Mera Peak Expedition (6.461 Meter)

"Expedition zum schönsten Aussichts-Sechstausender im Everest-Gebiet“

20 Termine | 22 Tage | 2–14 Personen | EXAS003

Asien
Nepal







Weitere Bilder auf unserer Website ↗

Preis p. P.
ab 2.690 € zzgl. Flug

Reisebeschreibung

- **Lodgetrekking durch das atemberaubende Khumbu-Himal-Gebiet**
- **Anmarsch von Ringmu nach Khare und Rückkehr nach Lukla**
- **Gute Höhenanpassung**
- **Über das Hochlager Mera La 5.414 m zum Gipfel des Mera Peak 6.461 m**
- **Traumblick auf das höchste Gebirge der Welt!**
- **Erfahrener lokaler Bergführer und Sherpateam**
- **Besichtigung der buddhistischen Klöster in Pangoma und Kharikhola**
- **Panoramaflug entlang dem Himalaya**

Obwohl der Mera Peak 6.461 m mit seiner Höhe ein Expeditionsgipfel darstellt, ist sein Aufstieg technisch einfach. Nach dem Transfer ins Khumbu-Gebiet startet das Anmarschtrekking zum wohl schönsten Aussichts-Sechstausender. Begleitet von einer einheimischen Mannschaft mit Trägern, wandern Sie zuerst gemütlich durch das Himalaya Vorland. Der Weg schlängelt sich langsam immer höher, vorbei an Kiefern- und Rhododendronwäldern und beschaulichen Sherpa-

und Rai-Dörfern mit kleinen buddhistischen Klöstern. Überall begegnen Ihnen die stets netten und freundlichen Sherpas, die hier im völligen Einklang mit der Natur leben. Nach 9 Trekkingtagen erreichen Sie das Basislager in Khare auf ca. 4.910 m Höhe. Nun geht es bestens akklimatisiert über die technisch leichte Normalroute und einem Hochlager 5.800 m zum Gipfel. Oben angekommen, eröffnen sich Ihnen spektakuläre Blicke auf die höchsten Berge der Welt. In Richtung Norden thront der König aller Berge, der Mount Everest, umgarnt von Nuptse, Lhotse, Pumori und Cho Oyu. Entspannt geht es dann aus dem Thronsaal des Himalayas zum Flughafen Lukla. Per Kleinflieger geht es dann zurück via Ramechap nach Kathmandu, wo die Tour gemütlich mit einer Abschiedsparty und Stadtbesichtigung ausklingt.

Charakter und Anforderungen der Reise

Um an dieser Expedition teilnehmen zu können, sind besondere körperliche Voraussetzungen zu erfüllen. Natürlich sind sehr gute Kondition, Schwindelfreiheit und absolute Trittsicherheit ein unbedingtes Muss. Das heißt sicheres und selbständiges Gehen in schwierigem Gelände wie z. B. Geröllhalden, Moränenschutt, Grashänge, Blockwerk und auf flachen, geröllbedeckten Gletschern. 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 Expeditionsalltag dazu. Beim Mera Peak ist die Grundvoraussetzung der sichere Umgang mit Pickel und Steigeisen und das selbständige Gehen in einer Seilschaft. Es sind zum Teil zwischen 30°-40° steile Eispassagen zu bewältigen. Einige 4.000er in den Alpen (Westalpenerfahrung) 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 6.461 m Höhe setzen einen gesunden, belastbaren Organismus voraus. Gerade im Everest-Gebiet kommt es immer wieder durch zu schnelles aufsteigen und nicht beachten der Grundregeln beim Höhentrekking zu akuten Höhenkrankheiten, die einen sofortigen Abtransport in tiefere Regionen - meist mit Hubschraubern - erforderlich machen. Deshalb sollte Ihr Herz und Kreislauf in Ordnung sein und der Körper sollte ausreichend konditionell auf diese Tour im Vorfeld darauf vorbereitet werden (Empfehlung von AT-Trainern – mindestens 4-6 x pro Woche Ausdauertraining mit ca. 1 –2 h Pensum wie z. Bsp. Treppenlaufen, 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" sein. Sie selbst tragen nur das Notwendigste (Anorak, Wasserflasche, Fotoapparat etc.) in Ihrem Tagesrucksack. Das restliche Gepäck wird von den Trägern transportiert. Während des Trekkings übernachten Sie in einfachen Lodgen und nur während der Besteigung in 2-Pers.-Zelten). Es empfiehlt sich, die Rucksäcke / Reisetaschen in Schutzhüllen einzupacken. Grundvoraussetzung für die Tour ist Teamfähigkeit, Kameradschaft und Gruppentoleranz (Gruppenreise)! Bitte senden Sie uns zur Buchung auch eine Tourenliste zu (Auflistung und Stichpunkte wie Jahr, Berg, Route, Gipfel erreicht usw.).

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

1. Tag

Anreise

Flug von Frankfurt nach Kathmandu.

2. Tag

Ankunft

Ankunft in Nepals Hauptstadt und Transfer zum Hotel im Stadtteil Thamel. Anschließend gemeinsames Abendessen im Hotel.

Verpflegung

Abendbrot

3. Tag

Transfer nach Phaplu – Ausgangspunkt für das Anmarschtrekking

Zeitig am Morgen verlassen Sie heute die Hauptstadt und fahren in Richtung östlichen Himalaya. Auf landschaftlich abwechslungsreicher Strecke und einem ständigen auf und ab nähern Sie sich den Bergen des höchsten Gebirges der Welt. Unterwegs haben Sie mit etwas Wetterglück die Chance in der Ferne die Eisriesen zu sehen, passieren viele bunte Dörfer und fahren vorbei an unzähligen Reisefeldern. Nach ca. 9-10 h erreichen Sie den Ort Phaplu, wo Sie in einer einfachen Lodge übernachten werden. Übernachtung Lodge

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

4. Tag

Trekkingbeginn und Wanderung nach Nunthala

Noch einmal werden die Fahrzeuge beladen und Sie fahren noch einmal ca. 1- ½ Stunden bis zum Ort Ringmu (2720 m). Nach Begrüßung der Trekkingmannschaft starten Sie Ihr Trekking. Über den Takshindo-Pass (ca. 3.065 m), der mit schönen Ausblicken auf die Bergwelt aufwartet, geht es abwärts und erreichen nach gemütlicher Gehzeit von ca. 5 Stunden den Ort Nunthala (2.194 m). Unterwegs haben Sie auch die Möglichkeit ein kleines Kloster am Wegesrand zu besuchen. Übernachtung Lodge / Aufstieg ca. 370 m / Abstieg ca. 860 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

5. Tag

Trekking via Kharikhola nach Pangongma

Nachdem Sie den wilden Dudh Koshi-Fluss (kommt aus Richtung Mt. Everest und bedeutet Milchfluss) auf einer Hängebrücke überwunden haben, kommen Sie durch das kleine Dorf Jubing und wenig später erreichen Sie nach einem Anstieg das Dorf Kharikhola 2.000 m. Nach einer Rast führt der Weg zum Teil steil bergauf, die schöne Landschaft mit dichtem Bergwald und üppigen Rhododendron-Gewächsen und mit etwas Glück kann man auch herumturnende Affen im Wald entdecken. Der Weg ist gesäumt von buddhistischen Manimauern und kleinen Chörten. Nach ca. 7 h Gehzeit erreichen Sie Ihr heutiges Tagesziel das Bergdorf Pangongma auf ca. 2.950 m Höhe. Gehzeit ca. 7 h / Übernachtung Lodge / Aufstieg ca. 1.300 m / Abstieg ca. 700 m Tipp: Am Nachmittag besteht die Möglichkeit ein kleines Kloster etwas oberhalb des Ortes zu besuchen (Gehzeit ca. 15-20 min pro Strecke /135 Höhenmeter).

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

6. Tag

Trekking nach Raimailo Dada (3.250 m)

Nach dem Frühstück beginnt Ihr Trekking und zuerst überqueren Sie den Pangkongma La Pass (ca. 3.150 m) und kommen somit in das Hinku-Tal. Dann passieren Sie Mani-Mauern und erreichen dann die Ortschaft Shibuche wo Sie heute die Mittagspause einlegen werden. Am Nachmittag setzen Sie die Wanderung in einem ständigen Auf und Ab fort, bevor Sie eine Brücke über den HinkuKhola-Fluss überqueren. Sie wandern weiter durch das Gai-Kharka-Weidegebiet und erreichen dann Ihr heutiges Tagesziel Raimailo Dada. Übernachtung in Lodge / Gehzeit ca. 5-6 h / Übernachtung Lodge / Aufstieg ca. 900 m / Abstieg ca. 520 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

7. Tag

Raimailo Dada - Chhatra Khola (2.825 m)

Sie steigen bis nach Surkie auf und dort überqueren Sie einen kleinen namenlosen Pass. Danach führt die Strecke eine Weile bergab bis zum Dorf Phokte. Sie passieren Chalem Kharka und kommen teilweise durch üppige Bambuswälder. Nach dem Mittagessen in Panch Pokhari und einem langen Zickzackweg erreichen Sie den nächsten Übernachtungsort Chhatra Khola. Übernachtung in Lodge / Gehzeit ca. 6 h / Übernachtung Lodge / Aufstieg ca. 350 m / Abstieg ca. 775 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

8. Tag

Trekking nach Kothe/ Tashing Ongma (3.540 m)

Heute führt der Weg zuerst noch einmal durch den allmählich lichter werdenden Urwald bergauf. Gegen Mittag erreichen Sie Taktor und somit die Hauptroute, die von Lukla kommt. Nach ausgiebiger Mittagsrast setzen Sie Ihre Wanderung fort und überqueren die Brücke über den Sanu-Khola-Fluss, bevor Sie die Ortschaft und nächsten Übernachtungsplatz Kothe (Tashing Ongma) erreichen. Mit etwas Wetterglück können Sie in Richtung Norden den prächtigen Gipfel des Mera Peak erblicken. Besonders zum Sonnenuntergang lohnt sich die ein Foto mit dem Berg. Fast 3.000 Höhenmeter trennen Sie noch vom Gipfel. Übernachtung in Lodge / Gehzeit ca. 5 h / Übernachtung Lodge/ Aufstieg ca. 850 m / Abstieg ca. 135 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

9. Tag

Trekking bis zur Alm Tagnag (4.260 m)

Nach einer Nacht in Kothe steigen wir langsam das Tal nach Norden hinauf, passieren einige Almen und erreichen am Ende des Hochtals die Lodges der Alm Tagnag (ca. 4.260 m) – schon fast eine kleine Siedlung. Immer faszinierender wird die Bergkulisse. Die beindruckenden Eisriesen ragen immer näher und höher vor uns in den Himmel. Hier trifft man häufig auf Gruppen aus aller Welt. Hier werden wir einen Akklimatisationstag einlegen – vielleicht wandern wir hinauf zu einem stillen Gletschersee. Übernachtung Lodge / Gehzeit ca. 5-6 h / Aufstieg ca. 750 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

10. Tag

Akklimatisations- oder Ruhetag

Ganztägiger Akklimatisationstag in Tagnag und Umgebung. Nach dem Frühstück unternehmen Sie eine gemütliche Wanderung hinauf auf einen fast 4.800 m hohen Bergrücken. Langsames Gehen und Tiefenatmung stehen heute auf der Tagesordnung. Vom Bergrücken genießen Sie einen wahrhaft tollen Ausblick auf die gewaltige Bergkulisse. Ganz hinten sieht man auch schon das kleine Bergdorf Khare (Tagesziel für den nächsten Tag). Anschließen Abstieg, Mittagessen und Nachmittagsruhe. Wer nicht mitgehen möchte, kann auch gemütlich ausschlafen und den Tag zum Ausruhen und Anpassen an die Höhe nutzen. Übernachtung Lodge

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

11. Tag

Trekking bis nach Khare (4.800 m) direkt am Eisriesen Mera Peak

Vorbei am Sabai-See und dem Dig-Gletscher wandern Sie stetig bergauf durch Moränenlandschaft bis zu einem schönen Rastplatz, etwa 30 Minuten unterhalb der Alm Khare gelegen. Jetzt befinden Sie sich unmittelbar am Eisriesen Mera Peak, Sie spüren förmlich den Atem des Giganten. Wichtig sind heute langsames und gleichmäßiges Gehen, die Etappe ist mit ca. 4-5 Stunden kurz, Sie haben genügend Zeit zum Fotografieren und Rasten. Nach dem Mittagessen und kurzer Mittagsruhe, besteht die Möglichkeit zu einem kleinen Akklimatisierungsaufstieg auf einer hinter dem Dorf befindlichen Seitenmoräne. Nach ca. 40-60 min erreichen Sie die Steinmänner (ca. 5.000 m hoch) und haben von hier oben einen großartigen Ausblick auf den Mera Peak. Übernachtung Lodge / Gehzeit ca. 3-4 h /Aufstieg ca. 650 m/ Tipp: Hier oben gibt es ein tolles Lodge-Cafe mit leckerem Kuchen, Kaffee und heißer Schokolade.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

12. Tag

Akklimatisationstag und Aufstieg bis zum 5.420 m hohen Mera La Pass

Heute unternehmen wir eine weitere Akklimatisationstour, um uns optimal an die große Höhe anzupassen. Über Geröll und große Blöcke geht es steil bis zur Gletscherzunge des Mera-Gletschers. Von hier geht es mit den Steigeisen über den fast spaltenfreien Gletscher hinauf bis zum ca. 5.420 m Mera La-Pass. Der Blick zum Gipfel und Aufstiegsroute ist große Klasse! Hier oben machen wir eine ausgiebige Rast, genießen den schönen Ausblick und nebenbei akklimatisieren wir uns. Der Abstieg erfolgt über die Aufstiegsroute bis nach Khare. Übernachtung Lodge / Gehzeit ca. 5-6 h /Auf- und Abstieg ca. 550 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

13. Tag

Aufstieg zum Hochlager des Mera Peak

Heute steigen wir hinauf zum Hochlager. Nach dem Frühstück gehen wir wieder hinauf bis zum Mera La-Pass (gleicher Weg wie am Vortag) und von hier noch einmal 2 Stunden weiter hinauf bis zum Hochlager auf ca. 5.750 m. Das Camp liegt auf einer Felsinsel mitten im Gletscher und bietet eine wirklich grandiose Aussicht auf die gesamte Kette der Achttausender: Mt. Everest, Lhotse und Makalu reihen sich vor unseren Augen auf – man kann sich gar nicht satt sehen! Sie übernachten hier oben im Hochlager und haben mit etwas Glück – wie auch schon am Basislager – einen traumhaft malerischen Sonnenuntergang. Obwohl es am Abend bitterkalt wird, werden die meisten – in ihre Daunenjacke eingekuschelt – draußen ausharren, bis die letzten Pastellfarben der Dunkelheit gewichen sind. Am Nachmittag ist genügend Zeit für letzte Vorbereitungen für den Gipfeltag, bevor es zeitig in die kuscheligen Schlafsäcke geht. Gehzeit ca. 6 h / Aufstieg ca. 850 m / Übernachtung im Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

14. Tag

Gipfeltag Mera Peak

Heute gilt es, denn wir wollen den Gipfel des 6.461 m hohen Mera Peak besteigen. Frühmorgens geht es los. Stellenweise können wir in tiefe Gletscherspalten hineinschauen. Bis wir den Gipfel von 6.461 m erreichen, steigen wir 4 – 6 Stunden über Gletscher und geneigte Firnhänge aufwärts. Manchmal ist der Weg zum Gipfel auf den letzten 30 – 40 Metern, einer steileren Firnstufe, vereist bzw. schwer gangbar – dann wird vom Bergführer ein Fixseil gespannt, an dem man problemlos und sicher aufsteigen kann. Der Puls geht schneller, die Luft ist glasklar und eiskalt, doch dann ist es geschafft, Sie stehen auf dem Gipfel des Mera Peak! Der anstrengende Aufstieg ist nun beendet, unter Ihnen liegen Täler, niedrigere Berge und die mächtigen Gletscher. Für eine kurze Zeit fühlen Sie sich wie Könige über diesem eisigen Reich. Vom Gipfel hat man einen atemberaubenden Blick auf fünf der vierzehn Achttausender der Welt (Cho Oyu, Lhotse, Makalu, Everest und ganz rechts den Kangchendzönga). Nach ausgiebiger Gipfelrast vor diesem leuchtenden Eisriesen und einem blauschwarzen Himmel geht es wieder über die Aufstiegsroute hinab bis ins Hochlager und nach kurzer Pause bis ins Basislager nach Khare. Gehzeit Aufstieg ca. 5-8 h / Abstieg ca. 4-5 h. Aufstieg ca. 850 m / Abstieg ca. 1.800 m / Übernachtung Lodge.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

15. Tag

Reservetag

Reservetag für die Gipfelbesteigung. Wenn Sie bereits schon am Vortag den Gipfel erreicht haben, treten Sie heute schon den Rückweg nach Lukla an. Übernachtung Lodge

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

16. Tag

Rückweg nach Lukla/Übernachtung in Kothe (Tashing Ongma)

Heute packen wir alles zusammen und treten den Rückweg nach Lukla an oder starten zur Bergverlängerung zum Island Peak. Die Rückmarschroute führt vorbei am Sherpadorf Tangnag bis nach Kothe/Tashing Ongma. Gehzeit ca. 6 h / Übernachtung Lodge / Abstieg ca. 1.260 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

17. Tag

Rückweg nach Lukla/Übernachtung in Thuli Kharka

Heute wandern Sie den ganzen Tag durch dichten Nadelwald bis nach Taktor. Mittagspause in Taktor, einem kleinen Dorf am Knotenpunkt der Trekkingrouten aus Lukla und Phaplu. Nach der Mittagspause führt der Weg wieder durch dichten Wald steil bergan, bis hinauf nach Thuli Kharka (4.300 m). Das letzte Stück ist dann komplett waldfrei und man hat immer wieder schöne „Viewpoints“ auf die Berge und auf das sanft ansteigende Vor-Himalaya-Gebirge. Gehzeit ca. 6 h / Übernachtung Lodge / Aufstieg ca. 850 m / Abstieg ca. 150 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

18. Tag

Letzter Trekkingtag bis nach Lukla / Abschiedsfeier

Die letzte Etappe bis nach Lukla führt über den Zatrawa La Pass 4.610 m, der noch einmal etwas Kraft kostet. Ein letztes Mal können Sie den Blick auf die Bergwelt des Himalayas genießen. Nach ca. 6-8 h erreichen Sie Lukla, als Belohnung winken ein tolles Abendessen und wer möchte, eine schöne heiße Dusche. Herzliche Abschiedsfeier und Verabschiedung von unseren nepalesischen Begleitern (Organisation durch den Reiseleiter und mithilfe der Teilnehmer). Übernachtung Lodge / Gehzeit 6-8 h / Aufstieg ca. 400 m / Abstieg ca. 1.900 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

19. Tag

Rückflug nach Ramechap und Transfer nach Kathmandu

Je nach Wetterlage (s. Hinweis Inlandsflüge) fliegen Sie am Morgen nach Ramechap. Von hier erfolgt der Transfer (ca. 4 h) zurück nach Kathmandu in das Ausgangshotel. Je nach Ankunftszeit besteht die Möglichkeit zu einem kleinen Stadtbummel oder einfach zum Ausruhen. Übernachtung im Hotel Hinweis Flug: Der Rückflug nach Ramechap erfolgt von 1.3.-30.4. und 1.10.-15.11./ansonsten direkt nach Kathmandu/Grund ist die Überlastung der Start- und Landebahn in Kathmandu

Verpflegung

Frühstück

20. Tag

Stadtbesichtigung Kathmandu (Reservetag für den Flug von Lukla nach Ramechap, sollte dieser am Vortag wegen Schlechtwetter ausgefallen sein)

Heute bekommen Sie einen Einblick in den Hinduismus und Buddhismus. Sie sehen das Haus der „lebenden Göttin“, den Königspalast, einige Pagoden, fahren nach Pashupatinath, zum Affentempel und zu dem größten Stupa (Bodnath) von Kathmandu. Am Abend werden Sie zum Abschiedsessen in einem typischen nepalesischen Folklorerestaurant eingeladen. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

21. Tag

Freizeit, Rückreise und Ankunft

Je nach Flugverbindung steht Ihnen heute entweder ein halber oder ganzer Tag zur freien Verfügung (Einkaufsbummel oder Besichtigung). Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland. Je nach Flugverbindung auch Ankunft am gleichen Tag

Verpflegung

Frühstück

22. Tag **Ankunft**

Ankunft in Deutschland. Heimreise in Eigenregie

Leistungen

Das ist inbegriffen

- ☑ 1x Inlandsflüge Lukla – Ramechap in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen (Stand 10/23)
- ☑ Alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm in Privatfahrzeugen
- ☑ Übernachtung in Hotels (Kathmandu), während des Trekkings in Lodgen, am Berg in 2 Pers. - Zelten
- ☑ Verpflegung: Vollpension während des Trekkings, ansonsten Frühstück (19 x Frühstück / 16 x Mittagessen / 18 x Abendessen) – s. an den einzelnen Tagen
- ☑ Getränke bei den Zeltübernachtungen/ Hochlager (Schwarztee, heißes Wasser oder Kaffee)
- ☑ Begleitmannschaft und Träger oder Tragetiere
- ☑ Versicherung für Bergführer
- ☑ Koch und Helferteam (am Berg) oder bei der Verlängerungstour
- ☑ Gepäcktransport von Schlafsack und Daunenjacke ins Hochlager und zurück
- ☑ Trekkinggenehmigung und TIMS-Karte
- ☑ Gepäcktransport während des Trekkings Bergsteiger max. 20 kg persönliches Gepäck (Träger oder Tragetiere)
- ☑ Besteigungsgebühr (Permit) Mera Peak
- ☑ 16x geführte Wanderungen (davon 1 Gipfelbesteigung)
- ☑ Englischsprechender einheimischer Trekking- und Bergführer (pro 4 Teilnehmer ein Bergführer am Berg)
- ☑ Deutschsprechender örtlicher Guide bei Stadtbesichtigungen
- ☑ Zusätzlich Deutsch sprechender AT REISEN-Reiseleiter (bei Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen)
- ☑ Vorbereitungstreffen per Zoom-Meeting
- ☑ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (Sprechen Sie uns an)
- ☑ Satellitentelefon
- ☑ Abschiedsessen

Nicht enthalten

- ☒ Flüge ab/an Deutschland nach Kathmandu und zurück in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen ab 1050,-Euro (gern erstellen wir Ihnen ein separates Flugangebot)

- ☒ Visakosten ca. 50,- USD/ 45,- Euro
- ☒ fehlende Mahlzeiten und Getränke
- ☒ Trinkgelder (s. Informationsblatt)
- ☒ individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ Übergepäck
- ☒ Einzelzimmerzuschlag 120,- 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 während der Trekkingtour 120,- Euro (Sondertour)
- ☒ Versicherungen /Verlängerung Island Peak
- ☒ Rail & Fly (Zug zum Flug) 109,-Euro

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.

ab 2 Personen **22 Tage** Ganzjährig möglich, individuell zum Wunschtermin im Frühjahr/Besteigungspermit inkl.	**2.990 €** p. P. zzgl. Flug
ab 2 Personen **22 Tage** Ganzjährig möglich, individuell zum Wunschtermin im Herbst/ Besteigungspermit inkl.	**2.840 €** p. P. zzgl. Flug
So., 14.03.2027 **bis Sa., 03.04.2027 • 22 Tage**	**2.850 €** p. P. zzgl. Flug
So., 04.04.2027 **bis Sa., 24.04.2027 • 22 Tage**	**2.850 €** p. P. zzgl. Flug
So., 11.04.2027 **bis Sa., 01.05.2027 • 22 Tage**	**2.850 €** p. P. zzgl. Flug
So., 26.09.2027 **bis Sa., 16.10.2027 • 22 Tage**	**2.690 €** p. P. zzgl. Flug
So., 03.10.2027 **bis Sa., 23.10.2027 • 22 Tage**	**2.690 €** p. P. zzgl. Flug
So., 10.10.2027 **bis Sa., 30.10.2027 • 22 Tage**	**2.690 €** p. P. zzgl. Flug
So., 17.10.2027 **bis Sa., 06.11.2027 • 22 Tage**	**2.690 €** p. P. zzgl. Flug

So., 24.10.2027 bis Sa., 13.11.2027 • 22 Tage	**2.690 €** p. P. zzgl. Flug
So., 31.10.2027 bis Sa., 20.11.2027 • 22 Tage	**2.690 €** p. P. zzgl. Flug
So., 07.11.2027 bis Sa., 27.11.2027 • 22 Tage	**2.690 €** p. P. zzgl. Flug
So., 14.11.2027 bis Sa., 04.12.2027 • 22 Tage	**2.690 €** p. P. zzgl. Flug
So., 12.03.2028 bis Sa., 01.04.2028 • 22 Tage	**2.850 €** p. P. zzgl. Flug
So., 02.04.2028 bis Sa., 22.04.2028 • 22 Tage	**2.850 €** p. P. zzgl. Flug
So., 09.04.2028 bis Sa., 29.04.2028 • 22 Tage	**2.850 €** p. P. zzgl. Flug
So., 01.10.2028 bis Sa., 21.10.2028 • 22 Tage	**2.690 €** p. P. zzgl. Flug
So., 08.10.2028 bis Sa., 28.10.2028 • 22 Tage	**2.690 €** p. P. zzgl. Flug
So., 15.10.2028 bis Sa., 04.11.2028 • 22 Tage	**2.690 €** p. P. zzgl. Flug
So., 22.10.2028 bis Sa., 11.11.2028 • 22 Tage	**2.690 €** p. P. zzgl. Flug
So., 29.10.2028 bis Sa., 18.11.2028 • 22 Tage	**2.690 €** p. P. zzgl. Flug
So., 05.11.2028 bis Sa., 25.11.2028 • 22 Tage	**2.690 €** p. P. zzgl. Flug

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

Wichtige Informationen zur Buchung

ab 2 Personen garantierte Durchführung

Tipp: Ausleihe der kompletten Bergausrüstung vor Ort in Kahre (letzter Ort vor dem Berg) : Sitzgurt, Eispickel, Steigeisen, Bandschlinge, Karabiner, Steigklemme, Abseilachter, wärmeisolierende steigeisenfeste Bergschuhe für Höhen bis 6500m Höhe

(am besten mit Innenschuh), Steigklemme / Komplettpreis 100 USD/Bitte vorher bei AT REISEN anmelden/ AT REISEN übernimmt keine Haftung für die Ausrüstung)

Inlandsflüge: Die Flüge von Lukla nach Ramechap/Kathmandu können wegen der begrenzten Flugraumkapazität, witterungsbedingt, aus technischen oder sonstigen Gründen unter Umständen um Tage verschoben werden. Geduld und kameradschaftliches Verhalten sind dann oberstes Gebot. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass das Verspätungs- und Ausfallrisiko dieser Flüge allein zu Lasten der Teilnehmer geht. Wer dieses Risiko nicht übernehmen möchte, der buche bitte eine unserer anderen Nepaltouren ohne Inlandsflüge.

Wichtig: Auf dem Inlandflug von Lukla nach Ramechap/Kathmandu sind pro Pers. 10 kg Gewicht + 5 kg Handgepäck zulässig. Übergepäck muss extra entrichtet werden (pro kg ca. 2-3 Euro)

Tourenliste

Bitte senden Sie uns zur Buchung auch eine Tourenliste zu (Auflistung und Stichpunkte wie Jahr, Berg, Route, Gipfel erreicht usw.).

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 üben.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Reise 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

Kursschwankungen

Bei Erhöhung der Parkeintritte und anderer offizieller touristischer Gebühren im Reiseland ist eine Preisanpassung dieser Reise vorzunehmen. Leider können diese Erhöhungen jederzeit auch während des Jahres auftreten, auch nach Ihrer Buchung. Wir haben darauf keinen Einfluss und bitten um Ihr Verständnis. Bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden.

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 Tataonka / AT Reisetasche für 105,- Euro im AT- Shop!)
- [ ] Packsack/ Schutzsack (70 bis 90 l) gegen Nässe und Staub (für 5,- Euro bei AT zu kaufen)
- [ ] 1 Tagesrucksack ca. 40 Liter Volumen mit Pickelschlaufe, auch als Handgepäck verwendbar (er sollte ausreichend Platz für die persönliche Sachen haben, die Sie während der Besteigung ab/an Khare benötigen/ Schlafsack und Dauenjacke wird von Hochträger ins Hochlager transportiert)
- [ ] Reisepass mit Passkopie und 2 Passbilder (Trekkingpermit und Visum), 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, Gamaschen
- [ ] 1 Goretexjacke wind - und wasserdicht
- [ ] Fleecepullover, Fleecejacke, lange Hosen, davon 1 Trekkinghose, Überhose wasserdicht
- [ ] kurze Hose, eventuell in Kathmandu oder bei den ersten beiden Trekkingtagen)
- [ ] 1 - 2 langärmlige Baumwollhemden, T-Shirts
- [ ] Funktionsunterwäsche, Socken, Trekkingsocken
- [ ] Wollmütze, warme Handschuhe (Fäustlinge gut)
- [ ] Waschzeug (in kleinen Dosierungen, Seife biologisch abbaubar), kleines Handtuch
- [ ] 1 Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) bis –12°C im Komfortbereich tauglich. Günstig bei uns im AT-Shop.
- [ ] 1 Isoliermatte (bei AT REISEN erhältlich) für das Hochlager
- [ ] 1 Stirnlampe mit Ersatzbatterien - LED Lampen (im AT-Shop 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 1 Liter für 15,- Euro
- [ ] Gletscherbrille mit Seitenschutz – preiswert und in großer Auswahl bei uns erhältlich (am Gipfeltag empfehlen wir auch eine Skibrille mit leicht getöntem Glas)
- [ ] 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)
- [ ] Waschmittel, biologisch abbaubar; Händedesinfektionsmittel (bei AT für 3,60 Euro)
- [ ] kleines Taschenmesser, Buch zum Lesen
- [ ] Zusatzverpflegung – z. B. Power Bar Riegel (im AT-Shop 1,80 Euro) oder Gel (im AT-Shop 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 (im AT-Shop: SALEWA Stöcke für 36,- Euro)
- [ ] wasserfeste Plastikbeutel (für die bessere Übersicht in der Reisetasche), zusätzlich Beutel für die Schmutzwäsche und für Problemmüll, den Ihr wieder mit nach Hause nehmt (z. B. Batterien)