Mera Peak (6.461 m) & Island Peak (6.189 m)

Expedition zu den besten Logenplätzen am Mount Everest

4 Termine | 28 Tage | 4–14 Personen | EXAS007







Weitere Bilder auf unserer Website ↗

Preis p. P.
ab 4.295 € zzgl. Flug

Reisebeschreibung

- 22-tägiges Zelt-Lodgetrekking durch das atemberaubende Khumbu-Himal-Gebiet
- **Panoramaflug entlang der Flanke des Himalayas**
- **Anmarsch von Phaplu über zwei 4.000er Pässe**
- **Perfekte Höhenanpassung**
- **Über das Hochlager Mera la 5.414 m zum Gipfel des Mera Peak .6461 m**
- **Überschreitung des Amphu Laptsa Pass 5.845 m**
- **Besteigung des Island Peak 6.189 m**
- **Traumblick auf das höchste Gebirge der Welt!**
- **Erfahrener lokaler Bergführer und Sherpateam**
- **Rückmarsch nach Lukla**
- Besichtigung der buddhistischen Klöster in Trakshindo, Kharikhola und Tengpoche

Obwohl der Mera Peak 6.461 m mit seiner Höhe ein Expeditionsgipfel darstellt, ist sein Aufstieg technisch einfach. Nach einem kurzen Stopp in der nepalesischen Hauptstadt Kathmandu fahren Sie mit zum Trekkingstart ins wilde Khumbu-Gebiet. Begleitet von einer einheimischen Mannschaft mit Trägern und Koch, wandern Sie zuerst gemüt-lich durch das Himalaya Vorland. Der Weg schlängelt sich langsam immer höher, vorbei an Kiefern- und Rho-dodendronwäldern 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 Überquerung einiger Pässe 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 angekom-men, eröffnen sich Ihnen spektakuläre Blicke auf die wilden Berge des Himalaya Vorlandes und natürlich auf die höchsten Berge der Welt. Über das einsame Honggu-Khola-Tal geht es dann hinauf zum Amphu Laptsa Pass, der auch mit seinen 5.839 m kein Spaziergang wird. Gletscher, schneebedeckte Berge und die unberührte Landschaft begeistern und ziehen einen in den Bann. Vom Lhotse-Shar-Gletscher aus starten Sie dann zum Gipfel des Island Peak. Der zweite „Logenplatz“ auf 6.189 m lockt mit einem Traumblick auf die furchteinflö-ßende Steilwand des Lhoste 8.516 m, auf den Baruntse 7129 m und Ama Dablam 6.814 m. Entspannt geht es dann aus dem Thronsaal des Himalayas zum Flughafen Lukla. Unterwegs besuchen Sie noch das schöne Kloster in Tengpoche und bummeln durch die Gasse der Sherpa-Hauptstadt Namche Bazar. Per Kleinflieger geht es dann zurück 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. Natür-lich 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 so-wie ein außerordentliches physisches und psychisches Durchhaltevermögen und eine gewisse Leidensfähigkeit sind weitere entscheidende Voraussetzungen und gehören zum Expeditionsalltag dazu. Beim Mera Peak und Is-land Pak sind Grundvoraussetzung der sichere Umgang mit Pickel und Steigeisen, selbständiges Gehen in einer Seilschaft, es sind zum Teil bis 30°-40° steile Eispassagen zu bewältigen, einige 4.000er in den Alpen (Westal-penerfahrung) sollten bereits bestiegen wurden sein. Die Mini-Expedition ist mittlerweile eine ernstzunehmende Bergtour, da sich die Bedingungen besonders im Eis aufgrund der Gletscherschmelze verändert haben. Die Expe-dition 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. Es gelten die Grundregeln der Expeditionsgemein-schaft, 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 Organi-sation 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 Trai-ningseinheiten). Bitte konsultieren Sie vor Reiseantritt Ihren Arzt. Selbst ein gesunder Organismus darf keines-falls 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. Es empfiehlt sich, die Rucksäcke /Reisetaschen in Schutzhüllen einzupacken. Grundvoraussetzung für die Tour ist Teamfähigkeit, Kameradschaft und Gruppentoleranz (Gruppenreise)!

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

Anreise

Flug von Deutschland, Österreich oderSchweiz 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 spä-ter 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 Rho-dodendron-Gewächsen und mit etwas Glück kann man auch herumturnende Affen im Wald entde-cken. 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 besu-chen (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 (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

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. 970 m / Abstieg ca. 500 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. Ge-gen 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 et-was Wetterglück können Sie in Richtung Norden den prächtigen Gipfel des Mera Peak erblicken. Be-sonders 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. 650 m / Abstieg ca. 350 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 nä-her 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 großartigen Ausblick auf die gewaltige Bergkulisse. Ganz hinten sieht man auch schon das kleine Bergdorf Khare (Tagesziel für den nächsten Tag). Anschließen Abstieg, Mittagessen und Nachmittags-ruhe. 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 genü-gend Zeit zum Fotografieren und Rasten. Nach dem Mittagessen und kurzer Mittagsruhe, besteht die Möglichkeit zu einem kleinen Akklimatisierungsaufstieg auf einer hinter dem Dorf befindlichen Sei-tenmoräne. Nach ca. 40-60 min erreichen Sie die Steinmänner (ca. 5.000m hoch) und haben

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 anzu-passen. 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 ausgie-bige 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 wirk-lich grandiose Aussicht auf die gesamte Kette der Achttausender: Mt. Everest, Lhotse und Makalu rei-hen 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 ku-scheligen Schlafsäcke geht. Gehzeit ca. 6 h / Aufstieg ca. 850 m / Übernachtung im Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

14. 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 Bergführer ein Fixseil gespannt, an dem man problemlos und sicher auf-steigen 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 Pauset geht abwärts in Richtung Hongu-Tal. In einer der Mulden von Kongme Dingma (5.146 m) wird das nächste Basisla-ger 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 / Ab-stieg ca. 1010 m/ ca. 6 km / Übernachtung Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

15. Tag

Reservetag

Reservetag für die Gipfelbesteigung. Übernachtung Zelt/Lodge

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

16.–17. Tag

Trekking zum Amphu Lapsa 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. Es ist ein schönes Gefühl wieder das weiche Gras unter den Füssen zu spüren. Genießen Sie die herrliche Bergwelt der Sech-Sieben- und Achttausender. Am 16. Tag geht es nun zu dem 5.250 m hohen Amphu Lapsa Basislager. Nun überwiegt erneut die Gletscherlandschaft, es wird wilder und gleichzeitig schöner. Eine Bergwelt von traumhafter Kulisse liegt vor uns. Wir er-reichen die fünf heiligen Seen; einer der märchenhaftesten Plätze der Erde (Panch Pokhris zu Füßen des beeindruckenden Baruntse 7.168 m)! Ein tolles Gefühl der Stille umhüllt Sie hier oben, weitab der Hauptrouten und verdeutlicht einem, wie klein man gegenüber den mächtigen Bergen ist. Viele Göt-ter aus dem Hinduismus und Buddhismus haben hier in den Bergen und auf den Gipfeln des Hi-malayas ihren Thron. Kein Wunder, bei all der Schönheit, die man hier oben erlebt. Auch ein Yeti (der Schneemensch) soll hier oben schon gesichtet worden sein. Hier wird nun das Camp für die nächste Nacht aufgeschlagen. Unmittelbar am Lager befindet sich auch ein schöner 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. 4 h / Aufstieg ca.420 m / Abstieg ca. 50 m/ ca. 7 km / Übernachtung Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

18. Tag

Überschreitung des Amphu-Laptsa-Pass (5.780 m) – Chhukung (4.750 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 Morgen brechen Sie auf, um den 5.780 m hohen Amphu-Laptsa-Pass zu überschreiten. Bestens an die Höhe angepasst 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 anderen Seite die Südflanke des Lhotse mit 8.616 m, die Westwand des Baruntse, den West Col und auch in weiter Ferne den Mera Peak. Vorgela-gert liegt der Aussichtsberg Island Peak (6.189 m), welcher aus Ihrer Perspektive 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 abgesi-chert werden. Mit jedem Schritt tiefer kommt wieder mehr Sauerstoff in die Lunge und die Lhotse-wand nähe. Jetzt befinden Sie sich im Khumbu-Gebiet und spüren den Atem des Lhotse und Mt. Eve-rest. Sie folgen nun der Seitenmoräne des Baruntse-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 Bergsze-nerie ein und wird in den nächsten Tagen Ihr ständiger Begleiter sein. Übernachtung Lodge / Gehzeit ca. 9-10 h /Aufstieg 880 m / Abstieg 1640 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

19. Tag

Wanderung bis zum Basislager des Island Peak

Ausschlafen und nach einem gemütlichen Frühstück wandern wir bis zum Basislager des Island Peak (4 h). Aufgrund der guten Höhenanpassung der letzten Tage verzichten wir auf das Hochlager und starten am kommenden Tag vom Basislager den Aufstieg (Erfahrung der letzten Jahre). Übernachtung im Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

20. Tag

Gipfeltag Island Peak oder Ruhetag

Heute steht wieder ein stolzer Sechstausender auf unserer Wunschliste. Noch im Schein der Stirn-lampen starten wir zeitig am Morgen in Richtung Gipfel. Zuerst geht es über viele Serpentinen im leichten Geröll bis zum Hochlager auf 5.500 m und von hier geht es über eine Felskante bis zur Schneegrenze auf 5.750 m. Hier legen Sie Steigeisen und Gurt an. Gut 1,5 h brauchen Sie bis zur Steil-stufe. Jetzt wartet ein schönes Stück Arbeit auf jeden. Knapp 120 m müssen über ca. 40 - 50° steiles Eis bezwungen werden. Von 6.100 m bis zum Gipfel ist stets ein veränderter Gipfelaufbau, so dass vor Ort über die Route entschieden wird. Nach schöner Gipfelrast und Fotoschau (eine prachtvolle Aussicht zum Makalu mit 8.475 m, auf die 8.516 m hohe Lhotse-Wand und die zahlreichen, über 7.000 m hohen Eisberge des Imja-Kessels belohnt unsere Mühen) erfolgt der Abstieg über die Aufstiegsroute bis zum Basislager und nach einer Pause weiter bis nach Chukung auf 4.750 m Höhe. Übernachtung in der Lodge Hinweis: Wer den Island Peak nichtbesteigen möchten, kann auch einen gemütlichen Ruhetag einle-gen und auf sich das tolle Fluidum wirken lassen oder einen kleinen Spaziergang entlang der Glet-schermoräne unternehmen.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

21. Tag

Reservetag

Reservetag für Island Peak oder Trekking. Übernachtung im Zelt (Berg) und Lodge (Trekking)

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

22. Tag

Trekking bis Tengpoche – es geht wieder abwärts

Heute steigen Sie über Dingboche bis Tengpoche (Kloster) ab. Die Landschaft ist spektakulär und überall schwingen sich tollen Eisgipfel in den Himmel. Besonders imposant ist der steile Gipfel der 6.812 m hohen Ama Dablam. Sie gilt auch als schönster Berg von Nepal. Spektakulär ist auch der abendliche Blick von Tengpoche hinüber zum Everest, der sich als kleine Pyramide über den 7.861 m hohen Nupste erhebt. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit 6-7 h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

23. Tag

Trekking nach Namche Bazar

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 kann man nochmals einen träumerischen Blick auf Everest, Lhotse, Nuptse werfen, ehe es dann Namche Bazar geht. Zuerst geht es über einen Serpenti-nenweg 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 vielleicht 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 Bergsteigerfilme gezeigt. Dazu kann man diverse Getränke konsumieren.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

24. Tag

Letzter Trekkingtag via Phakding nach Lukla (2.840 m)

Nach dem Frühstück geht es fast 1000 Hm hinab bis zum Bhote-Koshi-Fluss, überqueren den Fluss-über die ca. 80 m hohe Hillary Brücke und wandern weiter durch duftende Tannenwälder und passie-ren kleine Dörfer am Wegesrand. Nach ca. 3-4 Stunden erreichen Sie Phakding. Tipp: Hier gibt es kurz vor dem Ortseingang eine leckere Bäckerei mit fantastischem Kuchen, Gepäck oder Torten (Helmers Bakery). In aller Ruhe gehen Sie dann nach Lukla ca. 4 h und erreichen Sie Ihren Ausgangspunkt.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

25. 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

---

26. Tag

Stadtbesichtigung Kathmandu (eventuell auch Reservetag bei der Bergtour oder Flugausfall wegen Schlechtwetter)

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 zur größten Stupa (Bodnath) von Kathmandu. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

---

27. 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

---

28. Tag

Ankunft

Ankunft in Deutschland, Österreich oder Schweiz. Heimreise in Eigenregie

Leistungen

Das ist inbegriffen

- [x] 1x Inlandsflüge Lukla – Ramechap (s. Tag 25) in der Economy-Class (10kg Freigepäck + 5kg Handgepäck) in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen Alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm in Privatfahrzeugen
- [x] Übernachtung in Hotels (Kathmandu), während des Trekkings in 2 Personen-Zelten, Abstieg vom Island Peak bis Lukla in Lodgen
- [x] Verpflegung: Vollpension während des Trekkings, ansonsten Frühstück (24 x Frühstück / 21 x Mittagessen / 22 x Abendessen)
- [x] Alle Getränke Kaffee, Tee und heißes, Wasser bei allen Zeltübernachtungen
- [x] Begleitmannschaft und Träger
- [x] Koch und Helferteam
- [x] Versicherung für Bergführer
- [x] Besteigungsgebühr (Permit) Mera Peak & Island Peak
- [x] 22x geführte Wanderungen (davon 2 Gipfelbesteigungen)
- [x] Trekkinggenehmigung und TIMS-Karte
- [x] Medizinischer Sauerstoff für den Notfall
- [x] Fixseile, Bergseile, Firnanker, Eisschrauben, usw. bei Überquerung des Amphu Laptsa-Pass
- [x] Gepäcktransport während des Trekkings 20 kg persönliches Gepäck (Träger oder Tragetiere)
- [x] Englischsprechender einheimischer Trekking- und Bergführer (pro 4 Teilnehmer ein Bergführer am Berg)
- [x] Deutschsprechender örtlicher Guide bei Stadtbesichtigungen
- [x] Zusätzlich Deutsch sprechender AT REISEN-Reiseleiter (bei Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen)
- [x] Vorbereitungstreffen (digital per Zoom-Meeting)
- [x] Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (Sprechen Sie uns an)
- [x] Satellitentelefon, exklusiv Gesprächsgebühren
- [x] 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 Angebot)
- [ ] Visakosten ca. 50,- USD/ 45,- Euro
- [ ] fehlende Mahlzeiten und Getränke
- [ ] Trinkgelder (s. Informationsblatt)

- [x] individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- [x] Übergepäck
- [x] Einzelzimmerzuschlag 140,- Euro (gilt nur für die Stadtübernachtungen) Einzelzelt während der Trekking-tour 190,- Euro
- [x] Versicherung
- [x] Rail & Fly (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 **28 Tage** Ganzjährig möglich, Individuell zum Wunschtermin ab 2 Personen auf Anfrage im Herbst	**4.595 €** p. P. zzgl. Flug
ab 2 Personen **28 Tage** Ganzjährig möglich, Individuell zum Wunschtermin ab 2 Personen auf Anfrage im Frühjahr	**4.845 €** p. P. zzgl. Flug
So., 21.03.2027 **bis Fr., 16.04.2027 • 28 Tage**	**4.545 €** p. P. zzgl. Flug
So., 17.10.2027 **bis Fr., 12.11.2027 • 28 Tage**	**4.295 €** p. P. zzgl. Flug
So., 19.03.2028 **bis Fr., 14.04.2028 • 28 Tage**	**4.295 €** p. P. zzgl. Flug
So., 15.10.2028 **bis Fr., 10.11.2028 • 28 Tage**	**4.545 €** p. P. zzgl. Flug

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

Wichtige Informationen zur Buchung

Hinweis:

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

Inlandsflüge: Die Flüge von Lukla nach Ramechap können wegen der begrenzten Flugraumkapazität, witterungs-bedingt, 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 Ver-spätungs-

und Ausfallrisiko dieser Flüge allein zu Lasten der Teilnehmer geht. Wer dieses Risiko nicht überneh-men möchte, der buche bitte eine unserer anderen Nepaltouren ohne Inlandsflüge.

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

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 SALEWA / AT Reisetasche für 65,- Euro im AT- Shop!)
- [ ] Packsack/ Schutzsack (70 bis 90 l) gegen Nässe und Staub (für 5,- Euro bei AT zu kaufen)
- [ ] 1 Hochtourenrucksack mit Pickelschlaufe ca. 50 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar (bei Besteigung des Mera Peak /Island Peak)
- [ ] 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 –15°C im Komfortbereich tauglich. Günstig bei uns im AT-Shop.
- [ ] 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 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
- [ ] Skibrille eventuell für den Gipfeltag (mit hell getönter Scheibe)
- [ ] 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 Wun-derwaffe am Berg (kann im AT-Büro oder AT- Shop gekauft werden), extra dazu Bifi, Schokolade, Süßigkeiten, an-dere 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)
- [ ] komplette Bergausrüstung: Sitzgurt, Eispickel, Steigeisen, Bandschlinge, Karabiner, wärmeisolierende steigeisen-feste Bergschuhe für Höhen bis 6500m Höhe (wir empfehlen mit einem Innenschuh), Steigklemme, Abseilachter, Helm
- [ ] Nepalreiseführer

Aktuelle Preise unter **www.shop.at-reisen.de**

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

SCARPA www.scarpa-schuhe.de / über AT BÜCHER www.reise-know-how.de / über AT