Besteigung des Island Peak (6.189 m)

(inkl. Trekking zum Basislager des Mt. Everest)

10 Termine | 24 Tage | 2–12 Personen | ASNP265B

Asien
Nepal







Weitere Bilder auf unserer Website ↗

Preis p. P.
ab 2.790 € zzgl. Flug

Reisebeschreibung

- **Besteigung des Island Peak (6.189 m)**
- **Hüttentrekking zum Basislager des Mt. Everest**
- **Abstecher zu den Klöstern in Thame und Tengpoche**
- **Aussichtsberge Taboche-Vorgipfel und Kala Patar**

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 vergessen. Für passionierte Bergsteiger besteht nun die Möglichkeit, den Island Peak (6.189 m) über den klassischen Normalweg zu besteigen. Oben angekommen, werden Sie mit einem grandiosen Blick auf Baruntse (7.220 m), Lhotse-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-kloster 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 füer 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 wurden 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

1. Tag

Anreise

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

2. Tag

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 Begrüßungsessen im Hotel statt. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Abendbrot

3. Tag

Flug von Ramechap nach Lukla 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

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 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

---

5. Tag

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

---

6. Tag

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

---

7. Tag

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 ½h 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

---

8. Tag

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

9. Tag

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

10. Tag

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

11. Tag

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 hinaufsteigen 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

12. Tag

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

---

13. Tag

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

---

14. Tag

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

---

15. Tag

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

---

16. Tag

Besteigung des Island Peak

Noch in der Nacht (ca. 2 Uhr, aber abhängig von den Bedingungen) beginnen die Bergsteiger und Gipfel-Aspiranten mit dem Aufstieg. Über einen Serpentinen-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

---

17. Tag

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

---

18. Tag

Trekking via Namche Bazar nach Monjo

Nach der morgendlichen Zeremonie der Mönche besichtigen Sie das Kloster. Es ist eines der schönsten Klöster im Sherpaland. Im Jahr 1989 abgebrannt, wurde das Kloster mit viel Hilfe aus dem Ausland wieder im alten Stil aufgebaut. Von diesem Platz kann man nochmals einen träumerischen Blick auf Everest, Lhotse, Nuptse werfen, ehe es dann via Namche Bazar nach Monjo geht. Übernachtung in der Lodge / Gehzeit: 6-7 h / Aufstieg: 200 m / Abstieg: 1000 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

19. Tag

Reservetag

Dieser Tag dient als Reservetag für Schlechtwetter (auch am Berg) oder fehlende Höhenanpassung. Dieser Tag kann während der gesamten Tour in Absprache mit dem Guide/Gruppe genommen werden. Übernachtung in der Lodge

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

20. Tag

Letzter Trekkingtag nach Lukla

Voller Energien gehen Sie heute in aller Ruhe den letzten Trekkingtag an. Nach ca. 6-6 h erreichen Sie Ihren Ausgangspunkt – den Flughafen Lukla (2.850 m). Am Abend Verabschiedung bei Ihrer Begleitmannschaft. Übernachtung in einer Lodge

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

21. Tag

Rückflug nach Kathmandu – Freier Tag

Je nach Wetterlage fliegen Sie am Morgen (ca. 20-25 min) von Lukla zurück nach Ramechap. Anschließend erfolgt der Transfer (3-4 h) nach Kathmandu und zum Hotel in Thamel. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung und kann zu individuellen Besichtigungen oder zum Einkauf von letzten Souvenirs genutzt werden. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück

22. Tag

Stadtbesichtigung in Kathmandu (auch Reservetag, sollte der Flug am Vortag nicht möglich sein)

Ganztägige Stadtbesichtigung in Kathmandu und Umgebung. Pashupatinath: Hindu-Heiligtum am heiligen Bagmati-Fluss, wo die rituellen Waschungen stattfinden. Für Hindus zählt er mit zu den heiligsten Orten in Nepal. Pilger aus Indien nehmen sogar die weite Anreise in Kauf, um Gott Shiva, der hier in seiner Inkarnation als Herr der Tierwelt verehrt wird, zu huldigen. Der im Pagoden-Stil errichtete Haupttempel ist nur Hindus zugänglich, doch von außen ist der Blick auf den riesigen vergoldeten Nandi-Stier möglich. Von einer Aussichtsterrasse, wo sich auch viele Affen tummeln, bekommen Sie einen guten Überblick über das gesamte Areal mit seinen Tempeln, Schreinen, Verbrennungsplätzen und Herbergen am Ufer des Bagmati, wo Pilger ihre rituellen Handlungen ausführen. Wer möchte, kann hier auch die Saddhus (Heilige Männer im Hinduismus, die sich einem religiösen, teilweise streng asketischen Leben verschrieben haben.) gegen ein kleines Entgelt fotografieren. Anschließend besuchen Sie Bodnath, wo eine der größten Stupas der Welt steht. Bodnath wird auch als „Klein-Tibet“ bezeichnet und bildet das religiöse Zentrum der in Nepal lebenden Tibeter. Über ein großes Eingansportal gelangt man in den inneren Kreis der Anlage. Mächtig thront die mit bunten Gebetsfahnen geschmückte Stupa in der Mitte. Im Uhrzeigersinn pilgern hier die Leute um die Anlage, die im gesamten Bereich mit Gebetsmühlen ausgefüllt ist. Eine tolle Stimmung geht von diesem Platz aus und viele kleine Dachterrassen laden zum Träumen und Verweilen ein. Falls möglich, werfen wir einen Blick in die reich

geschmückte ältere Gompa westlich der Stupa, in der eine überlebensgroße Statue des Maitreya-Buddha thront. Weiterhin besuchen Sie die Stupa von Swayambhunath, die auch im Volksmund durch die vielen umhertollenden Affen gern als „Monkey-Tempel" (Affentempel) bezeichnet wird. Dieses Wahrzeichen der Stadt zählt mit zum UNESCO-Weltkulturerbe und ist eines der heiligsten Orte im Kathmandu-Tal. Zum Abschluss der Stadtführung besichtigen Sie noch die historische Altstadt von Kathmandu. Rund um den alten Königspalast Hanuman Dhoka sind Dutzende von Hindu-Tempeln zu sehen; harmonisch wirken das warme Rostrot der Ziegel und die reich mit Schnitzarbeiten verzierten Balken aus braunschwarzem Salbaumholz. Vorbei am größten und ältesten Tempel der Stadt, der Taleju-Pagode, bummeln Sie durch belebte Bazarstraßen nach Norden ins Einkaufsviertel Thamel, bevor Sie zum Hotel zurückkehren. Am Abend Abschiedsessen in einem typischen nepalesischen Restaurant. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

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, Schweiz oder Österreich.

Verpflegung

Frühstück

24. Tag

Rückreise

Rückflug nach Deutschland, Schweiz oder Österreich und Ankunft am gleichen Tag.

Leistungen

Das ist inbegriffen

- ☑ Inlandsflüge Ramechap – Lukla – Ramechap in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen
- ☑ Alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm
- ☑ Übernachtung in Hotels (Kathmandu), während des Trekkings Übernachtung in Lodges
- ☑ Verpflegung: Vollpension während des Trekkings, ansonsten Frühstück (21x Frühstück / 18x Mittagessen / 18x Abendessen)
- ☑ Basislager- & Hochlagergetränke wie Schwarztee, heißes Wasser oder Kaffee
- ☑ Trekking- und Besteigungsgenehmigung, TIMS-Karte, Versicherung Bergführer
- ☑ Begleitmannschaft und Träger oder Tragetiere (Koch am Berg Island Peak)
- ☑ Gepäcktransport während des Trekkings 20 kg persönliches Gepäck (Träger oder Tragtiere)

- ☑ 18 x geführte Wanderungen (davon 2 Aussichtsgipfel und 1 Bergbesteigung)
- ☑ Englischsprachiger einheimischer Reiseleiter während des Trekkings / Englischsprachiger lokaler Bergführer bei der Besteigung des Island Peak (2 Gäste = 1 Bergführer)
- ☑ Deutschsprachiger örtlicher Guide bei Stadtbesichtigungen
- ☑ Deutschsprachiger AT REISEN-Reiseleiter (bei Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen)
- ☑ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden

Nicht enthalten

- ☒ Flüge ab/an Deutschland, Schweiz oder Österreich 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: 150,- 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.

ab 2 Personen
24 Tage
Ganzjährig möglich, jederzeit zum Wunschtermin, beste Reisezeit von März-Mai und Ende September bis November / Permitaufpreis im Frühjahr von 160,-Euro

2.940 €
p. P.
zzgl. Flug

Fr., 19.03.2027
bis Sa., 10.04.2027 • 24 Tage

2.950 € p. P.
zzgl. Flug

Fr., 09.04.2027
bis Sa., 01.05.2027 • 24 Tage

2.950 € p. P.
zzgl. Flug

Fr., 08.10.2027 bis Sa., 30.10.2027 • 24 Tage	**2.790 €** p. P. zzgl. Flug
Fr., 22.10.2027 bis Sa., 13.11.2027 • 24 Tage	**2.790 €** p. P. zzgl. Flug
Mi., 03.11.2027 bis Do., 25.11.2027 • 24 Tage	**2.790 €** p. P. zzgl. Flug
Fr., 17.03.2028 bis Sa., 08.04.2028 • 24 Tage	**2.950 €** p. P. zzgl. Flug
Fr., 07.04.2028 bis Sa., 29.04.2028 • 24 Tage	**2.950 €** p. P. zzgl. Flug
Fr., 06.10.2028 bis Sa., 28.10.2028 • 24 Tage	**2.790 €** p. P. zzgl. Flug
Fr., 20.10.2028 bis Sa., 11.11.2028 • 24 Tage	**2.790 €** p. P. zzgl. Flug
Mi., 01.11.2028 bis Do., 23.11.2028 • 24 Tage	**2.790 €** p. P. zzgl. Flug

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

Wichtige Informationen zur Buchung

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 Flughafen und zurück. Fensterplatz garantiert. Bitte rechtzeitig bei uns bestellen!

Wann: täglich morgens ab/ an Kathmandu bei schönem Wetter

Wichtiger Hinweis: Die Flüge von Kathmandu/Ramechap nach Lukla und zurück können wegen der begrenzten Flugraumkapazität, witterungsbedingt, aus technischen oder sonstigen Gründen unter Umständen um Tage verschoben werden. Geduld und kameradschaftliches Verhalten sind dann oberstes Gebot. Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass das Verspätungs- und Ausfallrisiko dieser Flüge allein zu Lasten der Teilnehmer geht. Wer dieses Risiko nicht übernehmen möchte, der buche bitte eine unserer anderen Nepaltouren ohne Inlandsflüge. Auch machen Sie darauf aufmerksam, dass es durch andere Umstände – Schließungen von Besichtigungsobjekten, Feiertage, schlechtes Wetter oder ungünstige Verhältnisse beim Trekking etc. zu Routenänderungen, Programmumstellungen oder Verzögerungen kommen kann. Selbstverständlich werden die Reiseleiter und unsere Agentur stets bemüht sein, sämtliche Programmpunkte zu erreichen. Eine Garantie für die exakte Einhaltung dieser Ausschreibung können wir jedoch nicht übernehmen. Wir bitten um Ihr Verständnis.

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
- [ ] (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] Packsack/ Schutzsack (70 bis 90 l) gegen Nässe und Staub (im AT-Shop)
- [ ] 1 Tagesrucksack ca. 30 -40 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar (bei Besteigung des Island Peak + Pickelschlaufe)
- [ ] Reisepass mit Passkopie, 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
- [ ] 1 Goretexjacke wind - und wasserdicht, Wollmütze, warme Handschuhe (Fäustlinge gut)
- [ ] 1x Daunenjacke bis minus 12°C
- [ ] 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 –10°C im Komfortbereich tauglich. Günstig bei uns im AT-Shop.
- [ ] 1 Isoliermatte (z.B. Zerest- Faltmatte oder SALEWA Thermarestmatte im AT-Shop) - nur bei Bergtour Island Peak (Übernachtung im Zelt!)
- [ ] 1 Stirnlampe mit Ersatzbatterien - LED Lampen (im AT-Shop)
- [ ] 1 Thermosflasche 1 Liter + 1 Blechflasche von SIGG 0,5 bis 1 Liter mit Thermomantel – besser aber 2 Thermosflaschen! (insgesamt ca. 1,5-2 L) AT-Thermosflasche 1 Liter (im AT-Shop)
- [ ] 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, eventl. Fernglas
- [ ] Nähzeug, etwas Schnur (als Wäscheleine oder für Reparaturen), kleines Taschenmesser, Buch zum Lesen
- [ ] Waschmittel, biologisch abbaubar, Händedesinfektionsmittel (im AT-Shop)
- [ ] Zusatzverpflegung – z. B. Power Bar Riegel (im AT-Shop) 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)
- [ ] Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweh, Kreislauf, Pflaster
- [ ] 1 Paar Teleskop - Stöcke als Gehhilfe (z.B. SALEWA-Stöcke im AT-Shop)
- [ ] 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)
- [ ] Elektrolytgetränk (in Apotheke erhältlich)
- [ ] Besteigung des Island Peak komplette Bergausrüstung: Sitzgurt, Helm, Eispickel, 12-Zack-Steigeisen, Bandschlinge, Karabiner, Steigklemme, Abseilachter, wärmeisolierende steigeisenfeste Bergschuhe für Höhen bis 6500 m Höhe
- [ ] Nepalreiseführer

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

Folgende Ausrüster und Fachgeschäfte empfehlen wir:

AT REISEN www.shop.at-reisen.de LA SPORTIVA www.sportiva.com / über AT

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

NORDISK www.nordisk.de / über AT