

Expedition - Sherpani Col Trek (Nepal)

Große Überschreitung von 3 Pässen in das Everest-Gebiet Sherpani Col (6.146 m), West Col (6.143 m) und Amphu - Laptsa Pass (5.780 m)



🕒 27 Tage

ASNP019

Asien
Nepal



Weitere Bilder auf unserer Website ➔

Preis p. P.

ab 3.790 € zzgl. Flug

Reisebeschreibung

- Zelt/Lodge-Trekking im unberührten Osten Nepals
- Überschreitung des Sherpani Col (6.146 m), West Col (6.143 m) und Amphu-Laptsa Pass (5.780 m)
- Grandioser Blick auf Makalu, Lhotse und Mt. Everest
- Wandern in nahezu unberührter, äußerst kontrastreicher Gebirgslandschaft
- Expeditionsflair im Makalu Basislager
- Durch die Hintertür in das Everest-Gebiet
- 2x Panoramaflüge entlang dem Himalaya
- Optional Besteigung des Island Peak (6.189 m)

Fragen zur Reise?

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

AT REISEN GmbH | 1

Der Sherpani-Col-Trek gehört zu den Touren, die man nicht zufällig macht. Er ist ein Ziel, das man bewusst wählt, weil man die Einsamkeit, die Höhe und die große Stille der Himalaya-Gletscher sucht. Die Route beginnt am Makalu, dem fünf höchsten Berg der Erde. Schon der Weg dorthin führt durch Täler, in denen die Zeit langsamer wirkt. Kleine Dörfer, Bergwälder und der freie Blick auf die Ostseite des Himalaya sorgen dafür, dass man Schritt für Schritt in diese Landschaft eintaucht.

Bestens akklimatisiert beginnt der anspruchsvollste Abschnitt der Reise. Drei vergletscherte Übergänge stehen bevor. Der Amphu Lhaptsa auf 5.780 Metern ist der Auftakt. Die Landschaft öffnet sich, der Schnee glitzert in den frühen Morgenstunden, und man spürt, dass man sich dem Herzstück des Himalaya nähert. Der West Col auf 6.135 Metern führt in ein Gebiet, das fast schon hochalpin und gleichzeitig vollkommen unberührt wirkt. Am Sherpani Col schließlich, auf über sechstausend Metern, überquert man die letzte Schwelle – und erreicht durch die „Hintertür“ das Everest-Gebiet.

Hier verändert sich die Szenerie erneut. Die Ama Dablam steht wie ein perfekter Berg vor einem, Lhotse und Everest ragen weit in den Himmel, und das berühmte Kloster von Tengpoche zeigt die spirituelle Seite dieser Region. Die Verbindung aus alpiner Herausforderung, stiller Weite und diesen kulturellen Momenten macht den Sherpani-Col-Trek zu einer Tour, die länger nachhallt als viele andere. Es ist ein Weg für Menschen, die das Große suchen – und bereit sind, es sich zu erwandern.

Charakter und Anforderungen der Reise

Diese Trekkingtour kann von jedem EXTREM-ALPINISTEN und trittsicheren Bergwanderer, der über überdurchschnittliche Kondition verfügt, begangen werden. Für die einzelnen Tagesetappen, mit Auf- und Abstiegen bis zu 1.400 Höhenmetern, werden meist 4-12 Stunden bei mäßigem Tempo benötigt. Die ungewohnte Höhenlage und der Aufenthalt in Regionen bis 6.200 m Höhe, setzen einen absolut gesunden, belastbaren Organismus voraus. Weitere Grundbedingung sind, perfekter Umgang mit Steigeisen und Pickel, Seilsicherheit, Durchhaltevermögen, Kameradschaft, Komfortverzicht und Gruppentoleranz (Gruppenreise) sowie Toleranz gegenüber der nepalesischen Kultur und der jeweiligen Religion Teamgeist und absolute Höhenverträglichkeit! Sie bewegen sich hier mehrere Tage abseits der Hauptrouten und absolut unbewohnte Hochgebirgsregion und es ist mit Wetterstürzen und Kälteeinbrüchen (bis -30°C) zu rechnen. Gerade beim Höhentrekking in Nepal kommt es immer wieder durch zu schnelles Aufsteigen und nicht beachten der Grundregeln 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. 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 (Pistari, Pistari!); erfahrungsgemäß können manche Teilnehmer bereits durch die Klimaumstellung sowie die Änderung der Schlaf- und Essgewohnheiten geschwächt und damit „anfälliger“ sein. Sie selbst tragen nur das Notwendigste (Anorak, Wasserflasche, Fotoapparat etc.) in Ihrem Tagesrucksack. Das restliche Gepäck wird von den Trägern transportiert. Unterwegs übernachten Sie in 2 Personen-Zelten. Es empfiehlt sich, die Rucksäcke / Reisetaschen in Schutzhüllen einzupacken. Für das Trekking und die Besteigung der geplanten Gipfel ist alpine Ausrüstung erforderlich! Aufgrund der sehr stark absinkenden Temperaturen in der Nacht sollte jeder Teilnehmer einen guten Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) mit einem Komfortbereich von -15° C Minus im Gepäck mitführen. Leider kann während des Trekkings das Essen etwas einseitig werden, da es unterwegs nur wenig Gelegenheit gibt, Frischwaren wie Brot, Fleisch, Obst und Gemüse zu kaufen. Deshalb müssen wir den Großteil der Verpflegung vorher einkaufen. Wir bitten Sie daher um Verständnis. Mit landestypischen Fahrzeugen (die in schlechtem Zustand sein können) geht es über teilweise schlechte Strassen und Schotterpisten (Schlaglöcher, Sand und Schotter). Dieses unwegsame Gebiet beansprucht den Körper hart. Daher ist diese Tour für Personen mit Rückenbeschwerden (z.B. Bandscheibenleiden) nicht geeignet. Auch heftige Regenfälle, Schlammlawinen können das Vorwärtkommen erschweren und verzögern.

Gipfelmöglichkeiten: Island Peak: Voraussetzung ist der sichere Umgang mit Pickel, Steigeisen und Gehen in der Seilschaft!

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

4-5x pro Woche intensives Ausdauer- und Krafttraining

Psychische Belastung

Hoch - Stressresistenz, Frustrationstoleranz und mentale Stärke notwendig

Fragen zur Reise?

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

AT REISEN GmbH | 3

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 nach Kathmandu

Tag 2

Ankunft

Ankunft in Nepals Hauptstadt und 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. Anschließend gemeinsames Abendessen in der Altstadt von Thamel. Übernachtung im Hotel

Tag 3

Flug nach Tumlingtar und Fahrt nach Num

Frühmorgens Transfer zum Flughafen und Flug mit einem Propeller-Flugzeug ca. 35 Minuten in Richtung Osten bis nach Tumlingtar (Vorbehalt: Sollte der Flug an diesem Tag nicht möglich sein, werden wir in Kathmandu bleiben und einen Teil des Besichtigungsprogramms vorziehen). Nicht benötigtes Gepäck kann im Hotel in Kathmandu deponiert werden. Nach Begrüßung der Begleitmannschaft fahren Sie talaufwärts durch den ersten Abschnitt des gewaltigen Durchbruchtales, passieren dabei eine subtropische Landschaft mit vielen Dörfern, Reisefeldern und anderen Anbauten. Tagesziel ist heute der kleine Ort Num auf 1560 m Höhe. Übernachtung in einer Lodge

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 4

Wanderung nach Seduwa und Überquerung des Arun River

Von Num führt der heutige Weg weiter auf dem Gebirgskamm bis nach Lumbang und streifen dabei unzähliger Felder (hauptsächlich Reis und Hirse). Von Lumbang erfolgt der Abstieg (ca. 720 m) bis hinab zum wilden und sprudelnden Arun-Fluss, welchen Sie per Hängebrücke überqueren. Jetzt führt der Weg ebenso steil wieder in Serpentinaen hinauf bis zum heutigen Tagesziel Seduwa (1.530 m). Übernachtung Lodge / Gehzeit ca. 6-7 h / Aufstieg 980 m / Abstieg 870 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Fragen zur Reise?

Tag 5

Wanderung nach Tashigaon, der letzten Siedlung auf dem Weg zum Basislager

Gemütliche Etappe durch Felder und kleine Ortschaften und der Weg führt stetig bergan. Nach ca. 4 Stunden erreichen Sie das auf 2065 m hoch gelegene Tashigaon. Der Nachmittag ist frei und es besteht die Möglichkeit zu einem kleinen Spaziergang in der Umgebung oder einem Bummel durch die kleine Siedlung mit ihren Einkaufsläden. Übernachtung Lodge / Gehzeit 4-5 h / Aufstieg 745 m / Abstieg 180 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 6

Wanderung nach Kauma und Überschreitung der 3.000 m Grenze

Sie folgen dem Bergkamm in Richtung Norden und es geht teilweise steil bergan durch einen dichten Bergurwald. Hinter der Ortschaft Sadema passieren Sie die 3.000 m Grenze, von nun an heißt langsam und stetig gehen, um eine optimale Höhenanpassung zu erreichen. Die Landschaft wird immer eindrucksvoller, die Berge rücken langsam näher. Nach ca. 6 Stunden Wanderung erreichen Sie Kauma auf 3.562 m Höhe. Übernachtung Lodge / Gehzeit ca. 6-7 / Aufstieg 1.600 m / Abstieg 130 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 7

Akklimatisationstag in Kauma

Der heutige Tag steht zur freien Verfügung und dient hauptsächlich zur Höhenanpassung für die kommenden Trekkingtage. Es besteht die Möglichkeit zu kleinen Wanderungen in der Umgebung. Übernachtung Lodge. 8. Tag: Wanderung über 3 Pässe und Traumblick auf den Makalu F/M/A Gut erholt geht es heute in einem ständigen Auf- und-ab in Richtung Himalaya-Eisriesen. Zuerst geht es recht steil über den Khongma-La-Pass (Kauma-La) und weiter bis hinauf zum Shipton-La-Pass (Tutu-La) auf 4.220 m Höhe. Es eröffnet sich Ihnen ein Traumblick auf die Felspyramide Makalu, den Chamlang (7.321 m), Baruntse (7.152 m), Berge in Tibet und ganz im Osten auf den 8.598 m hohen Kangdzönga. Nach der Gipfelschau geht es hinab bis zum Kalo-Pokhari-See (4.022 m) und anschließend geht es wieder hinauf bis zum Keke-La-Pass auf 4.152 m Höhe. Sie folgen dem Steinweg und steigen anschließend hinab in das Barun-Tal. Sie erreichen Ihr heutiges Tagesziel Mumbuk (3.550 m) inmitten eines Rhododendron-Buschwerks. Übernachtung Lodge / Gehzeit ca. 6-7 h / Aufstieg 1000m / Abstieg 763 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 8

Wanderung über 3 Pässe und Traumblick auf den Makalu

Gut erholt geht es heute in einem ständigen Auf-und-ab in Richtung Himalaya-Eisriesen. Zuerst geht es recht steil über den Khongma-La-Pass (Kauma-La) und weiter bis hinauf zum Shipton-La-Pass (Tutu-La) auf 4.220 m Höhe. Es eröffnet sich Ihnen ein Traumblick auf die Felspyramide Makalu, den Chamlang (7.321 m), Baruntse (7.152 m), Berge in Tibet und ganz im Osten auf den 8.598 m hohen Kan-gendzönga. Nach der Gipfelschau geht es hinab bis zum Kalo-Pokhari-See (4.022 m) und anschließend geht es wieder hinauf bis zum Keke-La-Pass auf 4.152 m Höhe. Sie folgen dem Steinweg und steigen anschließend hinab in das Barun-Tal. Sie erreichen Ihr heutiges Tagesziel Mumbuk (3.550 m) inmitten eines Rhododendron-Buschwerks. Übernachtung Lodge/ Gehzeit ca. 6-7 h / Aufstieg 1000m / Abstieg 763 m

Verpflegung

🍴 Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 9

Wanderung durch das Barun-Tal nach Yangri Kharka

Ihr heutiges Tagesziel ist Yangri Kharka (3.557 m) am Fuße des Peak 6 (6.524 m) und Peak 7 (6.758 m). Sie steigen zunächst durch einen Bergwald hinab zum tief eingeschnittenen Flussufer des Barun-Flusses. Sie folgen dann in einem ständigem Auf-und-ab dem rauschenden Barun flussaufwärts und erreichen nach ca. 5 h die kleine Siedlung Yangri Kharka. Übernachtung Lodge / Gehzeit ca. 5 h. / Aufstieg 530 m / Abstieg 740 m

Verpflegung

🍴 Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 10

Wanderung nach Langmale Kharka

Nach dem Frühstück folgen Sie dem breiten Bergtal bergan und mit etwas Wetterglück sehen Sie heute die fantastischen Bergspitzen des Peak 6, Peak 7, Chamlang (7.321 m), Yaupa (6.422m) und Honku Chuli (6.833 m). Mit jedem Schritt höher kommen Ihnen die Bergspitzen näher und näher und so langsam spürt man den Atem des Makalu. Übernachtung Lodge / Gehzeit ca. 5-6 h. / Aufstieg 860 m / Abstieg 60 m

Verpflegung

🍴 Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 11

Wanderung zum Makalu Basecamp

Mit ständigem Blick zum Chamlang und Honku Chuli wandern Sie heute entlang einer Schwemmland-ebene und einer grasbewachsenen Moräne bis zur Hochalm Shersong (4.650 m). Dann biegen Sie so allmählich rechts ab, bis Ihnen die gigantische Felspyramide des 8.485 m hohen Makalu ins Sichtfeld kommt. Mit jedem Schritt wächst der Berg immer höher, bis Sie schließlich nach ca. 4 Stunden das 4.870 m hohen Makalu Base Camp erreichen. Einfach gewaltig hier am Fuße des Giganten zu stehen - wie klein ist doch der Mensch im Gegensatz zu dieser Pyramide aus Felsen und Eis! Vom Lager aus erhebt sich der Berg fast 3.600 Höhenmeter in den Himmel. Genießen Sie das einmalige Fluidum des Makalu, des fünftöchsten Achtausenders unseres Planeten, der in der nepalesischen Mythologie mit einer Schutzgöttin in Verbindung gebracht wird, sowie die Gesamtszenerie dieses tollen Lagerplatzes. Übernachtung Lodge / Gehzeit ca. 4-5 h / Aufstieg 540 m / Abstieg 150 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 12

Makalu Basecamp - Tagesausflug zum Everest- und Lhotse-Viewpoint (Höhenrausch)

Wer möchte, kann heute einen schönen Tagesausflug auf einen angrenzenden Aussichtsberg unternehmen oder einfach im Lager ausruhen und die Landschaft genießen und auf sich wirken lassen. Höhepunkt der Wanderung ist der Traumblick auf die unbekannte Rückseite des Mount Everest und Lhotse. Nach Querung des Barun-Gletscherflusses geht es über einen Serpentinweg mäßig steil den östlichen Bergrücken des Makalu bergan. Mit jedem Schritt höher wird die Luft dünner und der Ausblick immer fantastischer. Sie überschreiten dann so langsam die 5000er Höhenmarke und der Wanderweg wird allmählich flacher, bis Sie auf ca. 5.220 m Höhe ein Plateau erreichen. Höhenrausch pur, denn mit dieser Tagesausflug haben Sie den höchsten Punkt der Reise erreicht - Glückwunsch! Sie stehen nun unmittelbar vor dem Peak 3 (6.682 m) und vor dem gewaltigen Makalu. Atemberaubend schraubt sich die Südseite mit seinen wilden Hängegletschern in den Himmel. Dem Barun-Gletscherband folgend, sehen Sie am nordwestlichen Horizont die Ostwand der Pyramide des höchsten Berges der Erde, des Mount Everest und die vergletscherte Spitze des Lhotse. Ganze 3 Acht-tausender sehen Sie nun bei einem 360°-Rundumschwenk - Wahnsinn! Auf gleicher Route kehren Sie nach ausreichender Pause zurück ins Basislager. Gehzeit ca. 4 h / Aufstieg 550 m / Abstieg 550 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 13

Makulu BC – Hillary Camp (5.220 m)

Sie verlassen das Makalu-Basislager und steigen gemütlich und langsam stetig in Richtung Hillary Camp mit einem herrlichen Blick auf Everest, Lhotse und Makalu auf. Dabei laufen Sie entlang der Sei-tenmoräne des Barun-Gletschers. Auf der rechten Seite thront stolz der Makalu. Die Südwand schwingt sich wild und steil empor, fast unbezwingbar erscheint sie dabei. Ihr heutiges Lager schlagen Sie in einer kleinen Seitenbucht neben der Moräne auf. Der Sonnenuntergang ist spektakulär! Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 4-5 h / Aufstieg 500 m / Abstieg 180 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 14

Hillary Camp – Sherpani High Camp (5.700 m)

Sie setzen den Aufstieg bis zum High Camp fort. In einem ständigen Auf- und ab und über Geröll geht es mit dem ständigen Blick zum Makalu, Lhotse und Everest hinauf zum Hochlager. Zwischendurch muss sich auch einmal an einem Fixseil die seitliche Moränenwand vom Peak 4 abgeseilt werden. Dann verlassen Sie den Arun-Gletscher und folgen dem Gletscherband und Moräne des Peak 4 (6.287 m). Kurz vor dem Hochlager geht es noch einmal steil über einer Geröllhalde steil bergan, kurz da-nach erreicht man das Lager unmittelbar am Gletscherrand. Ein fantastischer Zeltplatz, völlig abseits jeglicher Zivilisation gelegen! An diesem Abend gibt es schon früher das Abendessen, da Sie den nächsten Tag schon um 5 Uhr starten müssen. Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 5-6 h / Aufstieg 620 m / Abstieg 110 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 15

High Camp – Sherpani Col (6.146m) – West Col (6.143m) – Barunste-Basislager (5.530m)

Der Weg führt erst entlang eines flach ansteigenden Gletscherfeldes (Steigeisen & Gurt/ in Seilschaft wird vor Ort entschieden, da es von den Bedingungen abhängt), dann folgt der Aufstieg steil hinauf zum Sherpani Col (Fixseile). Oben angekommen, haben Sie den höchsten Kulminationspunkt der Tour mit 6.146 m erreicht. Ein spektakulärer Rundumblick entschädigt für den Aufstieg. Sie befinden sich inmitten einer gigantischen Eiswelt! Nachdem der Puls sich wieder beruhigt hat und Sie das ob-ligatorische Gipfelfoto gemacht haben, erfolgt der Abstieg über eine Felswand steil hinunter (Fixseil). Unten angekommen folgen Sie dem flachen West-Barun-Gletscher, passieren das Camp 1 des Barunste und erreichen wenig später den Einstieg zum West Col. Nach Abstieg über den West Col (Schnee und Felsrinne/ Fixseil) geht es leicht bergab bis zum vorgeschobenen Barunste-Basislager. Das Lager liegt in einer absoluten pitoresken Landschaft – einfach ein Traum! Dominant thront der Honku Chu-li (6.833m), Baruntse (7.152 m), Kali Himal 6.985 m und Hunku (6.119 m) im 360° Rundumblick. Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 10 h / Aufstieg 1550 m / Abstieg 1690 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Fragen zur Reise?

Tag 16

Baruntse Basislager – Amphu-Laptsa-Basislager (5.250 m)

Heute gehen Sie zuerst einmal gemütlich abwärts und vorbei am Baruntse –Basislager, welches am Rande eines schönen Bergsees liegt. Dann weiter entlang der schmalen Honku- Seitenmoräne tal-wärts und dabei müssen Sie heute einen Gletschersee umrunden. Die Landschaft ist wild und rauh und Ihr ständiger Begleiter ist die gewaltige Lhostewand und teilweise sieht man auch einmal den Everest hervorblicken. Nachdem Sie den Gletschersee im unteren Bereich umrundet haben, geht es wieder kontinuierlich bergan und kommen zu einem weiteren traumhaften Bergsee, welcher unmittelbar am Fuße des 5.829 m hohen nördlichen Ausläufer des Hunku liegt. Sie wandern weiter an der nördlichen Seeseite entlang und erreichen dann das Basislager des Amphu-Laptsa-Passes. Wieder ein grandioser Zeltplatz inmitten des Himalayas! Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 5 h / Aufstieg 360 m / Abstieg 390 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 17

Ruhetag – Amphu-Laptsa-Basislager (5.250 m)

Ruhetag und Kräfte sammeln. Genießen Sie den Tag im Camp und unternehmen Sie kleine individuelle Wanderungen in der Traumlandschaft. Übernachtung im Zelt

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 18

Überschreitung des Amphu-Laptsa-Pass (5.780 m) – Chhukung (4.750 m)

Heute wartet ein harter, aber absolut schöner Tag auf Sie. Inzwischen sind Sie gut an die Höhe akklimatisiert und das Laufen in der dünnen Luft ist nicht mehr so anstrengend wie ein paar Tage zuvor. Schon sehr zeitig am Morgen brechen Sie auf, um den 5.780 m hohen Amphu-Laptsa-Pass zu überschreiten. Bestens an die Höhe angepasst erreichen Sie recht schnell die Passhöhe (steile Passagen sind mit Fixseilen versichert) und können hier das tolle Panorama und die Stille genießen. Unter Ihnen im Hungu sehen Sie die fünf Panch Pokhris, auf der anderen Seite die Südflanke des Lhotse mit 8.616 m, die Westwand des Baruntse, den West Col und auch in weiter Ferne den Mera Peak. Vorgelagert liegt der Aussichtsberg Island Peak (6.189 m), welcher aus Ihrer Perspektive eher als ein "Hügel" erscheint. Der Ausblick zählt mit zu den schönsten im Everest-Makalu-Gebiet! Bei dem nun folgenden Abstieg müssen Sie sich noch einmal konzentrieren und noch einmal Ihre Steigeisen und Gurt kontrollieren. Es sind steile Passagen zu überwinden, die mit Fixseilen abgesichert werden. Mit jedem Schritt tiefer kommt wieder mehr Sauerstoff in die Lunge und die Lhotse-Wand näher. Jetzt befinden Sie sich im Khumbu-Gebiet und spüren den Atem des Lhotse und Mt. Everest. Sie folgen nun der Seitenmoräne des Baruntse-Gletschers und laufen frontal auf den Island Peak zu. Ein großer Gletschersee versperrt jedoch den Weg, so dass Sie den See linksseitig umrunden und dann das kleine Dorf Chhukung erreichen. Ab jetzt tritt die Ama Dablam (6.841 m) in die Bergszenerie ein und wird in den nächsten Tagen Ihr ständiger Begleiter sein. Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 9-10 h / Aufstieg 880 m / Abstieg 1640 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 19–20

Ruhetag und Besteigungsmöglichkeit auf den Island Peak (6.189 m) / Nichtbergsteiger

Nichtbergsteiger 19.Tag: Nach den zurückliegenden anstrengenden Trekkingtagen, steht nun erst einmal ein kompletter Ruhetag auf dem Programm. Genießen Sie das herrliche Bergfluidum. 20.Tag: Nach dem Frühstück erfolgt gemütlich der Abstieg nach Dingpoche. Übernachtung in Dingpoche (4.410 m) / Abstieg von Chhukung nach Dingpoche ca. 1 h / Genießen Sie das traumhafte Panorama des Lhotse-Everest-Gebietes!

Oder

Besteigung des technisch leichten Chhukung Ri (5.550 m). Direkt hinter dem Ort schwingt sich ein schaler Weg mäßig steil hinauf. Die letzten 200 HM führen dann durch eine Geröllpassage zum Gipfel. Die Mühen werden wieder von einem Traumblick entschädigt! Gewaltig schwingt sich fast senkrecht die Lhostewand (8.516 m) und Nuptsewand (7.864 m) gen Himmel. Der Abstieg erfolgt über den gleichen Weg via Chhukung nach Dingpoche (4.410 m). Gehzeit ca. 6 h / Aufstieg ca. 800 m / Abstieg ca. 1300 m

Bergsteiger-Aspiranten für den Island Peak (6.189 m):

19.Tag: Vormittag frei und nach dem Mittagessen Wanderung zum Island Peak Basislager (5.000 m) / Gehzeit ca. 2–3 h

20.Tag: Noch in der Dunkelheit brechen Sie zum Gipfel auf. Über einen Serpentinhang erreichen Sie nach ca. einer Stunde das Hochlager auf 5.500 m. Von hier geht es über eine Felskante bis zur Schneegrenze auf 5.750 m. Hier legen Sie Steigeisen und Gurt an. Gut 1,5 h brauchen Sie bis zur Steilstufe. Jetzt wartet ein schönes Stück Arbeit auf jeden. Knapp 120 m müssen über ca. 40°–50° steiles Eis bezwungen werden (je nach Bedingungen werden Fixseile verlegt). Von 6.100 m bis zum Gipfel ist stets ein veränderter Gipfelaufbau, so dass vor Ort über die Route entschieden wird. Nach ausgiebiger Gipfelrast und Fotoschau (eine prachtvolle Aussicht zum Makalu 8.475 m, auf die 8.516 m hohe Lhotse-Wand und die zahlreichen über 7.000 m hohen Eisberge des Imja-Kessels) erfolgt der Abstieg über die Aufstiegsroute bis zum Basislager und nach Pause weiter bis nach Dingpoche auf 4.410 m Höhe. Übernachtung in einer Lodge. Gehzeit: 10–12h / Aufstieg: 1.100 m / Abstieg: 1.650 m.

Preis und Voraussetzungen: Besteigen Sie den mittelschweren Island Peak (6.189 m). Voraussetzung ist der sichere Umgang mit Steigeisen und Pickel. Preis ab 2 Personen: 479,- Euro pro Pers., zzgl. neuer Gipfelgebühr ab dem 1.9.2025 Gipfelpermit 50,- USD

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 21

Trekking nach Tengpoche (Kloster)

Heute steigen Sie durch das schöne Imja Khola Tal via Pangpoche (3.930 m) bis nach Tengpoche (3.860 m) ab. Linker Hand steht stolz die Ama Dablam sowie gegenüber der Tawoche (6.495 m) und Cholatse Peak (6.335 m). Wer möchte kann auch schon am Nachmittag das Kloster besuchen und eventuell an einer Puja teilnehmen oder das besondere Fluidum von Tengpoche genießen. Mit etwas Glück erlebt man einen schönen Sonnenuntergang am Lhoste, Everest und Ama Dabalan. Übernachtung im Lodge / Gehzeit: 5–6 / Aufstieg: 270 m / Abstieg: 750 m.

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 22

Trekking nach Namche Bazar

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 Namche Bazar geht. Zuerst geht es über einen Serpentinweg hinab bis nach Phungi (3.250 m) und nach kurzer Rast führt dann der Weg im ständigen Auf und ab nach Namche (3.440 m). Nach Lodgebezug haben Sie die Möglichkeit durch den kleinen und quirligen Ort mit seinen engen Gassen zu bummeln und vielleicht das ein oder andere Souvenir oder Bergsteiger-Equipment zu erstehen. Übernachtung in der Lodge / Gehzeit: 6h / Aufstieg: 450 m / Abstieg: 850 m. Tipp: Besuchen Sie am Abend die Liquid Bar inmitten des Ortes. Hier werden täglich ab 19 oder 20 Uhr Bergsteigerfilme gezeigt. Dazu kann man diverse Getränke konsumieren.

Verpflegung

🍴 Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 23

Trekking nach Phakding

Nach dem Frühstück geht es fast 1000 Hm hinab bis zum Bhoté-Koshi-Fluss, überqueren den Fluss über die ca. 80 m hohe Hillary Brücke und wandern weiter durch duftende Tannenwälder und passieren kleine Dörfer am Wegesrand. Nach ca. 3-4 Stunden erreichen Sie Phakding. Übernachtung in der Lodge Tipp: Hier gibt es kurz vor dem Ortseingang eine leckere Bäckerei mit fantastischem Kuchen, Gebäck oder Torten (Helmers Bakery).

Verpflegung

🍴 Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 24

Letzter Trekkingtag – Lukla (2.840 m)

In aller Ruhe gehen Sie heute den letzten Trekkingtag an. Nach ca. 4 h erreichen Sie Ihren Ausgangspunkt, den Flughafen Lukla. Am Abend dann Verabschiedung und Party mit Ihrer Begleitmannschaft (es wird getanzt!).
Übernachtung Lodge

Verpflegung

🍴 Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 25

Reservetag

Ein zusätzlicher Reservetag für Schlechtwetter oder Höhenanpassung steht zur Verfügung. Übernachtung Lodge

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 26

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. Abschlussabend in einem typischen nepalesischen Restaurant. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

☞ Frühstück, Abendbrot

Tag 27

Freizeit, Rückreise und Ankunft

Je nach Flugverbindung steht Ihnen heute entweder ein halber oder ganzer Tag zur freien Verfügung (Einkaufsbummel oder Besichtigung). Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland. Je nach Flugverbindung auch Ankunft am gleichen Tag

Verpflegung

☞ Frühstück

Leistungen

Das ist inbegriffen

- ☒ Inlandsflüge Kathmandu - Tumlingtar / Lukla - Ramechap in der Economy-Class in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen
- ☒ alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm in Privatfahrzeugen
- ☒ Übernachtung in Hotels (Kathmandu), während des Trekkings Übernachtung in 2 Pers. -Zelten, Übernachtung in 2 Pers. - Zelten, im Everest-Gebiet in Lodgen
- ☒ Verpflegung: Vollpension während des Trekkings, ansonsten Frühstück

Fragen zur Reise?

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

- ☒ Trekking-Getränke: inkl. 2 Liter Schwarztee oder heißes Wasser pro Tag für das Trekking und alle Heißgetränke (Kaffee, Tee, Wasser zu den Mahlzeiten)
- ☒ Begleitmannschaft und Träger oder Tragetiere
- ☒ Trekkinggenehmigung und TIMS-Karte
- ☒ Satelliten-Telefon / medizinischer Sauerstoffflaschen für den Notfall
- ☒ 20x geführte Wanderungen (davon 1 Gipfelbesteigung/3 Pass-Überschreitungen)
- ☒ Gepäcktransport während des Trekkings 20 kg persönliches Gepäck (Träger)
- ☒ Englischsprechender einheimischer Bergführer während der gesamten Trekkingtage
- ☒ Deutschsprechender örtlicher Guide bei Stadtbesichtigungen
- ☒ Deutschsprechender AT REISEN-Reiseleiter (bei Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen)
- ☒ Zoom-Vorbereitungstreffen (digital- Link wird dann zugemailt)
- ☒ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (Sprechen Sie uns an)

Nicht enthalten

- ☐ Flüge ab/an Deutschland nach Kathmandu und zurück in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen ab 1050,-Euro (gern erstellen wir Ihnen ein Flugangebot)
- ☐ Rail & Fly 109,-Euro
- ☐ Visakosten ca. 50,- USD/ 45,- Euro
- ☐ fehlende Mahlzeiten und Getränke
- ☐ Trinkgelder (s. Infoblatt)
- ☐ Flughafenengebühren Inlandsflüge ca. 500 Rupien
- ☐ individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☐ Übergepäck
- ☐ Einzelzimmerzuschlag 140,- Euro / Einzelzelt 150,- Euro in Lodge beim Trekking (Zahlung vor Ort – Preis abhängig der jeweiligen Lodge und nach Verfügbarkeit/ Reservierung ist vorher nicht möglich!)
- ☐ Versicherungen

Termine

Bitte beachten Sie, dass sich folgende Termine auf den Stand des Datums beziehen, an dem Sie dieses Dokument heruntergeladen haben. Die aktuellsten Preise und Termine entnehmen Sie bitte unserer Website.

Sa., 17.10.2026

bis Do., 12.11.2026 • 27 Tage

3.790 € p. P.

zzgl. Flug

Fragen zur Reise?

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

AT REISEN GmbH | 14

Sa., 16.10.2027

bis Do., 11.11.2027 • 27 Tage

3.890 € p. P.

zzgl. Flug

Sa., 14.10.2028

bis Do., 09.11.2028 • 27 Tage

3.890 € 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

Optional 1 Tag Vorprogramm (bitte bei der Anmeldung mit bei Bemerkung angeben)

1. Tag: Flug von Deutschland nach Kathmandu

2. Tag: Ankunft

Ankunft in Nepals Hauptstadt und 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. Anschließend gemeinsames Abendessen in der Altstadt von Thamel. Übernachtung im Hotel

3. Tag: Wanderung zum Chandragiri Hills (2.520 m) F/BL/A

Nach dem Frühstück Start zum Chandragiri - Taudaha Nature-Trek. Fahrt in Richtung Kirtipur und Start an der Chandragiri-Seilbahn. Die Auffahrt zum Gipfel dauert ca. 10 Minuten. Je höher Sie kommen, desto grandioser wird die Sicht auf die Berge. Oben angekommen, erleben Sie einen überragenden Ausblick auf die gesamte Himalayakette und Kathmandu. Im Westen die Annapurna-Gruppe + Manaslu und bei ganz klaren Verhältnissen kann man sogar am westlichen Horizont den Mt. Everest entdecken. Neben dem tollen Ausblick lohnt sich auch der Besuch des Bhaleshwor Mahadev Tempel, ein wichtiger Wallfahrtsort für Hindus. Lassen Sie sich verzaubern von der bunten und vielfältigen hinduistischen Kultur. Anschließend wandern Sie vom Chandragiri Hill zum Wallfahrtsort Champa Devi. Noch einmal haben Sie den tollen Ausblick auf die Berge und Kathmandu. Der Weg geht dann weiter nach Taudha und dann durch einen fast „dschungelartigen“ Weg bis zur Straße. Hier wartet bereits Ihr Transfer, der Sie in ca. 1 Stunde wieder zurück nach Kathmandu bringt. Übernachtung im Hotel Aloft / Gesamtzeit ca. 6-8 Stunden/ Ganztagesausflug / Wanderung ca. 3-4 Stunden /

Preis: ab 2 Personen p.P. 95,-Euro zzgl. 1 Hotelübernachtung im DZ p.P. 45,-Euro mit Frühstück und im Einzelzimmer p.P. 95,-Euro

Wichtig: Ausreichend Getränke mitnehmen (vom Hotel erhalten Sie ein Boxlunch für das Mittagessen).

Hinweis Seilbahn: Sollte die Seilbahn aufgrund technischer Probleme oder anderer Umstände nicht an dem Tag fahren, so werden wir Ihnen eine alternative Wanderung anbieten

Treffen mit der Reisegruppe: Am Abend treffen mit der Reisegruppe die nicht das Vorprogramm gebucht haben

Optional Nachprogramm – 2 Tage Königsstädte Bhaktapur/Kathmandu und Patan (bitte bei der Anmeldung mit bei Bemerkung angeben)

1. Tag: Erkundungstour durch Kathmandu F

Ganztägige Stadtbesichtigung in Kathmandu bzw. Kantipur (so nennen es die Einheimischen) und Umgebung. Unter der fachkundigen Leitung eines deutsch sprechenden Kulturführers starten Sie zu einem Ganztagesausflug in die pulsierende Stadt.

Fragen zur Reise?

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. Als nächstes besuchen Sie Bodnath, wo eine der größten Stupa's der Welt steht. Bodnath wird auch als „Klein-Tibet“ bezeichnet und bildet das religiöse Zentrum der in Nepal lebenden Tibeter. Über ein großes Eingangsportal gelangt man in den inneren Kreis der Anlage und 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 „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. Übernachtung im Hotel Aloft

2. Tag: Stadtbesichtigung von Bhaktapur und Patan F/A

Ganztägiger Ausflug in die ehemaligen Königsstädte Bhaktapur und Patan. Heute entdecken Sie zu Fuß mit Ihrem Guide Bhaktapur. Das Bild der Stadt wird bestimmt von der Landwirtschaft, der Töpferei und von einer lebendigen traditionellen Musikszene. Wegen ihrer über 150 Musik- und 100 Kulturgruppen wird Bhaktapur als Hauptstadt der darstellenden Künste Nepals bezeichnet. Die Einwohner von Bhaktapur gehören ethnisch zu den Newar und zeichnen sich durch einen hohen Anteil an Bauern der Jyapu-Kaste (60 Prozent) aus. Die Bewohner sind zu fast 90 Prozent Hindus und zu 10 Prozent Buddhisten. Vom 14. Jahrhundert bis zur zweiten Hälfte des 18. Jahrhunderts war Bhaktapur Hauptstadt des Malla-Reiches. Aus dieser Zeit stammen viele der 172 Tempelanlagen, der 32 künstlichen Teiche und der mit Holzrelief verzierten Wohnhäuser. Zwar verursachte die großen Erdbeben 1934 viele Schäden an den Gebäuden, doch konnten diese teilweise wieder so instandgesetzt werden, dass Bhaktapurs architektonisches Erbe bereits 1979 auf der UNESCO-Liste des Weltkulturerbes verzeichnet wurde. Leider verursachte das jüngste Erdbeben im Mai 2015 auch viele Schäden, dennoch lohnt sich weiterhin ein Besuch dieser Stadt. Sie nehmen sich ausgiebig Zeit, um diesen weiteren Höhepunkt Ihrer Reise zu erleben. Ihr erfahrener deutschsprachiger Reiseleiter vermittelt Ihnen viele interessante Details und Hintergründe. Am Nachmittag unternehmen Sie dann noch einen Abstecher in die 3. Königsstadt Patan.

Hier erwarten Sie prächtige Tempelbauten aus der ältesten Stadt im Kathmandu-Tal. Sie wurde schon vor gut 2.300 Jahren gegründet und stellt einen besonderen Höhepunkt für den Kulturinteressierten Besucher dar. Die wesentlich kleinere Stadt gegenüber Kathmandu besitzt dabei einen speziellen Charme und reizvolle Bauwerke, die Sie wirklich nicht verpassen dürfen. Schlendern Sie auch hier über den quirligen Durbar Square, den goldenen Tempel und den Tempel der Tausend Buddhas. Berühmt ist auch Patan für seinen fünfstöckigen Pagode.

Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung. Übernachtung im Hotel

3. Tag: Freizeit, Rückreise und Ankunft F

Je nach Flugverbindung steht Ihnen heute entweder ein halber oder ganzer Tag zur freien Verfügung (Einkaufsbummel oder Besichtigung). Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland. Je nach Flugverbindung auch Ankunft am gleichen Tag

Leistungen: alle Transfers lt. Programm, deutschsprachiger einh. Kulturguide, Eintritte lt. Programm, 2 Übernachtung im Hotel mit Frühstück

Preis: ab 2 Personen p.P. 180,-Euro zzgl. 2 Hotelübernachtung im DZ p.P. 90,-Euro mit Frühstück und im Einzelzimmer p.P. 190,-Euro

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.

Fragen zur Reise?

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 überall 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.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

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

Versicherungen

Wir empfehlen Ihnen die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung bzw. die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung inkl. Reiseabbruch-Versicherung der ERGO Versicherung. Dieses Paket mit RRV oder Rundum Sorglos Schutz können Sie als Einmalschutz oder als Jahresversicherung (meistens preiswerter) bis 30 Tage vor Abreise abschließen.

Fragen zur Reise?

Gerne senden wir Ihnen den Link zu und stehen Ihnen beratend zur Seite. Infos und Abschluss unter:
[https://www.at-reisen.de/reiseversicherung.](https://www.at-reisen.de/reiseversicherung)

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.

Fragen zur Reise?

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



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/ Schuttsack (70 bis 90 l) gegen Nässe und Staub (bei AT REISEN erhältlich)
- ☐ 1 Tagesrucksack ca. 30 -40 Liter Volumen mit Pickelschlaufe, auch als Handgepäck verwendbar
- ☐ Reisepass mit Passkopie und 3 Passbildern, Impfpass
- ☐ Bargeld in kleinen Stückelungen- beides in Euro oder USD, in Kathmandu geht auch bedingt die EC-Karte, die Euro- bzw. Visa Card zum Bezahlen in Restaurants und Geschäften
- ☐ 1 Paar wärmeisolierte Bergtrekkingschuhe / geeignet für Steigeisen, Temp. bis -15°C, Höhe bis 6200 m
- ☐ mit kräftiger Profilsohle knöchelhoch (gut eingelaufen)
- ☐ 1 Paar Sport - oder Turnschuhe, Gamaschen
- ☐ 1 Goretexjacke wind - und wasserdicht
- ☐ Daunenjacke + Weste / Biwaksack
- ☐ Fleecepullover, Fleecejacke, lange Hosen, davon 1 Trekkinghose, Überhose wasserdicht
- ☐ kurze Hose, eventuell in Kathmandu oder bei den ersten beiden Trekkingtagen)
- ☐ 1 - 2 langärmelige Baumwollhemden, T-Shirts
- ☐ Funktionsunterwäsche, Socken, Trekkingsocken
- ☐ Wollmütze, extrem warme Handschuhe (Fäustlinge) und Fingerhandschuhe
- ☐ Waschzeug (in kleinen Dosierungen, Seife biologisch abbaubar), Handtuch
- ☐ 1 Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) bis minus 15-20°C im Komfortbereich Günstig bei uns im AT-Shop
- ☐ 1 Isoliermatte (bei AT REISEN erhältlich)
- ☐ 1 Stimlampe mit Ersatzbatterien - LED Lampen (bei AT REISEN erhältlich)
- ☐ 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 (bei AT REISEN erhältlich)
- ☐ Sonnenhut
- ☐ Gletscherbrille mit Seitenschutz - preiswert und in großer Auswahl bei AT REISEN erhältlich,
- ☐ gute Sonnencreme (ab 20), Fettstift für die Lippen (alpin)
- ☐ Toilettenpapier (1 Rolle), Papiertaschentücher, Feuchttücher (für die Hygiene), Ohropax
- ☐ Fotoausrüstung mit ausreichen Akkus und Speicherkarten, evtl. Fernglas
- ☐ Nähzeug, etwas Schnur (als Wäscheleine oder für Reparaturen)
- ☐ Waschmittel, biologisch abbaubar

Fragen zur Reise?

- ☐ Händedesinfektionsmittel (bei AT REISEN erhältlich)
- ☐ kleines Taschenmesser, Buch zum Lesen
- ☐ Zusatzverpflegung – z. B. Power Bar Riegel oder Gel – 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, Kopfschmerz, Kreislauf, Pflaster, Elektrolytgetränk
- ☐ 1 Paar Teleskop – Stöcke als Gehhilfe (bei AT REISEN erhältlich)
- ☐ wasserfester Plastikbeutel, zusätzlich Beutel für die Schmutzwäsche und für Problem Müll, den Ihr wieder mit nach Hause nehmt (z. B. Batterien)
- ☐ Komplette Eisausrüstung (Gurt, Pickel, 12-Zack-Steigeisen, Karabiner, Brustschlingen, Abseilseil, Steigklemme, Helm) und wärmeisolierte Bergtrekkingschuhe / geeignet für Steigeisen und Temp. bis -20°C, Expeditionsbekleidung
- ☐ Nepalreiseführer

Folgende Ausrüster und Fachgeschäfte empfehlen wir:

AT REISEN www.shop.at-reisen.de

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

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