

Besteigung des Island Peak (6.189 m)



23 Tage

ASNP265B

Asien
Nepal[Weitere Bilder auf unserer Website](#) ➔

Preis p. P.

ab 2.719 € zzgl. Flug

Reisebeschreibung

Das ideale Programm für alle Bergfreunde, die einmal einen schönen Sechstausender direkt am Fuße des Mt. Everest besteigen wollen. Diese anspruchsvolle Trekkingtour führt durch wunderschöne Sherpa-Dörfer und buddhistischen Klöstern in einer atemberaubenden Landschaft. Diese Lodge-Trekkingtour führt Sie direkt durch das Herz des Sherpa-Landes des Khumbu Himal. In der ersten Woche kommen Sie durch die Ortschaften Namche Bazar, Khumjung und Pangpoche. Hier erleben Sie die Landschaften noch im üppigen Grün der rauschenden Flussregionen mit ihren herrlichen Wäldern und Terrassenfeldern. In der Ferne sehen Sie schon die gigantischen Bergspitzen der Sieben – und Achttausendern, die mit jedem Schritt nähern kommen. Die erste Gipfelmöglichkeit besteht für Sie mit der Besteigung des 5.215 m hohen Taboche-Vorgipfels. Gut akklimatisiert geht es nun weiter bergauf und das Grün der Wiesen wird nach und nach vom Weiß und Blau der Gletscherriesen abgelöst. Von der kleinen Siedlung Gorak Shep (5.200 m) aus starten Sie zum berühmten Everest-Basislager und zur Aussichtskanzel Kalar Patar (5.540 m) und werden mit unvergesslichen Blicken auf den Pumori (7.145 m), Nuptse (7.896 m), Everest (8.848 m) und der formschönen Ama Dablam belohnt. Man kommt aus dem Staunen nicht mehr heraus! Faszination und Ehrfurcht lassen alle Anstrengungen der letzten Tage

Fragen zur Reise?

Steffen Kiefer ☎ 0341 / 55 00 94-40 ✉ steffen.kiefer@at-reisen.de

Südwand (8.501 m) sowie Ama Dablam (6.812 m) für die Mühen entschädigt. Neben den gewaltigen Naturschauspielen besichtigen Sie auch zahlreiche Klöster, ganz voran die berühmten Buddhisten-Klöster in Tengpoche, Pangpoche und Thame. Ein Besichtigungsprogramm in Kathmandu sowie der Einkaufsbummel in den bunten Gassen, runden die Reise zu einem unvergesslichen Höhepunkt ab. Namaste und herzlich Willkommen in Nepal! Diese Tour zu den höchsten Bergen der Erde, ist entgegen vielen Meldungen nicht überlaufen und bietet für jeden viel Ruhe und Entspannung!

Charakter und Anforderungen der Reise

Besteigung des Island Peak (6.119 m): sicherer Umgang mit Pickel und Steigeisen, selbständiges Gehen in einer Seilschaft, es sind zum Teil bis 50° steile Eispassagen zu bewältigen, einige 4.000er in den Alpen sollten bereits bestiegen worden sein. Die Kondition sollte ausgezeichnet sein! Mittlerweile ist dies eine ernstzunehmende Bergtour, da sich die Bedingungen besonders im Eis aufgrund der Gletscherschmelze verändert haben.

Besteigung Taboche-Vorgipfel & Kalar Patar: alle zwei sind technisch leicht und ohne Eisausrüstung zu bewältigen.

Anmarschtrekking: Diese Trekkingtour kann von jedem geübten und trittsicheren Bergwanderer, der über gute Kondition verfügt, begangen werden. Für die einzelnen Tagesetappen, mit Auf- und Abstiegen bis zu 1.000 Höhenmetern, werden meist 4-7 Stunden bei mäßigem Tempo benötigt. Die ungewohnte Höhenlage bereits am Ausgangsflugplatz in Lukla (ca. 2.800 m) und der Aufenthalt in Regionen bis 5.100m Höhe (Gorak Shep) setzen einen gesunden, belastbaren Organismus voraus. Gerade im Everest-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 – erforderlich machen. Deshalb sollte Ihr Herz und Kreislauf in Ordnung sein und der Körper sollte ausreichend konditionell auf diese Tour vorbereitet werden (Empfehlung von AT-Trainern – mindestens 2x pro Woche Ausdauertraining mit ca. 1–1 ½ h Pensum wie z.B. Treppenlaufen, Laufen allgemein oder Radfahren – also tourspezifische Trainingseinheiten). Bitte konsultieren Sie vor Reiseantritt Ihren Arzt. Selbst ein gesunder Organismus darf keinesfalls durch zu rasches Gehen überbeansprucht werden. Langsames und stetiges Gehen ist sehr wichtig! 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. Unterwegs übernachten Sie in einfachen Lodgen (nepalesischer Standard). Es empfiehlt sich die Rucksäcke/Reisetaschen in Schutzhüllen einzupacken. Für das Trekking und die Besteigung der geplanten Gipfel ist keine besondere Ausrüstung erforderlich. Es genügen Leichtbergschuhe aus wasserfestem Leder mit guter Profilgummisohle sowie die übliche Wanderausrüstung und Regenschutz. Aufgrund der sehr stark absinkenden Temperaturen in der Nacht sollte jeder Teilnehmer einen guten Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) mit einem Komfortbereich von -5° C im Gepäck mitführen. Die Temperaturen im März liegen ca. 5-8°C unter den Temperaturen wie im Oktober.

Anspruchsvoll

Reisen mit diesem Schwierigkeitsgrad stellen erhöhte körperliche Anforderungen. Längere Aktivitätsphasen, mehrere fordernde Tage in Folge und begrenzte Erholungszeiten sind möglich. Auch organisatorische oder äußere Bedingungen können zusätzliche Anforderungen stellen. Mentale Stabilität und Durchhaltevermögen sind wichtig.

Fitness

Gute körperliche
Grundfitness notwendig

Training

3–4× pro Woche Ausdauer- und
Kräftigungstraining

Psychische Belastung

Erhöht – Belastbarkeit,
Eigenmotivation und
Durchhaltevermögen erforderlich

Bergzeichen

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

Reiseverlauf

Tag 1

Anreise

Flug von Deutschland, Schweiz oder Österreich nach Kathmandu (1.300 m).

Tag 2

Ankunft

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 finden eine kurze Reisebesprechung und das Begrüßungssessen im Hotel statt. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

 Abendbrot

Tag 3

Flug nach Ramechhap und Trekking nach Phakding

Frühmorgens Transfer nach Ramechhap (3–4 h) und Flug mit einem kleinen Propeller-Flugzeug (ca. 20 Personen) ca. 20–25 Minuten nach Lukla ca. 2.850 m (nicht benötigtes Gepäck kann im Hotel in Kathmandu deponiert werden). In Lukla erwartet Sie die Begleitmannschaft für die kommenden Trekkingtage. Noch heute starten Sie zu Ihrer ersten Wanderung. Über die Ortschaft Chaurikharka steigen Sie zum Dudh-Koshi-Fluss ab. Es geht entlang des Flusses, wobei Sie mehrere kleine Dörfer wie Chheplung und Nurning passieren, bis Sie Phakding (ca. 2.610 m) erreichen. Den Rest des Tages können Sie sich ausruhen. Wer möchte kann auch noch das kleine Kloster oberhalb von Ort besuchen. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 4 h / Aufstieg: 200 m / Abstieg 350 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 4

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 Gebirgsbaches Bothe in den Dudh-Koshi-Fluss, wandern Sie nach der Überquerung der ca. 70 m hohen Edmund-Hillary-Brücke (Hängebrücke) 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 einen 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

Tag 5

Trekking nach Thame (Kloster)

Heute ist eine Akklimatisierungstour vorgesehen. Sie wandern auf dem alten tibetischen Weg bis zu dem kleinen Dorf Thame auf 3.810 m Höhe. Kurz nach dem Aufstieg aus dem „Namche-Kessel“ sehen Sie die faszinierende Gipfelpyramide der 6.812 m hohen Ama Dablam. Dann geht es weiter durch einen schönen Nadelwald. Sie überqueren einen reißenden Bach und nach einem kurzen Anstieg erreichen Sie Thame. Am Nachmittag besichtigen Sie das kleine Kloster, welches erhöht über dem Ort und mit einem gewaltigen Blick auf die Berge residiert. Hier gibt es noch einige der ältesten Schriftstücke der Buddhisten. Übernachtung in der Lodge / Gehzeit: 4 h / Aufstieg: 500 m / Abstieg: 200 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Fragen zur Reise?

Tag 6

Trekking nach Khumjung

Sie wandern auf gleichem Weg zurück und kurz vor Namche Bazar biegen Sie links ab zu dem wunderschönen Dorf Khumjung. Am Nachmittag besteht noch die Möglichkeit, das Hospital in Khunde zu besichtigen, durch den kleinen Ort zu bummeln und das Dorf-Kloster zu besichtigen (hier gibt es Haarreste vom Yeti zu sehen – Yeti Skalp).
Übernachtung in der Lodge / Gehzeit: 4-5 h / Aufstieg: 200 m / Abstieg: 300 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 7

Trekking nach Phortse

Am Morgen wandern Sie zuerst hinauf zum „Everest View Hotel“ und genießen auf der Aussichtsterrasse den gewaltigen Panoramablick auf den Nuptse, Lhotse, Shartse, Ama Dablam sowie der Gipfelkuppe des Everest. Danach wandern Sie weiter bis zu Ihrem heutigen Tagesziel nach Phortse. Hinter der Ortschaft Sanasa erfolgt ein ca. 1 ½ h stetiger Anstieg zu Mony Tschörten (3.975 m). Neben dem buddhistischen Sakralbau (Tschörten) haben Sie von hier einen ausgezeichneten Blick hinüber zur formschönen Ama Dablam, Kantaiga und Thamserku. Anschließend steigen Sie in ein wunderschönes Flusstal (ca. 300 Höhenmeter) ab. Es folgt noch einmal kurzer Anstieg und Ihr Tagesziel Phortse ist erreicht. Am Nachmittag besteht noch die Möglichkeit, das kleine Dorfkloster zu besichtigen. Übernachtung in der Lodge / Gehzeit: 5 h / Aufstieg: 300 m / Abstieg: 300 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 8

Trekking nach Pangpoche

Weiter geht es über einen Höhenpanoramaweg bis nach Pangpoche. Die mächtige und formschöne Ama Dablam ist heute Ihr ständiger Weggefährte und thront über Ihnen. Nach der Mittagspause und der Besichtigung des Klosters in Pangpoche beziehen Sie Ihr heutiges Nachquartier. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Hinter dem Dorf steht der mächtige und mit Schnee und Eis bedeckte 6.542 m hohe Taboche. Übernachtung in der Lodge / Gehzeit: 4 h / Aufstieg: 300 m / Abstieg: 100 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 9

Trekking nach Pheriche

Dem Imja Khola flussaufwärts folgend, wandern Sie heute gemütlich bis nach Pheriche. Gehzeit ca. 4-5 h / Übernachtung in einer Lodge Am Nachmittag besteht die Möglichkeit, eine kleine Aussichtskuppel zu besteigen und den tollen Blick auf den Island Peak oder den gigantischen Lhotse und Shartse II zu genießen. Gehzeit ca. 4-5 h. Übernachtung in einer Lodge

Verpflegung

🍴 Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 10

Ruhetag in Pheriche

Heute steht ein Ruhe- und Erkundungstag auf dem Programm. Zur besseren Akklimatisierung empfiehlt sich eine Wanderung auf eine kleine Aussichtskuppel zwischen den beiden Ortschaften Pheriche und Dingpoche. Von hier oben haben Sie einen tollen Blick auf den Island Peak oder den gigantischen Lhotse und Shartse II. Wer möchte kann auch noch nach Dingpoche absteigen (4.410 m) und dort bei einer Bäckerei einen schmackhaften selbstgebackenen Kuchen probieren. Übernachtung Lodge.

Verpflegung

🍴 Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 11

Trekking nach Lobuche

Durch ein breites Tal steigen Sie nach dem Frühstück allmählich bis zur kleinen Ortschaft Tughla (4.620 m) auf. Nach kurzer Rast, folgt ein ca. 2-stündiger Aufstieg bis zum Ende des Khumbu- Gletschers. Hier auf einem kleinen Plateau stehen zahlreiche Sherpa- und Bergsteigergräber als Erinnerung an vergangene Expeditionen. Sie haben einen traumhaften Blick auf die Eispyramide des 7.165 m hohen Pumori. Noch einmal geht es 30 min leicht bergauf, bis Sie das Lager Lobuche auf 4.930 m erreicht haben. Wer möchte, kann noch am späten Nachmittag die steile Gletscher-Moräne des Khumbu-Gletschers hinauf steigen und den tollen Blick in Richtung Everest-Basislager und zum Nuptse genießen. Übernachtung in der Lodge / Gehzeit: 6 h / Aufstieg: 500 m / Abstieg: 0 m

Verpflegung

🍴 Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 12

Trekking nach Gorak Shep & Aussichtskanzel Kalar Patar

Nach einem ca. 3-stündigen auf und ab in der wilden Moränenlandschaft des Khumbu-Gletschers ist Gorak Shep, die letzte Sherpa-Siedlung, auf 5.200 m erreicht. Hier beziehen Sie in einer Lodge Ihr nächtliches Quartier. Bei guten Wetterbedingungen steigen Sie am Nachmittag zum Kalar Patar (5.540 m) auf und erleben von der Spitze aus den Traumblick auf den Everest. Besonders der Sonnenuntergang verzaubert die Landschaft und taucht die Berge in purpurfarbenes Licht ein (Stirnlampe nicht vergessen für den Abstieg). Direkt hinter Ihnen steht der mächtige 7.165 m hohe Pumori. Anschließend steigen Sie über die gleiche Route zur Lodge ab. Übernachtung in einer Lodge / Trekking nach Gorak Shep ca. 3-4 h / Besteigung des Kalar Patar ca. 1-1/2 h / Abstieg ca. 30-45 min. / Aufstieg: 680 m / Abstieg: 400 m

Verpflegung

🍴 Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 13

Trekking zum Basislager des Mt. Everest – Lobuche

Sollten Sie am Vortag nicht auf dem Kalar Patar gewesen sein, starten Sie heute sehr zeitig mit dem Aufstieg zum Kalar Patar. Anschließend geht es weiter und in einem ständigen auf und ab zum Everest Base Camp. Es ist ein anstrengender Marsch entlang des wilden Khumbu-Gletschers. Doch das beeindruckende Panorama der 7000er und 8000er Eisreisen entschädigt für alles. Nach ca. 3 Stunden erreichen Sie das Everest Base Camp (5.350 m). Mit etwas Glück sehen Sie vielleicht gerade ein Expeditionsteam bei der Arbeit. Eingebettet zwischen Khumbu-Eisbruch, Pumori und Nuptse, können Sie hier etwas verweilen, ehe es wieder über Gorak Shep zurück bis nach Lobuche (4.910 m) geht. Übernachtung in der Lodge / Gehzeit: 7-8h / Aufstieg: 300 m / Abstieg: 500 m

Verpflegung

🍴 Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 14

Trekking nach Chhukung

Über einen wunderschönen Panoramaweg wandern via dem Dorf Dingpoche (4.410 m) nach Chhukung (4.730 m). Mit jedem Schritt, dem Sie der letzten Siedlung in diesem Tal näherkommen, wird der Blick auf die gigantische Lhotse-Wand schöner. Fast 4.000 m schwingt sich unmittelbar hinter dem Ort die Felswand hinauf bis zur Spitze des 8.516 m hohen Lhotse. Übernachtung in der Lodge / Gehzeit: 5-6 h / Aufstieg: 300 m / Abstieg: 300 m

Verpflegung

🍴 Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 15

Wanderung zum Island Peak Basislagers

Marsch bis zum Basislager des Island Peak. Die Etappe ist nicht lang, führt jedoch durch eine Traumlandschaft aus Bergspitzen, Hängegletschern und im Hintergrund dominiert die gewaltige Lhotse-Wand. Ihr heutiges Lager liegt auf ca. 5.100 m und wird am Fuße des 6.189 m hohen Island Peak, der von den Sherpas Imja Tse genannt wird, aufgeschlagen. Genießen Sie zum Sonnenuntergang die tolle Stimmung und fantastischen Blick auf die umliegenden Berge, allen voran natürlich die 8.000er Lhotse und der komplett mit Schnee und Eis bedeckte Lhotse Shar (8.382 m). Auch der Baruntse, Cho Polu, Num Ri und Ama Dablam bieten spektakuläre Fotomotive. Übernachtung im Zelt / Gehzeit: ca. 3-4 Stunden / Aufstieg: 340 m

Verpflegung

🍴 Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 16

Besteigung des Island Peak

Noch in der Nacht (ca. 4 Uhr, aber abhängig von den Bedingungen) beginnen die Bergsteiger und Gipfel-Aspiranten mit dem Aufstieg. Über einen Serpentin-Weg geht es zunächst hinauf bis zum Hochlager auf ca. 5.500 m. Vom Hochlager geht es über eine Felskante bis zur Schneegrenze auf ca. 5.750 m. Hier legen Sie Steigeisen und Gurt an. Gut 1,5 h brauchen Sie bis zur letzten Steilstufe. Jetzt wartet ein schönes Stück Arbeit auf Sie. Knapp 120 m Höhenmeter müssen über ca. 40 - 50° steiles Eisstück bezwungen werden. Von 6.100 m bis zum Gipfel ist stets ein veränderter Gipfelaufbau, so dass vor Ort über die Route entschieden wird. Dann ist es endlich geschafft – Glückwunsch! Genießen Sie den überwältigenden Ausblick auf die Berge des Himalayas. Unmittelbar hinter Ihnen bäumt sich der Lhotse auf. Nach Gipfelrast erfolgt über die Aufstiegsroute der Abstieg in das Basislager. Noch einmal heißt es sich zu konzentrieren! Vom Basislager erfolgt dann am Nachmittag der Rückmarsch nach Chukhung, wo bereits eine heiße Suppe zur Stärkung auf Sie wartet. Übernachtung Lodge / Gehzeit: ca. 10 Stunden / Aufstieg: 1.090 m / Abstieg: 1.500 m

Verpflegung

🍴 Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 17

Trekking zum Kloster Tengpoche

Heute steigen Sie über Dingboche bis Tengpoche ab. Sie passieren dabei viele kleine Dörfer am Wegesrand und genießen die tolle Atmosphäre der Landschaft und erleben den Alltag der hier lebenden Sherpas. Sie verlassen allmählich die große Höhe und mit jedem Schritt fühlt man sich wieder frischer und agiler. In Pangpoche gabelt sich der Weg. Sie biegen links ab und überqueren den Imja-Khola-Fluss auf einer Stahlbrücke. Kurz hinter der Ortschaft Deboche führt der Weg noch einmal 30 min bergauf, bevor Sie das Tengpoche Plateau erreichen. Hier auf diesem einzigartigen Platz befindet sich eines der schönsten Klöster im Sherpaland. Beeindruckend ist auch der Ausblick auf Mt. Everest, Nuptse, Lhotse und Ama Dablam. Übernachtung Lodge / Gehzeit: 6-7 h / Aufstieg: 250 m / Abstieg: 950 m

Verpflegung

🍴 Frühstück, Mittagessen, Abendbrot