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)

2 Termine | 27 Tage | 4–14 Personen | ASNP019







Weitere Bilder auf unserer Website ↗

Preis p. P.
ab 3.890 € 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)**

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 fünfhöchsten 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.

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

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 Orga-nismus voraus. Weitere Grundbedingung sind, perfekter Umgang mit Steigeisen und Pickel, Seilsicherheit, Durchhaltevermögen, Kameradschaft, Komfortverzicht und Gruppentoleranz (Gruppenreise) sowie Toleranz gegenüber der nepalesi-schen 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 Tages-rucksack. 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 Tempe-raturen in der Nacht sollte jeder Teilnehmer einen guten Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) mit einem Komfort-bereich von -15° C Minus im Gepäck mitführen. Leider kann während des Trekkings das Essen etwas einseitig wer-den, da es unterwegs nur wenig Gelegenheit gibt, Frischwaren wie Brot, Fleisch, Obst und Gemüse zu kaufen. Des-halb müssen wir den Großteil der Verpflegung vorher einkaufen. Wir bitten Sie daher um Verständnis. Mit landes-typischen 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 Re-genfälle, Schlammlawinen können das Vorwärtskommen 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
4–5× 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

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 Tha-mel. Übernachtung im Hotel

3. Tag

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 fah-ren 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

4. Tag

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 Serpentinen 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

5. Tag

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

6. Tag

Wanderung nach Kauma und Überschreitung der 3.000 m Grenze

Sie folgen dem Bergkamm in Richtung Norden und es geht teilweise steil bergan durch eine 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

7. Tag

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 Kan-gendzönga. Nach der Gipfelschau geht es hinab bis zum Kalo-Pokhari-See (4.022 m) und anschlie-ßend 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

---

8. Tag

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 anschlie-ßend 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

---

9. Tag

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

---

10. Tag

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

---

11. Tag

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 fünfthöchsten Achttausenders unseres Planeten, der in der nepalesischen Mythologie mit einer Schutzgöttin in Verbindung gebracht wird, sowie die Gesamtszenerie dieses tollen Lager-platzes. Übernachtung Lodge / Gehzeit ca. 4-5 h / Aufstieg 540 m / Abstieg 150 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

12. Tag

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 Serpentinenweg mäßig steil den östli-chen 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 / Auf-stieg 550 m / Abstieg 550 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

13. Tag

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 Seitenmoräne 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 schla-gen 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

---

14. Tag

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, Lhoste 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

---

15. Tag

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 obligatorische 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 Baruns-te 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 (6.1119 m) im 360° Rundumblick.Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 10 h / Aufstieg 1550 m / Abstieg 1690 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

16. Tag

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 unmit-telbar 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

17. Tag

Ruhetag – Amphu-Laptsa-Basislager (5.250 m)

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

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

18. Tag

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

Heute wartet ein harter, aber absolut schöner Tag auf Sie. Inzwischen sind Sie gut an die Höhe akkli-matisiert 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 über-schreiten. Bestens an die Höhe angepasst erreichen Sie recht schnell die Passhöhe (steile Passagen sind mit Fixseilen versichert) und können hier das tolle Panorama und die Stille genießen. Unter Ihnen im Hungu sehen Sie die fünf Panch Pokhris, auf der anderen Seite die Südflanke des Lhotse mit 8.616 m, die Westwand des Baruntse, den West Col und auch in weiter Ferne den Mera Peak. Vorgela-gert liegt der Aussichtsberg Island Peak (6.189 m), welcher aus Ihrer Perspektive eher als ein "Hügel" erscheint. Der Ausblick zählt mit zu den schönsten im Everest-Makalu-Gebiet! Bei dem nun folgenden Abstieg müssen Sie sich noch einmal konzentrieren und noch einmal Ihre Steigeisen und Gurt kontrollieren. Es sind steile Passagen zu überwinden, die mit Fixseilen abgesi-chert werden. Mit jedem Schritt tiefer kommt wieder mehr Sauerstoff in die Lunge und die Lhotse-wand nähe. Jetzt befinden Sie sich im Khumbu-Gebiet und spüren den Atem des Lhotse und Mt. Eve-rest. Sie folgen nun der Seitenmoräne des Baruntse-Gletschers und laufen frontal auf den Island Peak zu. Ein großer Gletschersee versperrt jedoch den Weg, so dass Sie den See linksseitig umrunden und dann das kleine Dorf Chhukung erreichen. Ab jetzt tritt die Ama Dablam (6.841 m) in die Bergsze-nerie ein und wird in den nächsten Tagen Ihr ständiger Begleiter sein. Übernachtung im Zelt / Geh-zeit ca. 9-10 h /Aufstieg 880 m / Abstieg 1640 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

19.–20. Tag

Ruhetag und Besteigungsmöglichkeit auf den Island Peak (6.189 m) / Nichtbergsteiger: Chhukung Ri (5.550 m)

Nichtbergsteiger 19.Tag: Nach den zurückliegenden anstrengenden Trekkingtagen, steht nun erst einmal ein kompletter Ru-hetag 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 Serpentinenhang erreichen Sie nach ca. einer Stunde das Hochlager auf 5.500 m. Von hier geht es über eine Felskante bis zur Schneegren-ze 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 bezwun-gen 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 Gipfel-rast 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 Auf-stiegsroute bis zum Basislager und nach Pause weiter bis nach Dingpoche auf 4.410 m Höhe. Über-nachtung 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: Preis ab 2 Personen: 479,- Euro pro Pers., zzgl. neuer Gipfelgebühr ab dem 1.9.2025 Gipfelpermit 50,- USD

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

21. Tag

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. Übernach-tung im Lodge / Gehzeit: 5-6 / Aufstieg: 270 m / Abstieg: 750 m.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

22. Tag

Trekking nach Namche Bazar

Nach der morgendlichen Zeremonie der Mönche besichtigen Sie das Kloster. Es ist eines der schöns-ten Klöster im Sherpaland. Im Jahr 1989 abgebrannt, wurde das Kloster mit viel Hilfe aus dem Ausland wieder im alten Stil aufgebaut. Von diesem Platz kann man nochmals einen träumerischen Blick auf Everest, Lhotse, Nuptse werfen, ehe es dann Namche Bazar geht. Zuerst geht es über einen Serpenti-nenweg hinab bis nach Phungi (3.250 m) und nach kurzer Rast führt dann der Weg im ständigen Auf und ab nach Namche (3.440 m). Nach Lodgebezug haben Sie die Möglichkeit durch den kleinen und quirligen Ort mit seinen engen Gassen zu bummeln und vielleicht das ein oder anderen Souvenir oder Bergsteiger-Equipment zu erstehen. Übernachtung in der Lodge / Gehzeit: 6h / Aufstieg: 450 m / Abstieg: 850 m.

Tipp: Besuchen Sie am Abend die Liqiud Bar inmitten des Ortes. Hier werden täglich ab 19 oder 20 Uhr Bergsteigerfilme gezeigt. Dazu kann man diverse Getränke konsumieren.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

23. Tag

Trekking nach Phakding

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

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

24. Tag

Letzter Trekkingtag – Lukla (2.840 m)

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

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

25. Tag

Reservetag

Ein zusätzlicher Reservetag für Schlechtwetter oder Höhenanpassung steht zur Verfügung. Übernach-tung Lodge

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

26. Tag

Rückflug nach Ramechap und Transfer nach Kathmandu

Je nach Wetterlage fliegen Sie am Morgen (ca. 20-25 min) zurück nach Ramechap. Anschließend Trans-fer (3-4 h) nach Kathmandu und in das Hotel. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Ab-schlussabend in einem typischen nepalesischen Restaurant. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

27. Tag

Freizeit, Rückreise und Ankunft

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

Verpflegung

Frühstück

Leistungen

Das ist inbegriffen

- [x] Inlandsflüge Kathmandu - Tumlingtar / Lukla – Ramechap in der Economy-Class in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen
- [x] alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm in Privatfahrzeugen
- [x] Übernachtung in Hotels (Kathmandu), während des Trekkings Übernachtung in 2 Pers. -Zelten, Übernachtung in 2 Pers. - Zelten, im Everest-Gebiet in Lodgen
- [x] Verpflegung: Vollpension während des Trekkings, ansonsten Frühstück
- [x] Trekking-Getränke: inkl. 2 Liter Schwarztee oder heißes Wasser pro Tag für das Trekking und alle Heißgetränke (Kaffee, Tee, Wasser zu den Mahlzeiten
- [x] Begleitmannschaft und Träger oder Tragetiere
- [x] Trekkinggenehmigung und TIMS-Karte
- [x] Satelliten-Telefon / medizinischer Sauerstoffflaschen für den Notfall
- [x] 20x geführte Wanderungen (davon 1 Gipfelbesteigung/3 Pass-Überschreitungen)
- [x] Gepäcktransport während des Trekkings 25 kg persönliches Gepäck (Träger)
- [x] Englischsprechender einheimischer Bergführer während der gesamten Trekkingtage
- [x] Deutschsprechender örtlicher Guide bei Stadtbesichtigungen
- [x] Deutschsprechender AT REISEN-Reiseleiter (bei Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen)
- [x] Zoom-Vorbereitungstreffen (digital- Link wird dann zugemailt)
- [x] 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)