Mera Peak (6.461 m) & Baruntse (7.129 m) Doppel-Expedition

Idealer Siebentausender im Herzen der Everest-Region

2 Termine | 33 Tage | 5–12 Personen | EXAS011







Weitere Bilder auf unserer Website

Preis p. P.
ab 8.190 € zzgl. Flug

Reisebeschreibung

- **Idealer Siebentausender im Herzen der Everest-Region**
- **Gipfelziel mit relativ hohen Erfolgschancen!**
- Besteigung über den West Col zum Südgrat/ auf der Route der Erstbesteiger von 1954
- **Großartiges Anmarschtrekking durch Hinku-Tal**
- **Alle Gebühren und Eintrittsgelder inklusive**
- **1 Sherpa-Bergführer pro 2 Teilnehmer am Baruntse**
- Ein ästhetisch schöner Schnee- und Eisaufstieg abseits der traditionellen Expeditionsziele
- **Akklimatisationsbesteigung des Mera Peak (6.461 m)**
- **Optional: Überschreitung des Amphu Laptsa Passes (5.780 m)**
- **Kloster Tengpoche und Besuch von Namche Bazar**

1. Etappe / Besteigung Mera Peak Obwohl der Mera Peak 6.461 m mit seiner Höhe ein Expeditionsgipfel darstellt, ist sein Aufstieg technisch einfach. Nach Stadtbesichtigung in Kathmandu fliegen Sie mit einer kleinen Propellermaschine ins Khumbu-Gebiet. Be-gleitet von einer einheimischen Mannschaft mit Trägern, wandern Sie zuerst gemütlich durch das Himalaya Vor-land. Der Weg schlängelt sich langsam immer höher, vorbei an Kiefern- und Rhododendronwäldern und beschau-lichen 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 Nor-malroute 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, Baruntse und Cho Oyu.

2. Etappe / Besteigung Baruntse Der Baruntse mit seinen 7.129 m zählt zu den schönsten und technisch leichten 7.000ern im Himalaya. Der Aufstieg führt über den West Col zum Südgrat auf der Route der Erstbesteiger. Mit seiner symmetrischen Form liegt er im Mittelpunkt dreier Gletscherströme. Schon der Anmarsch ins Basislager (5.450 m) am Hongu-Gletscher über den 5.415 m hohen Mera La ist grandios und fördert durch zwei hohe Passübergänge eine ausgezeichnete Höhenan-passung für die Expedition. Die Route verläuft fast ausschließlich über Schnee und Eis und ist technisch nicht besonders schwierig, mit Ausnahme des Steilaufschwunges zum West Col und des manchmal stark überwechteten Grates im Gipfelbereich (Fixseile). Vom Gipfel gibt es einen spektakulären Blick auf den Lhotse, Everest und Ma-kalu.

3. Etappe (optional): Überschreitung Amphu Laptsa Pass Mit der Überschreitung des Amphu-Laptsa-Pass (5.780 m) gelangen Sie mit der „Hintertür" ins Everest-Hauptgebiet. Vorbei am Lhotse, Island Peak und Ama Dablam geht es nun gemütlich talwärts und Sie passieren dabei die schöne Klosteranlage in Tengpoche sowie stoppen in der Sherpa-Hauptstadt Namche Bazar. Mit dem Kleinflieger geht es dann von Lukla via Ramechap zurück nach Kathmandu. Die Zivilisation hat Sie wieder. Nach einer ausgiebigen Dusche geht s es nun zum Abschiedsessen und wer möchte zu einem Bummel durch die quirligen Gassen der Altstadt oder Thamel.

Charakter und Anforderungen der Reise

Um an dieser Expedition teilnehmen zu können, sind besondere körperliche Voraussetzungen zu erfüllen. Natür-lich sind sehr gute 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 gehö-ren zum Expeditionsalltag dazu. Grundvoraussetzung ist der sichere Umgang mit Pickel und Steigeisen und selb-ständiges Gehen in einer Seilschaft, denn es sind zum Teil 30° bis 50° steile Eispassagen zu bewältigen. Jeder Teilnehmer muss selbständig seine eigenen Lasten (persönliches Equipment, komplette Hochlagerausrüstung und seine Verpflegung), welche bis über 15 kg wiegen kann, von Hochlager zu Hochlager transportieren (ein Sher-pa-Hochträger wird Sie dabei unterstützen und einen Teil der Lasten abnehmen). Die Expedition ist so organi-siert, dass alle Teilnehmer den größtmöglichen Handlungsspielraum haben, um persönliche Vorstellungen zu verwirklichen. Jeder Teilnehmer muss die Fähigkeit zum Gehen in eigenverantwortlichen Seilschaften mitbringen! Einige 4000er in den Alpen (Westalpenerfahrung) oder diverse Fünf-oder Sechsstausender sollten bereits bestie-gen wurden sein. Die Kondition sollte ausgezeichnet sein! 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 Unterneh-mens und der Gemeinschaft vorliegt oder der Teilnehmer den Anforderungen nicht gewachsen ist. Wenn ungüns-tige 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 7.129 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 4-7 x pro Woche Aus-dauertraining mit ca. 1 –2 h Pensum wie z.B. Treppenlaufen, Bergsteigen, Skitouren, Laufen allgemein oder Rad-fahren – also tourspezifische Trainingseinheiten). Es ist ratsam, vor der Tour eine ärztliche Untersuchung vorzu-nehmen und somit den Gesundheitsstand von Herz/Kreislauf/Lunge sowie den allgemeinen Zustand zu überprü-fen. Selbst ein gesunder Organismus darf keinesfalls durch zu rasches Gehen überbeansprucht werden. Langsa-mes 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 „anfälli-

ger“ werden. Sie selbst tragen beim Anmarschtrekking nur das Notwendigste (Anorak, Wasserflasche, Fotoapparat etc.) in Ihrem Tagesrucksack. Das restliche Gepäck wird von den Trägern und Tragtieren transportiert. Unterwegs übernachten Sie in einfachen Lodgen oder Zelten. Es empfiehlt sich, die Rucksäcke/Reisetaschen in Schutzhüllen einzupacken. Grundvoraussetzung für die Tour ist Teamfähigkeit, Kameradschaft und Gruppentoleranz (Gruppen-reise)! **Hinweis:** Bitte zur Buchung eine Tourenliste zusenden (Touren, Gipfel. Trekkings usw.).

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

1. Tag

Flug von Deutschland nach Kathmandu

2. Tag

Ankunft

Ankunft in Nepals Hauptstadt und Transfer zum Hotel im Stadtteil Thamel. Treffen mit dem Hauptguide/Reiseleiter 19 Uhr in der Hotellobby. Übernachtung im Hotel

3. Tag

Flug nach Lukla – Anmarschtrekking Painya (ca. 2.500 m)

Hinweis Flug: In der Hochsaison Oktober bis Mitte November finden die Flüge ab/an Ramechap nach Lukla- 2.850 m (nicht Kathmandu) statt. Die Flugzeit beträgt ca. 25 min. Der Transfer von Kathmandu nach Ramechap und zurück wird organisiert. Die Transferzeit beträgt ca. 4-6 Stunden pro Strecke (abhängig vom Zustand der Straße). Das gilt für alle Touristen und Bergsteiger. Nach Ankunft in Lukla erfolgt nach der Begrüßung der Begleitmannschaft das Trekking zu dem kleinen Dorf Pai-nya (ca. 2.500 m Höhe). Gemütlich geht es dabei in einem wechselnden Auf- und ab durch Ackerbau-Landschaft und kleinen Dörfern. Übernachtung in Lodge / Gehzeit ca. 4-5 h / Übernachtung Lodge/ Aufstieg ca. 630 m / Abstieg ca. 700 m /ca. 10 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

4. Tag

Trekking nach Pangkongma (ca. 2.420 m)

Anfangs folgen Sie der neuen Schotterpiste und biegen dann linker Hand in Richtung Pangkongma ab und ge-winnen dabei langsam an Höhe. Unterwegs bekommen Sie dabei die Möglichkeit den Achttausender Cho Oyu (8.201 m) sowie den Karyolung (6.511 m) oder Ngozumpa Kang 1 (7.916 m) zu erblicken. In einem ständigen auf- und ab wandern Sie gemütlich durch einen teilweisen dichten Bergwald, passieren kleine Wasserfälle oder können die sehr schön behauen Gebetssteinen und Gebetsmauern bewundern und ab und zu kommen Sie durch kleine Dörfer hindurch. An Lichtungen haben sie die Chance die tief unten liegende Terrassenfelder zu fotografieren und im Hintergrund rauscht der wilde Dudh Koshi River. Nach 5-6 Stunden erreichen Sie das Bergdorf Pangkongma. Am Abend haben Sie die Chance den Sonnenuntergang an der gegenüberliegenden Berggruppe des Shorong Himal zu erleben. Übernachtung in Lodge / Gehzeit ca. 6 h / Übernachtung Lodge/ Aufstieg ca. 870 m / Abstieg ca. 752 m /ca. 14 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

5. 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. 990 m / Abstieg ca. 590 m/ ca. 11 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

6. 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 Stre-cke 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. 5-6 h / Übernachtung Lodge / Aufstieg ca. 630 m / Abstieg ca. 800 m /ca. 7,8 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

7. 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 Ih-re Wanderung fort und überqueren die Brücke über den Sanu-Khola-Fluss, bevor Sie die Ortschaft und nächs-ten Übernachtungsplatz Kothe (Tashing Ongma) erreichen. Mit etwas Wetterglück können Sie in Richtung Nor-den 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. 990 m / Abstieg ca. 520 m /ca. 10 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

8. 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 errei-chen 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. 4 h / Aufstieg ca. 710 m /Abstieg 30 m / ca. 10.5 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

9. Tag

Akklimatisations- oder Ruhetag

Ganztägiger Akklimatisationstag in Tagnag und Umgebung. Nach dem Frühstück unternehmen Sie eine gemütli-che Wanderung hinauf auf einen fast 5.010 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 sieht man auch schon das kleine Bergdorf Khare (Tagesziel für den nächsten Tag). Anschlie-ßen 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 / Gehzeit ca. 4-5 h / Auf-stieg ca. 752 m /Abstieg 752 m / ca. 7.5 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

10. 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 gleichmä-ßiges 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 Akklimatisierungsauf-stieg 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 tollen Ausblick auf den Mera Peak. Übernachtung Lodge / Gehzeit ca. 3-4 h /Aufstieg ca. 585 m/ Abstieg ca. 20 m /ca. 6,8 km Tipp 1: Hier oben gibt es ein tolles Lodge-Cafe mit leckerem Kuchen, Kaffee und heißer Schokolade. Tipp 2: Wer möchte, der kann am Nachmittag den Hausberg von Khare mit seinen Gebetsfahnen besteigen (di-rekt hinter dem Ort) / Gehzeit zum Gipfel ca. 1 h / ca. 150 HM

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

11. 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 Aus-blick und nebenbei akklimatisieren wir uns. Der Abstieg erfolgt über die Aufstiegsroute bis nach Khare. Über-nachtung Lodge / Gehzeit ca. 5-6 h /Auf- und Abstieg ca. 550 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

12. 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 Basis lager – 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. 4-5 h / Aufstieg ca. 880 m / Abstieg ca. 30 m / Über-nachtung im Zelt / ca. 6 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

13. Tag

Gipfeltag Mera Peak und Abstieg ins Camp Kongmadinngma

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 Berg-führer 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 anstren-gende 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 atemberauben-den Blick auf fünf der vierzehn Achttausender der Welt (Cho Oy u, 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 Pauset geht abwärts in Richtung Hongu-Tal. In einer der Mulden von Kongme Dingma (5.146 m) wird das nächste Basislager aufgebaut (5.100m) in der Nähe befinden sich auch einige kleine Bergseen. Übernachtung im Zelt. Gehzeit Berg: Aufstieg ca. 5-7 h / Aufstieg ca. 640 m / Abstieg ca. 640 m / ca. 6 km 2. Teil (Abstieg vom Hochlager zum Camp Kongmadinngma) Gehzeit ca. 3 h / Aufstieg ca.50 m / Abstieg ca. 1010 m/ ca. 6 km / Übernachtung Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

14.–15. Tag

Trekking zum Baruntse Basislager

Es geht leicht bergab in Richtung Osten und nach Erreichen des Hongu-Flusses biegen Sie links ab und folgen dem Flusslauf aufwärts bis zur sandigen Fläche des Chamlang Basecamp (4.840 m). Hier wird wieder das Zelt aufgestellt. Genießen Sie die herrliche Bergwelt der Sech-Sieben- und Achttausender. Am 15. Tag geht es nun zu dem 5.350 m hohen Basislager d es Baruntse. Hier wird nun das Camp für die nächsten Tage aufgeschlagen. Unmittelbar am Lager befindet sich auch ein kleiner Bergsee. Übernachtung im Zelt Tag 1: Gehzeit ca. 4 h / Aufstieg ca.470 m / Abstieg ca. 20 m/ ca. 8 km / Übernachtung Zelt Tag 2: Gehzeit ca. 3 h / Aufstieg ca.420 m / Abstieg ca. 50 m/ ca. 6 km / Übernachtung Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

16.–25. Tag

10 Tage Besteigungsperiode für den Baruntse 7.129 m

1-2 Ruhetage sind zu empfehlen, um frische Kraft zu tanken In den nächsten Tagen steht der Gipfel des Baruntse absolut im Fokus der Reise. Um den Gipfel des noch wenig besuchten Berges zu erreichen, wird eine Lagerkette von 2 Hochlagern aufgebaut (C1 ca. 6.140 m und C2 6550 m). Sollte der Gipfelsturm nicht im ersten Anlauf glücken, stehen bei normalem Wetter und Akklimatisation Re-servetage für einen erneuten Versuch zur Verfügung. Spätestens am Abend des 25. Tages müssen jedoch alle Lager beräumt und das Basislager wieder erreicht sein. Alle Übernachtungen im Zelt. Verpflegung: F/M/A im Ba-sislager bzw. F/M/A in den Hochlagern (die Sherpas kochen für alle im Hochlager)

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

26. Tag

Baruntse Basislager – Amphu-Laptsa-Basislager (5.250 m)

Heute gehen Sie zuerst einmal gemütlich abwärts und vorbei am Baruntse –Basislager, welches am Rande eines schönen Bergsees liegt. Dann weiter entlang der schmalen Honku- Seitenmoräne talwärts und dabei müssen Sie heute einen Gletschersee umrunden. Die Landschaft ist wild und rauh und Ihr ständiger Begleiter ist die gewal-tige Lhostewand und teilweise sieht man auch einmal den Everest hervorblicken. Nachdem Sie den Gletscher-see im unteren Bereich umrundet haben, geht es wieder

kontinuierlich bergan und kommen zu einem weiteren traumhaften Bergsee, welcher unmittelbar am Fuße des 5.829 m hohen nördlichen Ausläufers des Hunku liegt. Sie wandern weiter an der nördlichen Seeseite entlang und erreichen dann das Basislager des Amphu-Laptsa-Passes. Wieder ein grandioser Zeltplatz inmitten des Himalayas! Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 5 h / Auf-stieg 360 m / Abstieg 390 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

27. Tag

Überschreitung des Amphu-Laptsa-Pass (5.780 m) – Dingpoche (4.410 m)

Heute wartet ein harter, aber absolut schöner Tag auf Sie. Inzwischen sind Sie gut an die Höhe akklimatisiert und das Laufen in der dünnen Luft ist nicht mehr so anstrengend wie ein paar Tage zuvor. Schon sehr zeitig am Mor-gen brechen Sie auf, um den 5.780 m hohen Amphu-Laptsa-Pass zu überschreiten. Bestens an die Höhe ange-passt erreichen Sie recht schnell die Passhöhe (steile Passagen sind mit Fixseilen versichert) und können hier das tolle Panorama und die Stille genießen. Unter Ihnen im Hungu sehen Sie die fünf Panch Pokhris, auf der an-deren Seite die Südflanke des Lhotse mit 8.616 m, die Westwand des Baruntse, den West Col und auch in wei-ter Ferne den Mera Peak. Vorgelagert liegt der Aussichtsberg Island Peak (6.189 m), welcher aus Ihrer Perspek-tive eher als ein "Hügel" erscheint. Der Ausblick zählt mit zu den schönsten im Everest-Makalu-Gebiet! Bei dem nun folgenden Abstieg müssen Sie sich noch einmal konzentrieren und noch einmal Ihre Steigeisen und Gurt kontrollieren. Es sind steile Passagen zu überwinden, die mit Fixseilen abgesichert werden. Mit jedem Schritt tiefer kommt wieder mehr Sauerstoff in die Lunge und die Lhotsewand nähe. Jetzt befinden Sie sich im Khumbu-Gebiet und spüren den Atem des Lhotse und Mt. Everest. Sie folgen nun der Seitenmoräne des Ba-runtse-Gletschers und laufen frontal auf den Island Peak zu. Ein großer Gletschersee versperrt jedoch den Weg, so dass Sie den See linksseitig umrunden und dann das kleine Dorf Chhukung erreichen. Ab jetzt tritt die Ama Dablam (6.841 m) in die Bergszenerie ein und wird in den nächsten Tagen Ihr ständiger Begleiter sein. Noch ei-ne knappe Stunde und dann haben Sie das Tagesziel Dingpoche (4.410 m) erreicht. Übernachtung im Lodge / Gehzeit ca. 9-10 h /Aufstieg 880 m / Abstieg 1940 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

28. Tag

Trekking nach Tengpoche (Kloster)

Heute steigen Sie durch das schöne Imja Khola Tal via Pangpoche (3.930 m) bis nach Tengpoche (3.860 m) ab. Linker Hand steht stolz die Ama Dablam sowie gegenüber der Tawoche (6.495 m) und Cholatse Peak (6.335 m). Wer möchte kann auch schon am Nachm ittag das Kloster besuchen und eventuell an einer Puja teilnehmen oder das besondere Fluidum von Tengpoche genießen. Mit etwas Glück erlebt man einen schönen Sonnenun-tergang am Lhoste, Everest und Ama Dabalan. Übernachtung im Lodge / Gehzeit: 5-6 / Aufstieg: 270 m / Ab-stieg: 750 m.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

29. Tag

Trekking nach Namche Bazar

Nach der morgendlichen Zeremonie der Mönche besichtigen Sie das Kloster. Es ist eines der schönsten Klöster im Sherpaland. Im Jahr 1989 abgebrannt, wurde das Kloster mit viel Hilfe aus dem Ausland wieder im alten Stil aufgebaut. Von diesem Platz kann man nochmals einen träumerischen Blick auf Everest, Lhotse, Nuptse werfen, ehe es dann Namche Bazar geht. Zuerst geht es über einen Serpentinenweg hinab bis nach Phungi (3.250 m) und nach kurzer Rast führt dann der Weg im ständigen Auf und ab nach Namche (3.440 m). Nach Lodgebezug haben Sie die Möglichkeit durch den kleinen und quirligen Ort mit seinen engen Gassen zu bummeln und viel-leicht das ein oder anderen Souvenir oder Bergsteiger-Equipment zu erstehen. Übernachtung in der Lodge / Gehzeit: 6h / Aufstieg: 450 m / Abstieg: 850 m. Tipp: Besuchen Sie am Abend die Liqiud Bar inmitten des Ortes. Hier werden täglich ab 19 oder 20 Uhr Berg-steigerfilme gezeigt. Dazu kann man diverse Getränke konsumieren.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

30. Tag

Trekking via Phakding nach Lukla (2.840 m)

Nach dem Frühstück geht es fast 1000 Hm hinab bis zum Bhote-Koshi-Fluss, überqueren den Flussüber die ca. 80 m hohe Hillary Brücke und wandern weiter durch duftende Tannenwälder und passieren kleine Dörfer am Wegesrand. Nach ca. 3-4 Stunden erreichen Sie Phakding. Tipp: Hier gibt es kurz vor dem Ortseingang eine le-ckere Bäckerei mit fantastischem Kuchen, Gepäck oder Torten (Helmers Bakery). In aller Ruhe gehen Sie dann nach Lukla ca. 4 h und erreichen erreichen Sie Ihren Ausgangspunkt. Am Abend dann Verabschiedung und Par-ty mit Ihrer Begleitmannschaft (es wird getanzt!). Übernachtung Lodge

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

31. Tag

Reservetag

Reservetag für Schlechtwetter oder Höhenanpassung Übernachtung Lodge / Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

32. Tag

Flug nach Kathmandu – Freier Tag

Je nach Wetterlage fliegen Sie am Morgen nach Kathmandu zurück. Transfer ins Hotel in Thamel, der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Abschiedsessen am Abend

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

33. Tag

Freizeit, Rückreise und Ankunft

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

Verpflegung

Frühstück

Leistungen

Das ist inbegriffen

- [x] Organisation der gesamten Expedition
- [x] alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm
- [x] Willkommensabendessen
- [x] Übernachtung im Komfort-Hotel in Kathmandu im Doppelzimmer
- [x] Übernachtung während des Trekkings in Zelten o. Lodges (lt. Detailprogramm)
- [x] Gipfelgebühren/Besteigungsgenehmigung (Permit) und Nationalparkeintritt Everest-Makalu-Nationalpark
- [x] 1x Liaison Officer inkl. Equipment, Lohn und Übernachtungen
- [x] Sämtliche Müllgebühren für die Expedition
- [x] Kranken- und Rettungsversicherung für das gesamte nepalesische Trekkingteam/Climbin-Team, was an der Expedition beteiligt ist (inkl. Hubschrauberflug)
- [x] 1x Trekkingtasche 120 l (bekommt jeder Teilnehmer vor Ort)
- [x] 2 x Inlandsflüge Kathmandu (Ramechap) – Lukla - (Ramechap) Kathmandu in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosin-zuschlägen
- [x] Vollpension während des Trekkings (Kaffee, Tee, Wasser), sonst Frühstück (lt. Detailprogramm)
- [x] Koch, Träger (max. 40 kg pro Gast) während des Trekkings, Hilfspersonal sowie örtliche Führer, Begleitoffizier
- [x] komplette Basis- und Hochlagerausrüstung inkl. Kochausrüstung, Brennstoff und Hochlagerverpflegung
- [x] Komfortables Gruppenzelt mit Heizgerät am Abend, WC-Zelt, Dusch-Zelt
- [x] 1 Zelt pro 1 Teilnehmer/innen im Basislager Baruntse inkl. Isoliermatte und Kopfkissen
- [x] 1 Zelt pro 2 Teilnehmer/innen auf dem Anmarsch und in den Hochlagern
- [x] Leichte Isolier-Matten für die Hochlager
- [x] Fixseile, Bergseile, Firnanker, Eisschrauben, usw.
- [x] Satellitentelefon, exklusiv Gesprächsgebühren
- [x] Funkgeräte: 1 Funkgerät pro Climbing-Sherpa

- ☑ Climbing Sherpas mit guter Ausrüstung (unterstützt auch beim Transport der Ausrüstung in die einzelnen Lager) / Mera Peak = 3 Teilnehmer – 1 Sherpa Guide / Baruntse = 2 Teilnehmer = 1 Sherpa Guide
- ☑ Englischsprechender erfahrener Haupt-Bergführer
- ☑ Medizinischer Sauerstoff für den Notfall
- ☑ Notfall-Apotheke im Basislager mit Pulsoxymeter
- ☑ Solar-Strom im Basislager Baruntse für das Laden der elektronischen Geräte
- ☑ Wettervorhersage während der gesamten Expedition
- ☑ Gipfelurkunde nach erfolgreicher Besteigung
- ☑ Vorbereitungstreffen (digital) (ca. 1 Monat vor Reisebeginn)
- ☑ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (bitte fragen Sie uns)
- ☑

Nicht enthalten

- ☒ Flüge ab/an Deutschland nach Kathmandu und zurück in der Economy Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen ab 950,-Euro (gern können wir für Sie auch die Flüge mitbuchen)
- ☒ Visakosten ca. 50,- USD oder 90 USD (abhängig ob man mit oder ohne Amphu-Laptsa-Pass gebucht hat)
- ☒ fehlende Mahlzeiten, Getränke
- ☒ Trinkgelder allgemein ca. 250-300,-Euro (s. Nepal-Infoblatt) + Climbing-Sherpa-Bonus 400 USD pro Teilnehmer
- ☒ individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ Übergepäck beim Trekking
- ☒ Internet während des Trekkings und Besteigung (Kathmandu ist WIFI im Hotel gratis)
- ☒ Wifi-Internet im Basislager (Starlink) – ca. 90,00 Euro unbegrenztes Datenvolumen
- ☒ Versicherungen
- ☒ Übergepäck bei der Airline
- ☒ Einzelzimmer KTM 150,-Euro
- ☒ Extranacht im Hotel in Kathmandu inkl. Frühstück: Einzelzimmer 90,-Euro / Doppelzimmer p.P. 50,-Euro
- ☒ Extrakosten für privaten Climbing Sherpa 3000,-Euro (kommt die gesamte Reise mit/ keine Anreise nur für den Ba-runtse möglich)

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.

So., 10.10.2027 bis Sa., 06.11.2027 • 33 Tage	**8.190 €** p. P. zzgl. Flug
So., 10.10.2027 bis Do., 11.11.2027 • 33 Tage	**8.290 €** p. P. zzgl. Flug

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

Wichtige Informationen zur Buchung

Optionale Verlängerungsmöglichkeit via Amphu-Laptsa nach Lukla (Everest-Gebiet/min. 2 Teilnehmer)

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.