Es bieten sich spektakuläre Blicke auf die Steilabstürze von Mera und Chapathe Himal. Am Nachmittag werden wir die Technik des Gehens am Fixseil mit Steigklemmen üben, unsere Steigeisen anpassen und einen letzten Ausrüstungsqueck machen. Ebenso üben wir den Umgang mit der Überdruckkammer.

Unterkunft: Mount View Lodge | Verpflegung: F, M, A

12. Reisetag: Über den Mera La zum Zeltlager am Mera Peak

Wir starten unseren Tag mit dem Aufstieg in unser Zeltlager. Ausgehend von Khare geht es zunächst steil über Geröll und große Blöcke und später über den Gletscher bis zum 5.415 m hohen Mera-Pass. Hier gönnen wir uns eine Pause und genießen die Aussicht auf die umliegenden 6.000er. Je nach Kondition, Konstitution, Wetter und Routenverhältnissen entscheidet Ihr GoAlpine Bergführer in Absprache mit dem Sirdar, ob wir das Nachtlager bereits hier errichten oder noch weiter aufsteigen in das Mera Peak Highcamp.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Aufstieg: 450 m | Abstieg: 50 m | Unterkunft: Camp Mera La oder höher | Verpflegung: F, M, A

13. Reisetag: Mera Peak (6.461 m) und Abstieg nach Khare

Der Gipfeltag wird lang und anstrengend. In den sehr frühen Morgenstunden brechen wir auf zur Gipfeletappe auf den Mera Peak. Je nach Verhältnissen wird für die letzte kurze Steilstufe vor dem Gipfel ein Fixseil gelegt. Der Aufstieg wird 8 bis 9 Stunden dauern. Auf dem Gipfel erwartet uns – gutes Wetter vorausgesetzt – ein beeindruckendes Panorama auf Everest, Lhotse, Makalu, Cho Oyu und anderen Giganten. Der drei- bis vierstündige Abstieg zum Mera La fordert noch einmal Konzentration. Nach einer kurzen Teepause steigen wir wieder über den Mera La nach Nordwesten über den Gletscher hinab. Wir erreichen Khare (4.950 m) am späten Nachmittag.

Gehzeit: ca. 12:00-14:00 Std. | Aufstieg: 1100 m | Abstieg: 1700 m | Unterkunft: Mount View Lodge | Verpflegung: F, M, A

14. Reisetag: Abstieg via Tangnag nach Kote

Der Rückweg beginnt! Durch die Moränenlandschaft und vorbei am Dig-Gletscher kommen wir in die Region des ehemaligen Sabai-Sees und nach Tangnag (4.350 m). Unser Tagesziel heißt wiederum Kote (3.650 m), wo wir eine weitere Nacht verbringen.

Gehzeit: ca. 08:00-09:00 Std. | Aufstieg: 300 m | Abstieg: 1300 m | Unterkunft: Lama Lodge | Verpflegung: F, M, A

15. Reisetag: Tashing Dingma - Thuli Kharka

Nur kurz geht es im Hinku-Hochtal auf der westlichen Hangseite talwärts, ehe unser Weg wieder bergauf führt. Über Tashing Dingma (4.000 m) erreichen wir nach steilem Aufstieg Thuli Kharka (ca. 4.300 m).

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Aufstieg: 1000 m | Abstieg: 400 m | Unterkunft: Mera Guesthouse | Verpflegung: F, M, A

16. Reisetag: Über den Zatrwa La und Chutanga nach Lukla

Steil geht es von Tuli Kharka (4.300 m) hinauf zum Zatrwa La. Wir überqueren den 4.610 m hohen Pass und steigen ab bis zur Siedlung Chutanga (ca. 3.100 m) am Surke-Bach. Weiter geht es nach Lukla (2.800 m). Wir quartieren uns in unserer Lodge ein. Abends feiern wir mit unserer Mannschaft Abschied.

Gehzeit: ca. 07:00-08:00 Std. | Aufstieg: 400 m | Abstieg: 1900 m | Unterkunft: Everest Mt. Home | Verpflegung: F, M, A

17. Reisetag: Flug Lukla - Ramechap und Transfer nach Kathmandu

Der Rückflug von Lukla nach Manthali ist für den Vormittag geplant. Nach der Landung nach ca. 20 Minuten Flugzeit fahren wir mit dem Fahrzeug nach Kathmandu. Der verbleibende Nachmittag steht zur freien Verfügung in Kathmandu.

Fahrzeit: ca. 04:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 130 km | Unterkunft: Hotel Mulberry in Kathmandu | Verpflegung: F

18. Reisetag: Kathmandu und Swyambunath

Dieser Tag steht zur freien Verfügung, um individuell Ausflüge und Besichtigungen im Kathmandu-Tal unternehmen zu können. Wir empfehlen den Besuch von Kathmandu und Swyambunath. Am Vormittag können wir die historische Altstadt von Kathmandu besichtigen. Wir bummeln durch das Einkaufsviertel Thamel und durch belebte Bazarstraßen zum größten und ältesten Tempel der Stadt, der Taleju-Pagode. Rund um den Königspalast Hanuman Dhoka sind zahlreiche Hindu-Tempel zu sehen; harmonisch wirken das warme Rostrot der Ziegel und die reich mit Schnitzarbeiten verzierten Balken aus braunschwarzem Salbaumholz.

Am Nachmittag spazieren wir zu Fuß hinauf nach Swayambunath. Der dortige Stupa gilt als größtes Heiligtum der newarischen Buddhisten und erhebt sich auf einem aussichtsreichen Hügel über das Kathmandu-Tal. 365 Pilgerstufen führen uns vom Fuß des „Affentempels“ immer steiler werdend zum vergoldeten Stupa mit den zahlreichen umliegenden Gedenkschreinen und Tempeln. Viele Affen springen in den Bäumen, zwischen den Statuen und den Tempelanlagen umher.

Unterkunft: Hotel Mulberry in Kathmandu | Verpflegung: F

19. Reisetag: Rückflug nach Deutschland

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

Verpflegung: F

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
10.10.2025	29.10.2025	✓	2.690 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > Lokaler Deutschsprachiger Reiseleiter ab/bis Kathmandu
- > Inlandsflug Lukla - Kathmandu
- > Englischsprachiger Climbing Sherpa Guide mit Begleitmannschaft für die Gipfelbesteigung
- > Transfers gemäß Programm
- > 3 x Ü/DZ im Hotel in Kathmandu
- > 14 x Ü/DZ in Lodge
- > Welcome Dinner
- > 14 x Vollpension
- > 3 x Frühstück
- > Begleitmannschaft, Gepäcktransport
- > Nationalparkgebühren, Trekkingpermit
- > Certec-Bag, Satellitentelefon
- > Reisekrankenschutz
- > Englischsprachiger Climbing Sherpa Guide mit Begleitmannschaft für die Gipfelbesteigung
- > Inlandsflug Lukla - Kathmandu
- > Transfers gemäß Programm
- > 3 x Ü/DZ im Hotel in Kathmandu
- > 14 x Ü/DZ in Lodge
- > Welcome Dinner
- > 14 x Vollpension
- > 3 x Frühstück
- > Begleitmannschaft, Gepäcktransport
- > Nationalparkgebühren, Trekkingpermit
- > Certec-Bag, Satellitentelefon

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationaler Flug
- > Bitte beachten: Peak-Fee (Gipfelgenehmigung) ist vor Ort in bar zu bezahlen: Frühjahrstermine USD 350, Herbsttermine USD 175. Zusätzlich sind pro Person 2000 Rupien (etwa 13 EUR) zu bezahlen.
- > Visagebühren
- > Fehlende Mahlzeiten und Getränke in Kathmandu € 15 - 25/Tag
- > Fehlende Getränke während des Trekkings ca. € 10/Tag
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen
- > Trinkgelder auf freiwilliger Basis

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 12

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 0 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei kurzfristigen Buchungen (weniger als 28 Tage vor Reisebeginn) ist der Reisepreis, sofern keine Absage nach AGB Ziffer 5.1. mehr erfolgen kann, bei Übergabe der Reiseunterlagen sofort fällig.

WEITERE INFOS

Einreise & Gesundheit

- > 4-5

Generelle Hinweise

- > Nach der Anreise nach Phaplu, wo auch das Hillary Hospital besichtigt werden kann, beginnen wir unser Trekking ganz entspannt im grünen Vorgebirge und gewöhnen uns langsam an die Höhe. Über die 3.000er Pässe Traksindo La und Pangom La erreichen wir das noch wenig besuchte Hinku-Tal südlich des Mera Peak Massives. Die Dimensionen sind beeindruckend und riesige Gletscher bedecken die Gipfel und hunderte Meter hohe Felswände ragen in den strahlend blauen Himmel auf. Nach einem Akklimatisationstag unterhalb des Mera La, in Khare, der letzten Siedlung im Tal auf ca. 4.800 m, stellen wir uns der Herausforderung und gehen

den Gipfel des Mera Peak, 6.461 m hoch, an. Das Panorama vom Gipfel auf die umliegenden Berge der Everest-Region mit ihren vielen 7.000ern und den vier 8.000ern entschädigt sicher für alle Mühen. Der Rückweg führt uns dann über den 4.600 m hohen Pass Zatrwa La in das quirlige Lukla zurück. Von hier starten wir in einer kleinen Propellermaschine am nächsten Tag vom bekannten Hochgebirgsflugplatz mit der stark geneigten Rollbahn und fliegen im Sichtflug zurück nach Manthali. Eine tolle Rund-Reise mit hoffentlich geglückter Besteigung des Mera Peak liegt hinter uns.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.