Expedition: Traumberge Boliviens

Entdecken Sie La Paz als höchsten Regierungssitz der Welt sowie die unendliche Weite des Altiplano. Neben einer Bootsfahrt auf dem Titicacasee zur Sonneninsel und Trekking durch die Königskordillere erwarten Sie spektakuläre Gipfelmöglichkeiten wie der Pequeño Alpamayo (5.410 m), Huayna Potosí (6.088 m), Illimani (6.462 m) und Nevado Sajama (6.542 m).

24 Tage

EXAM004

Weitere Bilder auf unserer Website

Huayna Potosí (6.088 m), Illimani (6.462 m) und Nevado Sajama (6.542 m), Pequeño Alpamayo (5.410 m)

Bolivien ist ein eindrucksvolles Land im Herzen der Anden. Die Berge der Cordillera Real und die Vulkane des Altiplano sprießen hier wie Bäume auf über 6.000 m Höhe, weshalb das Land als „Tibet Lateinamerikas“ bezeichnet wird. Vor allem die imposante Kette von verschneiten Gipfeln von mehr als 6.000 m Höhe in der Cordillera Real verspricht Ihnen atemberaubende Eindrücke. Der kalte Wind verbindet den Reiz der beeindruckenden und einfachen Landschaft mit Ihren Gefühlen.

Ihre Reise beginnt in der quirligen Andenmetropole La Paz, welche der höchste Regierungssitz der Welt ist. Die Stadt nutzen Sie als Rückkehrpunkt nach den einzelnen Bergbesteigungen und hier können Sie Zeuge der noch immer lebendigen indigenen Kultur von Bolivien werden. Zu Beginn der Reise besuchen Sie den wunderschönen Titicacasee, welcher der höchste schiffbare See der Welt und der größte See Südamerikas ist.

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

Auf der Sonneninsel wandern Sie entlang eines Bergkamms mit fantastischen Aussichten auf den See und die Eisriesen der Cordillera Real. Anschließend führt Sie die Expedition auf eine erste Wanderung und Eingehtour im Condoriri Massiv (Teil der Cordillera Real), inklusive der Besteigung des Pequeño Alpamayo, bevor der zweite alpinistische Höhepunkt auf Sie wartet – die Besteigung des Hausberges von La Paz, dem 6.088 m hohen und technisch einfachen Huayna Potosi.

Nach einem Entspannungstag in La Paz wartet der 3. Streich auf Sie – der imposante Illimani (6.462 m). Am Gipfel angekommen sind Sie dem Himmel zum Greifen nah und genießen einen Traumblick in Richtung La Paz und in die Jungas – dem Vorgarten des Urwaldes. Wer jetzt noch genügend Kraft und Willen hat, kann die Möglichkeit nutzen, über die Normalroute den höchsten Berg von Bolivien zu besteigen. Dabei werden Sie die Königskordillere verlassen und den Sajama-Nationalpark betreten, welcher an der Grenze zu Chile liegt. Hier auf ca. 4.000 m Höhe wächst das struppige Ichu-Gras und unzählige Lama- und Alpakaherden weiden hier genüsslich, während der frische Wind rau weht. Inmitten dieses Parks, abseits der Touristenströme und umringt von vielen 6.000er Vulkanen, steht der letzte Berg der Reise, der 6.542 m hohe Sajama.

Beim 4. Streich genießen Sie vom fußballfeldgroßen Gipfel einen wahrlich einmaligen Blick auf Bolivien und Chile. Nach einer zünftigen Gipfelparty und tollen Bergerlebnissen geht es anschließend zurück in die Heimat.

Charakter und Anforderungen der Reise

Hierbei handelt es sich um eine absolut anspruchsvolle Hochtour, die nur für geübte und ausdauernde Wanderer/Bergsteiger geeignet ist. Alle drei Berge setzen eine Top-Kondition, Trittsicherheit und solide Kenntnisse im Umgang mit Pickel und Steigeisen voraus. Das heißt: sicheres und selbständiges Gehen in mäßig steilem Gelände, wie z.B. Geröllhalden, Moränenschutt, Grashänge, Blockwerk, Schnee- und Eishänge, selbständiges und sicheres Gehen in Schnee und Eis sowie ein außerordentliches physisches und psychisches Durchhaltevermögen und eine gewisse Leidensfähigkeit sind weitere entscheidende Voraussetzungen und gehören zum Touralltag. Die Gehzeiten liegen zwischen 6-9 Stunden, an den Gipfeltagen bis zu 12 Stunden und mehr. Ab dem Basislager erfolgt die Besteigung in eigener Verantwortung. Der Reiseleiter von AT REISEN wird jede mögliche Hilfestellung geben, aber die Verantwortlichkeit liegt beim Bergsteiger selbst.

Bei allen drei Bergen führt der Auf- und Abstieg über den Normalweg. Dennoch sind bis zu 35° steile Schnee- und Eisflanken (kurze Abschnitte auch steiler, bis max. 50°) seilfrei zu begehen. Bei Gletscherüberquerungen oder Spalten wird generell am Seil gegangen. Wer sich auf solch eine Gruppenreise einlässt, muss wissen, dass Kompromisse notwendig sind.

Mit dem Reiseleiter wird im Basislager die Taktik für den Berg abgesprochen. Bei dieser Reise gelten für jeden Teilnehmer die Grundregeln der Gruppengemeinschaft: Toleranz, Hilfs- und natürlich Kompromissbereitschaft gegenüber den Mitreisenden und den einheimischen Helfern! Jeder trägt somit zum guten Gelingen der Tour bei. Der Reiseleiter ist von AT REISEN dazu ermächtigt, Teilnehmer von der Reise 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.

Diverse Alpentouren sollten auf der schon absolvierten Liste stehen. Die Besteigung stellt höchste Anforderungen. Es ist ratsam vor der Tour eine ärztliche Untersuchung vorzunehmen und somit den Gesundheitsstand von Herz/Kreislauf/Lunge sowie den allgemeinen Zustand zu überprüfen. Die Straßen in Bolivien sind streckenweise sehr schlecht, Schlaglöcher, Sand und Schotter, aber auch heftige Regenfälle können das Vorwärtskommen erschweren und verzögern. Die teilweise sehr langen Überlandfahrten verlangen von allen Teilnehmern Sitzfleisch und Ausdauer. Bei dem Einsatz von 4x4 Fahrzeugen (z.B. Typ Toyota Landcruiser) haben 5 Gäste und der Fahrer Platz, ein Fensterplatz kann daher nicht garantiert werden und das Gepäck wird teilweise auf dem Dach verschnürt. Daher ist diese Tour für Personen mit Rückenbeschwerden (z.B. Bandscheibenleiden) nicht geeignet. Während der gesamten Tour wird ein Reiseleiter von AT REISEN Hilfestellung geben, wo es geht und erforderlich ist, vor allem am Berg. Er fungiert aber nicht als „Bergführer“ für unerfahrene Alpinisten.

Der Gipfelanstieg ist als selbständige Hochtour und in eigener Verantwortung durchzuführen. Bitte senden Sie uns mit Ihrer Anmeldung einen kurzen Tourenbericht zu! Die Auswahl die Teilnehmer behalten wir uns vor.

Wichtige Voraussetzung für diese Reise ist die Lust auf Abenteuer.

Schwer

Dieser Schwierigkeitsgrad ist mit einer hohen körperlichen Belastung verbunden. Die Tage können lang und intensiv sein, Komforteinschränkungen sind möglich. Die Anforderungen bleiben oft über mehrere Tage konstant hoch. Auch mental erfordert diese Reiseform Konzentration, Disziplin und die Fähigkeit, mit Erschöpfung umzugehen.

Fitness
Sehr gute körperliche Fitness zwingend erforderlich

Training
4–5× pro Woche intensives Ausdauer- und Krafttraining

Psychische Belastung
Hoch – Stressresistenz, Frustrationstoleranz und mentale Stärke notwendig

Bergzeichen

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

Reiseverlauf

Tag 1

Abflug aus Deutschland

Heute verlassen Sie Deutschland in Richtung La Paz/Bolivien.

Tag 2

Ankunft in La Paz

Am Morgen landen Sie in La Paz am El Alto Int. Airport auf knapp 4.000 m Höhe. Am Flughafen wartet bereits Ihr Fahrer und bringt Sie direkt zu Ihrem Hotel in La Paz auf 3.800 m Höhe. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung, um auf eigene Faust einen ersten Eindruck von der quirligen Andenmetropole zu erhalten und um sich an die ungewohnte Höhe zu gewöhnen.

Übernachtung im Hotel

Tag 3

La Paz – Stadtbesichtigung & Mondtal

Heute gehen Sie den Tag erstmal entspannt an, um sich weiter an die Höhe zu gewöhnen. Gemeinsam mit Ihrem Guide unternehmen Sie eine halbtägige Stadtbesichtigung (Hexenmarkt, Präsidentenpalast und Parlamentsgebäude am Plaza Murillo, Aussichtsberg Kili Kili oder ein anderer Aussichtspunkt, welchen Sie mit den neu-installierten Seilbahnen über die Stadt erreichen, diverse Märkte wie den Mercado Rodriguez im Zentrum und alte Kirchen usw.).

Am späten Nachmittag fahren Sie zum Mondtal, um sich die Landschaft voller bizarrer Erd- und Steintürmen anzuschauen, welcher einer Mondlandschaft ähneln. Danach kehren Sie nach La Paz zurück.

Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück

Tag 4

La Paz – Sonneninsel auf dem Titicacasee (Höhenanpassung)

Heute starten Sie mit Ihrem Ausflug zum höchsten schiffbaren See der Welt, dem Titicacasee. Mit dem Kleinbus fahren Sie zu dem Wallfahrtsort Copacabana am Titicacasee (ca. 4 Stunden), wobei vorher auf der Strecke ein kurzes Stück per Boot übergesetzt werden muss.

In Copacabana verlassen Sie das Festland und besteigen ein kleines Boot, welches Sie innerhalb von ca. 2h bis zur Sonneninsel bringt. Hier können Sie optional Ihr Mittagessen neben ehemaligen Inka-Ruinen einnehmen. Nachdem Sie sich den Sonnenpalast und den Opferplatz in Ruhe angeschaut haben, wandern Sie weiter zu Ihrer Unterkunft.

Übernachtung in einer gemütlichen Lodge

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

Tag 5

Höhenanpassung und Entspannung auf der Sonneninsel – Copacabana

An diesem Tag wandern Sie gemütlich auf alten Inkapfaden entlang der Insel, um am Nachmittag wieder an der Bootsanlegestation anzukommen. Da der Weg fast immer oben auf dem Bergkamm der Insel verläuft, genießen Sie einen herrlichen Ausblick auf die Berge der Cordillera Real, den riesigen See, der ca. 13x so groß wie der Bodensee ist und auf die benachbarte Mondinsel.

Mit dem Boot schippern Sie dann gemütlich zurück nach Copacabana (Wallfahrtsort). Dort verbringen Sie dann die Nacht. Hier herrscht kein Massentourismus wie an der bekannten Copacabana in Rio de Janeiro, sondern eher entspanntes Treiben. Wer möchte kann noch über den Markt schlendern oder sich die prächtige Basilika mit der Heiligen Jungfrau ansehen.

Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 6

Trekking in die Königskordillera in Richtung erster Bergbesteigung

Nach dem Frühstück fahren Sie zurück in Richtung La Paz. Am Altiplano biegen Sie auf einer Schotterpiste ab und es geht bis zur Lagune Ajuani. Nach Begrüßung der Begleitmannschaft und Verladung des Gepäcks auf die Esel wandern Sie heute etwa 3-4 Stunden zur Lagune Juri Quta.

Dabei queren Sie unterwegs einen Pass von etwa 4.600m Höhe Die Zelte werden am malerischen Bergsee aufgeschlagen.

Gehzeit ca. 4-5 h

Übernachtung im Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 7

Wanderung ins Basislager des Pequeno Alpamayo mit Überschreitung des Pico Austria

Sie verlassen Ihr Camp in Juri Quta und beginnen den Aufstieg auf einen Pass von etwa 5.000 m (3 Stunden). Von hier haben Sie eine phänomenale Aussicht auf das Basislager des Condoriri-Gebiets.

Der Weg führt an einigen kleinen Seen entlang und bietet Ihnen das ständige Panorama schneebe-deckter Gipfel, einfacher Bauernhäuser und der schlichten Weite des Altiplano. Auch Lamas sind Ihre ständigen Weggefährten bis Sie den See Chiar Khota erreichen. Auf dem Weg dahin können Sie auch noch den Pico Austria besteigen (5.320m). Der auf einem einfachen Trekkingweg erreichbare Gipfel (ohne Schnee) wird normalerweise nach etwa einer Stunde von diesem Pass aus geschafft.

Oben angekommen erwarten Sie beeindruckende Szenerien über die Königskordillere – am Horizont sehen Sie den Titicacasee, El Alto und die vielen Gipfel der Königskordillere. Vor allem der formschöne Cerro Condoriri (5.648 m), auch bekannt als Cabeza de Condor (Kopf des Kondors) und der riesige Huayna Potosí (6.088 m) mit seiner gewaltigen vergletscherten Südflanke, wird Ihr Herz höherschlagen lassen. Am Nachmittag erreichen Sie dann Ihr Lager am Chiar-Khota-See.

Übernachtung im Zelt

Tipp für Fotofans: Probieren Sie einmal eine nächtliche Langzeitbelichtung mit Condoriri und dem glasklaren Sternenhimmel!

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 8

Besteigung des Pequeno Alpamayo (5.410 m) – schönster Berg in der Cordillera Real

Heute besteigen Sie den wohl schönsten Berg in der Cordillera Real. Wesentlich bekannter als unser Pequenio Alpamayo ist sicherlich sein berühmter Namensvetter in der Cordilliera Blanca in Peru, aber der kleine Alpamayo hier in Bolivien strahlt ebenso eine Eleganz und Erhabenheit aus.

Gegen Mitternacht ist wecken und ca. 1 Uhr nachts starten Sie gemeinsam mit Ihren erfahrenen Bergführern in Richtung Gipfel. Nach ca. 1 Stunde erreichen Sie den Gletscher, den Sie nach dem Gurt und Steigeisen anlegen zunächst überqueren. So allmählich nähern Sie sich dem Cerro Tarija und steigen ca. 100 Höhenmeter bergab, durch sehr leichten Fels. Jetzt geht es wieder bergan und nun wird es steil und mühsam. Aber der herrlich geschwungene Grat ist ein mehr als eindrucksvolles Erlebnis und erinnert an das steile Schlussstück vom berühmten Biancograt in der Schweiz.

Dann ist es geschafft und Sie stehen auf dem Gipfel (5.410 m). Die warmen Sonnenstrahlen wärmen und motivieren und machen Lust auf weitere Gipfel. Genießen Sie den 360° Rundumblick und auf den ebenso fantastischen Nachbarberg Condoriri (5.648 m) und Blick hinunter zum saphierblau schimmernden Chiar-Khota-See. Nach dem obligatorischen Gipfelfoto steigen Sie wieder auf gleicher Route zum Basislager ab.

Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung und genießen Sie die herrliche Lage am.

Übernachtung Zelt

Gehzeit ca. 8 Stunden / Auf- und Abstieg ca. 860 m

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 9

Durchquerung der Königskordillere in Richtung Altiplano

Der Tag beginnt zeitig um 7.30 Uhr mit einem ausgiebigen Frühstück, damit Sie gut gestärkt den ersten Pass in Richtung Huayna Potosí bewältigen können. Sie wandern zuerst in Richtung des Berges Aguja Negra, um dann einen auf 5.000 m Höhe gelegenen Pass zu überqueren. Später erreichen Sie eine ebene Fläche, welche Jisthaña genannt wird und ideal zum Pausieren und Mittagessen geeignet ist.

Danach setzen Sie Ihre Wanderung in Richtung der Laguna Esperanza (See der Hoffnung) fort. Auf Ihrem heutigen Fußmarsch (4-5 Stunden) werden Sie wie immer die eindrucksvollen schneebedeckten Berge der Umgebung und die typische Landschaft des Altiplano genießen können. Nachdem Sie die Laguna Esperanza erreicht haben, schlagen

Sie dort Ihre Zelte auf und werden nach einem Abendessen die Nacht am See verbringen.

Übernachtung im Zelt

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 10

Basislager des Huayna Potosí

Nach einem gemütlichen und kräftigen Frühstück wandern Sie innerhalb von nur 3 Stunden über einen letzten kräfteraubenden 5.000er Pass. Auf der anderen Seite des Passes müssen Sie nur noch kurz bergab gehen, bis bereits das Auto auf Sie wartet und Sie innerhalb vom 20 min zum Basislager am Zongo-Pass (4.720 m), dem Ausgangspunkt für Ihre Besteigung des Huayna Potosi, bringt.

Am Nachmittag können Sie sich ausruhen, vorschlafen oder eine kleine Wanderung um den Zongo-Stausee unternehmen.

Übernachtung in einer sehr einfachen Berghütte

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 11

Aufstieg zum Hochlager (5.100 m)

Nach einem gemütlichen Frühstück starten Sie gegen 13 Uhr zum bergsteigerischen Höhepunkt – der Besteigung des 6.088 m hohen Huayna Potosí. Sie benötigen ca. 3 Stunden Marsch bis Sie zum letzten Steinlager auf 5.100 m. Den ersten Teil dieser Strecke gehen Sie über eine Steinmoräne.

Nach kurzer Rast geht es ab jetzt steil bergauf über einen Schotterweg und nach ca. 1 Stunde erreichen Sie das Camp. Je nach Wetterlage kann auch hier schon Schnee liegen. Ab hier geht es mit der Eisausrüstung weiter.

Übernachtung in einer einfachen Berghütte

Gehzeit ca. 3 Stunden / Aufstieg ca. 350 m

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 12

Besteigung Huayna Potosí (6.088 m) und Rückkehr nach La Paz

Heute heißt es 1 Uhr ist Wecken – 2 Uhr dann Start zum Gipfel. Ab jetzt geht es nur mit Eisausrüstung weiter. Auf dem Weg befinden sich kleinere Steilaufschwünge (Fixseil wird je nach Bedingungen eingehangen), die Sie überwinden müssen. Nach ca. 6 Stunden ist es dann so weit: 6.088 m sind geschafft! Gratulation, Händeschütteln, Gipfelfoto und bei schönem Wetter machen Sie eine ausgiebige Rast auf dem Gipfel.

Danach kehren Sie zum Base Camp zurück, haben eine kurze Verschnaufpause, bis Sie alles im Hochlager Zurückgelassene zusammenpacken und weiter Richtung Base Camp zu den Jeeps absteigen. Anschließend fahren Sie über den Altiplano zurück nach La Paz.

Übernachtung im Hotel

Gehzeit ca. 8-11 Stunden / Aufstieg ca. 1.200 m / Abstieg ca. 1.550 m / Fahrzeit ca. 2 Stunden

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch

Tag 13

Reservetag, Ruhetag oder Ausflüge nach Tiwanaku oder mit dem Mountainbike

Der heutige Tag dient als Reservetag für die Besteigung des Huayna Potosi. Sollte dieser nicht benötigt werden, können Sie den Tag entweder zum Entspannen und Bummeln durch die Gassen von La Paz nutzen oder Sie unternehmen einen Ausflug zu den Ausgrabungen von Tiwanaku (Dauer ca. 5 Stunden). Gegen 8 Uhr fahren Sie zu den immer bekannter werdenden präkolumbianischen Ausgrabungen von Tiwanaku und besichtigen die zum Teil freigelegten Ruinen. Diese liegen auf knapp 4.000 m Höhe in der kargen Hochebene des Altiplano und wurden 1549 von Pedro de Cieza de León auf der Suche nach der Hauptstadt der Inkas in Qullasuyu entdeckt.

Die Ruinen zählen zu den wichtigsten archäologischen Stätten in Bolivien und gehören seit dem Jahr 2000 zum Weltkulturerbe der UNESCO. Besonders sehenswert ist das riesige Sonnentor (nicht im Preis enthalten/ Preis abhängig von der Teilnehmerzahl). Oder Sie unternehmen eine rassige Mountainbiketour in Richtung der Jungas. Hier werden Sie zuerst mit dem Auto und Rad auf die 4.643 m hohe La Cumbre gebracht. Von hiererfolgt nun die Biketour auf der „Straße des Todes“ hinab in Richtung Coroico. Mit zunehmender Abfahrt wird es immer wärmer und grüner.

Vom Staub eingehüllt geht es dann wieder zurück nach La Paz, wo bereits die wohltuende Dusche auf Sie wartet.

Übernachtung im Hostal

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

Tag 14

Abenteuer Illimani (6.462 m) & Aufstieg zum Camp Nido de Condores (5.500 m)

Von La Paz geht es mit Ihrem privaten Transport nach Südosten durch eine beeindruckende Landschaft bis zum Dorf Una (ca. 3 Stunden). Von hier aus fahren Sie mit dem Fahrzeug weiter (ca. 1 h) bis zum Basislager auf 4.500 m Höhe. Nahc eine kurzen Stärkung erfolgt nun der Aufstieg bis zum Hochlager Nido de Condores auf 5.500 m Höhe. Der Weg führt durch viel Geröll und durch eine weite Felslandschaft.

Genießen Sie den Ausblick über den endlos scheinenden Altiplano, der Ihnen zu Füßen liegt. Ebenfalls haben Sie bei gutem Wetter eine grandiose Aussicht über die im Talkessel liegende Metropole La Paz. Mit etwas Glück sieht man auch Andenkondore in der Luft schweben.

Für den Aufstieg zum Hochlager können keinen Mulis mehr eingesetzt werden – so werden Träger das Gemeinschaftsequipment und die Verpflegung nach oben transportieren. Ab dem Basislager müssen Sie Ihr persönliches Equipment selbst tragen (gegen Aufpreis von ca. 30 Euro pro Tag kann ein Träger, der 20 kg tragen kann, hinzugebucht werden).

Übernachtung im Zelt

Aufstieg ca. 4 h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 15

Gipfelsturm Illimani South Peak

Schon in der Nacht starten Sie zum letzten Stück dieser Besteigung. Ca. 6-8 Stunden Aufstieg erwarten Sie, bis Sie den Gipfel des 6.462 m hohen Pico del Indio oder auch Pico Sur erreicht haben. Es wechseln sich steile und flache Abschnitte ab, die Frontalzacken kommen öfters zum Einsatz.

Ein hartes Stück Arbeit wartet auf Sie, doch oben angekommen werden Sie mit einem Traumblick belohnt. Der Himmel scheint fast greifbar nah. Mit etwas Wetterglück sehen Sie in der Ferne auch schon den Vulkan Sajama glänzen. Dann erfolgt der nochmals anstrengende Abstieg über die Aufstiegsroute bis zum Base Camp.

Hier werden nochmal Ihre gesamte Kraft und Konzentration gefragt sein. Ihr nicht benötigtes Gepäck kann im Hochlager deponiert werden und wird beim Abstieg zum Basislager dann wieder mit eingesammelt. Im Base Camp verbringen Sie nochmal eine Nacht in den Zelten.

Übernachtung im Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 16

Reservetag oder Ruhetag F/BL oder

Reservetag am Berg oder Transfer zurück Rückkehr nach La Paz (ca. 4h).

Übernachtung im Zelt (bei Nutzung des Reservetages) oder Hotel

Verpflegung

Frühstück

Tag 17

Freier Tag in La Paz

Der heutige Tag steht Ihnen zur freien Verfügung, um sich von den Strapazen der letzten Tage zu erholen und neue Kraft zu tanken.

Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück

Tag 18

La Paz – Fahrt und Trekking zum Sajama Base Camp

Um 8 Uhr in der Frühe erfolgt die Abfahrt von La Paz Richtung Sajama-Nationalpark, denn Sie fahren ca. 6 Stunden bis an die Grenze zu Chile. Unterwegs besichtigen Sie die wunderschöne koloniale Kirche in Curahuara (wenn der Schlüsselmann gefunden wird) sowie die Grabtürme der Aymaras. Nach Ankunft am Fuße des Berges beginnt der ca. 3-stündige Aufstieg bis zum Sajama Base Camp auf ca. 4.500 m Höhe. Die sich Ihnen bietende Szenerie ist große Klasse!

Hier kommen wiederum für das Gemeinschaftsequipment, sowie für Ihr persönliches Equipment Mulis zum Einsatz.

Übernachtung im Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 19

Aufstieg zum Hochlager

Nach dem Frühstück steigen Sie über die Normalroute bis zum Hochlager (5.750 m) auf (ca. 6 Stunden). Heute werden noch keine Steigeisen und Gurte benötigt. Sie gehen gemütlich und genießen den tollen Blick auf das Hochland von Bolivien und Chile. Neben Ihnen türmen sich die anderen Vulkanriesen Acotango (6.052 m), Parinacota (6.342 m), Pomerape (6.282 m) oder Guallatiri (6.071 m) auf.

Für den Aufstieg zum Hochlager werden wiederum Träger für das Gemeinschaftsgepäck und Verpflegung eingesetzt. Sie müssen Ihr persönliches Gepäck eigenständig tragen (wie am Sajama ist es möglich Träger zu engagieren).

Übernachtung im Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 20

Gipfelsturm Nevado Sajama

Schon in der Nacht starten Sie zum letzten Stück dieser Besteigung. Es sind ca. 6-8 Stunden Aufstieg bis zum höchsten Punkt von Bolivien. Schon kurz nach dem Lager müssen Sie Steigeisen und Gurt anlegen, um einzelne steile Abschnitte und eventuelle Büsereispassagen (durch Wind und Sonne zerschlissene Schnee- und Eisfelder) auf dem Weg zum Fußballfeld großen Gipfel zu überwinden. Der Gipfelblick ist gewaltig und Sie stehen auf dem höchsten Gipfel von Bolivien.

Nach dem Händeschütteln und dem obligatorischen Gipfelfoto erfolgt dann der Abstieg bis zum Base Camp. Ihr nicht benötigtes Equipment für den Aufstieg wird beim Abstieg wieder eingesammelt.

Übernachtung im Zelt

Verpflegung

Frühstück, Box-Lunch, Abendbrot

Tag 21

Reservetag oder Ruhetag F/BL oder

Reservetag am Berg oder Rückfahrt nach La Paz. Natürlich besteht auch noch die Möglichkeit zu einem genüsslichen Bad in einer heißen Quelle am Fuße des Berges (kostenpflichtig), wo weit und breit kein Mensch zu sehen ist.

Übernachtung im einfachen Hotel

Verpflegung

Frühstück

Tag 22

La Paz

Sie genießen Ihren letzten Tag in La Paz, um nochmal die einmalige Atmosphäre dieser Stadt aufzusaugen und ein wenig nach Souvenirs Ausschau zu halten oder Sie fahren nach einem weiteren Anlauf zum Gipfel zurück nach La Paz.

Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück

Tag 23

Abschied aus Bolivien und Rückflug nach Deutschland

Je nach Abflugzeit erfolgt Ihr Transfer zum Flughafen von El Alto und Sie treten Ihren Rückflug nach Deutschland an.

Verpflegung

Frühstück

Tag 24

Ankunft in Deutschland

Mit vielen tollen neuen Erlebnissen im Gepäck landen Sie zurück in Deutschland.

Leistungen

Das ist inbegriffen

- ☑ Alle Transfers in landestypischen Fahrzeugen, alle Eintritte und Touren lt. Programm
- ☑ Vollverpflegung während der Trekkingtour und den Besteigungen, sonst Frühstück in Hostals (siehe Verpflegung an den einzelnen Tagen)
- ☑ Übernachtung in einfachen und sauberen Hotels (2-3 Sterne), sonst in 2-Pers.-Zelten
- ☑ Zelte, Kochausrüstung, Aufenthaltszelt mit Tisch und Stühlen
- ☑ Koch, Träger, Mulis und Lamas, einh. englischsprachige (falls verfügbar auch deutschsprachig möglich)
- ☑ Bergführer (pro 3 Gäste ein einh. Bergführer am Huayna Potosí / Pequeno Alpamayo und pro 2 Gäste ein einh. Bergführer am Illimani und Sajama, der AT- Guide wird auch eine Seilschaft von 3 Gästen führen)
- ☑ 19x geführte Wanderungen (davon 5 Gipfelbesteigungen)

- ☑ Deutschsprachiger einheimischer Guide für den Kultur-Abschnitt der Reise
- ☑ Deutschsprachiger AT-Reiseleiter (ab 10 Teilnehmern/Sondertour 2026 mit AT Guide Steffen Kiefer)
- ☑ Vorbereitungstreffen (digital als Zoom-Meeting)
- ☑ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (bitte fragen Sie uns!)

Nicht enthalten

- ☒ Flug ab/an Deutschland in der Economy-Class (andere Abflughäfen auf Anfrage, ggf. gegen Aufpreis) ab 1250,-Euro (gern erstellen wir Ihnen ein Angebot)
- ☒ Rail &Fly Ticket (99,- Euro)
- ☒ Fehlende Mahlzeiten und Getränke
- ☒ Trinkgelder (ca. 90,- Euro)
- ☒ Einzelzimmerzuschlag: 220,- Euro
- ☒ Individuelle Aktivitäten und Ausflüge
- ☒ Persönliche Ausgaben
- ☒ Eisausrüstung für das Bergsteigen
- ☒ Übergepäck und Versicherung

Wichtige Informationen zur Reise

Zum Land

Allgemeine Informationen zum Land

Bolivien ist eines der ärmsten Länder der Welt. Ein Großteil der Bolivianer lebt unter dem absoluten Existenzminimum. Die wirtschaftlichen Schwierigkeiten im Land sind sehr groß. Es ist mit Streiks und Straßenblockaden der Aymara Indianer zu rechnen, die sich auf die Durchführung der Reise erheblich auswirken können. Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmumstellungen kommen kann – bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten etc. Sie sollten daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft auf Komfort manchmal zu verzichten und ggf. Toleranz und Geduld zu üben.

Einreise

Zur Einreise wird von Deutschen, Schweizern und Österreichern ein noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass verlangt; ein Visum ist nicht erforderlich. Die max. Aufenthaltsdauer beträgt 90 Tage.

Zeitverschiebung

(MEZ) – 5-6 Std.

Devisen

Landeswährung: Boliviano = 100 Centavos. Währungskürzel: BS. 1 Euro = 7,76 BS Empfehlung: Bargeld in USD oder Euro in kleinen Stückelungen, Bankautomaten (Maestro, VISA und Mastercard) in größeren Städten vorhanden – dort können Sie am bequemsten Geld abheben. Bargeld kann in Wechselstuben oder Banken getauscht werden.

Impfungen

Keine vorgeschrieben. Alle Gebiete in Bolivien unterhalb von 2.300m und damit u.a. der gesamte bolivianische Amazonas sind Gelbfieberübertragungsgebiet. Daher wird grundsätzlich allen Reisenden dringend eine Gelbfieberimpfung empfohlen, bevor sie in diese Gebiete reisen. Das Auswärtige Amt empfiehlt grundsätzlich, die Standardimpfungen gemäß aktuellem Impfkalender des Robert-Koch-Instituts für Kinder und Erwachsene anlässlich jeder Reise zu überprüfen und zu vervollständigen. Dazu gehören für Erwachsene die Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Pertussis (Keuchhusten), ggf. auch gegen Polio (Kinderlähmung), Mumps, Masern, Röteln (MMR), Influenza, Pneumokokken und Herpes Zoster (Gürtelrose). Als Reiseimpfungen werden Impfungen gegen Hepatitis A, bei Langzeitaufenthalt oder besonderer Exposition auch gegen Hepatitis B, Tollwut und Typhus empfohlen. Malaria: Im ganzen Land unter 2.500 m Höhe besteht ein geringes Risiko, kein Malariarisiko besteht in den Städten, sowie in der Provinz Oruro und Potosi im Südwesten. Falls Sie in die bolivianischen Dschungelgebiete reisen ist eine Malaria-Prophylaxe angeraten.

Netzspannung und Stecker:

110/220V, 50Hz

Klima und Reisezeit

Die beste Reisezeit für Bolivien ist von April bis Oktober. Im Hochland, zu dem auch La Paz gehört, ist während dieser Monate Trockenzeit. Die Temperatur schwankt stark. So liegen die durchschnittlichen Tageshöchsttemperaturen im Juli beigut 17°C, während die Tagestiefsttemperaturen bei nur gut 1°C liegen. Das Klima ist im Allgemeinen kühler als man erwartet. Zwar ist es tagsüber durch die starke Sonneneinstrahlung recht warm (10-15°C), nachts kühlt es jedoch im Hochland (Altiplano) sehr stark ab (bis zu -10°C). Auf den Pässen kann es auch zu Schneefällen kommen. Am Huayna Potosí erwarten Sie alpine Temperaturen bis zu minus 15°C-20°C und örtlich starker Wind/Sturm.

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**.

Veranstalter

AT REISEN GmbH Leipzig

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Es gelten die AGB unserer Partner. Diese lassen wir Ihnen bei Buchung gerne zukommen.

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 (robuste, wasserresistente 110 Liter Tatonka / AT REISEN Reisetasche für 105,- Euro im AT-Shop!)
- [ ] Packsack/Schutzsack (70 bis 90 l) gegen Nässe und Staub (für 8,50 Euro im AT-Shop)
- [ ] 1 Hochtourenrucksack ca. 40- 50 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar, Pickelschlaufe
- [ ] Reisepass + Reisepasskopie, Impfpass, 1 Passbild
- [ ] Bargeld in kleinen Stückelungen in Euro, Kreditkarte begrenzt einsetzbar
- [ ] 1 Paar Trekkingschuhe (Leichtbergschuhe) mit kräftiger Profilsohle knöchelhoch (**gut eingelaufen**)
- [ ] 1 Paar Sport - oder Turnschuhe, Gamaschen
- [ ] 1 Gore-Tex Jacke: wind- und wasserdicht, 1 Daunenjacke (wenn vorhanden)
- [ ] Fleecepullover, Fleecejacke, lange Hosen, davon 1 Trekkinghose, Überhose wasserdicht
- [ ] 1 - 2 langärmlige Baumwollhemden, T-Shirts, warme Unterwäsche (Funktionsunterwäsche), warme Socken, Trekkingsocken
- [ ] Wollmütze, warme Finger- und Fausthandschuhe (Daunen-Faustlinge als Überhandschuh empfehlenswert)
- [ ] Waschzeug (alles in kleinen Dosierungen!), kleines Handtuch
- [ ] 1 Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) bis minus 10° C im Komfortbereich tauglich und 1x Isomatte (im AT-Shop)
- [ ] 1 LED-Stirnlampe mit Ersatzbatterien (für 18,- Euro im AT-Shop)
- [ ] 1 Thermosflasche 1 Liter + 1 Blechflasche von SIGG 1 Liter mit Thermomantel, besser aber 2 Thermosflaschen! (insgesamt ca. 1,5-2 L) (AT-Thermosflasche 1 Liter für 17,- Euro im AT-Shop)
- [ ] Sonnenhut, gute Sonnencreme (mind. 25), Fettstift für die Lippen (alpin)
- [ ] Gletscherbrille mit Seitenschutz (große Auswahl im AT-Shop)
- [ ] Toilettenpapier 1 Rolle, Papiertaschentücher, Feuchttücher (für Hygiene), Ohropax
- [ ] Fotoausrüstung mit ausreichend Akkus + Speicherkarten, eventl. Fernglas
- [ ] Nähzeug, etwas Schnur (als Wäscheleine oder für Reparaturen)
- [ ] Taschenmesser, Buch zum Lesen
- [ ] Zusatzverpflegung –z. B. Power Bar Riegel oder Gel - unsere Wunderwaffe am Berg (im AT-Shop), extra dazu Bifi, Schokolade, Süßigkeiten, andere Snacks, Bonbons, Teebeutel (eure Geschmackshits), Elektrolytgetränk (in der Apotheke erhältlich)
- [ ] Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweh, Kreislauf, Pflaster; Hände-Desinfektionsmittel
- [ ] 1 Paar Teleskop - Stöcke als Gehhilfe (im At Shop)
- [ ] Wasserfeste Nylonbeutel (verschiedene für die bessere Übersicht im Hauptgepäck), zusätzlich Nylonbeutel für die Schmutzwäsche und Problemmüll, den Sie wieder mit nach Hause nehmen (z. B. Batterien und Alu)

- [ ] Bolivien Reiseführer
- [ ] Komplette Bergausrüstung: Sitzgurt, Helm, Eispickel, Steigeisen, Bandschlinge, Brusikschlingen, Karabiner, 1 Paar steigeisenfeste thermische Bergschuhe (wir empfehlen mit Innenschuh/z.B. Modell La Sportiva G2) oder klassischer Plastikschuh für Bergbesteigungen bis 6.500m (geeignet für Temperaturen im Extrembereich!)

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