Expedition Manaslu (8.163 m) mit Helikopter

33 Tage

EXAS018

Asien
Nepal

Weitere Bilder auf unserer Website

Preis p. P.
ab 13.495 € zzgl. Flug

Fragen zur Reise?
Steffen Kiefer 0341 / 55 00 94-40 steffen.kiefer@at-reisen.de

Reisebeschreibung

Der Manaslu ist der achthöchste Gipfel der Welt und seine höchste Spitze ragt 8.163 Meter (26.781 ft) vom Meeresspiegel in den Himmel. Er befindet sich inmitten der Mansiri-Himal-Region im Bezirk Gorkha von Nepal. Der Berg Manaslu gilt als der „Berg des Geistes“ und liegt unmittelbar an der Grenze zu Tibet. Hier nennt man ihn Kutung. Der Gipfel liegt ca. 64 km östlich der gewaltigen Annapurna-Gruppe. Die beiden Bergsteiger Toshio Imanishi und Gyalzen Norbu bestiegen am 9. Mai 1956 den Gipfel. Obwohl es früher mehrere Expeditionen auf den Manaslu gab, wurde die Expedition auf den Manaslu jedoch erst 1991 offiziell von der Regierung freigegeben. Heute zählt die Region jährlich steigende Besucherzahlen durch Wanderer und Bergsteiger. Nach einem spektakulären Helikopterflug durch den Himalaya erreichen Sie den schon fast tibetischen anmutenden Ort Samdo. Von hier ist es nun noch einen Tagesmarsch hinauf bis zum Basislager. Neben einem obligatorischen Einzelzelt, Dusch- und Aufenthaltszelt werden Sie hier im Basislager von einem erfahrenem Küchenteam und Koch kulinarisch verwöhnt. Nach ausreichender Höhenanpassung erfolgt nun der Aufstieg über 3-4 Hochlager auf der technisch mittelschweren Nordostflanke zum Gipfel. Nach einer kurzen Flachpassage auf über Siebentausendmetern, geht es noch einmal kurz steil bergan und über einen Gipfelgrat erreichen Sie dann den höchsten Punkt. Vom Gipfel genießt man einen überragenden 360°-Rundumblick auf den Himalaya, hinüber nach Tibet und hinunter in das nepalesische Tiefland (Terrai). Ein Erlebnis, das lange und dauerhaft in Erinnerung bleiben wird! Absolut expeditionserfahrene Sherpas, die schon mit einer aussagekräftigen Liste an Gipfelerfolgen an Achttausendern und Siebentausendern aufwarten, leiten die Expedition, tragen mit Lasten in die Hochlager und werden Sie die komplette Reise und besonders an den Bergtagen betreuen. Auch am Gipfeltag gehen Sie mit Ihnen bis zum Gipfel. Diese vielen fleißigen Helfer bilden den Grundstein für den Gipfelerfolg. Dadurch haben Sie bei dieser Expedition die größtmöglichen Aussichten auf Erfolg. Lassen Sie Ihren Traum wahr werden! Namaste und herzlich Willkommen am Manaslu!

Charakter und Anforderungen der Reise

Um an dieser Expedition teilnehmen zu können, sind besondere körperliche Voraussetzungen zu erfüllen. Natürlich sind Top-Kondition, Schwindelfreiheit und absolute Trittsicherheit ein unbedingtes Muss. Sicheres und selbständiges Gehen in schwierigem Gelände wie z. B. Geröllhalden, Moränenschutt, Grashänge, Blockwerk und auf flachen, geröllbedeckten Gletschern, in Schnee und Eis sowie ein außerordentliches physisches und psychisches Durchhaltevermögen und eine gewisse Leidensfähigkeit sind weitere entscheidende Voraussetzungen und gehören zum Expeditionsalltag dazu. Grundvoraussetzung ist der sichere Umgang mit Pickel und Steigeisen und selbständiges Gehen in einer Seilschaft oder auch Solo, denn es sind zum Teil 30° bis 50° steile Eispassagen zu bewältigen. Jeder Teilnehmer trägt ab dem Basislager einen Teil seiner eigenen Ausrüstung selbst (den größten Teil der Climbing -Sherpa/in Absprache mit dem Sherpa) in die Hochlager und runter. Die Sherpas kochen in den Hochlagern und bauen die Zelte auf und ab. Einige 4.000er in den Alpen (Westalpenerfahrung), Sechs- und wenn möglich Siebentausender sollten, bereits bestiegen wurden sein. Die Expedition ist so organisiert, dass alle Teilnehmer den größtmöglichen Handlungsspielraum haben, um persönliche Vorstellungen zu verwirklichen. Trotzdem kann nicht jeder machen, was er will. Wer sich auf solch eine Gruppenreise einlässt, muss wissen, dass Kompromisse notwendig sind. Es gelten die Grundregeln der Expeditionsgemeinschaft, also Toleranz und Hilfsbereitschaft gegenüber den Mitreisenden, der Reiseleitung und den einheimischen Helfern! Jeder trägt somit zum guten Gelingen der Expedition bei. Der Expeditionsleiter wird von uns ermächtigt, Teilnehmer von der Expedition auszuschließen, wenn eine Gefährdung des Unternehmens und der Gemeinschaft vorliegt oder der Teilnehmer den Anforderungen nicht gewachsen ist. Wenn ungünstige Bedingungen die Organisation der Tour oder die Sicherheit in Frage stellen, kann es notwendig werden, dass die Teilnehmer persönliche Interessen zurückstellen müssen. Die ungewohnte Höhenlage und der Aufenthalt in Regionen bis 8.200 m Höhe setzen einen gesunden, belastbaren Organismus voraus. Gerade im Himalaya-Gebiet kommt es immer wieder durch zu schnelles Aufsteigen und Nichtbeachten der Grundregeln beim Höhentrekking zu akuten Höhenkrankheiten, die einen sofortigen Abtransport in tiefere Regionen – meist mit Hubschraubern – erfordern. Deshalb sollte Ihr Herz und Kreislauf in Ordnung sein und der Körper ausreichend konditionell auf diese Tour im Vorfeld darauf vorbereitet werden (Empfehlung von AT-Trainern – mindestens 5-6 x pro Woche Ausdauertraining mit ca. 1 –2 h Pensum wie z.B. Treppenlaufen, Bergsteigen, Skitouren, Laufen allgemein oder Radfahren – also tourspezifische Trainingseinheiten). Bitte konsultieren Sie vor Reiseantritt Ihren Arzt. Selbst ein gesunder Organismus darf keinesfalls durch zu rasches Gehen überbeansprucht werden. Langsames und stetiges Gehen ist sehr wichtig (Pistari, Pistari!); erfahrungsgemäß können manche Teilnehmer bereits durch die Klimaumstellung sowie die Änderung der Schlaf- und Essgewohnheiten geschwächt und damit „anfälliger“ werden. Grundvoraussetzung für die Tour ist Teamfähigkeit, Kameradschaft und Gruppentoleranz

Extrem

Reisen dieses Schwierigkeitsgrades stellen sehr hohe Anforderungen an Körper und Psyche. Lange Belastungsphasen, schwierige äußere Bedingungen und kaum vorhersehbare Situationen sind möglich. Erholungszeiten sind begrenzt. Neben exzellenter körperlicher Fitness ist eine ausgeprägte mentale Belastbarkeit entscheidend, um auch unter Stress, Erschöpfung oder Unsicherheit handlungsfähig zu bleiben.

Fitness
Ausgezeichnete körperliche Verfassung zwingend erforderlich

Training
5–6× pro Woche gezieltes Ausdauer-, Kraft- und Belastungstraining

Psychische Belastung
Sehr hoch – mentale Stärke, Stressresistenz, Eigenverantwortung und Erfahrung im Umgang mit Extremsituationen erforderlich

Bergzeichen

Für diese Touren ist es unerlässlich, dass Sie mit Pickel und Steigeisen umgehen können. Außerdem ist Gletschererfahrung zwingende Voraussetzung.

Reiseverlauf

Tag 1

Abflug von Deutschland, Österreich oder Schweiz

Tag 2

Ankunft in Kathmandu und Transfer zum Hotel Hotel (1.400 m). Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

Verpflegung

Frühstück

Tag 3

Expeditionsbriefing und Permit-Organisation, letzte Besorgungen erledigen, Freizeit

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

Tag 4

Helikopterflug von Kathmandu nach Sama Gaum (3,541 m)

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 5

Ruhetag und Höhenanpassung

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 6

Kleine Wanderungen und Höhenanpassung

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 7

Trek von Sama Gaun zum Manaslu Basecamp (4,700m)

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 8–28

Besteigungszeit Base Camp - Manaslu Summit (8,163m)– Base Camp

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 29

Trek von Manaslu Base Camp nach Sama Gaun (3,541m)

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 30

Rückflug mit dem Helikopter von Sama Gaun nach Kathmandu, Transfer zum Hotel - Freizeit

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 31

Freier Tag in Kathmandu

Verpflegung

Frühstück

Tag 32

Transfer zum Flughafen und Flug in Eigenregie

Verpflegung

Frühstück

Tag 33

Ankunft in Deutschland,Österreich oder Schweiz

Leistungen

Das ist inbegriffen

- alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm
- Organisation der gesamten Expedition
- Helikopterflug ab/an Katmandu nach Sama Gaun
- Übernachtung in Hotels (Kathmandu), während des Trekkings in Zelten o. Lodges
- Gipfelgebühren (Permit/inkl. Erhöhung seit 1.9.2025) und Nationalparkeintritt
- Sämtliche Gebühren für den obligatorischen Liaison Officer
- Müllgebühren am Berg
- Versicherung für das komplette nepalesische Personal, welches bei der Tour involviert ist
- Begrüßungsabendessen in einem typischen nepalesischen Restaurant
- 1xTrekkingkarte
- • Vollpension während des Trekkings und im Basislager (inkl. Schwarztee oder heißes Wasser pro Tag für das Trekking und alle Heißgetränke (Kaffee, Tee, Wasser) zu den Mahlzeiten, sonst Frühstück
- Koch, Träger (max. 60 kg pro Gast) oder Tragetiere während des Trekkings, Hilfspersonal sowie örtliche Führer
- sämtliche Löhne für alle für das komplette nepalesische Personal, welches bei der Tour involviert ist
- komplette Basis- und Hochlagerausrüstung inkl. Kochausrüstung, Brennstoff und Hochlagerverpflegung
- Gutes Gruppenzelt mit bequemen Stühlen und Heizer für die Abendstunden+ Tische, WC-Zelt, Dusch-Zelt, Staff-Zelt, Equipment-Zelt
- Internet und (Wi-Fi im Basislager gegen Aufpreis für private Zwecke)
- 1 Zelt pro Teilnehmer/in im Basislager inkl. Matratze und Kopfkissen
- Erfahrenes Fixseil-Team für die Aufstiegsroute inkl. Fixseile, Bergseile, Firnanker, Eisschrauben, usw.
- Satellitentelefon (für den Notfall), exklusiv Gesprächsgebühren für private Gespräche
- Funkgeräte: 1 Funkgerät (9 Volt) pro 2 Teilnehmer/innen
- 1 lokaler erfahrener Climbing-Sherpa mit guter Ausrüstung pro 1 Teilnehmer/in
- Englischsprechender, erfahrener Haupt-Bergführer
- 3 Sauerstoffflaschen inkl. Maske und Regler (4 l) für den Gipfeltag (wer möchte)
- Medizinischer Sauerstoff für den Notfall inkl. Regler und Maske
- Wetterbericht von Meteotest im Basislager täglich verfügbar
- Notfall-Apotheke im Basislager mit Pulsoxymeter
- Strom im Basislager für das Laden der elektronischen Geräte (Achtung: nur beschränkt möglich)
- Gipfelurkunde nach erfolgreicher Besteigung (MoCTCA)
- Deutschsprechender AT REISEN Reiseleiter (bei Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen)
- Expeditions-Vorbereitungstreffen (Zoom-Meeting /Samstag /ca. 1 Monat vor Reisebeginn)

- ☑ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (bitte fragen Sie uns)

Nicht enthalten

- ☒ Flüge nach/ ab Kathmandu ab 950,- Euro inkl. Tax (gern sind wir Ihnen bei der Flugbuchung behilflich)
- ☒ Visakosten 120,- USD (2x 30 Tage)
- ☒ fehlende Mahlzeiten, Getränke
- ☒ Trinkgelder allgemein (s. Nepal-Infoblatt) zzgl. «Summit-Bonus» für den privaten Sherpa-Bergführer von 1500 USD (auch wenn man den Gipfel nicht erreicht!)
- ☒ individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ Übergepäck bei Trekking
- ☒ Zusätzlicher privater Hochträger
- ☒ Einzelzimmerzuschlag 150,- Euro (gilt nur für die Stadtübernachtungen, während des Trekkings muss vor Ort in bar bezahlt werden, da keine Reservierungen vorgenommen werden können. Die Zuschläge für das Einzelzimmer sind jedoch sehr gering.) Einzelzelt auf Anfrage!
- ☒ Versicherungen inkl. Rettungskosten (z.B. Helikopter)
- ☒ Übergepäck bei der Airline
- ☒ zusätzliche Übernachtung in Kathmandu (Aufpreis für eine Nacht inkl. Transfer zum Flughafen auf Anfrage)

Optionale Zusatzleistungen

- ⊞ Rundflug zum Mt. Everest (Dauer ca. 60 min) - inkl. Transfer zum Flughafen und zurück. Fensterplatz garantiert.

Termine

Bitte beachten Sie, dass sich folgende Termine auf den Stand des Datums beziehen, an dem Sie dieses Dokument herunter geladen haben. Die aktuellsten Preise und Termine entnehmen Sie bitte unserer Website.

Mo., 06.09.2027 **bis Do., 07.10.2027 • 33 Tage**	**13.495 €** p. P. zzgl. Flug
Mi., 06.09.2028 **bis Sa., 07.10.2028 • 33 Tage**	**13.495 €** p. P. zzgl. Flug

⚠ Etwaige Preisdetails, wie etwa der Einzelzimmer-Zuschlag oder andere Preisvariationen entnehmen Sie bitte unserer Website.

Wichtige Informationen zur Reise

Zum Land

Klima

Tagsüber ist es durch die recht intensive Sonneneinstrahlung warm, jedoch sinken nachts die Temperaturen bis zum Gefrierpunkt. In größeren Höhen bis -15°C. In Kathmandu (1.300 m) angenehmes gemäßigtes Klima 20 bis 30°C.

Visum

Es wird ein Visum bei einem Aufenthalt in Nepal benötigt. Das Visum kann bei Einreise vor Ort am Flughafen Kathmandu (oder an der Grenzstelle nach Nepal) vor der Reise bei der zuständigen Visumbehörde oder Online, als Vorantrag beantragt werden. Touristenvisa werden für bis zu 15, 30 oder 90 Tage ausgestellt und können vor Ort um bis zu 150 Tage verlängert werden. Dabei sollte die angegebene Aufenthaltsdauer auf keinen Fall überschritten werden.

Online-Beantragung vor Abreise

Über die Webseite http://www.online.nepalimmigration.gov.np/tourist-visa können Sie frühestens 14 Tage vor Reisebeginn das Vor-Visum der Einwanderungsbehörde online beantragen. Das erspart Ihnen in Kathmandu das Ausfüllen am Visum-Automaten. Die Seite ist derzeit nur in Englischer Sprache verfügbar. Hierbei müssen Sie auch ein Passfoto (mindestens 6 Monate gültig bei Ausreise aus Nepal) hochladen. Entweder drucken Sie den Antrag aus oder machen sich davon einen Screenshot. Bei Einreise zeigen Sie dann am Visum-Counter den Antrag vor und bezahlen hier die Visum-Gebühr. Die Gebühr können Sie in Euro, USD, Rupien oder auch mit Kreditkarte bezahlen. Am Schalter erhalten Sie dafür dann eine Quittung und bei Vorlage am Einreiseschalter dafür dann die Visummarke für den Pass. Bei dieser Variante müssen Sie sich insgesamt 2 x anstellen (Visum-Schalter/ Einreise).

Visum-Beantragung am Flughafen Tribhuvan in Kathmandu

Wer nicht das Visum nicht Online beantragen möchten, der kann es auch mit relativ wenig Aufwand vor Ort am Flughafen erledigen. Man muss jedoch hier kleine Wartezeiten einplanen, sollten gleichzeitig mehrere Flugzeuge landen (da es nur eine begrenzte Anzahl an Visum-Automaten zur Verfügung stehen). Für die Beantragung am Flughafen benötigen Sie einen gültigen Reisepass (mindestens 6 Monate gültig bei Ausreise aus Nepal). Nach Ankunft stehen in der Ankunftshalle Visa-Automaten zur Verfügung. Hier wird der Reisepass eingescannt und ein Menü führt durch den unkomplizierten Antrag (Zeitdauer ca. 3 -5 min). Bei Fragen kann man sich auch an das Personal vor Ort wenden. Nachdem der Antrag abgeschlossen ist, drucken Sie sich bitte den Antrag aus (Hinweis: Sollte der Drucker nicht funktionieren, machen Sie sich bitte ein Foto von dem Antrag). Mit dem Antrag können gehen Sie nun zum Visum-Schalter und bezahlen Ihr Visum. Die Gebühr können Sie in Euro, USD, Rupien oder auch mit Kreditkarte bezahlen. Am Schalter erhalten Sie dafür dann eine Quittung und bei Vorlage am Einreiseschalter bekommen Sie dann die Visummarke in den Pass. Bei dieser Variante müssen Sie sich insgesamt 3 x anstellen (Automat/ Visum-Schalter/ Einreise) .

Visum-Beantragung mit Reisepass in Deutschland/Österreich/Schweiz

Zur Beantragung des Visums wenden Sie sich an die zuständige Botschaft in Berlin, Konsulate in Dreieich, Hamburg, Köln, München oder Stuttgart oder an Ihre Botschaften in Österreich oder Schweiz.

Bearbeitungszeit: Die gewöhnliche Bearbeitungsdauer beträgt etwa 5 Konsulatsarbeitstage nach Eingang der Antragsunterlagen. An Nationalfeiertagen kann es zu Verzögerungen kommen. Informieren sie sich frühzeitig bezüglich der unterschiedlichen Möglichkeiten zur Visabeschaffung.

Hinweis: Bei der Beantragung vor Ort kann es zu Wartezeiten kommen.

Einreise über den Landweg: An den Grenzposten werden auch Visa ausgestellt, allerdings wird empfohlen diese vorher zu beantragen, da diese nicht mit Sicherheit ausgestellt werden.

Mitzuführende Dokumente: - Passfoto /- Visumantrag
Bei Fragen rund um spezifische Einreise- und Visabestimmungen mit Wohnsitz im Land Deutschland wenden Sie sich bitte an die zuständige Botschaft in Berlin oder an die Konsulate in Dreieich, München, Köln oder Stuttgart.

Bitte beachten Sie, dass sich die Visabedingungen kurzfristig ändern oder individuell behandelt werden können. Nur die zuständige Botschaft oder eines der zuständigen Generalkonsulate können rechtsverbindliche Informationen und Hinweise und/oder über diese Informationen hinausgehende Informationen und Hinweise liefern. Informieren Sie sich rechtzeitig.

AT REISEN übernimmt keine Haftung für das Visum und Auskünfte. Jeder Teilnehmer ist für die Visum-Organisation selbst verantwortlich.

Devisen

Euro (in bar) in kleinen Stückelungen, kann in Kathmandu unkompliziert getauscht werden in die einh. Währung (Rupien). Keine Garantie für Geldautomaten! 1 Euro ca. 175 Rupien - Stand 9/ 26

Voraussichtlicher Geldbedarf

Bargeld: Da bis auf die Getränke, fehlende Mahlzeiten, Trinkgelder, Visum und allfällige Extrakosten praktisch alle Kosten im Gesamtpreis inbegriffen sind, sollte mit ca. 300, - Euro plus einer persönlichen Reserve auszukommen sein. Bitte Euro in cash oder EC-Karte mitnehmen und vor Ort umtauschen. EC-Automaten finden sie in Kathmandu und Pokhara bei der ATM oder Nabil Bank (EC -Karten mit Maestro Zeichen). Bargeld können Sie fast übe rall in den vielen kleinen Wechselstuben oder im Hotel schnell und problemlos umtauschen. Kreditkarte für Notfälle und individuelle Einkäufe mitnehmen.

Impfungen

Gelbfieberimpfung ist vorgeschrieben bei Einreise aus Infektionsland, Auffrischung der Standardimpfung wird empfohlen!

Kulturschock inklusive

Bitte beachten Sie, dass Sie in ein Schwellenland reisen. Die Verhältnisse vor Ort sind nicht mit europäischen bzw. deutschen Standards zu vergleichen, insbesondere die hygienischen Bedingungen, die Standards der Unterkünfte, der Umgang mit Müll und Umweltschutz oder die zum Teil fehlende fachliche Qualifikation von Personal (z. B. in Hotels) sowie die Konfrontation mit Bettlern und starker Armut. Auch die kulturellen Unterschiede können sehr befremdend sein.

Wir bitten Sie daher, sich in Ruhe damit auseinanderzusetzen und vor Ort alles etwas "gelassener" zu sehen, dann steht einer spannenden und eindrucksvollen Reise nichts im Weg.

Über uns

Hinweis zu Reiseänderungen

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmumstellungen kommen kann – bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten, Nationalparkregulierungen etc. Sie sollten daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft auf Komfort zu verzichten und ggf. Toleranz und Geduld zu üben.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Berg- oder Trekkingtour oder Rundreise/Safari besteht kein Anspruch auf Kostenerstattung. Die dadurch zusätzlich anfallenden Kosten (Vorortpreise der Hotels, alle Transfers, u.a.m.) sind vom Reisenden selber zu tragen. AT Reisen übernimmt keine Haftung für die Funktionsfähigkeit der persönlichen Ausrüstung der Reiseteilnehmer. Dies gilt auch, soweit dieses Equipment durch die Reiseteilnehmer vor Ort geliehen/ gemietet wird.

Versicherungen

Wir empfehlen Ihnen die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung bzw. die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung inkl. Reiseabbruch-Versicherung der ERGO Versicherung. Dieses Paket mit RRV oder Rundum Sorglos Schutz können Sie als Einmalschutz oder als Jahresversicherung (meistens preiswerter) bis 30 Tage vor Abreise abschließen.

Gerne senden wir Ihnen den Link zu und stehen Ihnen beratend zur Seite. Infos und Abschluss unter: **https://www.at-reisen.de/reiseversicherung**.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Für diese Reise gelten die AGB von AT REISEN GmbH. Diese finden Sie auf unserer Internetseite.

Veranstalter

AT REISEN GmbH Leipzig

Hinweis Kursschwankungen

Wir möchten anmerken, dass bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden. Der aktuell dargestellte Preis basiert auf dem Kurs vom 05/2026.

Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

Drucken Sie sich gerne diese Liste aus und kreuzen sie ab, damit Sie nichts vergessen.
Folgende Ausrüstungssachen empfehlen wir:

- [ ] Trekkingrucksack oder Reisetasche ab 90 Liter mit großem Reißverschluss (Robuste, wasserresistente 110 Liter Tatonka / AT Reisetasche für 105,- Euro im AT- Shop!)
- [ ] Packsack/Schutzsack (70 bis 90 l) gegen Nässe und Staub (für 8,- Euro bei AT zu kaufen)
- [ ] 1 Hochtourenrucksack ca. 55 - 60 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar
- [ ] Reisepass mit Passkopie, Impfpass
- [ ] Bargeld in kleinen Stückelungen – Beides in Euro oder USD, in Kathmandu geht auch bedingt die Euro- bzw. Visa Card zum Bezahlen in Restaurants und Geschäften
- [ ] 1 Paar Trekkingschuhe (Leichtbergschuhe) mit kräftiger Profilsohle knöchelhoch (gut eingelaufen)
- [ ] 1 Paar Sport- oder Turnschuhe
- [ ] 1 Paar steigeisenfeste thermische Bergschuhe (nur mit Innenschuh!) für Bergbesteigungen bis 8.000m Höhe (geeignet für Temperaturen im Extrembereich)
- [ ] 1 Goretexjacke wind- und wasserdicht
- [ ] 1 sehr gute Expeditions-Daunenjacke (wind- und wasserdicht) mit fester Kapuze
- [ ] Fleecepullover, Fleecejacke, lange Hosen, davon 1 Trekkinghose, Überhose wasserdicht
- [ ] kurze Hose (eventuell in Kathmandu oder bei den ersten beiden Trekkingtagen)
- [ ] Goretex Berghose, wer möchte Daunenhose, wasserdichte Überhose
- [ ] 1-2 langärmlige Baumwollhemden, T-Shirts
- [ ] Funktionsunterwäsche, Socken, Trekkingsocken, Wollmütze
- [ ] 1 x sehr gute Handschuhe (extrem) – Fäustlinge, 1 x Fingerhandschuhe (extrem) mit Innenfleecehandschuh
- [ ] Waschzeug (kleine Dosierungen, Seife biologisch abbaubar), kleines Handtuch
- [ ] Händedesinfektionsmittel (bei AT für 3,60 Euro)
- [ ] 1 Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) bis –22°C im Komfortbereich tauglich (günstig bei uns im AT-Shop)
- [ ] 1 Stirnlampe mit Ersatzbatterien – LED-Lampen (12,- Euro)
- [ ] 1 Thermosflasche 1 Liter + 1 Blechflasche von SIGG 0,5 bis 1 Liter mit Thermomantel – besser aber 2 Thermosflaschen! (insgesamt ca. 1,5-2 L) AT-Thermosflasche 1l für 15,- €
- [ ] Gletscherbrille mit Seitenschutz – preiswert und in großer Auswahl im AT-Shop
- [ ] Skibrille mit hell getönter Scheibe (besonders für den Gipfeltag bei Starkwind)
- [ ] gute Sonnencreme (ab 20), Fettstift für die Lippen (alpin), Sonnenhut
- [ ] Toilettenpapier (1 Rolle), Papiertaschentücher, Feuchttücher (für die Hygiene), Ohropax
- [ ] Fotoausrüstung mit ausreichen Akkus und Speicherkarten, eventuell Fernglas

- [ ] Nähzeug, etwas Schnur (als Wäscheleine oder für Reparaturen)
- [ ] kleines Taschenmesser, Buch zum Lesen, Nepalreiseführer
- [ ] Zusatzverpflegung – z. B. Power Bar Riegel (1,80 Euro) oder Gel (1,60 Euro) – unsere Wunderwaffe am Berg (kann im AT-Büro oder AT-Shop gekauft werden), extra dazu Bifi, Schokolade, Süßigkeiten, andere Snacks, Bonbons, Teebeutel (Ihre Geschmackshits), Elektrolytgetränk (in Apotheke erhältlich)
- [ ] Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweh, Kreislauf, Pflaster
- [ ] 1 Paar Teleskop-Stöcke als Gehhilfe (bei AT: SALEWA Stöcke für 36,- Euro)
- [ ] wasserfeste Plastikbeutel (für die bessere Übersicht in der Reisetasche), zusätzlich Beutel für die Schmutzwäsche und für Problemmüll, den Sie wieder mit nach Hause nehmen (z. B. Batterien)
- [ ] für Bergbesteigung: Sitzgurt, Steigeisen, Eispickel, Karabiner 3 Stück, Bandschlinge, Brusiken, Abseilachter, Gamaschen, Biwaksack, Steigklemme (mit großem Griff für die Daunenhandschuhe!), Helm

ACHTUNG: Alle Sachen sollten gegen Nässe geschützt verpackt werden (Extrabeutel)!!!