



ASIEN: NEPAL

NEPAL - MERA PEAK, 6.461 M - AMPHU LAP TSA - ISLAND PEAK, 6.189 M

- > 17-tägiges sehr anspruchsvolles und expeditionsartiges Trekking erleben
- > Aus den grünen Wäldern ins ewige Eis wandern
- > Die beiden hohen Pässe Mera La und Amphu Laptsa (5.845 m) überschreiten
- > Die Gipfelchancen für Mera Peak (6.461 m) und Island Peak (6.189 m) nutzen
- > Einsames Hinku- und Hongutal durchschreiten
- > Durch die Abgeschiedenheit vollkommen zur Ruhe kommen
- > Heiligtümer im Kathmandu-Tal bestaunen

Diese Reise ist eines der ganz großen Highlights im Himalaya: Zwei der schönsten Aussichtsgipfel in Nepal eröffnen uns sehr unterschiedliche Panoramen auf insgesamt fünf 8.000er: Mt. Everest, Lhotse, Makalu, Cho Oyu und etwas entfernt zum Kanchenjunga im Osten des Landes. Neu ist, dass wir überwiegend in Lodgen nächtigen, lediglich im Mittelteil der Reise sind ausschliesslich Zeltnachtungen möglich. Daneben ist die Wegführung selbst etwas ganz Besonderes. Mit der Überquerung des fast 5000 Meter hohen Mera La (La = Pass) überschreiten wir zum ersten Mal die magische Höhengrenze. Von hier oder etwas höher gelegenen Hochlager geht es auf den 6.461 m hohen Gipfel des Mera Peak mit einem einmaligem Rundumblick. Nachdem Abstieg in das total einsame Hongutal geht es über die Panch Pokhari-Seen zur nächsten Herausforderung: der Überschreitung des 5.845 m hohen Passes Amphu Laptsa. Ein weiterer Höhepunkt in der Folge die Besteigung des Island Peak (6.189 m). Bereits in der Dunkelheit steigen wir über schrofiges Gelände hinauf zum Gletscher, bevor die Gipfelanke (die mit Fixseilen versichert wird) zum Gipfelgrat angegangen wird. Der faszinierende Blick hinüber zur Ama Dablam und hinaus in das Khumbu Valley wird uns so schnell nicht wieder loslassen.

Bitte beachten: Da seit Juni 2019 der internationale Airport in Kathmandu saniert wird, sind die Inlandsflüge nach Lukla verlegt worden zum kleinen Flughafen Ramechhap ostwärts von Kathmandu.

Profil: Dieses Trekking vereint alles, was sich ein Alpinistenherz wünschen kann: Zwei hohe Gipfel, zwei hohe Pässe und zwei wunderschöne und einsame Täler inmitten des Himalaya. Die Gesamtbelastung ist hoch, da wir uns tagelang in der Höhe und Kälte bewegen und im mittleren Teil der Reise keine Errungenschaften der Zivilisation in Anspruch nehmen können. 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: Während des Trekkings erfolgt die Unterbringung teilweise in 2-Personen-Zelten, da es im mittleren Teil der Reise (noch) keine Lodges gibt. Lediglich während des Anmarsches zum Mera Peak und später wieder hinaus aus dem Khumbu-Gebiet nach Lukla übernachteten wir in Lodges. Die Nächte können in den Hochlagen sehr kalt werden (bis minus 15 Grad) und deshalb ist ein extrem warmer Schlafsack unabdingbar. Verpflegung: Die Verpflegung wird von unserer Begleitmannschaft zubereitet. Der gesamte Lebensmittelvorrat wird mitgetragen, da auf dieser Reise nicht zugekauft werden kann. Die Küchenmannschaft zaubert unglaublich schmackhafte Gerichte selbst am Wegesrand wie selbstverständlich. Lassen Sie sich überraschen! Diese Tour ist ein expeditionsartiges Trekking der besonderen Art. In unmittelbarer Nähe zahlreicher Sieben- und Achttausender wandern Sie nicht nur durch menschenleere Himalaya-Täler und über anspruchsvolle Pässe, sondern besteigen darüber hinaus zwei sehr attraktive Gipfel. Bei schönem Wetter bieten sich Ihnen atemberaubende Ausblicke. Die Tour ist aber auch sehr anstrengend und erfordert großen Einsatz und Durchhaltevermögen. Für eine Teilnahme an dieser Reise sollten Sie sehr gut durchtrainiert sein. Sie benötigen eine überdurchschnittliche Kraft, Ausdauer und Leistungsfähigkeit. Anstrengende Tagesetappen in extremen Höhen stehen Ihnen bevor. Bedenken Sie, dass nach einem langen Aufstieg noch der mühsame Lageralltag auf Sie zukommt. Folgendes alpine technische Können ist Voraussetzung für eine Teilnahme: es werden Trittsicherheit und Schwindelfreiheit vorausgesetzt, das heißt im Hinblick auf Ihre Tour, dass Sie sicher und selbständig in schwierigem Gelände wie Grashänge, Geröllhalden, Moränenschutt, Blockwerk und auf flachen, mit Geröll bedeckten Gletschern gehen können, und zwar auch mit schwerem Rucksack und bei schlechtem Wetter. Sicher gehen heißt, dass Sie auch an exponierten Stellen gehen können, wo ein Sturz schlimme Folgen hätte. Aus Erfahrung wissen wir, dass unsere Teilnehmer/-innen in diesen vermeintlich leichten Passagen die meisten Schwierigkeiten haben. Sie beherrschen die Techniken des Gletschergehens, also selbständiges Anseilen und Gehen in der Seilschaft, auch das Klettern auf den Frontzacken der Steigeisen und die Handhabung des Eispickels müssen sitzen. Wir bitten Sie, uns einen Tourenbericht der vergangenen Jahre zuzuschicken. Die Auswahl der Teilnehmer/-innen behalten wir uns vor. Ein sehr guter Gesundheitszustand ist für eine Teilnahme unabdingbar. Extreme Höhen stellen große Risiken für Ihre Gesundheit dar. Diesen Gefahren kann begegnet werden, indem man die „Spielregeln der Akklimatisation“ einhält. Trotzdem sollten Sie von einer Buchung dieser Reise absehen, wenn Sie an irgendwelchen Krankheiten leiden oder eine Verletzung haben. Bitte lassen Sie sich in gesundheitlichen Fragen von einem Facharzt für Sportmedizin beraten und schicken Sie uns ein ärztliches Attest zu. Diese Expeditionsreise fordert Sie nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Geduld, psychische Ausdauer und eine gewisse Leidensfähigkeit gehören zum Expeditionsalltag dazu. Bedenken Sie bitte, dass Sie über Tage oder sogar Wochen grenzwertigen Belastungen standhalten müssen. Spontan aus dem Unternehmen auszusteigen ist meistens nicht

machbar! Auch vorgezogene Rückflüge sind normalerweise nicht möglich. Reisen in der Gruppe macht dieses Extremtrekking erst möglich. Unsere Touren sind so organisiert, dass die Teilnehmer/-innen den größtmöglichen Handlungsspielraum haben, um persönliche Vorstellungen zu verwirklichen. Dennoch sollte, wer sich auf eine solche Gruppenreise einlässt wissen, dass Kompromisse notwendig sind. Wir erwarten von den Teilnehmer/-innen Toleranz und Hilfsbereitschaft gegenüber den Mitreisenden, der Reiseleitung und dem einheimischen Begleitteam. Wenn ungünstige Bedingungen die Organisation der Tour oder die Sicherheit in Frage stellen, kann es notwendig werden, dass Sie persönliche Interessen zurückstellen müssen. Darüber hinaus ist die Reiseleitung von uns ermächtigt, Teilnehmer/-innen zurückzuschicken, wenn sie durch ihr Verhalten die Gemeinschaft oder gar das Unternehmen selbst zu gefährden beginnen oder den Anforderungen nicht gewachsen sind. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass das Entrichten des Reisepreises kein Recht auf einen Gipfelversuch beinhalten kann. Für die Besteigung des Mera und Island Peak sind Peak Permits nötig, die unsere Partneragentur in Kathmandu beantragt. Diese in 2015 neu eingeführten personalisierten Peak Permits für die 6000er Gipfel in Nepal kosten im Herbst 125 US-Dollar pro Gipfel. Diese Gebühr von 250 USD ist in US-Dollar oder Euro nach der Ankunft in Kathmandu in bar zu begleichen. Die Kosten für die dann ausgestellten Peak Permits sind nicht erstattungsfähig, wenn die Gipfel nicht erreicht werden. 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. Wichtige Hinweise: 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

2. Reisetag: Ankunft in Kathmandu

Ankunft je nach Abflugort. Der Rest des Tages steht uns zur Verfügung für Besorgungen und ein erstes Gewöhnen an das schöne und fremde Land Nepal. Um ein erstes Kennenlernen zu ermöglichen, lädt Sie die örtliche Agentur zu einem Welcome-Dinner ein.

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: Einfach 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 Rundschau. 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: Panggom

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

Gehzeit: ca. 04:00 Std. | Aufstieg: 800 m | Abstieg: 200 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

Heute geht es immer wieder kurz steil hinauf und hinunter hinein in das Tal in Richtung Norden. Wir machen Mittag bei einigen wenigen Hütten im Wald und steigen weiter ab zum Fluss und danach im sanften Anstieg hinauf nach Kote, zum Eingang des Baruntse-Nationalpark. (Schlafhöhe: ca. 3.600 m)

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

9. Reisetag: Hinauf nach Tagnag

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 Tagnang (4.350 m), unser heutiges Tagesziel.

(Schlafhöhe: ca. 4.200 m)

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

10. 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 Ausflug in der Nähe und saugt die spektakulären Blicke auf die Steilabstürze von Mera und Chapathe Himal auf. Am Nachmittag führen wir einen letzten Ausrüstungscheck durch, üben das Begehen eines Fixseiles mit der Steigklemme und passen unsere Steigeisen perfekt an. Auch den Gebrauch der Überdruckkammer sehen wir uns an. (Schlafhöhe: ca. 4.200 m)

Gehzeit: ca. 02:00-03:00 Std. | Aufstieg: 300 m | Abstieg: 300 m | Unterkunft: Sonam Lodge | Verpflegung: F, M, A

11. Reisetag: Khare

Wir nähern uns der Gletscherwelt des Mera Peak. Vorbei am Sabai See und dem Dig Gletscher führt unsere heutige Etappe durch Moränenlandschaft bis Khare (4.950 m), wo wir nur knapp unter der 5.000er Marke in der höchsten Siedlung in der Region unsere Lodgezimmer beziehen. Wer mag, kann eine warme Dusche genießen oder über eine WLAN-Verbindung gegen ein kleines Entgelt Nachrichten in die Heimat senden. (Schlafhöhe: ca. 4.850 m)

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Aufstieg: 700 m | Unterkunft: Mt. View Lodge | Verpflegung: F, M, A

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

Wir starten unseren Gipfelversuch mit dem Aufstieg in das Lager für die Gipfelbesteigung. 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 steigen wir eventuell noch weiter hinauf ins Mera Peak Highcamp und nutzen ggfls. die fest aufgestellten Zelte unserer Agentur. (Schlafhöhe: ca. 5.300 oder 5.750 m)

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 ins Hongutal

Der heutige erste Gipfeltag wird lang und anstrengend. In den frühen Morgenstunden brechen wir auf zur Gipfeletappe auf den Mera Peak. Je nach Verhältnissen wird gegebenenfalls für die kurze Steilstufe am Gipfel ein Fixseil gelegt. Der Aufstieg wird 8 bis 9 Stunden dauern. Auf dem Gipfel erwartet uns – gutes Wetter vorausgesetzt – ein beeindruckendes Panorama mit Everest, Lhotse, Makalu, Cho Oyu und anderen beeindruckenden 7000ern. Der drei- bis vierstündige Abstieg zurück ins Zeltlager fordert noch einmal Konzentration. Nach einer kurzen Pause steigen wir weiter ab ins Hongu Tal bis zu einem wunderbar in einer weiten Wiese gelegenen Zeltplatz auf etwa 4.800 m Höhe. (Schlafhöhe: ca. 4.800 m)

Gehzeit: ca. 12:00-14:00 Std. | Aufstieg: 1100 m | Abstieg: 1600 m | Unterkunft: Camp Märchenwiese | Verpflegung: F, M, A

14. Reisetag: Kongme Dingma - Hunku Drangka - Seti Pokhari

Flankiert vom mächtigen Gipfel des Chamlang steigen wir weiter das besonders abgelegene und deshalb sehr einsame Hunku Tal aufwärts. Heute stehen nur wenige Aufstiegshöhenmeter auf dem Programm, dafür ist mehr an Entfernung zurückzulegen. Mit jedem Schritt nähern wir uns unserer nächsten Herausforderung: dem Amphu Laptsa. Am Nachmittag erreichen wir die kleine, abgeschiedene Almhochfläche Hunku Drangka und errichten dort unser Lager, oder wir gehen noch eine Stunde weiter bis zu einer kleinen Alm Seti Pokhari (5.050 m). (Schlafhöhe: ca. 5.050 m)

Gehzeit: ca. 05:00 Std. | Aufstieg: 450 m | Abstieg: 200 m | Unterkunft: Camp im Hongu-Valley | Verpflegung: F, M, A

15. Reisetag: Zum Hochlager vor dem Amphu Laptsa

Über karge, vegetationslose Moränenlandschaft und vorbei an den einsamen Seen von Panch Pokhari erreichen wir zunächst das Amphu Laptsa Basislager in ca. 5.300 m erreicht. Von hier wollen wir noch weiter steigen bis zum High Camp auf ca. 5.700 m. Endlich können wir uns ausruhen und uns auf die anstrengende Passüberquerung am nächsten Tag vorbereiten, während die Sherpas bereits die wichtigen Fixseile verlegen. Der weitere Aufstieg schaut von hier kaum gangbar aus, jedoch ist die Routenfindung etwas versteckt und durchaus machbar. (Schlafhöhe: ca. 5.400 m)

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Aufstieg: 650 m | Unterkunft: Camp vor dem Amphu Laptsa | Verpflegung: F, M, A

16. Reisetag: Amphu Laptsa - Lagerplatz vor dem Imja Tso

Heute ist jede/r gefordert sein Bestes zu geben. Über einen einzigartig schönen Terrassengletscher geht es in Schleifen hinauf. Stahlseilversicherungen erleichtern den Aufstieg im Fels jenseits und diesseits. Oben am Pass auf 5.845 m angekommen, haben wir einen überwältigenden Blick auf die gewaltige, über 3.000 m hohe Lhotse-Südwand und auf unseren nächsten 6.000-er, den Island Peak. Besonders der schwierige Abstieg (Abseilen/Ablassen) vom Pass erfordert von uns höchste Konzentration und Teamfähigkeit! Hier seilen wir uns ab und insbesondere die Mithilfe und die Unterstützung bei den Trägern ist unumgänglich, da sie ihre schweren Lasten ebenso abseilen werden und dann an den Fixseilen absteigen. Wenn alles klappt, steigen wir ab bis zu einem schönen Lagerplatz in der Nähe des Gletschersees Imja Tso auf ca. 5.300 m. (Schlafhöhe: ca. 5.300 m)

Gehzeit: ca. 08:00-10:00 Std. | Aufstieg: 150 m | Abstieg: 800 m | Unterkunft: Camp auf Nordseite Amphu Laptsa | Verpflegung: F, M, A

17. Reisetag: Zum Island Peak Basislager

Wir wandern in der Moränenlandschaft nach Westen und erreichen bald das Island Peak-Basislager, das auch als Pareshaya Gyab bezeichnet wird. Es liegt in rund 5.100 m Höhe in der Nähe des riesigen Imja Lhotse Shar-Gletschers. Den Rest des Tages haben wir frei zum Ausruhen, denn nach einer kurzen Nacht beginnen wir schon früh morgens unseren langen Aufstieg zum Island Peak. Wer von den vorhergehenden Etappen zu erschöpft für die Besteigung des Island Peaks ist, der kann nach Chukhung absteigen und dort in einer Lodge auf die Rückkehr der Gruppe warten. Optional kann der Chukhung Ri (ca. 5.550 m) am Folgetag bestiegen werden. (Schlafhöhe: ca. 5.100 m)

Gehzeit: ca. 02:00 Std. | Aufstieg: 150 m | Abstieg: 100 m | Unterkunft: Basislager Island Peak | Verpflegung: F, M, A

18. Reisetag: Island Peak (6.189 m) und Abstieg Chukhung

Vom Basislager ziehen wir sehr früh am Morgen hinauf zur Schulter vor dem Gletscher - auch Crampoon-Point genannt. Wir steigen weiter auf - durchqueren einen mittlerweile wilden Gletscherbruch (in ca. 5.750 m) und erreichen dann einen kleinen Gletscherkessel (etwa 5.900 m). Über die folgende Firn- bzw. Eisflanke (bis 50 Grad Neigung) erreichen wir den Gipfelgrat und über ihn den Gipfel des 6.189 m hohen Island Peak. Bei guten Verhältnissen dauert der Aufstieg etwa sieben bis acht Stunden. Eine prachttvolle Aussicht eröffnet sich uns auf Makalu (8.475m), die 8.516 m hohe Lhotse-Wand und die zahlreichen über 7.000 m hohen Eisberge des Imja-Kessels. Um die Mittagszeit wollen wir wieder im Basislager zurück sein. Nach einer Stärkung durch die Küchenmannschaft setzen wir unseren Abstieg bis in die Siedlung Chukhung fort. (Schlafhöhe: ca. 4.800 m)

Gehzeit: ca. 10:00-14:00 Std. | Aufstieg: 1200 m | Abstieg: 1450 m | Unterkunft: Lodge | Verpflegung: F, M, A

19. Reisetag: Dingpoche - Pangpoche - Deboche

Über Dingpoche, dem mit 4.350 m höchsten dauerhaft bewohnten Ort in Nepal steigen wir ab nach Pangpoche (3.985 m). Umgeben von uralten Wacholderbäumen, können wir im Dorf das mit über 350 Jahren älteste Kloster im Khumbu-Gebiet besuchen. Nach einer Lunchpause steigen wir am Nachmittag noch weiter ab bis nach Deboche. (Schlafhöhe: ca. 3.710 m)

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Abstieg: 1000 m | Unterkunft: Revindell Lodge | Verpflegung: F, M, A

20. Reisetag: Deboche -Tengpoche Koster - Namche Bazar

Weiter geht es nach Tengpoche (3.867 m). Hier erhebt sich in wunderbarer Lage, umrahmt von strahlenden Gipfeln, das größte und schönste Kloster der Sherpa-Region. Wir haben ausreichend Zeit für die Besichtigung der Gompa. Gegen Mittag machen wir uns auf den Weg hinunter in Richtung Imja-Schlucht und wieder hinauf über Phunki (3.250 m), den Panoramahöhenweg entlang, nach Namche Bazar. (Schlafhöhe: ca. 3.600 m)

Gehzeit: ca. 06:00 Std. | Aufstieg: 400 m | Abstieg: 750 m | Unterkunft: Kalapattar Lodge |
Verpflegung: F, M, A

21. Reisetag: Namche Bazar - Lukla

Ein letzter, langer Trekkingtag steht uns bevor. Etwa acht Stunden benötigen wir über den sogenannten Highway im Dudh Kosi-Tal abwärts, der einzig begehbaren Route zwischen Namche Bazar und Lukla, bis wir in Lukla (2.800 m) unsere Lodge erreichen. Abends können wir hier mit unserer Begleitmannschaft Abschied feiern. Wir bedanken uns mit der Übergabe der Trinkgelder und einer kleinen Tombola, wo wir nicht mehr benötigte Ausrüstungsgegenstände verlosen können. (Schlafhöhe: ca. 2.800 m)

Gehzeit: ca. 07:00-08:00 Std. | Aufstieg: 250 m | Abstieg: 1050 m | Unterkunft: Lodge |
Verpflegung: F, M, A

22. Reisetag: Flug Lukla - Ramechhap, Transfer Kathmandu

Im Laufe des Vormittags fliegen wir mit dem Propeller-Flugzeug nach Manthali. Nach dem Transfer zum Hotel steht uns der Rest des Tages zur freien Verfügung. Mit einem sogenannten Farewell-Dinner verabschieden sich die Mitarbeiter unserer Agentur von uns.

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

23. Reisetag: Besichtigungsempfehlung Königsstadt Bhaktapur

Uns erwartet mit der Besichtigung der Königsstadt Bhaktapur die schönste Stadt des ganzen Landes (fakultativ). Einzigartig ist ihr gut erhaltenes, in den 1970er Jahren restauriertes, mittelalterliches Stadtbild. Auf dem Durbar Square bewundern wir die Hindu-Tempel mit bemalten Holzschnitzereien und steinernen Schutztieren und das vergoldete Eingangsportale des Königspalasts. Wir kommen zum Platz mit der höchsten Pagode Nepals, dem fünfgeschossigen Nyatapola. In der Nähe lockt das Töpferviertel zu einem Abstecher, bevor wir in den Osten der Stadt zum Dattatreya-Platz spazieren. Hier bestaunen wir die ehemaligen Priesterhäuser mit kunstvoll geschnitzten Fensterrahmen aus braunschwarzem Salbaumholz.

Unterkunft: Hotel Mulberry in Kathmandu | Verpflegung: F

24. Reisetag: Rückflug

Morgens Transfer zum Flughafen und Beginn des Rückfluges nach Europa.

Verpflegung: F

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
25.10.2025	17.11.2025	✓	3.590 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > Inlandsflug Lukla - Ramechhap
- > Vollpension beim Trekking, sonst Frühstück
- > Englischsprachiger Climbing Sherpa Guide mit Begleitmannschaft für die Gipfelbesteigung
- > Transfers gemäß Programm
- > 3 x Ü/DZ im Hotel in Kathmandu
- > 13 x Ü/DZ in Lodge
- > Welcome Dinner
- > Begleitmannschaft, Gepäcktransport
- > Camping- und Kochausrüstung
- > Nationalparkgebühren, Trekkingpermits
- > Certec-Bag / Überdrucksack
- > Satellitentelefon
- > Reisekrankenschutz
- > Englischsprachiger Climbing Sherpa Guide mit Begleitmannschaft für die Gipfelbesteigung
- > Inlandsflug Lukla - Ramechhap
- > Transfers gemäß Programm
- > 3 x Ü/DZ im Hotel in Kathmandu
- > 13 x Ü/DZ in Lodge
- > Welcome Dinner
- > Vollpension beim Trekking, sonst Frühstück
- > Begleitmannschaft, Gepäcktransport
- > Camping- und Kochausrüstung
- > Nationalparkgebühren, Trekkingpermits
- > Certec-Bag / Überdrucksack
- > Satellitentelefon

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationale Flüge
- > Bitte beachten: Peak-Fee (Gipfelgenehmigungen) ist vor Ort in bar zu bezahlen: Frühjahrsstermin USD 500, Herbsttermin USD 250. Zusätzlich sind pro Person 2000 Rupien (etwa 13 EUR) zu bezahlen.
- > Visumgebühren
- > Fehlende Getränke während des Trekkings ca. € 10/Tag
- > Fehlende Mahlzeiten und Getränke in Kathmandu € 15 - 25/Tag
- > Individuelle und fakultative 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

- > 5-5

Generelle Hinweise

>

Diese Reise ist eines der ganz großen Highlights im Himalaya: Zwei der schönsten Aussichtsgipfel in Nepal eröffnen uns sehr unterschiedliche Panoramen auf insgesamt fünf 8.000er: Mt. Everest, Lhotse, Makalu, Cho Oyu und etwas entfernt zum Kanchenjunga im Osten des Landes. Neu ist, dass wir überwiegend in Lodgen nächtigen, lediglich im Mittelteil der Reise sind ausschliesslich Zeltnächtigungen möglich. Daneben ist die Wegführung selbst etwas ganz Besonderes. Mit der Überquerung des fast 5000 Meter hohen Mera La (La = Pass)

überschreiten wir zum ersten Mal die magische Höhengrenze. Von hier oder etwas höher gelegenen Hochlager geht es auf den 6.461 m hohen Gipfel des Mera Peak mit einem einmaligem Rundumblick. Nachdem Abstieg in das total einsame Hongutal geht es über die Panch Pokhari-Seen zur nächsten Herausforderung: der Überschreitung des 5.845 m hohen Passes Amphu Laptsa. Ein weiterer Höhepunkt in der Folge die Besteigung des Island Peak (6.189 m). Bereits in der Dunkelheit steigen wir über schrofiges Gelände hinauf zum Gletscher, bevor die Gipfelflanke (die mit Fixseilen versichert wird) zum Gipfelgrat angegangen wird. Der faszinierende Blick hinüber zur Ama Dablam und hinaus in das Khumbu Valley wird uns so schnell nicht wieder loslassen.

>

Bitte beachten: Da seit Juni 2019 der internationale Airport in Kathmandu saniert wird, sind die Inlandsflüge nach Lukla verlegt worden zum kleinen Flughafen Ramechhap ostwärts von Kathmandu.

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