Sondertour Rolwaling Trek & Pacharmo Peak

Besteigung Yalung Ri (5.630 m) Pacharmo Peak (6.273 m) (Zelt- und Lodgetrekking der Extraklasse)

23 Tage

ASNP104S

Weitere Bilder auf unserer Website ↗

Preis p. P.
ab 3.495 € zzgl. Flug

Zelt- und Lodgetrekking der Extraklasse

- Anspruchsvolles hochalpines Zelt-Lodgetrekking trekking abseits der Touristenströme
- Trashi Laptsa (5.755 m): einer der höchsten Pässe Nepals
- Traumblick auf den Cho Oyu, Everest, Lhotse und Makalu
- Gipfelmöglichkeit: Yalung Ri (5.630 m) & Pacharmo Peak (6.273 m)
- Verlängerungsmöglichkeit: Tibet oder Chitwan-Nationalpark mit Nashörnern & Elefanten
- Kathmandu – ehemalige Königsstadt

Das Rolwaling ist das nächstliegende Haupttal westlich des Khumbu Himalaya. Da hier keine Achttausender herumstehen und auch der Zugang etwas aufwändiger ist, trifft man nur wenige andere Wanderer und Bergsteiger. Dafür findet man eine ursprüngliche Landschaft und sehr herzliche und gastfreundliche Menschen.

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

Die Herausforderung bei dieser Tour ist die Überquerung des Trashi Laptsa – einer der höchsten begehbaren Pässe Nepals, sowie die Besteigungen des Yalung Ri und Pacharmo Peak. Für beide Berge ist der sichere Umgang mit Pickel und Steigeisen Grundvorrausetzung, denn es müssen teilweise steile Eis- und Firnflanken überwunden. Ebenfalls wird eine sehr gute Ausdauer benötigt.

Das 16-tägige Trekking ist teilweise sehr kräftezehrend und herausfordernd. Doch die sagenhaften Ausblicke auf die Gipfel der Achttausender Cho Oyu, Mt. Everest, Lhotse und Makalu, lassen die Strapazen schnell vergessen. Über den kleinen Bergort Thame mit dem buddhistischen Kloster und der „Sherpahauptstadt" Namche Bazar, gelangen Sie nach Lukla. Nach einer Abschiedsfeier von der fleißigen Begleitmannschaft erfolgt der Rückflug nach Kathmandu.

Charakter und Anforderungen der Reise

Charakter/Anforderungen: Diese Trekkingtour kann von jedem geübten und trittsicheren Bergwanderer, der über sehr gute Kondition verfügt, begangen werden. Für die einzelnen Tagesetappen mit Auf- und Abstiegen bis zu 1.400 Höhenmetern werden meist 6 - 9 Stundenbei mäßigem Tempo benötigt.

Die ungewohnte Höhenlage bereits am Ausgangsflugplatz Singati Bazar (ca. 950 m) und der Aufenthalt in Regionen bis 5.755 m Höhe (Trashi Laptsa Pass) setzen einen gesunden, belastbaren Organismus voraus. Für die Überschreitung des Trashi-Laptsa Pass sind alpine Grundkenntnisse + Kletterkenntnisse bis 2 Grad erforderlich. Je nach Bedingungen kommen Steigeisen zum Einsatz.

Gerade im Rolwaling- und Everestgebiet 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 sollten Herz und Kreislauf in Ordnung sein und der Körper sollte im Vorfeld ausreichend konditionell auf diese Tour vorbereitet werden (Empfehlung vom AT-Team – mindestens 2-3x pro Woche Ausdauertraining mit ca. 1-2 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 jedoch keinesfalls 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“ werden. 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 Zelten oder einfachen Lodges (nepalesischer Standard), während der Besteigung des Yalung Ri und Pacharmo Peak in Zelten. Es empfiehlt sich die Rucksäcke/Reisetaschen in Schutzhüllen einzupacken. Für das Trekking 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 -12°C im Gepäck mitführen. Die Besteigung des Yalung Ri erfordert den sicheren Umgang mit Pickel und Steigeisen und selbständiges Gehen in einer Seilschaft. Die Besteigung des Pacharmo Peak ist technisch schwieriger als der Yalung Ri und erfordert zusätzlich sicheres Gehen auf bis zu 45° steilen Firn- und Eisflanken.

Wer die beiden Gipfel nicht besteigen möchte, kann auch einen Ruhetag oder eine kleine Wanderung einlegen und die Landschaft dabei genießen. Die Überquerung des Trashi Laptsa (5.755 m) gilt wegen der Höhe sowie der Eis- und Wegverhältnisse in bis zu 35 Grad steilen Flanken als sehr anspruchsvoller Pass.

Gipfelmöglichkeiten: Yalung Ri (5.630 m): technisch leichter Berg / Grundvoraussetzung ist der sichere Umgang mit Pickel und Steigeisen und selbständiges Gehen in einer Seilschaft.

Pacharmo Ri (6.273 m): Voraussetzung ist der sichere Umgang mit Pickel und Steigeisen und selbständiges Gehen in einer Seilschaft, da zum Teil bis 45° steile Eispassagen zu bewältigen sind. Einige Viertausender in den Alpen sollten bereits bestiegen wurden sein.

Schwer

Dieser Schwierigkeitsgrad ist mit einer hohen körperlichen Belastung verbunden. Die Tage können lang und intensiv sein, Komforteinschränkungen sind möglich. Die Anforderungen bleiben oft über mehrere Tage konstant hoch. Auch mental erfordert diese Reiseform Konzentration, Disziplin und die Fähigkeit, mit Erschöpfung umzugehen.

Fitness
Sehr gute körperliche Fitness zwingend erforderlich

Training
4–5× pro Woche intensives Ausdauer- und Krafttraining

Psychische Belastung
Hoch – Stressresistenz, Frustrationstoleranz und mentale Stärke notwendig

Bergzeichen

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

Reiseverlauf

Tag 1

Flug von Deutschland, Österreich oder Schweiz nach Kathmandu

Ihre Reise beginnt.

Tag 2

Ankunft

Sie landen in Nepals Hauptstadt und gelangen per Transfer zu Ihrem Stadthotel. Je nach Ankunftszeit haben Sie noch die Gelegenheit zu einem ersten individuellen Stadtbummel nach Thamel, dem Einkaufs-und Vergnügungsviertel von Kathmandu. Am Abend finden eine kurze Reisebesprechung und das Begrüßungsessen im Hotel statt.

Übernachtung im Hotel.

Verpflegung

Abendbrot

Tag 3

Kathmandu – Dolakha – Singati (kein Trekking)

Nach dem Frühstück verlassen Sie die pulsierende Hauptstadt und fahren ostwärts nach Singati (950 m). Nicht benötigtes Gepäck kann im Hotel in Kathmandu deponiert werden. Sie passieren viele kleine Ortschaften und erleben dabei das Leben der Bauern.

Übernachtung in einer Lodge

Fahrzeit ca. 6-7 Stunden

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 4

Singati – Simigaon – Trekkingbeginn

Am Morgen geht es per Transfer (ca. 1 Stunde) vorbei an kleinen Siedlungen und fruchtbarem Ackerland bis kurz hinter Gongar (1.440 m). Sie begrüßen Ihre Begleitmannschaft. Ihr Gepäck wird verladen und die Trekkingtour kann beginnen.

Sie wandern zunächst gemütlich die Straße aufwärts bis zum kleinen Dorf Chhetchat (1.525 m). Sie überqueren den Tama-Koshi-Nadi-Fluss über eine stabile Hängebrücke. Von hier aus geht es über viele Stufen und steile Wege bergauf zum Dorf Simigaon (1.950 m). Die Landschaft ist unberührt und wunderschön.

Mit jedem Schritt wird der Ausblick in das grüne Tal überwältigender. Vorbei an Terrassen-Felder erreichen Sie das kleine Dorf auf einem Bergkamm. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit zu einer Wanderung auf einen kleinen Aussichtshügel ca. 2.300 m hoch über dem Dorf. Im Hintergrund thront der mächtige Gaurishankar (7.135 m).

Übernachtung im Zelt

Gehzeit ca. 3-4 h/Aufstieg ca. 550 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 5

Trekking nach Dokhang (2.791 m)

Nach dem Frühstück beginnt die Wanderung hinein in das tolle Rolwaling-Tal. Der Weg führt in einem ständigen Auf und Ab durch dichte Wälder aus verschieden Himalaya-Tannen, Rododendronbüschen und Bäumen, Birken, Eichen und einer sattgrünen Mooslandschaft. Riesige Bambusstauden bilden schöne Fotomotive!

Der Weg ist teilweise glitschig und bemoost und erfordert Konzentration (Wanderstöcke sind hilfreich!). Immer wieder überqueren Sie kleine Bäche und folgen dem angenehm schattigen Weg talaufwärts. Auf der linken Seite steht stolz der Gaurishankar mit seinen Gletschern und kurz vor dem heutigen Tagesziel zeigt sich die Pyramide des Chekigo (6.257 m). Dokhang liegt direkt am Rolwaling Khola Fluss und ist ein herrlicher Übernachtungsplatz!

Übernachtung im Zelt

Gehzeit ca. 5-6 h/Aufstieg ca. 1.100 m/Abstieg ca. 120 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 6

Trekking nach Beding – Rolwaling-Tal

Es geht weiter durch ein teilweise eng eingeschnittenes Tal talaufwärts. Dabei verlässt man so langsam den Wald mit seiner teilweisen dschungelartigen Vegetation. Das Gelände wird alpiner und die Berge kommen so langsam immer näher und näher. Erste Yaks und Naks lassen sich blicken.

In Wanderrichtung sieht man den gewaltigen Chekigo, Menlung Tse und den Bamago. Der Weg ist mühsam und führt manchmal an steilen Hängen entlang. Danach überqueren Sie eine Brücke und wandern talaufwärts bis zum Ort Beding (3.700 m), dem Hauptdorf der Sherpas in diesem Tal (die Besiedlung des Tales erfolgte wahrscheinlich über den Trashi Laptsa Pass (5.755 m), der die Verbindung zum Nebental des Khumbu-Gebietes herstellte). Errichtung des Zeltcamps/Gehzeit ca. 6-7 h/Aufstieg ca. 800 m/Abstieg ca. 150 m

Tipp: Am Nachmittag besteht die Möglichkeit zu einem Bummel durch den kleinen, aber sehr urigen Ort. Wer möchte, kann auch das ca. 250 m höher gelegene Kloster (nicht mehr in Betrieb) besuchen. Das letzte Stück dahin ist sehr steil und verlangt Trittsicherheit. Der Blick ist jedoch fantastisch auf das tiefer liegende Dorf und die Bergwelt. Gegenüber befindet sich der Dorje Phagmo (5.636 m) und vis-à-vis der Chekigo.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 7

Trekking nach Nagaon

Bevor es weiter nach Nagaon geht, besuchen Sie das kleine, aber schöne Kloster im Ort. Der Buddhismus nimmt eine große Stellung bei den Bewohnern im Rolwaling Tal ein. Anschließend verlassen Sie Beding und schon kurz nach dem Ortsausgang erhebt sich stolz der Gaurishanker.

Es geht leicht ansteigend bergauf und die Landschaft wird alpiner und immer mehr weiße Bergspitzen präsentieren sich. Kurz vor Nagaon öffnet sich das Tal mit Gebetsmauern und Yak-Weiden und Sie kommen vorbei an heiligen Steinen, die mit den bunten buddhistischen Flaggen geschmückt sind.

Nach ca. 4-5 Stunden haben Sie den ebenfalls sehr kleinen und beschaulichen Ort erreicht. Nagaon (4.180 m) ist die letzte ständig bewohnte Siedlung im oberen Rolwaling Tal. Die Bergszenerie ist traumhaft. Der Ort ist umringt von einer Bergkulisse der Extraklasse. Die Menschen leben von der Viehwirtschaft und Kartoffelanbau.

Bei sehr kalten Wintern verlassen die meisten die Siedlung und ziehen nach Beding. Nach dem Zeltaufbau können Sie entweder die Ruhe und schöne Landschaft genießen oder eine kleine Akklimatisationstour unternehmen.

Übernachtung im Zelt

Gehzeit ca.4 h/Aufstieg ca. 600 m/Abstieg ca. 80 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 8

Ruhe- und Akklimatisationstag

Der heutige Tag dient zur besseren Höhenanpassung für die kommenden Tage. Am Vormittag besuchen Sie ein kleines Felsenkloster mit toller Aussicht auf die Berge! Das Kloster ist bekannt für seine Atmosphäre und die Mönche nutzen die Anlage zum Meditieren. Sollte es möglich sein, werden wir für Sie eine Puja organisieren.

Die Puja gehört zu einem Ritual im Hinduismus und Buddhismus und ist ein wichtiger Bestandteil des religiösen Alltags. Der Nachmittag kann zu kleinen Spazier-gängen und zum Ausruhen für die bevorstehende Gipfeltour genutzt werden.

Gehzeit: 1-2 h

Übernachtung im Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 9

Bergsteiger**

Sie verlassen Nagaon in Richtung Trashi Laptsa und biegen kurz nach dem Ort rechts ab ins Yalung-Tal. Nun geht es stetig bergan, bis Sie auf ca. 4.950 m Höhe an einem geeigneten Zeltplatz Ihr Hochlager errichten können.

Die Szenerie ist toll, denn Sie befinden sich hoch über dem Rolwaling Tal, inmitten der wilden Gletscherberge des Rolwaling Himal (Chukyima Go mit 6.258 m, Ramdung mit 5.930 m, Kang Nachugo mit 6.737 m, Dragnag Ri mit 6.802 m uvm.).

Am Nachmittag kleine Spaziergänge und Ausruhen für die bevorstehende Gipfeltour.

Übernachtung im Zelt

Gehzeit: 5-6 h/Aufstieg ca. 800 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 10

Besteigung des Yalung Ri (5.630 m)

Für Bergsteiger:
Sehr zeitig am Morgen (3 Uhr Wecken und 4 Uhr Start) beginnen Sie mit dem Aufstieg zum Gipfel des Yalung Ri. Der Weg führt anfangs über eine lange Seitenmoräne. Dann werden die Steigeisen und Gurt angelegt und über einen flach ansteigenden Gletscher geht es bis zum letzten Gipfel-aufschwung. Über einen steilen Grat geht es nun hinauf bis zum höchsten Punkt. Ein toller Rundumblick auf die Rolwaling- und Himalaya-Berge entschädigt für jegliche Kraftanstrengung des Aufstiegs. Man sieht bei gutem Wetter am Horizont den Dhaulagiri, die Annapurna, den Manaslu, die Ganesh-Gruppe und in Richtung Tibet den gewaltigen Cho Oyu. Nach ausgiebiger Rast geht es auf gleichem Weg wieder zurück zum Hochlager und von dort nach einer weiteren Rast weiter bis nach Nagaon.

Gehzeit: 9-12 h/Aufstieg ca. 790 m/Abstieg ca. 1.500 m

Übernachtung im Zelt

Nichtbergsteiger Tagesausflug in das Dudh Pokhari Tal:
Abstecher in das Dudh Pokhari Tal (moderate Tagestour). Sie folgen dem Weg in Richtung Tsho Rolpa See und biegen vor dem Aufstieg zum See links in das Seitental hinein. Sie folgen dem Weg im ständigen Auf und Ab und dringen immer tiefer in das wilde Hochgebirgstal hinein.

Hier im Tal befindet sich auch eine alte Behausung des Gurus Ringpoche. Die alpine Landschaft ist prächtig und es dominiert der 6.737 m hohe Kang Nachugo und weitre namenlose Berge. Am Nachmittag Rückkehr nach Nagaon.

Übernachtung in einer Lodge

Gehzeit abhängig der Weglänge

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 11

Trekking zum Tsho Rolpa See – Kabung

Es geht weiter in Richtung Trashi Laptsa Pass. Sie dringen immer tiefer in die gewaltige Gebirgs-landschaft des Himalayas ein. Vereinzelt sieht man im leicht ansteigenden Tal die zotteligen Yaks stehen, die sich an den Wiesen vergnügen. Über eine weitere Moräne erreichen Sie den ca. 4.530 m hoch gelegenen Tsho Rolpa See.

Der See hat sich aus den abschmelzenden Gletschern der umliegenden Berge gebildet und bietet sehr schöne Fotomotive. Gebetsfahnen flattern im Wind und man kann jetzt schon in Richtung Tibet blicken. Sie folgen der seitlichen Moräne und direkt vor Ihnen sehen Sie die gewaltigen Hängegletscher des Bigphero Go Shar (6.729 m).

Die Zelte werden heute kurz hinter Kabung auf ca. 4.600 m unterhalb der Moräne aufgeschlagen. Am Nachmittag lohnt der Aufstieg hinauf zur Seitenmoräne. Ein Traum-Rundumblick lässt das Herz höher schlagen!

Gehzeit: ca.4-5 h/Aufstieg ca. 550 m/Abstieg ca. 100 m

Übernachtung im Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 12

Über den Gletscher zum Camp Noisy Knob

Sie folgen am Morgen der Seitenmoräne bis zu einem Wegabbruch. Da der Weg in den letzten Jahren weggebrochen ist, muss man diese Stelle weitläufig umwandern. Der Weg geht nun steil die Moräne bergauf (ca. 200 Hm) und je nach Bedingungen kommen hier Steigeisen und Fixseil zum Einsatz.

Oben angekommen, geht es nun in einem ständigen Auf und Ab weiter in Richtung vom Talende. Faszinierend ist der Blick auf den Bigphero Go Shar (6.729 m), einer gewaltigen Wand aus Eis und Schnee. Ebenso spektakulär sind die vielen unbekannten fast „Siebentausender“ in der Runde! Nachdem der See passiert und umgangen ist, geht es nun in einem wilden Zickzack, hoch und runter durch den Rolwaling-Gletscher.

Eine anstrengende und gleichzeitig faszinierende Etappe! Unterhalb des Bigphero, aber in geschützter Lage, wird das Lager auf dem Gletscher in ca. 4.850 m Höhe aufgebaut. Ein toller Sonnenuntergang verzaubert die Landschaft. Es geht zeitig in die Schlafsäcke, da die kommende Etappe viel Kraft verlangt.

Gehzeit ca. 7-8 Stunden

Übernachtung im Zelt

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 13

Überquerung des Trashi Laptsa Passes und Pacharmo-Hochlager

Sehr zeitig am Morgen und noch im Schein der Stirnlampen, beginnen Sie Ihren Aufstieg. Zuerst geht es noch leicht ansteigend über das Ende des Rolwaling-Gletschers. Über eine mit Fixseilen gesicherte Felswand (ca. 50 m/leichte Kletterei – keine Kletterkenntnisse erforderlich!) und einigen steilen Schneepassagen, sowie Schutt- und Geröllhängen geht es dann hinauf zum seitlichen Rolwaling Gletscher (ca. 5.200 m), der von den Bergen wie Pacharmo, Tengi Tagi Tau oder Langmuche genährt wird.

Nach einer ausgiebigen Rast geht es durch eine faszinierende hochalpine Landschaft weiter flach ansteigend und unterhalb des Parcharmo Peak (6.273 m) bis zum Trashi Laptsa Gletscher. Über den steilen, schutt- und schneebedeckten Gletscher erreichen Sie den (5.755 m) hohen Pass. Sie werden belohnt von einem überragenden Blick in Richtung Khumbu-Gebiet, Parchamo Peak und zu der steil aufragenden Fels- und Eiswand des 6.973 m hohen Tengi Tagi Tau.

Anschließend kurzer Abstieg (100 Hm) zum Pacharmo Peak Hochlager, welches direkt unter dem Tengi Tagi Tau in geschützter Lage liegt. Vom Lager haben Sie den besten Blick auf die Aufstiegsroute zum Pacharmo Peak.

Übernachtung im Zelt

Gehzeit ca. 9-10 Stunden/Aufstieg ca. 950 m/Abstieg ca. 150 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 14

Besteigung des Pacharmo Peak (6.273 m) oder Ruhetag

Für Bergsteiger:
Die Besteigung des Pacharmo Peak bildet den bergsteigerischen Höhepunkt der Reise. Noch vor der Dämmerung beginnen Sie am Morgen mit dem Aufstieg über steile Eis- und Firnflanken in Richtung Gipfel. Je nach Bedingungen erfolgt eine Fixseilversicherung durch den Bergführer – max. Steilheit ca. 45-50°.

Nach ca. 4-5 Stunden haben Sie es dann endlich geschafft, Sie stehen auf dem 6.273 m hohen Pacharmo Peak! Die Anstrengung wird mit einer grandiosen 360°-Rundumsicht belohnt. Im Uhrzeigersinn sieht man die Achttausender wie Cho Oyu, Mount Everest, Lhotse und Makalu sowie das gesamte Khumbu-Gebiet.

Der Abstieg erfolgt über die gleiche Route zum Hochlager am Pass (Abstieg ca. 2-3 h). Wer an der Gipfeltour nicht teilnehmen möchte, kann heute einen „Ruhetag" einlegen und wartet auf die Rückkehr der Gipfel-Aspiranten. Nach einer Rastpause und einer kräftigen Suppe erfolgt noch am Nachmittag der Abstieg bis zum Steinlagercamp in Ngole (5.110 m). Der Weg führt dabei durch eine steile Rinne (ggf. Stein- und Eisschlaggefahr, Helmpflicht!).

Übernachtung im Zelt

Aufstieg ca. 5 h/Abstieg zum Hochlager ca. 2-3 h/Abstieg zum Camp Ngole ca. 3 h/Aufstieg ca. 700 m/ Abstieg ca. 1.450 m

Nichtbergsteiger:
Abstieg zum Camp Ngole

Nach dem Frühstück erfolgt der Abstieg bis zum Steinlagercamp in Ngole (5.110 m). Der Weg führt dabei durch eine steile Rinne (ggf. Stein- und Eisschlaggefahr,Helmpflicht!).

Übernachtung im Zelt

Abstieg zum Camp Ngole ca. 3-4 h/ Abstieg ca. 800 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 15

Reservetag

Dieser Tag dient als Reserve für unvorhergesehene Verzögerungen wie z.B. Schlechtwetter oder ein zusätzlicher Akklimatisationstag. Sollte der Tag nicht benötigt werden, erfolgt der weitere Abstieg. Der Tag kann dann entweder als zusätzlicher Tag in Thame oder Namche Bazar verbracht werden.

Übernachtung im Zelt (in Thame oder Namche Bazar/ÜN Lodge)

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 16

Abstieg über Thyangbo nach Thame im Everest-Gebiet

Es geht weiter bergab und Sie wandern direkt hinein in das Khumbu-Gebiet, welches weltweit als eines der bekanntesten Trekkingparadiese gilt! Nach ca. 1 ½ h passieren Sie das kleine Dorf Thyangbo (4.230 m).

Spektakulär erhebt sich unmittelbar hinter dem kleinen Ort die Fels- und Eiswand des 6.482 m hohen Thyangmoche. Sie folgen dem Thame Kola Fluss talwärts und nach weiteren ca. 2 Stunden erreichen Sie das kleine, und erst 1997/98 renovierte, Bergkloster Thame Gompa (4.000 m).

Mit etwas Glück erleben Sie vielleicht gerade eine Zeremonie oder den Mönchen beim Alltag, bevor Sie in das etwas tieferliegende Thame absteigen.

Übernachtung in einer Lodge im Dorf Thame (3.800 m)

Gehzeit: 4-5 h/Abstieg ca. 850 m/Aufstieg 100 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 17

Abstieg in die Sherpa-Hauptstadt Namche Bazar

Am Vormittag wandern Sie gemütlich durch das Tal des Bhote Koshi Nadi in die Sherpa-Hauptstadt Namche Bazar. Ein schöner Ausblick erwartet Sie in den Talkessel von Namche mit seinen blau und grün angemalten Dächern.

Gegenüber zeigt sich bei klarem Wetter die Spitze der 6.814 m hohen Ama Dablam. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung und kann zum Bummeln durch die kleinen schmalen Gassen genutzt werden. Kleine Cafés laden zum Entspannen ein oder Sie schlendern durch die Ortschaft und halten Ausschau nach kleinen Souvenirs.

Ab und zu prescht auch einmal ein Yak vorbei. Wer möchte, kann das Sherpa-Museum auf dem Mendaphu Hill besuchen.

Übernachtung in einer Lodge

Gehzeit: 3-4 h/ Abstieg ca. 700 m/Aufstieg ca. 300 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 18

Namche Bazar – Phakding

Zeitig am Morgen (ca. 6 Uhr) besteht die Möglichkeit zu einem Ausflug hinauf zum Everest View Point (ca. 3.880 m). Noch einmal geht es dabei steil bergauf (ca. 400 HM) und kurz nachdem Sie den Talkessel verlassen haben, eröffnet sich Ihnen ein überragender Blick auf den Mt. Everest, Nuptse, Lhotse, der Ama Dablam und auf viele andere Gipfel des höchsten Gebirges der Welt!

Genießen Sie die morgendliche Stille und den Traumblick! Anschließend Rückkehr zur Lodge. Nach dem Frühstück erfolgt der Abstieg bis nach Phakding. Die Landschaft wird immer grüner, üppiger und Sie laufen durch viele kleine Dörfer. Mit jedem Schritt in die Niederungen steigt auch allmählich die Temperatur an.

Übernachtung in einer Lodge

Gehzeit ca. 4 h/ Aufstieg ca. 200 m/Abstieg ca. 950 m (Auf- und Abstieg Everest View Point zusätzlich ca. 400 HM hoch und runter)

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 19

Letzter Trekkingtag

In aller Ruhe gehen Sie heute den letzten Trekkingtag an. Nach ca. 4 h erreichen Sie den Flughafen in Lukla. Am Abend stehen dann die Verabschiedung und eine kleine Party mit Ihrer Begleitmannschaft auf dem Programm.

Übernachtung in der Lodge

Gehzeit: ca. 4 h/Aufstieg: ca. 300 m/Abstieg: ca. 150 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 20

Rückflug nach Ramechap und Transfer nach Kathmandu

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

Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück

Tag 21

Stadtbesichtigung in Kathmandu (Reservetag für den Flug von Lukla nach Ramechap)

Heute lernen Sie die Stadt Kathmandu kennen. Dabei erhalten Sie einen ersten Einblick in den Hinduismus und Buddhismus. Sie sehen das Haus der „lebenden Göttin", den Königspalast sowie einige Pagoden.

Nachdem Sie nach Pashupatinath gefahren sind, besuchen Sie den Affentempel und die größte Stupa (Bodnath) von Kathmandu. Am Abend Abschiedsessen in einem typisch nepalesischen Folklore-Restaurant.

Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

Tag 22

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, Österreich oder Schweiz.

Verpflegung

Frühstück

Tag 23

Rückreise

Rückflug nach Deutschland und Ankunft am gleichen Tag.

Leistungen

Das ist inbegriffen

- 1x Inlandsflug Lukla – Ramechap in der Economy-Class in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosin-zuschlägen
- Alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm in Privatfahrzeugen
- Übernachtung in Hotels (Kathmandu), während des Trekkings Übernachtung in 2 Pers. –Zelten und ab Tag 16 in Lodges
- Verpflegung: Vollpension während des Trekkings, ansonsten Frühstück (21x Frühstück / 17x Mittagessen / 18x Abendessen)

- ☑ Abschieds- und Begrüßungsessen
- ☑ Trekking-Getränke: inkl. 2 Liter Schwarztee oder heißes Wasser pro Tag für das Trekking und alle Heißgetränke wie. z.B. Kaffee, Tee, Wasser zu den Mahlzeiten)
- ☑ Begleitmannschaft und Träger
- ☑ Trekkinggenehmigung und TIMS-Karte
- ☑ Bergpermit für Yalung Ri und Pacharmo Peak
- ☑ Versicherungen für den Bergführer
- ☑ Gepäcktransport während des Trekkings: Wanderer*= 15 kg (Bergsteiger** mit Pacharmo Peak/Yalung Ri= 20 kg) persönliches Gepäck (Träger)
- ☑ 16x geführte Wanderungen (davon 2 Gipfelbesteigungen)
- ☑ Englischsprachiger einheimischer Trekkingguide und Bergführer (1 Bergführer = 4 Teilnehmer)
- ☑ Deutschsprachiger örtlicher Guide bei Stadtbesichtigungen
- ☑ Deutschsprachiger AT REISEN-Reiseleiter (bei Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen)
- ☑ Vorbereitungstreffen per Zoom-Meeting (digital)
- ☑ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (Sprechen Sie uns an)

Nicht enthalten

- ☒ Flüge ab/an Deutschland nach Kathmandu und zurück (weitere Abflughäfen auf Anfrage) in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen ab 1050,-Euro (gern erstellen wir Ihnen ein Angebot)
- ☒ Visakosten: ca. 50,- USD/ 45,- Euro
- ☒ Fehlende Mahlzeiten und Getränke
- ☒ Trinkgelder (s. Informationsblatt)
- ☒ Flughafengebühren für die Inlandsflüge: ca. 340 Rupien
- ☒ Individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ Übergepäck
- ☒ Einzelzimmerzuschlag: 170 Euro (gilt nur für die Stadtübernachtungen, Einzelzelt während des Trekkings 160,-Euro p. Person)
- ☒ Versicherungen

Ihr AT-Guide: Heiko Weist

Über Heiko Weist

Seit 25 Jahren mit AT-Reisen unterwegs und schon lange ein Freund des Hauses. Seine große Leidenschaft gilt den Bergen und dem Reisen – eine Kombination, die ihn zu einem besonders erfahrenen und authentischen Reiseleiter macht. Als Vermessungsingenieur ist er überwiegend auf Baustellen in Deutschland tätig. Darüber hinaus führten ihn seine Projekte auch international unter anderem nach Indien und mehrfach nach Ostafrika. Diese Erfahrungen prägen seine offene Art und seine Freude daran, Menschen und Kulturen kennen zu lernen. In seiner Freizeit ist Heiko am liebsten „Outdoor“ unterwegs, oft mit seiner Familie. Als Reiseleiter durfte er viele glückliche Gipfelmomente und spannende Abenteuerreisen weltweit mit seinen Gästen erleben. Ruhig, humorvoll und immer optimistisch begleitet Heiko die Gruppe auch auf anspruchsvollen Touren sicher durch beeindruckende Landschaften. Dabei gibt er gern seine Erfahrung und Begeisterung für die Berge weiter.

Lieblingsspruch nach Kurt Diemberger:

„Wer langsam geht, geht gut. Wer gut geht, geht weit.“

Lieblingsreiseländer: Nepal, Georgien

Heiko Weists Gipfelerfolge

Manaslu Vorgipfel (8.100 m)
Pik Lenin (7.134 m) / Himlung Himal (7.126 m)
Aconcagua (6.961 m)
Mt. McKinley (6.193 m)
Island Peak (6.189 m)
Dzo Jongo (6.150 m)
Kang Yatze (6.120 m)
Chachani (6.076 m)
Kilimanjaro (5.895 m)

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.

Sa., 03.04.2027
bis Sa., 24.04.2027 • 23 Tage

3.495 € p. P.
zzgl. Flug

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

Wichtige Informationen zur Reise

Zu dieser Reise

AT -Guide: Heiko Weist (Bergsteiger, Reiseleiter, Vermessungsingenieur)

Seit 25 Jahren mit AT-Reisen unterwegs und schon lange ein Freund des Hauses. Seine große Leidenschaft gilt den Bergen und dem Reisen – eine Kombination, die ihn zu einem besonders erfahrenen und authentischen Reiseleiter macht. Als Vermessungsingenieur ist er überwiegend auf Baustellen in Deutschland tätig. Darüber hinaus führten ihn seine Projekte auch international unter anderem nach Indien und mehrfach nach Ostafrika. Diese Erfahrungen prägen seine offene Art und seine Freude daran, Menschen und Kulturen kennen zu lernen. In seiner Freizeit ist Heiko am liebsten „Outdoor“ unterwegs, oft mit seiner Familie. Als Reiseleiter durfte er viele glückliche Gipfelmomente und spannende Abenteuerreisen weltweit mit seinen Gästen erleben. Ruhig, humorvoll und immer optimistisch begleitet Heiko die Gruppe auch auf anspruchsvollen Touren sicher durch beeindruckende Landschaften. Dabei gibt er gern seine Erfahrung und Begeisterung für die Berge weiter.

Lieblingsspruch nach Kurt Diemberger:

„Wer langsam geht, geht gut. Wer gut geht, geht weit.“

Lieblingsreiseländer: Nepal, Georgien

Gipfelerfolge: Manaslu Vorgipfel (8.100 m) / Pik Lenin (7.134 m) / Himlung Himal (7.126 m) Aconcagua (6.961 m)

Mt. McKinley (6.193 m) / Island Peak (6.189 m) / Dzo Jongo (6.150 m) / Kang Yatze (6.120 m) / Chachani (6.076 m)

Kilimanjaro (5.895 m)

Wichtige Hinweise zur Reise

Bitte senden Sie uns innerhalb von zwei Wochen nach Buchung eine Reisepasskopie per E-Mail an **info@atreisen.de** (Doppelseite mit dem Foto) zu. Sollte eine Buchung vier Wochen oder weniger vor Abreise erfolgen, dann bitte wir Sie uns innerhalb von zwei Tagen eine Kopie zu senden.

Der Flug von Lukla nach Ramechap kann 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 wir 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 Ihr 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.

Wichtig:
Auf dem Inlandsflug von Lukla nach Ramechap sind pro Person nur 10 kg Freigepäck zzgl. 5 kg Handgepäck zulässig. Übergepäck muss extra entrichtet werden (pro kg ca. 2 Euro).

Gipfelmöglichkeiten:

Yalung Ri (5.630 m):
technisch leichter Berg / Grundvoraussetzung ist der sichere Umgang mit Pickel und Steigeisen und selbständiges Gehen in einer Seilschaft.

Pacharmo Ri (6.273 m):
Voraussetzung ist der sichere Umgang mit Pickel und Steigeisen und selbständiges Gehen in einer Seilschaft, da zum Teil bis 45° steile Eispassagen zu bewältigen sind. Einige Viertausender in den Alpen sollten bereits bestiegen wurden sein.

Lodges/Zeltcamps und Wegetappen

Die Tagesetappen und Lodges/Zeltcamps (können nicht vorher reserviert werden) dienen nur als Richtwert. Die Reiseleitung von AT REISEN (Gruppenreise) oder der nepalesische Guide (bei individuellen Reisen oder Kleingruppen ohne AT-Guide) sind autorisiert, je nach Wetter- und Wegverhältnissen sowie dem Leistungsvermögen der Gruppe und der Verfügbarkeit/Qualität von freien Betten in den Lodges, den Programmablauf zu ändern.

Tipp: Rundflug zum Mt. Everest

Flug zum höchsten Berg der Erde – dem Mt. Everest. Dauer: ca. 1h; Preis ca. 285,- Euro inkl. Transfer zum Flughafen und zurück. Fensterplatz garantiert.

Bitte rechtzeitig bei uns bestellen!

Wann: jeden Morgen ab/ an Kathmandu bei schönem Wetter.

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 zu üben.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Berg- oder Trekkingtour oder Rundreise/Safari 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

Hinweis Kursschwankungen

Wir möchten anmerken, dass bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden. Der aktuell dargestellte Preis basiert auf dem Kurs vom 05/2026.