Besteigung Lobuche East und Island Peak

Bergklassiker im Everest-Gebiet

8 Termine | 24 Tage | 2–14 Personen

ASNP214







Weitere Bilder auf unserer Website

Preis p. P.
ab 3.349 € zzgl. Flug

Reisebeschreibung

- Große Trekkingrunde zu den 6.000ern Lobuche East und Island Peak
- Lodge- und Zelttrekking in atemberaubender Landschaft
- 2 Reservetage für die Besteigungen
- Namche Bazar – Bergstadt und Eingangstor zum Hoch-Himalaya
- Berühmte buddhistische Klöster Pangpoche und Tengboche
- Aussichtsgipfel Gokyo Ri (5.360 m

Bei nur 24 Reisetagen (wobei die Höhenanpassung beachtet wurde) bietet diese Reise alles, was das Bergsteigerherz begehrt. Auf einem spektakulären Panoramaflug geht es in die höchste Gebirgsregion der Welt. Ab Lukla (2.800 m) führt der Weg durch Bergwälder und Flusstäler hinauf in die tief vergletscherte Region der Eisriesen. Dabei sieht man die Berg-Giganten Ama Dablam, Kantega, Nuptse, Lhotse und natürlich den höchsten von allen, den Mount Everest. Das Panorama ist unvergesslich und einmalig. Bestens an die Höhe angepasst, besteht nach dem Besuch vom Aussichtspunkt Gokyo Ri (5.360 m) die Möglichkeit, die mittelschweren Traumberge Lobuche East (6.119 m) und Island Peak (6.189 m) zu besteigen. Von beiden Gipfeln genießen Sie einen einmaligen Blick in den Festsaal des Himalayas. Atemberaubend und

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

fast greifbar sind die Gipfel des Mt. Everst, Pumori, Lhoste, Makalu und Baruntse. Die kulturellen Höhepunkte, wie der Besuch von Klöstern und Sherpadörfern runden diese fast „Expedition“ ab.

Charakter und Anforderungen der Reise

Um an dieser Tour teilnehmen zu können, sind besondere körperliche Voraussetzungen zu erfüllen. Natürlich sind sehr gute Kondition, Schwindelfreiheit und absolute Trittsicherheit, das heißt sicheres und selbständiges Gehen in schwierigem Gelände wie z.B. Geröllhalden, Moränenschutt, Grashänge, Blockwerk und auf flachen, ge-röllbedeckten Gletschern ist ein unbedingtes Muss. Selbständiges und sicheres Gehen in Schnee und Eis sowie ein außerordentliches physisches und psychisches Durchhaltevermögen und eine gewisse Leidensfähigkeit sind wei-tere entscheidende Voraussetzungen und gehören zum Expeditionsalltag dazu. Beim Island Peak und Lobuche Peak sind Grundvoraussetzung der sichere Umgang mit Pickel und Steigeisen, selbständiges Gehen in einer Seil-schaft, es sind zum Teil bis zu 40° steile Eispassagen zu bewältigen, einige 4000er in den Alpen (Westalpenerfah-rung) sollten bereits bestiegen wurden sein. Die Kondition sollte ausgezeichnet sein!! Mittlerweile eine ernstzu-nehmende Bergtour, da sich die Bedingungen besonders im Eis aufgrund der Gletscherschmelze verändert haben. Zur Buchung wird ein Tourennachweis verlangt. Die Tour 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 Gruppen-reise einlässt, muss wissen, dass Kompromisse notwendig sind. Grundvoraussetzung ist Toleranz und Hilfsbereit-schaft gegenüber den Mitreisenden, der Reiseleitung und den einheimischen Helfern! Jeder trägt somit zum guten Gelingen der Reise bei. 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 6.200 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 Ord-nung sein und der Körper sollte ausreichend konditionell auf diese Tour im Vorfeld darauf vorbereitet werden (Empfehlung von AT-Trainern – mindestens 3–4 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 überbean-sprucht werden. Langsames und stetiges Gehen ist sehr wichtig (Pistari, Pistari!); erfahrungsgemäß können man-che Teilnehmer bereits durch die Klimaumstellung sowie die Änderung der Schlaf- und Essgewohnheiten ge-schwächt und damit „anfälliger“ sein. Sie selbst tragen nur das Notwendigste (Anorak, Wasserflasche, Fotoapparat etc.) in Ihrem Tagesrucksack. Das restliche Gepäck wird von den Trägern und Tragtieren transportiert. Unterwegs übernachten Sie in Lodge und in Zelten (am Berg). Es empfiehlt sich, die Rucksäcke /Reisetaschen in Schutzhüllen einzupacken.

Besteigung des Lobuche East Peak 6.119 m und Island Peak 6.189 m: Voraussetzung ist sicherer Umgang mit Pickel und Steigeisen, selbständiges Gehen in einer Seilschaft. Es sind zum Teil bis 50° steile Eispassagen zu bewältigen. Einige 4000er in den Alpen sollten bereits bestiegen wurden sein. Die Kondition sollte ausgezeichnet sein! Diese Reise ist mittlerweile eine ernstzunehmende Bergtour, da sich die Bedingungen besonders im Eis aufgrund der Gletscherschmelze verändert haben. Zur Buchung wird ein Tourennachweis verlangt. Gipfelpermits: sind im Preis enthalten!

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

Flug von Deutschland nach Kathmandu

2. Tag

Ankunft in Kathmandu

Sie landen in Nepals Hauptstadt auf ca. 1.300 m Höhe und gelangen per Transfer zu Ihrem Hotel. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Am Abend findet eine kurze Reisebesprechung und Begrüßungsessen im Hotel statt. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Abendbrot

3. Tag

Flug nach Lukla und Trekking nach Phakding

Frühmorgens Transfer nach Ramechap (3-4 h) und Flug mit einem kleinen Flugzeug (ca. 20 Personen) ca. 20-25 Minuten nach Lukla ca. 2.850 m (nicht benötigtes Gepäck kann im Hotel in Kathmandu deponiert werden). Hier erwartet Sie die Begleitmannschaft für die nächsten Tage in den Bergen des Himalayas (sollte der Flug an diesem Tag nicht möglich sein, werden Sie in Kathmandu bleiben und einen Teil des Besichtigungsprogramms vorziehen). Noch heute starten Sie zu Ihrer ersten Wande-rung. Über die Ortschaft Chaunrikharka steigen Sie ab zum Dudh-Kosi-Fluss. Es geht den Fluss ent-lang bis nach Phakding (ca. 2.470 m). Den Rest des Tages können Sie sich ausruhen. Wer möchte kann auch oberhalb von dem Ort ein kleines Kloster besuchen. Übernachtung in der Lodge /Gehzeit ca. 4 h/Aufstieg: 200 m /Abstieg 350 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

4. Tag

Trekking nach Namche Bazar

Sie folgen weiterhin dem Dudh-Koshi-Fluss flussaufwärts und überqueren ihn auf mehreren Hängenbrücken wie in Bengkar und Jorsale. Sie passieren dabei viele kleine Dörfer der Sherpas und erleben den Alltag der Bergbewohner. Diese leben entweder vom Ackerbau, Viehzucht oder vom Tourismus. Viele gute und bekannte Bergführer und Gipfelbezwinger der großen Achttausender kommen aus dieser Region. Nach einer Mittagsrast in der Ortschaft Monjo (2.835 m) und der Mündung des Ge-birgsbaches Bothe in den Dudh-Koshi-Fluss, wandern Sie nach der Überquerung der ca. 70 m hohen Edmund-Hillary–Brücke hinauf nach Namche Bazar (3.440 m). Auf dem Weg können Sie bereits erste grandiose Aussichten auf die ganz großen Berge wie Thamserku (6.618 m), Kangtega (6.783 m) und Mount Everest (8.848 m) genießen. Nach 5-6 h Trekking, angekommen in Namche, befinden Sie sich nun wohl im berühmtesten Bergsteigerdorf und Hauptverwaltungsort im Everest-Gebiet. Es gibt ei-nen bunten Markt mit vielen Bergsport- und Souvenirläden, ein „Health-Center“, ein Postamt, eine Funkstation, eine

deutsche Bäckerei und einen Polizeicheckposten. Das Bummeln macht Spaß und manchmal prescht auch ein Yak durch die schmalen Gassen. Übernachtung in der Lodge / Gehzeit ca. 5-6 h / Aufstieg: 1000 m / Abstieg: 100 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

5. Tag

Höhenanpassung und Tagestour nach Khumjung

Heute ist eine Akklimatisierungstour vorgesehen. Sie verlassen am Morgen rechtzeitig das kleine quirlige Namche Bazar und steigen über steile Hänge zum „Everest-View-Hotel“ auf ca. 3.850 m auf. Hier genießen Sie den überragenden Blick auf den höchsten Berg der Erde, den 8.848 m hohen Mt. Everest. Genauso schön, nur etwas kleiner, verzaubert Sie der Anblick auf die 6.814 m hohen Ama Da-blam. Mit ihrem gewaltigen Eisbalkon, zählt die Ama Dablam mit ihrer Form unbestritten zu den schönsten Bergen der Welt. Danach machen Sie noch einen Abstecher in das Dorf Khumjung (3.780 m) und besichtigen, wenn möglich das kleine örtliche Kloster. Hier werden in einer Vitrine Haarreste vom Yeti (Skalb) aufbewahrt. Ebenfalls besichtigen Sie noch das Khunde Hospital, bevor Sie nach Namche Bazar zurückkehren. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 5 h / Aufstieg: 500 m / Ab-stieg: 500 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

6. Tag

Trekking nach Phortse Tenga

Ihr heutiges Tagesziel ist Phortse Tenga (3.680 m). Hinter der Ortschaft Sanasa erfolgt ca. 1 ½h ein stetiger Anstieg zu Mony Tschörten (3.975 m). Traumhafter Blick auf Ama Dablam, Kantaiga und Thamserku. Anschließend 300 Höhenmeter Abstieg in ein wunderschönes Flusstal. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 5 h / Aufstieg: 500 m / Abstieg: 500 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

7. Tag

Trekking nach Luza

Sie biegen links in das Dudh-Koshi-Tal ein und wandern gemütlich und stetig bergauf. Zunächst führt der Weg durch einen Mischwald und bis zu 10 m hohe Rhododendron-Bäume hindurch. Ab der Ortschaft Dole verlassen Sie das Tal und wandern auf einem Höhenweg zum heutigen Tagesziel Luza (4.360 m). Links und rechts stehen die 6000er und talaufwärts spürt man schon den Atem des 8000er Cho Oyu. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit: 5-6h / Aufstieg: 700 m / Abstieg: 200 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

8. Tag

Trekking nach Gokyo

Gut gestärkt nach dem Frühstück geht es weiter auf dem Höhenpanoramaweg in Richtung der Eisriesen. Sie kommen vorbei an kleinen Dörfern und den stets freundlichen Nepalis. Hinter dem Ort Phangla

türmt sich eine gewaltige Schuttmoräne auf, die vom gewaltigen Ngozumpa-Gletscher tal-wärts geschoben wird. Sie passieren kleinen Bergseen und Tabocho und erreichen später das letzte Dorf Gokyo (4.799 m) vor der tibetischen Grenze. Wer möchte, kann zusätzlich die ca. 50 m hohe Seitenmoräne erklimmen, von wo aus man eine beeindruckenden Blickt zum Cho Oyu, seine Vasallen, den Pokhari-See und auf den gewaltigen Gletscherfluss hat. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit: 5-6h / Aufstieg: 300 m / Abstieg: 0 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

9. Tag Tagestour auf den Gokyo Ri (5.360 m)

Zeitig werden Sie geweckt, denn heute wollen Sie den 5.360 m hohen Gokyo Ri besteigen. Der Weg führt am Pokhari-See entlang und dann steil über Schotterwege und Serpentinen hinauf zum Gipfel. Vom Wind knatternden Gebetsfahnen und eine gewaltige Aussicht auf den Mount Everest (8.848 m) empfangen Sie hier oben. Die 7000er verlieren sich bei dieser gewaltigen Pyramide aus Stein und Eis. Auch der 8.201 m hohe Cho Oyu ist nicht zu verachten und liegt in greifbarer Nähe. Der Abstieg erfolgt über die Aufstiegsroute zurück nach Gokyo. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit: 5-7h / Aufstieg: 600 m / Abstieg: 600 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

10. Tag Trekking nach Dragnag

Nun bestens an die Höhe angepasst wandern Sie zurück bis zum ersten See von der Seitenmoräne (4.710 m) und überqueren an einer günstigen Stelle den gewaltigen Ngozumpa-Gletscher. Es geht im respektvollen Abstand vorbei an Eistürmen, Spalten und feingeriebenen Sand. Auf der anderen Seite geht es noch ein Stück dahin, bis Sie das kleine Dorf Dragnag erreichen. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 4–5 h /Aufstieg: 200 m / Abstieg: 300 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

11. Tag Überquerung des Chol-La-Passes und Abstieg nach Dzongla

Heute wartet ein anstrengender aber absolut schöner und erlebnisreicher Trekkingtag auf Sie. Sie starten sehr zeitig und noch im Schein der Stirnlampen. Der Weg führt zu Anfang durch eine Mulde, öffnet sich später und langsam kommen wieder die Berge in Sicht. Nachdem Sie einen kleinen Vor-pass erreicht haben, geht es noch einmal ein kleines Stück nach unten bevor es dann über Serpenti-nen hinauf zum Cho La Pass (5.330 m) geht. Jetzt sind Sie wieder inmitten der Berggiganten und vor Ihnen präsentieren sich stolz die gewaltigen mit Eis gekrönten Berge wie Arakam Tse und Cholatse. Nach einer ausgiebigen Rast steigen Sie bis nach Dzongla (4.830 m) ab. Eingebettet zwischen Yakwie-sen und 6.000er verbringen Sie die Nacht in einer Lodge. Gehzeit: 7-8h / Aufstieg: 700 m / Abstieg: 600 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

12. Tag

Aufstieg in das Hochlager vom Lobuche East (6.119 m)

Erst folgen Sie dem Höhenweg in Richtung Lobuche und biegen dann ca. 30 min biegen links ab und steigen einen Hang bis zum Hochlager ca. 5.270 m auf. Nachdem das Lager aufgebaut ist, heißt es nun ausruhen und Kräfte sammeln für den nächsten Gipfeltag. Übernachtung im Zelt / Gehzeit 3–4 h / Aufstieg: 550 m / Abstieg: 150 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

13. Tag

Gipfeltag Lobuche East

Noch im Schein der Stirnlampen starten Sie zum Gipfel. Nachdem Geröllpassagen hinter Ihnen liegen, wird die Eisausrüstung angelegt und weiter geht es über Schneefelder und teilweise steile Eis- und Firnanstiege (bis zu 50°) auf das 6.119 m hohe Gipfelplateau. Die letzten Meter zum Ostgipfel sind meistens sehr überwechtet (verblasener und angepresster Schnee) und verlangt noch einmal im Aufstieg und im Abstieg von allen vollste Konzentration (ggf. werden vom Bergführer Fixseile eingehangen). Die Anstrengung wird belohnt mit einem fantastischen Blick auf den Mt. Everest, Nuptse und Pumori. Abstieg via Hochlager und auf neuer Route bis nach Lobuche (4.910 m) . Übernachtung in ei-ner Lodge / Gehzeit 10–12 h / Aufstieg: 870 m / Abstieg: 1.150 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

14. Tag

Ruhetag und Reservetag

Dieser Tag als Sicherheitstag am Berg (Schlechtwetter oder fehlende Höhenanpassung). Ansonsten dient der Tag als Ruhetag in Lobuche. Übernachtung in einer Lodge

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

15. Tag

Trekking nach Chhukung

Über einen wunderschönen Panoramaweg wandern Sie über Dingpoche (4.410 m) nach Chhukung auf 4.730 m. Für diejenigen, die sich noch topfit fühlen, besteht die Möglichkeit, über den technisch leichten Kongma La Pass (5.535 m) nach Chhukung (4.730 m) zu wandern (absolute Trittsicherheit ist hier Voraussetzung/ in Absprache mit dem Guide und Gruppe). Gehzeit für beide Strecken 6-8 Stun-den. Übernachtung in der Lodge / Aufstieg: 500 m / Abstieg: 600 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

16. Tag

Trekking in Basislager des Island Peak

Gemütliches Frühstück und anschließend wandern Sie gemütlich bis zum Basislager des Island Peak auf ca. 5.100 m Höhe. Das Panorama hier am „Ende der Welt“ ist spektakulär. Berge, wohin das Auge schaut und dazu die klare und kalte Bergluft. Besonders faszinierend ist die Eiswand des 7,591 m ho-hen Shar Tse. Schon recht früh geht es in die warmen Schlafsäcke, denn sehr zeitig am Morgen wartet ein weiterer anstrengender Gipfeltag auf Sie. Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 3–4 h / Aufstieg 450 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

17. Tag

Gipfeltag Island Peak (6.189 m)

Noch in der Dunkelheit brechen Sie auf zum Gipfel. Über einen Serpentinenhang erreichen Sie nach ca. einer Stunde das Hochlager auf 5.500 m. Von hier geht es über eine Felskante bis zur Schneegren-ze auf 5.750 m hinauf. Hier legen Sie Ihre Eisausrüstung an. Gut 1,5 h brauchen Sie bis zur Steilstufe. Jetzt wartet ein weiteres schönes Stück Arbeit auf Sie. Knapp 120 Höhenmeter müssen über ca. 40–50° Steileisflanke bezwungen werden (je nach Bedingungen werden Fixseile verlegt). Von hier bis zum Gipfel ist stets ein veränderter Gipfelaufbau, so dass vor Ort über die Route entschieden wird. Dann endlich ist es geschafft und Sie stehen auf dem Gipfel des Island Peak – Glückwunsch! Genießen Sie den Prachtblick auf den Makalu (8.475 m), auf die 8.516 m hohe Lhotse-Wand, Baruntse und die zahl-reichen über 7.000 m hohen Eisberge des Imja-Kessels. Der Abstieg erfordert nun noch einmal volle Konzentration. Über die Aufstiegsroute steigen Sie ab bis zum Basislager und nach ausreichender Pause weiter bis nach Chhukung auf 4.900 m Höhe. Übernachtung in einer Lodge/ Gehzeit ca. 10–13 h / Aufstieg 1.100 m /Abstieg 1.450 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

18. Tag

Reservetag

Reservetag für Besteigung Island Peak. Übernachtung in der Lodge

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

19. Tag

Trekking nach Tengpoche

Heute steigen Sie über Dingboche und Pangpoche bis Tengpoche (3.860 m) ab. Sie kommen durch ein wunderschönes Flusstal und die mächtige formschöne Ama Dablam (6.856 m) thront über Ihnen. Von Tengpoche 3860 m genießt man noch einmal den Traumblick auf den Everest und den 7.861 m hohen Nuptse. Übernachtung in einer Lodge. Gehzeit: 6-7h / Aufstieg: 250 m / Abstieg: 1.350 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

20. Tag

Trekking via Namche Bazar nach Monjo

Nach der morgendlichen Zeremonie der Mönche besichtigen Sie das Kloster. Es ist eines der schöns-ten Klöster im Sherpaland. Im Jahr 1989 abgebrannt, wurde das Kloster mit viel Hilfe aus dem Ausland wieder im alten Stil aufgebaut. Von diesem Platz werfen Sie nochmals einen letzten Blick auf den Mount Everest, den Lhotse und Nuptse, ehe es via Namche Bazar nach Monjo (2.835 m) geht. Über-nachtung in einer Lodge / Gehzeit: 6-7 / Aufstieg: 200 m / Abstieg: 1000 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

21. Tag

Letzter Trekkingtag nach Lukla

Voller Energien gehen Sie heute in aller Ruhe den letzten Trekkingtag an. Nach ca. 5–6 h erreichen Sie Ihren Ausgangspunkt, den Flughafen Lukla (2.840 m). Übernachtung in der Lodge / Gehzeit: 5-6 / Aufstieg: 450 m / Abstieg: 450 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

22. Tag

Rückflug nach Ramechap und Transfer nach Kathmandu

Je nach Wetterlage fliegen Sie am Morgen (ca. 20-25 min) zurück nach Ramechap. Anschließend Trans-fer (3-4 h) nach Kathmandu und in das Hotel. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Über-nachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück

---

23. Tag

Freizeit und Rückreise

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.

Verpflegung

Frühstück

---

24. Tag

Rückreise

Rückflug nach Deutschland und Ankunft am gleichen Tag

Leistungen

Das ist inbegriffen

- [x] 2 x Inlandsflüge Ramechap - Lukla - Ramechap in der Economy-Class in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosin-zuschlägen
- [x] Alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm in Privatfahrzeugen
- [x] Übernachtung in Hotels (Kathmandu), während des Trekkings Übernachtung in Lodgen, am Island Peak und Lobuche Peak in 2 Pers. -Zelten
- [x] Verpflegung: Vollpension während des Trekkings, ansonsten Frühstück (20 x Frühstück / 19 x Mittagessen / 20 x Abendessen)
- [x] Getränke: bei den Zeltübernachtungen alle Getränke (Kaffee, Tee und abgekochtes Wasser)
- [x] Begleitmannschaft und Träger oder Tragetiere (Koch am Berg Lobuche- und Island Peak)
- [x] Trekkinggenehmigung und TIMS-Karte
- [x] Bergführerversicherung
- [x] sämtliche Berggenehmigungen/Permits für Lobuche Peak & Island Peak / Gipfelpermit pro Berg 300 USD (Frühjahr)/ 175USD (Herbst)
- [x] Gepäcktransport während des Trekkings 20 kg persönliches Gepäck (Träger oder Tragetiere)
- [x] 19 x geführte Wanderungen (davon 3 Gipfelbesteigungen)
- [x] Englischsprechender einheimischer Trekking- und Bergführer (3 Teilnehmer - 1 Bergführer)
- [x] Deutschsprechender örtlicher Guide bei Stadtbesichtigungen
- [x] Deutschsprechender AT REISEN-Reiseleiter (bei Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen)
- [x] Vorbereitungstreffen per Zoom-Meeting
- [x] Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (Sprechen Sie uns an)

Nicht enthalten

- [ ] Flüge ab/an Deutschland nach Kathmandu und zurück (weitere Abflughäfen auf Anfrage) 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 (Trekkinggetränke ca. 5-9 Euro pro Tag)
- [ ] Trinkgelder (s. Informationsblatt)
- [ ] individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- [ ] Übergepäck
- [ ] Einzelzimmerzuschlag 140,- 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)

- ☒ Versicherungen
- ☒ 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.

Fr., 19.03.2027 bis Sa., 10.04.2027 • 24 Tage	**3.595 €** p. P. zzgl. Flug
Fr., 16.04.2027 bis Sa., 08.05.2027 • 24 Tage	**3.595 €** p. P. zzgl. Flug
Fr., 15.10.2027 bis Sa., 06.11.2027 • 24 Tage	**3.349 €** p. P. zzgl. Flug
Fr., 29.10.2027 bis Sa., 20.11.2027 • 24 Tage	**3.349 €** p. P. zzgl. Flug
Fr., 17.03.2028 bis Sa., 08.04.28 • 24 Tage	**3.595 €** p. P. zzgl. Flug
Fr., 14.04.2028 bis Sa., 06.05.2028 • 24 Tage	**3.595 €** p. P. zzgl. Flug
Fr., 13.10.2028 bis Sa., 04.11.2028 • 24 Tage	**3.349 €** p. P. zzgl. Flug
Fr., 27.10.2028 bis Sa., 18.11.2028 • 24 Tage	**3.349 €** p. P. zzgl. Flug

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

Wichtige Informationen zur Buchung

Hinweis: Im Reisepreis sind die Permitkosten für den Lobuche East Peak und Island Peak bereits enthalten!
Bei individuellen Tour kann man auch noch den Abstecher zum Mt. Everest Basislager und Aussichtsberg Kala Patar einbauen / oder einen anderen Wunschabstecher (sprechen Sie uns einfach an).<b><u>

Tipp: Rundflug zum Mt. Everest
Flug zum höchsten Berg der Erde – dem Mt. Everest – Dauer ca. 80 min; Preis ca. 285,- Euro inkl. Transfer zum Flug-hafen und zurück. Fensterplatz garantiert. Bitte rechtzeitig bei uns bestellen!
Wann: täglich morgens ab/ an Kathmandu bei schönem Wetter.

Wichtige Informationen zur Reise

Zu dieser Reise

Besteigung des Lobuche East Peak 6.119 m und Island Peak 6.189 m:

Voraussetzung ist sicherer Umgang mit Pickel und Steigeisen, selbständiges Gehen in einer Seilschaft. Es sind zum Teil bis 50° steile Eispassagen zu bewältigen. Einige 4000er in den Alpen sollten bereits bestiegen wurden sein. Die Kondition sollte ausgezeichnet sein! Diese Reise ist mittlerweile eine ernstzunehmende Bergtour, da sich die Bedingungen besonders im Eis aufgrund der Gletscherschmelze verändert haben. Zur Buchung wird ein Touren-nachweis verlangt.

Gipfelpermits: sind im Preis enthalten!

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.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

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

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

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 Tatonka / AT- Reisetasche für 105,- Euro im AT- Shop!)
- [ ] Packsack/ Schutzsack (70–90 l) gegen Nässe und Staub (für 5,- Euro bei AT zu kaufen)
- [ ] 1 Tagesrucksack ca. 30–40 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar (bei Besteigung des Lobuche Peak 40–50 Liter + Pickelschlaufe)
- [ ] Reisepass mit Passkopie und 4 Passbilder, 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 Stirnlampe mit Ersatzbatterien - LED Lampen (im AT-Shop 9,- Euro)
- [ ] 1 Thermosflasche 1 Liter + 1 Blechflasche von SIGG 0,5 bis 1 Liter mit Thermomantel – besser aber 2 Thermosfla-schen! (insgesamt ca. 1,5–2 L) AT-Thermosflasche 1 Liter für 15,- Euro
- [ ] Gletscherbrille mit Seitenschutz – preiswert und in großer Auswahl bei uns erhältlich
- [ ] 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
- [ ] kleines Taschenmesser, Buch zum Lesen
- [ ] Zusatzverpflegung – z. B. Power Bar Riegel (im AT-Shop 1,80 Euro) oder Gel (im AT-Shop) – 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
- [ ] wasserfeste Plastikbeutel (für die bessere Übersicht in der Reisetasche), zusätzlich Beutel für die Schmutzwä-sche und für Problemmüll, den Ihr wieder mit nach Hause nehmt (z. B. Batterien)
- [ ] Besteigung des Lobuche Peak / Island Peak: komplette Bergausrüstung mit Sitzgurt, Eispickel, 12-Zack-Steigeisen, Bandschlinge, Karabiner, Abseilachter, Steigklemme, wärmeisolierende steigeisenfeste Bergschu-he für Höhen bis 6.500 m Höhe, Isomatte, Daunenjacke für Temp. bis -15°C, Helm
- [ ] Nepal-Reiseführer

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

Folgende Ausrüster und Fachgeschäfte empfehlen wir:

AT REISEN www.shop.at-reisen.de

SALEWA www.salewa.com / über AT Tapir www.tapir-store.de

NORDISK www.nordisk.de / über AT LA SPORTIVA www.sportiva.com / über AT