

NEPAL Mera Peak (6476 m), Amphu Lapcha La und Lobuche East (6119 m)

Hochalpinen Trekking mit Besteigung von zwei 6000ern



Am Mera Peak, am Horizont das mächtige Massiv des Kanchenjunga

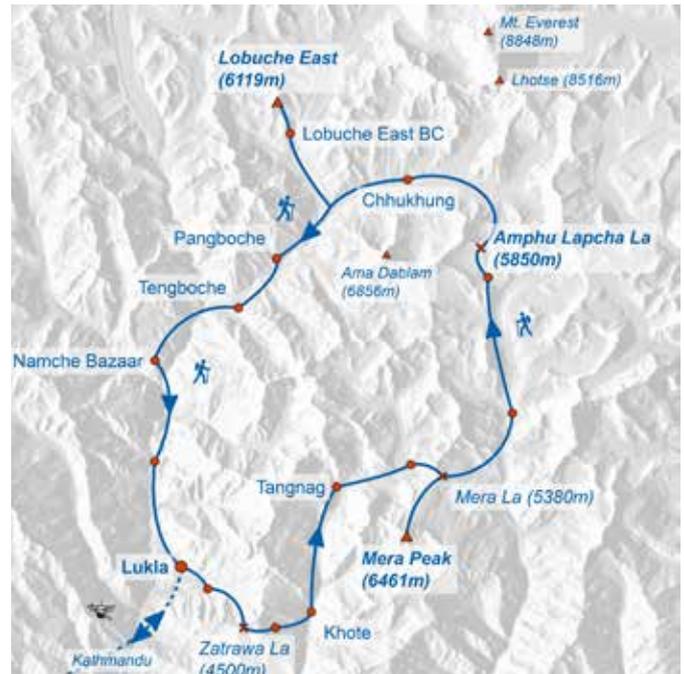
Inhalt

Programmübersicht, Termine und Preise	2
Unsere Leistungen	3
Schwierigkeitsbewertung	4
Höhenakklimatisierung	5
Voraussetzung und Vorbereitung	5
Komfort-Bewertung	6
Ein typischer Trekkingtag im Solu Khumbu	7
Ausführliches Detailprogramm	8
Ausrüstungsliste	13
Länderinformation	15
Wichtige Reiseinformationen, Geld, usw.	17
Visum, Buchung und Zahlungsmodalitäten	18

Höhepunkte der Reise

- Abenteuerreiche Expeditions-Trekkingtour in die abgelegenen Täler des Hinku und Honku
- Besteigung des Mera Peak (6476 m), einem der aussichtsreichsten Gipfel im Himalaya
- 360° Gipfelpanorama am Mera Peak: von den Niederungen des subtropischen Dschungels im Süden zu der gewaltigen Bergkette des Himalaya mit fünf 8000ern: Cho-Oyu, Mt. Everest, Lhotse, Makalu und Kanchenjunga!
- Querung des vergletscherten Pass Amphu Lapcha La (5850 m) in das Solu-Khumbu
- Besteigung des Lobuche East (6119 m), einzigartige Aussichtskanzel auf den Mt. Everest
- Rückmarsch durch das Khumbu über das Kloster Tengboche und Namche Bazaar
- Freizeit in Kathmandu zur Erholung nach der anspruchsvollen Tour
- Diese Tour kann auch ohne Besteigung des Lobuche East gebucht werden

TAG	PROGRAMM
1	Individuelle Ankunft in Kathmandu
2	Fahrt von Kathmandu nach Ramechap
3	Flug nach Lukla und Akklimatisierungswanderung
4	Start der Trekkingtour: von Lukla nach Chhutanga
5	Über den Zatrava La nach Thuli Kharka
6	Abstieg zum Hinku Khola nach Khote
7	Am Hinku Khola nach Tangnag
8	Akklimatisierungswanderung oberhalb von Tangnag
9	Zur letzten Hochalm, Khare
10	Höhenakklimatisierung in Khare
11	Ins Hochlager des Mera Peak (5800 m)
12	Der Mera Peak (6476 m)
13	Abstieg zum Honku-Kohla
14	Ins Basislager des Amphu Lapcha La
15	Durch Fels- und Eislandschaften auf den Amphu Lapcha La
16	In das Lobuche East Basislager
17	Das Hochlager am Lobuche East
18	Der Lobuche East (6119 m)
19	Abstieg nach Pangboche
20	Über das Kloster von Tengboche nach Namche Bazaar
21	Letzte Etappe der Tour von Namche Bazaar nach Lukla
22	Reservetag im Falle von schlechtem Wetter
23	Rückflug nach Ramechap und Fahrt nach Kathmandu
24	Freizeit in Kathmandu und Umgebung
25	Heimflug oder Reiseverlängerung



Wissenswertes

- Beste Reisezeit: März bis Mai und Oktober bis November
- 20 Tage Trekkingtour mit Übernachtungen in landestypischen Lodges und Zelten mit Vollverpflegung
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 4 bis maximal 12 Teilnehmern
- Reiseleitung durch nepalesischen, englischsprachigen Bergführer - von CLEARSKIES geschult und fortgebildet
- Ab 8 Teilnehmern: CLEARSKIES Reiseleitung durch zusätzlichen österreichischen Bergführer (IVBV/UIAGM)
- In Kathmandu 3 Übernachtungen in unserem angestammten Hotel

Fixtermine und Preise

TERMIN	PREIS AB 4 TEILNEHMER
15.10. – 08.11.2025	€ 5.470,-

Kleingruppenzuschlag bei 2 oder 3 Teilnehmern: € 350,- pro Person

Die Preise gelten ab/bis Kathmandu (exkl. Internationaler Flug)

Gerne bieten wir Ihnen ein Komplettpaket an, inkl. internationalem Flug ab Ihrem Wunschflughafen!

Einzelzimmerzuschlag: € 150,- (nur Kathmandu)

Frühbucherrabatt: 3% des Reisepreis bei Buchungen, die spätestens 6 Monate vor Reisebeginn bei uns einlangen.

Alle Touren  mit CLEARSKIES Reiseleitung durch österreichischen Bergführer (IVBV/UIAGM) ab 8 Teilnehmer. Bei 2 bis 7 TN Durchführung mit einheimischen Bergführer.

! Private Gruppen und individuelle Termine!

Diese Reise kann individuell zu Ihrem Wunschtermin organisiert und durchgeführt werden. Je nach Größe Ihrer Gruppe wird der Preis angepasst. Kontaktieren Sie uns!

Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES

CLEARSKIES kompensiert die CO₂-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.



Reiseleitung und einheimische Mannschaft

- Ab 8 Teilnehmern Reiseleitung durch ortskundigen, österreichischen Bergführer (IVBV/UIAGM) von CLEARSKIES
- Reiseleitung von/bis Kathmandu durch englischsprachigen, nepalesischen Bergführer. *Unsere Bergführer werden von CLEARSKIES jährlich geschult und fortgebildet.*
- Einheimische Trägermannschaft, ca. 15 kg Freigepäck pro Teilnehmer
- *Unsere Mannschaften werden fair und landestypisch bezahlt, gut ausgerüstet und versichert. Wir legen großen Wert auf unsere Mannschaften und das gute Miteinander im Laufe einer Reise.*

Unterkunft und Verpflegung

- Ruhiges 3* Hotel am Rande von Thamel, Kathmandu, auf Basis DZ mit Frühstück
- Weitere Mahlzeiten in Kathmandu laut Detailprogramm. Insbesondere das Willkommensessen und das Abschiedessen in Kathmandu sind inbegriffen
- Während dem Trek Übernachtung in landestypischen Lodges (Zweibettzimmer), bzw. in geräumigen 2-Personen-Zelten je nach Programm (siehe Detailprogramm)
- Vollpension während dem gesamten Trek

Transporte und Transfers

- Inlandsflüge Ramechhap – Lukla – Ramechhap
- Alle Transporte und Transfers in Kathmandu laut Reiseprogramm, insbesondere die individuellen Flughafentransfers bei Ankunft und Abreise

Permits und Bewilligungen

- Alle notwendigen Nationalparkgebühren und Trekkingpermit (TIMS) laut Reiseprogramm
- Besteigungspermit Mera Peak und Lobuche East

CO₂ - Kompensation

- CLEARSKIES kompensiert die anfallenden CO₂-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.

Im Preis nicht enthaltene Kosten

- Internationaler Flug nach Nepal
- Visum: ca. € 50,-
Sie erhalten von uns alle notwendigen Unterlagen zur einfachen Beantragung des Visums! Das Visum ist auch bei Ankunft am Flughafen Kathmandu erhältlich.
- Reiseversicherung
Sie können eine Reise- und/oder Stornoversicherung (Reiserücktrittsversicherung) über CLEARSKIES abschließen, gerne beraten wir Sie hierzu persönlich und machen Ihnen ein individuelles Angebot.
- Getränke (z.B. in den Lodges. Bei den Zeltübernachtungen sind warme Getränke inkludiert)
- Persönliche Ausgaben, Trinkgelder
- Anfallende Kosten bei Programmänderungen
- Einzelzimmerzuschlag in Kathmandu: € 150,-
Bei Verfügbarkeit kann ein Zimmer mit einem anderen Teilnehmer, bzw. einer anderen Teilnehmerin geteilt werden, in diesem Fall entfällt der Einzelzimmerzuschlag. Diesen Wunsch teilen Sie uns bitte bei Buchung mit.
Bitte beachten: Während der Trekkingtour können wir keine Einzelzimmer in den Lodges garantieren, bei Bedarf versuchen unsere Guides, Einzelzimmer zur Verfügung zu stellen
- Einzelzelt: € 150,-
- Alle weiteren Kosten, die nicht unter „Inklusive Leistungen“ aufgezählt sind.



Die kleine Alm Khote



Im Hinku Tal



Mt. Everest



Aufstieg ins Mera-Peak Hochlager

ALPINTECHNISCH:

Trekking im Solu Khumbu: Mittel bis Anspruchsvoll



Mäßige alpine Schwierigkeiten, sehr gute Trittsicherheit ist erforderlich. In den Hinku und Honku Tälern verläuft die Tour auf schmalen Wegen und Pfaden, die stellenweise an steilen Berghängen entlang führen. Im hinteren Honku Tal geht es auch über Moränen- und Block-Gelände, das speziell bei Neuschnee trickreich sein kann. Der Auf- und Abstieg über den Zatrava La ist steil und stellenweise felsig, jedoch ohne Kletterpassagen. Der Aufstieg auf den Mera La ist vergletschert und führt durch Zonen mit sehr großen Gletscherspalten. Hier sind Ortskenntnisse (Guide!), gute Sicht und auch eine gut angelegte Spur von entscheidendem Vorteil!

Die Querung des Amphu Lapcha La ist landschaftlich ein Höhepunkt der Tour. Der Aufstieg führt entweder über einen Terrassengletscher (kurze Steilpassagen mit Fixseilen versichert) oder durch unschwieriges Felsgelände. Im Abstieg gibt es 2-3 Abseilstellen, die von unserer Mannschaft eingerichtet werden. Die Abseilpassagen sind vor allem für die Trägermannschaft die größte Herausforderung der Tour!

Besteigung Mera Peak - Lobuche East: Sehr Anspruchsvoll



Die Besteigung des Mera Peak ist bei guten Wetter- und Schneeverhältnissen mäßig schwierig. Der Aufstieg ist lang und kräfteaufwendend, auch auf Grund der extremen Höhe von fast 6500 Metern. Die größten Herausforderungen neben der Höhe sind der Wind und die Kälte des freistehenden Berges. Die in der Vergangenheit senkrechte Gipfelflanke des Zentralen Gipfels (ca. 15-20 Meter) brach im Herbst 2017 ab. Der Gipfel kann nun ohne alpinistische Schwierigkeit erreicht werden.

Die Besteigung des Lobuche East bildet die abschließende alpinistische Herausforderung der Tour. Von dem Hochlager (ca. 5200m) führt die Route über eine Abfolge von schrägen Felsplatten, die bei Schnee- und Eisaufgabe heikel sein können. Nach einer kurzen nahezu senkrechten Eispassage (ca. 20 Meter, Fixseil) und einer langen, ca. 45° bis 50° steilen Schneeflanke (Fixseile), erreicht man den Gipfelgrat. Der Grat führt unschwierig - aber an einzelnen Querspalten vorbei - bis zum Vorgipfel. (Siehe auch Detailprogramm Tag 18, Seite 11)

Die Besteigung des nur wenige Meter höheren Hauptgipfels ist alpinistisch extrem anspruchsvoll, meistens stark überwacht und benötigt viel Zeit und perfekte Wetter- und Schneeverhältnisse, deshalb wird der Hauptgipfel nur selten im Rahmen einer geführten Tour bestiegen.

Gute Steigeisentechnik auf Flanken bis 50° Steilheit sowie gute Erfahrung im Umgang mit Seil und Abseilgeräten wird vorausgesetzt.

KONDITIONELL: Sehr Anspruchsvoll



Aufstiege und Abstiege bis ca. 1200 Höhenmeter am Tag in Höhen um und über 5000 Meter. Die Gehzeiten können bis zu 10 Stunden am Tag betragen, fallweise auch mehr (Gipfelbesteigungen). Selbst wenn die verschiedenen Etappen einzeln betrachtet nicht extrem anspruchsvoll erscheinen, so summieren sich die Anstrengungen im Verlauf der 20-tägigen Tour.

Sie werden ca. 2 Wochen am Stück auf Höhen von über 4500 bis 6000 Meter verbringen, dies zehrt an den Kräften und erfordert eine sehr robuste Konstitution und hervorragende körperliche Kondition.

Die zwei 6000er Besteigungen machen diese Tour zu etwas Besonderem. Allerdings wird hier auch mentale Stärke vorausgesetzt. Vor allem die Besteigung des anspruchsvollen Lobuche East am Ende der Tour ist eine große konditionelle, aber auch mentale Herausforderung! Selbstverständlich kann (auch spontan) die Lobuche East Besteigung ausgelassen werden und z.B. ein Ausflug zum Kala Patthar unternommen werden.

Bitte beachten Sie:

diese Tour kann auch ohne Besteigung des anspruchsvollen Lobuche East gebucht werden. Bitte teilen Sie uns diesen Wunsch idealerweise bei Buchung mit.



Am Gipfel des Mera Peak, Everest im Hintergrund



Felspassage am Lobuche East



Eisflanke am Lobuche East



Lange Gipfelflanke, Lobuche East



Abstieg im gemischten Gelände, Lobuche East

Im Verlauf dieser Tour verbringen wir 12 Tage auf Höhen von über 4500 Metern und erreichen die maximale Höhe von 6476 Meter am Mera Peak. Die höchste Schlafhöhe erreichen wir im Hochlager des Mera Peak auf ca. 5900 Metern, wir werden aber mehrere weitere Nächte auf über 5000 Metern verbringen. Hierfür ist eine gute und nachhaltige Höhenakklimatisierung unerlässlich.

Wir haben uns für die zeitlich etwas kürzere, aber nach unserer Erfahrung in den letzten Jahren sehr gute und mit viel Erfolg gekrönte Höhenakklimatisierung über den 4500 Meter hohen Zatrava La entschieden. Nach einem Akklimatisierungstag bei Lukla und einer weiteren Übernachtung in Chhutang (ca. 3600 m) erreichen wir schon am vierten Tag der Tour am Zatrava La die große Höhe von 4500 Metern; am selben Nachmittag steigen wir wiederum bis ca. 4200 Meter ab. Dieser erste Höhenimpuls wird oftmals als etwas anspruchsvoll empfunden. Da wir allerdings in den kommenden Tagen weiter nach Kote bis auf ca. 3600 Meter absteigen und von dort sehr graduell und langsam, im Laufe von mehreren Tagen und mit Akklimatisierungsausflügen, in Richtung Mera Peak Basislager (ca. 5200 m) aufsteigen werden, hat der Körper i.d.R. Zeit, den ersten Höhenimpuls sehr gut zu verarbeiten.

Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass die Teilnehmer mit dieser Akklimatisierungstaktik am elften Tag der Reise sehr gut für den Mera Peak vorbereitet und akklimatisiert sind. Spätestens nach der Besteigung des Mera Peak sind alle Teilnehmer bestens auf die kommenden Höhen vorbereitet.

Bitte unterstützen Sie Ihren Körper bei der Höhenakklimatisierung, indem Sie:

- die Reise gesund und ausgeruht antreten
- in den ersten Tagen der Tour jegliche unnötigen Anstrengungen vermeiden
- entsprechend langsam gehen, vor allem im Aufstieg
- viel Flüssigkeit (Wasser) aufnehmen
- den Anweisungen und dem Rat unserer Guides (nepalesisch oder österreichisch) vertrauen und folgen!

Die größte Herausforderung dieser Tour ist es, trotz der Anstrengungen, der Höhe und der Kälte, gesund zu bleiben.



Am Weg nach Khare



Lodgesiedlung Khare



Terassengletscher am Amphu Lapcha La

Voraussetzung und Vorbereitung

Diese Tour ist ideal für sportliche und ambitionierte Alpinisten, die schon mehrtägige Trekkingerfahrung, sowie Erfahrung in Höhen bis zu 6000 Meter haben. Sie bringen hochalpine Erfahrung mit und haben Erfahrung mit Steigeisen, auch in steileren Eispassagen sowie mit Seilhandhabung in Eis (Spaltenbergung) und Fels.

Sie betreiben regelmäßig Ausdauersport und schrecken vor Tagestouren im Alpenraum mit 1500 bis 1800 Höhemetern nicht zurück.

Am besten können Sie sich mit Ausdauertraining vorbereiten: regelmäßiges Laufen (Joggen), Radfahren, lange Bergtouren (Westalpen) mit normalem Tagesgepäck (ca. 6 bis 10 kg) bereiten Sie am besten auf diese Tour vor.

Kulturschock Nepal

Bitte beachten Sie, dass Nepal eines der ärmsten Länder der Welt ist! Die gesamte Infrastruktur des Landes kann nicht mit Europa verglichen werden. Auch gibt es starke kulturelle Unterschiede, die bei einer erstmaligen Reise nach Nepal durchaus überraschend, bzw. fordernd sein können. Wir erwarten von unseren Mitreisenden Offenheit und Toleranz gegenüber der fremden Kultur und den Religionen Nepals und auch entsprechende Gelassenheit, falls Umstände und (zeitliche) Abläufe in Nepal nicht den europäischen Vorstellungen entsprechen bzw. nachvollziehbar sind.



Moränensee Tsabai Tsho bei Tangnag



Nordwest Abbrüche am Mera Peak

In **Kathmandu** schlafen wir in einem ruhigen, sauberen und vor allem gut gelegenen **Hotel** (Landeskategorie 3*) in dem belebten Altstadtteil Thamel. In kürzester Gehdistanz befinden sich unzählige Restaurants, Bars und viele Geschäfte. Alle Zimmer bieten ein Badezimmer mit WC und Dusche/Bad. Auf Grund der unsteadyen Stromversorgung in Kathmandu kommt es zu regelmäßigen Stromunterbrechungen. Unser Hotel hat einen Notfallgenerator.

Das Frühstück wird im Hotel, die weiteren gemeinsamen Mahlzeiten in Kathmandu werden in ausgewählten Restaurants eingenommen

Auf der **Trekkingtour** übernachten wir in Lodges wo möglich und im Zelt wo notwendig. Die **landestypischen Lodges** bieten einfache, ungeheizte 2-Bett Zimmer. Ein entsprechender Schlafsack (siehe Ausrüstungsliste) wird benötigt. WC (Hocktoilette) und Waschgelegenheiten (Brunnen, bzw. Wasserschlauch im Freien) entsprechen meist nicht dem westlichen Standard. Die Möglichkeit einer warmen Dusche (gegen geringe Gebühr von € 2-3,-) gibt es nur selten.

Prinzipiell gilt: die Lodges im Hinku Tal sind etwas einfacher gehalten als im vielbesuchten Khumbu und entsprechen nicht dem Standard, der z.B. in Namche Bazaar gilt. Einzelzimmer können während der Trekkingtour nicht garantiert werden, bei Bedarf versuchen unsere Guides Einzelzimmer in den Lodges zur Verfügung zu stellen.

In manchen Lodges gibt es die Möglichkeit gegen geringe Gebühr (€ 2-3,-) elektronische Geräte (Fotoapparat, Mobiltelefon...) aufzuladen. Da es sich um Solarstrom mit geringem Ladestrom handelt, empfehlen wir jedenfalls die Mitnahme von genügend Zusatzakkus. In Chhukung, nach der Querung des Amphu Lapcha La, ist die Wahrscheinlichkeit für guten Ladestrom relativ groß...

Dort wo keine Lodges vorhanden sind, also ab dem Mera Peak La bis zum Amphu Lapcha Basislager, sowie am Lobuche East, übernachten wir in geräumigen Bergzelten von CLEARSKIES. Die modernen, geräumigen Kuppelzelte werden sowohl im Basislager wie auch als Hochlagerzelte benutzt. 2 Teilnehmer teilen sich ein 3-Mann Zelt. Ein entsprechender Schlafsack sowie eine Schlafmatte (siehe Ausrüstungsliste) werden benötigt. Einzelzelte können bei Bedarf gegen Aufpreis organisiert werden.

Neben den Schlafzelten für die Teilnehmer haben wir ein Gruppenzelt, in dem die Mahlzeiten eingenommen werden, ein Küchen- sowie ein Klozelt und natürlich auch die benötigte Ausrüstung für unsere einheimischen Mannschaft mit dabei.

Die **Mahlzeiten** auf der Trekkingtour werden in Lodges (wo verfügbar) eingenommen. Auf der Speisekarte stehen hauptsächlich vegetarische Gerichte auf Basis von Reis, Nudeln oder Kartoffeln in verschiedensten Variationen. Das Essen ist an den westlichen Gaumen angepasst und meist schmackhaft, sättigend und hygienisch zubereitet. Auf Grund der nichtexistenten Kühlkette ist der Konsum von Fleisch nicht unproblematisch, wir raten daher davon ab!

Wo im Zelt übernachtet wird, werden die Mahlzeiten von unserer kleinen, erfahrenen Küchenmannschaft zubereitet und im entsprechenden Gruppenzelt eingenommen. Das Mittagessen wird meistens als Lunchpaket eingepackt und entlang der Strecke verzehrt.

Snacks, Schokolade, Riegel usw. sind nicht inkludiert und müssen von den Teilnehmern selbst mitgebracht, bzw. können zum Teil vor Ort gekauft werden.



Ghoral



Morgenstimmung am Mera La



Die letzten Meter am Lobuche East



Aufstieg zum Zatrava La



Aufstieg am Mera Peak

Am morgen gegen 6 Uhr 30 wird aufgestanden und die Tasche gepackt. Das Hauptgepäck, welches von der Trägermannschaft übernommen wird, bringen Sie schon fertig gepackt zum Frühstück, das gegen 7 Uhr serviert wird. So kann sich unsere kleine Trägermannschaft - üblicherweise übernimmt jeder Träger 2 Taschen mit jeweils 12 – 15 Kg - bei längeren Etappen jetzt schon auf den Weg machen.

Die Gruppe startet nach dem Frühstück so gegen 08 Uhr 00 in die Tagesetappe.

Am Vormittag planen wir 3 bis 4 Stunden Gehzeit, mit kurzen Trink- und Fotopausen unterbrochen, auch um die gewaltige Landschaft zu genießen. Sind spezielle Besichtigungen (z.B. Klöster u.ä.) oder ein Gipfel eingeplant, haben wir entsprechend Zeit für den Besuch, eine entsprechende Rast etc.

Unsere Mittagsmahlzeit werden wir meistens als Lunchpaket einpacken und bei einer schönen Rast an einem geeigneten Platz verzehren.

Am Nachmittag wandern wir wiederum 3 bis 4 Stunden bis zu unserer nächsten Übernachtungsmöglichkeit, bzw. bis zu unserem nächsten Lagerplatz. Hier wartet schon unser Reisegepäck, die Zimmer werden verteilt und der restliche Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Am Abend, gegen 19 Uhr wird gemeinsam Abend gegessen und in dem gemütlichen Speise- und Aufenthaltsraum der Lodge gemeinsam etwas Zeit verbracht, bevor es in die Zimmer und in die Schlafsäcke geht.

Im Falle einer Übernachtung im Zeltlager legen wir Wert darauf, dass alle Teilnehmer beim Lageraufbau Hand anlegen und beim Auf- und Abbau der Schlafzelte mithelfen. Dies gewährleistet, dass der Lagerauf- und Abbau schnell vonstatten gehen kann, was z.B. bei schlechtem Wetter von großem Vorteil sein kann.

Je nach Tagesetappe und Gegebenheiten kann dieser Zeitplan natürlich abweichen, insbesondere bei den Passquerungen und Gipfelbesteigungen muss oftmals früher gestartet werden.

! Bitte beachten!

Die An- und Rückreise zu unseren Touren im Everest-Gebiet erfolgt über den Inlandsflughafen Lukla. Wetterbedingt kann es hier zu Verspätungen und Ausfällen der Flüge kommen. Dies liegt außerhalb unseres Einflussbereiches. CLEARSKIES ist jedoch in solchen Situationen für Sie per Email oder Telefon erreichbar und ist bemüht, die beste Lösung für Sie zu finden und zu organisieren. Entstehende Zusatzkosten bzw. Umbuchungskosten der internationalen Flüge, gehen zu Lasten der Teilnehmer, diese werden von CLEARSKIES so gering wie möglich gehalten.



Am Mera Peak



Die Ama Dablam bei Chukhung



Steilstufe am Mera Peak Gipfel



Am Gipfel des Mera Peak

Tag 1: Individuelle Ankunft in Kathmandu

Individueller Flug und Ankunft in Kathmandu. Sie werden am Flughafen in Empfang genommen und zu unserem modernen und ruhigen 2-3* Hotel am Rand des belebten Altstadtteiles Thamel gebracht.

Am Abend werden Sie von unserem Bergführer begrüßt und erhalten die letzten wichtigen Informationen. Bei dem anschließenden gemeinsamen Abendessen lernt sich die Gruppe besser kennen.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Kathmandu - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	A
F: Frühstück M: Mittagessen A: Abendessen		

Tag 2: Fahrt von Kathmandu nach Ramechhap

Der heutige Vormittag steht uns zur freien Verfügung für letzte Einkäufe, der Besichtigung einer der vielen Sehenswürdigkeiten in Kathmandu oder auch nur für ein gemütliches Frühstück in Thamel.

Am frühen Nachmittag starten wir in die lange Fahrt in Richtung des kleinen Flugfeldes Ramechhap, wo wir uns in einem einfachen Hotel einquartieren.

🚗	FAHRT	130 KM - 4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Ramechhap (475 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F A

Tag 3: Flug nach Lukla und Akklimatisierungswanderung

In aller Früh fliegen wir von Ramechhap nach Lukla (2850m), dem Ausgangspunkt unserer Trekkingtour. In Lukla quartieren wir uns in einer Lodge ein und haben Zeit, eine erste Akklimatisierungswanderung in größere Höhen oberhalb von Lukla zu unternehmen.

Das Gewichtslimit für den Inlandsflug nach Lukla liegt offiziell bei 10 kg Gepäck + 5 kg Handgepäck pro Person. Im Falle von Übergepäck kann es zu Übergepäckszahlungen (ca. € 1,- pro kg) beim Check-In kommen.

Die (alpine) Ausrüstung ist nicht Teil dieses Gewichtslimit.

✈️	FLUG	1 Std
⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	400 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	400 m
🕒	GEHZEIT	3 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Lukla (2850 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 4: Start der Trekkingtour: von Lukla nach Chhutanga

Nach einem gemütlichen Frühstück treffen wir auf unsere einheimischen Träger und wandern innerhalb von ein paar Stunden entspannt bis zur kleinen Hochalm von Chhutanga (3500m), wo wir eine erste Nacht im Zelt oder in der einfachen Lodge verbringen werden.

⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	750 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	100 m
🕒	GEHZEIT	3-4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Chhutanga (3500 m) - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 5: Über den Zatrava La nach Thuli Kharka

Wir steigen nach Osten weiter auf schmalem und steilen Pfad auf, bis wir nach ca. 4 Stunden die kleine felsige Scharte des 4500 Meter hohen Zatrava La, des ersten Passes entlang unserer Tour, erreichen. Von der Passhöhe genießen wir den weiten Ausblick nach Westen, bis zum Cho-Oyu (8201m) am Horizont. Nach einer gemütlichen Rast steigen wir in Richtung Hinku Tal bis zur kleinen Hochalm Thuli Kharka (4200m) ab, wo wir uns in einer einfachen, aber dennoch gemütlichen Lodge einquartieren.

⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	1100 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	400 m
🕒	GEHZEIT	7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Thuli Kharka (4200 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 6: Abstieg zum Hinku Khola nach Khote

Ein langer Abstieg durch alpine Berglandschaft und durch dichten alpinen Urwald führt uns – mit einigem Auf und Ab – bis zur Siedlung Khote (3600m). Heute sehen wir zum ersten Mal die imposante Südseite des Mera Peak, dem ersten Ziel unserer Tour.

Auch in Khote genießen wir die Annehmlichkeiten einer Lodge.

⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	450 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	1150 m
🕒	GEHZEIT	5-6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Khote (3600 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 7: Am Hinku Khola nach Tangnag

Wir wandern flussaufwärts auf den Mera Peak zu, den wir in den kommenden Tagen zur Hälfte umrunden müssen, da unsere Besteigungsrouten auf der Nordseite des Berges verläuft.

Die heutige Etappe führt durch dichte Rhododendron-Wälder und beeindruckende Edelweiß-Felder. Schließlich erreichen wir die Hochalm Tangnag (4250m), welche neben einem großen Moränen-Delta vor einigen Jahren neu errichtet wurde. Hier quartieren wir uns für 2 Nächte in einer der zahlreichen, kleinen Lodges ein.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	750 m
🕒	GEHZEIT	4 - 5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Tangnag (4250 m) - LODGE
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 8: Akklimatisierungswanderung über Tangnag

Zur besseren Akklimatisierung und Höhenanpassung nutzen wir den heutigen Tag für eine Tageswanderung, welche uns hoch über Tangnag führt.

Auf leichtem, aber aufgrund der Höhe anstrengendem Weg, steigen wir bis ca. 5100 Meter auf. Uns gegenüber ragt die massive, scheinbar unbezwingbare Westwand des Mera Peak auf, tief unter uns verschwindet die kleine Alm Tangnag. Von hier oben beeindruckt der ehemalige Moränensee, dessen natürliche Staumauer vor einigen Jahren aufgrund einer Eislawine in den See durchbrach. Die resultierende Flutwelle fegte damals die bestehende Hochalm weg, zurück blieb ein weites Schwemmdelta aus Moränenschutt.

Sehr beeindruckend von unserem Aussichtspunkt aus sehen wir die Route der nächsten Tage bis zum vergletscherten Mera La, wo wir unser Basislager für die Mera Peak Besteigung errichten werden.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	750 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	750 m
🕒	GEHZEIT	4-6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Tangnag (4200 m) - LODGE
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 9: Nach Khare

Eine kurze Etappe führt uns heute bis nach Khare auf ca. 4900 Metern, der letzten Hochalm im Hinku Tal. Hier übernachten wir ein letztes Mal in einer festen Behausung, da wir im weiteren Verlauf der Tour auf unsere Zelte angewiesen sein werden.

Am Nachmittag steigen wir noch ein paar Höhenmeter hinter Khare auf und sehen die weiteren Strecken bis zum Mera La und den Aufstieg zum Mera Peak ein.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	650 m
🕒	GEHZEIT	4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Khare (4900 m) - LODGE
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 10: Höhenakklimatisierung in Khare

Heute steht ein weiterer Akklimatisierungstag auf unserem Programm. Wir steigen von unserer Lodge in Khare nach Norden bis zu einem lohnenden Aussichtspunkt auf. Auch heute werden wir die 5000-Meter Marke knacken und uns so gut an die bevorstehenden Höhen vorbereiten. Wir können heute die Route unserer geplanten Besteigung gut einsehen. Aber ebenso ist heute nochmals Rasten angesagt, auch werden wir die Zeit nutzen um unsere Ausrüstung vorbereiten.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	350 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	350 m
🕒	GEHZEIT	3-4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Khare (4900 m) - LODGE
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 11: Ins Hochlager des Mera Peak (5800m)

Wir verlassen Khare und queren durch Felsen ansteigend unter den großen Mera Gletscher. Nach ca. 2 Stunden erreichen wir die Gletscherzunge und ziehen unsere Gletscherausrüstung an. Je nach Bedingungen am Gletscher werden wir den weiteren Anstieg eventuell in Seilschaft gehen.

Wir steigen anfänglich etwas steiler bis auf das weite Gletscherplateau des Mera La (5400 m) auf. Von hier aus steigen wir weitere 2 Stunden am flachen Mera Gletscher nach Süden bis in unser Hochlager (5800 m). Das Hochlager am Mera Peak befindet sich im Windschatten einer dunklen Felsrippe. Die kleinen Steinterassen liegen kühn neben bzw. oberhalb eines steilen Gletscherbruchs. Die Blicke auf die umliegende Bergwelt und sogar auf den 8481 Meter hohen Makalu sind wahrlich beeindruckend und im Sonnenuntergang ein richtiges Spektakel.

Am Nachmittag haben wir Zeit uns für die kurze Nacht einzurichten, unsere Rucksäcke für den morgigen zeitigen Start zu packen und die umliegende Bergwelt zu genießen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	950 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	50 m
🕒	GEHZEIT	6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Hochlager (5800) - ZELTLAGER
🔪	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 12: Der Mera Peak (6476 m)

Ein früher Start ist heute angesagt, da Gipfelaufstieg und Abstieg bis in unser nächstes Lager viel Zeit in Anspruch nehmen werden. Wir folgen der mäßig steilen Flanke bis wir auf einer Höhe von ca. 6300 Metern den flachen Übergang zum Mera Peak Hauptgipfel erreichen und erstmals den kleinen Gipfelaufschwung richtig einsehen können.

Die kleine Kuppe des Hauptgipfels weist eine ca. 20 Meter hohe, mässig steile Flanke auf, die in den letzten Jahren keine Problem mehr darstellte. Bald schon stehen wir am 6461 Meter hohen Hauptgipfel des Mera Peak! Das 360°-Panorama von diesem ausgezeichneten Gipfel ist unerreicht im Himalaya: vom Kanchendzunga im Osten, dem Makalu im Nordosten, über Lhotse, Everest und Cho-Oyu sehen wir gleich fünf der sechs höchsten Berge der Welt, dazu unzählige 6- und 7-Tausender. Im Süden reicht unser Blick sogar bis in die grünen Niederungen des Terai an der Grenze zu Indien.

Doch bald schon müssen wir uns wieder von diesem unbeschreiblichen Ausblick trennen, steht uns doch noch ein langer Abstieg bevor. Wir steigen über unser Hochlager ab zum breiten Sattel des Mera La. Von hier aus geht es weiter absteigend nach Osten bis wir unsere Zeltlager in Kongme Dingma (4770 m) erreichen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	800 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1800 m
🕒	GEHZEIT	12 - 14 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	K.D. (4770 m) - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 13: Abstieg zum Honku-Kohla

Die heutige, gemütliche Etappe ermöglicht es uns, nach den anstrengenden letzten Tage neue Kräfte zu schöpfen. Wir verlassen unser Zeltlager und lassen bald auch den Mera Peak hinter uns und steigen auf kleinen, wenig begangenen Pfaden nach Norden bis in das Flusstal des Honku Kohla ab. In dem sehr abgelegenen Honkotal begegnen wir nicht einmal Sherpa Hirten. Wir genießen die unberührte Natur, die sich hier von ihrer schönsten Seite zeigt! Wir bauen unser Lager auf ca. 5000 Metern im breiten, naturbelassenen Honku Tal auf, am Ende des Tales thront unvergleichbar der Mt. Everest und die mächtige Nuptse-Lhotse Wand.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	600 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	250 m
🕒	GEHZEIT	5-6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Seto Pokhari (5000 m) - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 14: Ins Basislager des Amphu Lapcha La

Eine lange Etappe führt uns heute bis ans nördliche Ende des Honku Tales, vorbei an der beeindruckenden, wilden Moränenenseen Landschaft von Panch Pokhari und westlich des Baruntse Basislagers entlang, bis wir unterhalb des eis- und felsendurchsetzten Amphu Lapcha La auf einer Höhe von ca. 5500 Meter unser Zeltlager aufbauen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	600 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	150 m
🕒	GEHZEIT	6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	A.L. BC (5500m) - ZELTLAGER
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 15: Durch beeindruckende Fels- und Eislandschaften über den Amphu Lapcha La

Auch heute starten wir noch vor Sonnenaufgang in die Tagesetappe, vor allem um unserer Trägermannschaft genügend Zeit für die sicherlich anspruchsvollste Etappe der Tour zu gewährleisten. Die ersten Höhenmeter führen entlang eines immer steiler werdenden Moränenrücken, bis wir in die gelb bis rot schimmernden Felsen kommen. Hier haben wir erste beeindruckende Blicke auf den nach wie vor imposanten Stufengletscher, an dem wir entlang aufsteigen werden, eine Landschaft die ihres Gleichen sucht und an der man sich in der aufgehenden Morgensonne nicht sattsehen kann.

Wir folgen der vor wenigen Jahren neu eingerichteten Aufstiegsspur in leichter Kletterei durch den festen Felsen (Klettersteig A/B, Eisenkabel). Nach gut drei Stunden ist die Passhöhe auf ca. 5800 Meter erreicht. Hier erwartet uns schon der nächste Höhepunkt: wir stehen vor einem senkrechten, mehrere hundert Meter tiefen Abbruch, zum Greifen nahe die 4000 Meter hohe, senkrechte Südwand des Lhotse, zu unseren Füßen die Gletscherzungen und Moränen unzähliger Gletscher.

Der Abstieg hat es, wie die Aussicht, in sich! Nach mehreren, steilen Passagen, die volle Konzentration erfordern, sind wir bald wieder in leichterem Gelände und gegen Mittag stehen wir auf der Moräne unterhalb des Amphu Lapcha, inmitten der beeindruckenden Bergwelt des Solu-Khumbu. Die letzten Stunden des Tages wandern wir gemütlich in Richtung Chhukhung (ca. 4700 m). In der kleinen Lodgesiedlung beziehen wir unsere Zimmer und beenden die wohl bisher erlebnisreichste Etappe unserer Tour.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	500 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1300 m
🕒	GEHZEIT	7 - 9 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Chhukhung (4700 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 16: In das Lobuche East Basislager

Über Chhukung und Dingboche wandern wir gemütlich bis nach Lobuche. Von hier aus ist es nicht mehr weit bis in das Basislager des Lobuche East, wo wir unser Lager auf ca. 4900 Metern aufbauen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	650 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	550 m
🕒	GEHZEIT	6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG Basislager (4900m) - ZELTLAGER	
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 17: Das Hochlager am Lobuche East

Nach einem gemütlichen Frühstück starten wir am späten Vormittag zu unserem Hochlager, das wir auf ca. 5300 Metern am Südostgrat errichten werden.

Am Nachmittag bleibt Zeit die ersten paar Hundert Höhenmeter des morgigen Aufstieges zu erkunden. Hierbei handelt es sich um eine Abfolge von geneigten Felsplatten (ca. 35°), die im Dunkeln und bei eventuell vereisten Bedingungen durchaus anspruchsvoll sein können.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	400 m
🕒	GEHZEIT	2 - 3 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG Hochlager (5300 m) - ZELTLAGER	
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 18: Der Lobuche East (6119 m)

Ein früher Start ist auch heute angesagt, da der Aufstieg lang und sehr anspruchsvoll ist. Unsere Route führt von unserem Hochlager aus anfänglich über geneigte Felsrampen (ca. 35°) die sicheres Gehen auch bei eventuell vereisten Bedingungen erfordern. Eine Felsverschneidung (UIAA 3, ev. Fixseil) beendet diese Passage nach ca. 400 Höhenmetern. Nun erreichen wir den vergletscherten Südost Grat, den wir durch leichtes Gelände bis zum Beginn des steilen Eises folgen.

Die größte Schwierigkeit bereitet oftmals eine nahezu senkrechte Eispassage (ca. 20 Höhenmeter), die mit Hilfe eines Fixseiles etwas entschärft werden kann, aber jedenfalls sicheren Umgang mit Steigeisen und Pickel im steilen Eis erfordert. Anschließend durchsteigen wir die fast 400 Meter hohe Gipfelflanke des Lobuche East. Diese ca. 45° steile Flanke (stellenweise bis ca. 55°) wird mit Steigeisen mit Hilfe von Fixseilen überwunden. Hier wird uns nochmals alles abverlangt und nach anstrengenden 6-7 Stunden Aufstieg stehen wir am Gipfel des zweiten 6000er unserer Tour!

Von diesem ausgezeichneten Aussichtsgipfel ist das Panorama atemberaubend! Die Berge, allen voran die beeindruckende Schneepyramide des Pumo Ri und natürlich der Mt. Everest sind zum Greifen Nahe!

Nach einer wohlverdienten Gipfelrast steigen wir am selben Weg ab. Viele Passagen können an den Fixseilen mit Abseilgerät abgestiegen werden. Zurück in unserem Hochlager werden wir von unserer Mannschaft mit einem wohlverdienten Mittagessen empfangen. Heute noch erwartet uns ein langer Abstieg über das Basislager bis nach Pheriche, wo wir uns in einer gemütlichen Lodge einquartieren und auf unseren zweiten 6000er anstoßen können.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	800 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	2000 m
🕒	GEHZEIT	12 - 14 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG Pheriche (4250 m) - LODGE	
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 19: Abstieg nach Pangboche

Gemütlicher Abstieg von Pheriche bis nach Pangboche (3930m), wo wir am Nachmittag die kleine örtliche Gompa besichtigen können, mit über 600 Jahren das älteste Kloster des Khumbu.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	100 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	900 m
🕒	GEHZEIT	4-6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG Pangboche (3930 m) - LODGE	
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 20: Über das Kloster von Tengboche nach Namche Bazaar

Gemütliche Wanderung durch märchenhaften Rhododendrenwald bis zum Kloster von Tengboche, dem größten und wichtigsten Kloster der Region, welches wir auch besichtigen werden. Nach dem interessanten Besuch geht es über breite Pfade bis nach Namche Bazaar, wo wir nach fast 3 Wochen im Himalaya den ersten Hauch von Zivilisation spüren. So gut wie in Namche Bazaar schmecken Espresso und Apfelkuchen selten!

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	550 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	850 m
🕒	GEHZEIT	5 - 6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG Namche (3550 m) - LODGE	
🍴	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 21: Letzte Etappe der Tour von Namche Bazaar nach Lukla

Die letzte Etappe unserer Trekkingtour führt uns auf dem breiten und viel begangenen Pfad zurück bis Lukla. Beeindruckend ist die Querung der luftigen Hillary-Bridge, sowie der stetige Gegenverkehr von stark beladenen Trägern, die das gesamte Khumbu mit wichtigen Waren versorgen. Am späten Nachmittag erreichen wir Lukla und quartieren uns wieder in unserer gemütlichen Lodge ein. Am Abend verbringen wir einen letzten, ausgelassenen Abend mit unserer einheimischen Mannschaft.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	750 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1350 m
🕒	GEHZEIT	6 - 8 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Lukla (2850 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 22: Reservetag im Falle von schlechtem Wetter

Wir planen einen Reservetag im Falle von schlechtem Wetter und einer dadurch bedingten Verzögerung einer 6000er Besteigung bzw. der Überschreitung des Amphu Lapcha La ein. Dieser Tag wird von unserem Bergführer je nach Bedarf eingesetzt und ermöglicht einen flexiblen Ablauf der Tour.

🍴	VERPFLEGUNG	F M A
---	-------------	-------

Tag 23: Rückflug nach Ramechhap und Fahrt nach Kathmandu

Am Vormittag, wenn es das Wetter zulässt, fliegen wir von Lukla binnen 20 Minuten zum kleinen Flugfeld Ramechhap zurück.

Hier wartet schon unser Minibus und über kleine Straßen geht es innerhalb von 4 bis 5 Stunden zurück nach Kathmandu, wo wir wiederum unser Hotel in der Altstadt beziehen. Der restliche Nachmittag und Abend stehen zur freien Verfügung.

🚗	FAHRT	130 KM - 5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Kathmandu - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F

Tag 24: Kathmandu und Umgebung

Der Tag steht zur freien Verfügung um Kathmandu und die umliegenden Sehenswürdigkeiten zu besuchen. Die Einkaufsmöglichkeiten sind sehr gut: ausgefallene Andenken, Sportartikel und vieles mehr. Die große Stupa von Bodhnath und der Besuch von weiteren Sehenswürdigkeiten wie der mittelalterlich anmutenden Königsstadt Bhaktapur, aber auch ein Bummel durch die belebten Gassen der Altstadt von Kathmandu werden diesen Tag wie im Flug vergehen lassen. Bei einem letzten gemeinsamen Abendessen lassen wir die Höhepunkte der vergangenen Tage nochmals aufleben.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Kathmandu - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	F A

Tag 25: Heimflug oder Reiseverlängerung

Je nach Flugverbindung Transfer zum Flughafen von Kathmandu und Heimreise.

🍴	VERPFLEGUNG	F
---	-------------	---

! Programmalternative Everest Base Camp und Kala Patthar statt Besteigung des Lobuche East

Alternativ zur Besteigung des Lobuche East gibt es die Option, an den Tagen 16 bis 17 nach Gorak Shep (Übernachtung in Lodge) zu wandern und das Everest Base Camp zu besuchen, sowie den Aussichtsgipfel Kala Patthar (5750 m) zu besteigen. Dies muss bei Buchung bekannt gegeben werden.

! Wichtige Bemerkung zu den Tagesetappen, Gehzeiten und Höhenmetern!

Wege und Pfade verändern sich, Pisten und Strassen werden gebaut, zum Teil verlegen Erdrutsche ganze Wegabschnitte und neue Pfade müssen angelegt werden. Manch Trekkingguide wird Ihnen einen interessanten Abstecher anbieten oder kennt eine Abkürzung... Wir sind stets bemüht, unsere Daten bzgl. Gehzeiten sowie Höhenmeter im An- und Abstieg anzupassen und so aktuell wie möglich zu halten. Jedoch können wir keine Garantie abgeben, dass unsere Angaben zu 100% korrekt sind.

Unter bestimmten Umständen kann es sein, dass unser Trekkingguide Ihnen vorschlägt, eine Etappe zu kürzen oder zu verlängern und somit in einer anderen Ortschaft zu übernachten, als von uns beschrieben. Dies geschieht stets zum Wohl der Gruppe und aller Teilnehmer. Wir bitten Sie, diesbezüglich unseren erfahrenen Guides zu vertrauen.



Schlafsack/Gepäck

- Schlafsack mit Komfortbereich -15°C bis -20°C
- Tagesrucksack (Vol. 30 - 40 Liter)
z.B. Gregory Alpinisto 35
- Seesack oder Rucksack zum Transportieren der persönlichen Ausrüstung (Träger)
z.B. CLEARSKIES Duffle Bag (85 Liter)
- Kleine Tasche/Reisetasche
Zur Deponie im Hotel in Kathmandu
- Wanderstöcke (teleskopisch)



CLEARSKIES empfiehlt
Rucksäcke von

GREGORY
eu.gregorypacks.com

Alle Rucksäcke können über
Clearskies bestellt werden!

Alpinisto 35 L

Schuhe

- Expeditionsbergschuhe
z.B. La Sportiva Batura, Scarpa Phantom 6000 o.Ä.
- Leichter Trekkingschuh, Zustiegsschuh
viele Tagesetappen können mit einem leichten Trekkingschuh
gegangen werden. Die steigeisenfesten Bergschuhe werden
bei den Pass- und Gipfeletappen benötigt.
- Turnschuhe oder andere Freizeitschuhe bzw. Badeschlappen

Bekleidung

- Regen- und windfester Anorak (Goretex)
- Regenschutz: Rucksackhülle, Regenschirm, evtl. Regenponcho oder Überhose
- Warme Bekleidung (z.B. Fleecejacke oder -pullover)
- Expeditions-Daunen-anorak
- Daunenhandschuhe
- Zweckmäßige Wander- und Bergkleidung
u. A. lange Tourenhose
- Ev. Gamaschen
- Thermo-Unterwäsche
- Mütze, dünne Handschuhe, Sturmhaube
- Halstuch oder Schlauchtuch („Buff“)
auch als Mundschutz vor Staub und kalter Luft

Alpintechnische Ausrüstung

- Steigeisen (mit Antistollplatte)
- Eispickel (Gletscherpickel, 50-60 cm)
- Klettergurt
- Karabiner (3 Schraubkarabiner, 2 Schnappkarabiner)
- Steigklemme (für Fixseile)
- Abseilgerät (Achter, Tuber...)
- 2 Reepschnüre
Ø 5-6 mm, 1x 1,80m und 1x 3,60m
- Evtl. Eisschrauben, Bandschlingen
- Schlafmatte
z.B. ThermoRest
- Helm
kann von CLEARSKIES vor Ort ausgeliehen werden
- Zelt
wird von CLEARSKIES gestellt



Der CLEARSKIES-Dufflebag

Die einzige Trekkingtasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

€ 130,- | € 114,-*

*Sonderpreis für Clearskies Kunden
Preise inkl. 20% MWSt. zzgl. Versand

! Bitte beachten!

Pro Teilnehmer werden ca. 15 kg von der Mannschaft (Träger) übernommen.

Erfahrungsgemäß haben viele Teilnehmer zu viel Ausrüstung (die nicht gebraucht wird) dabei! Bitte versuchen Sie, Ihre Ausrüstung auf ein Minimum zu reduzieren.

Persönliche Hygiene/Medikamente

- Persönliche Medikamente und erste Hilfe
- Impfschutz überprüfen (siehe „Gesundheitsinformation“)
- Kulturbbeutel und Handtuch
- Klopapier (1 Rolle)
- Evtl. Handdesinfektionsgel
- Feuchttücher
- Wasserentkeimungstabletten (z.B. Micropur, Aqua Mira, o.ä.)

Sonstiges

- Sonnenschutz
LSF +50
- Sonnenbrille, Sonnenhut
- Stirnlampe
- Taschenmesser *bitte nicht im Handgepäck!*
- Fotoapparat
- Speicherkarten für Fotoapparat, Ersatzakkus
- Ladegerät
in manchen Lodges können Akkus gegen eine geringe Gebühr aufgeladen werden
- Evtl. Höhenmesser, Kompass
z.B. CASIO ProTrek PRG 650 (Solarbetrieb, Höhenmesser, Kompass, usw.)
- 2 Trinkflaschen (je Vol. 1 Liter), ev. Thermosflasche
- Ersatzbatterien
- Müsliriegel, Nüsse oder ähnliches als Kraftfutter



Ein paar Tipps

- **Reisegepäck in Kathmandu**
Sie können während der Trekkingtour in unserem Hotel in Kathmandu eine Reisetasche bzw. sonstiger Gepäck in einem eigenen Gepäckaufbewahrungsraum deponieren.
- **Früchte-, Kräuter- oder Grüner Tee**
Als Abwechslung zu den vorhandenen Teesorten (Schwarztee, Lemontea, Minztee) in den Lodges
- **Hustenzuckerl**
Mit zunehmender Höhe wird die Luft sehr trocken und es kann zu Halsbeschwerden kommen.
- **Geschenke für Einheimische**
Als Gastgeschenke eignen sich erfahrungsgemäß z.B. Taschenmesser, Stirn-/Taschenlampen, warme Kleidung, nicht mehr gebrauchte Anoraks, Fleecejacken, Bergschuhe, usw.
- **Bettelnde Kinder**
Wir wollen die einheimischen Kinder nicht zu Bettlern erziehen daher bitten wir Sie, weder Süßigkeiten noch Stifte u. dgl. an die Kinder entlang des Treks zu verteilen!



**CLEARSKIES empfiehlt
Trekkingbekleidung von**



www.sherpaadventuregear.com



**CLEARSKIES empfiehlt
Höhenmesser-Uhren von**



www.protrek.eu

Geografie / Landschaft

Nepal ist eine junge Republik im Schatten des gewaltigen Himalayas. Eingekeilt zwischen den zwei asiatischen Riesen Indien und China bildet Nepal das Herzstück der über 2500 km langen Bergkette des Himalaya: acht der vierzehn Achttausender, darunter der 8850 Meter hohe Mount Everest, krönen das Land. Winzig im Vergleich zu den großen Nachbarn ist Nepal mit ca. 150.000 km² jedoch flächenmäßig fast doppelt so groß wie Österreich.

Nepal ist ein Land der Extreme: von den eisbedeckten Gipfeln geht es über unzählige Höhen- und Vegetationsstufen bis hinunter in die tropischen Niederungen des Terai (ca. 70 m.ü.N.N.) an der Südgrenze zu Indien. Nepal weist nicht nur den größten Höhenunterschied auf, es ist ebenfalls das durchschnittlich höchst gelegene Land der Erde.

Obwohl die gewaltigen Bergriesen des Himalaya im Norden zweifelsohne den beeindruckenden Teil Nepals ausmachen, haben sie flächenmäßig mit ca. 17% nur einen relativ geringen Anteil. Südlich schließt sich das mittlere Bergland des vorderen Himalaya mit ca. 66% der Gesamtfläche an, das Tiefland des Terai an der Indischen Grenze mit ca. 17% Gesamtfläche Nepals bildet schließlich den fruchtbaren und üppigen Dschungelgürtel des Himalayagebirges.

Hieraus lässt sich schon die Vielfalt an Vegetationsstufen erahnen. Sie reichen von tropischen Regenwäldern, subtropischen Nadelwäldern und gemäßigten Zonen mit Akazien- und Ahornwäldern, bis zu Kiefern, Eichen und Rhododendrenwäldern in den niedrigen Berglagen. Steigt man weiter auf, erreicht man Zonen alpiner Vegetation mit spärlicher Bewaldung und Trockensteppen und schließlich Gebirgs- und Hochgebirgswüsten.

Nahezu jede Trekkingtour in Nepal führt durch verschiedene Vegetationszonen und bietet unvergleichliche Landschaften: von schwülen, üppigen Tälern mit charakteristischen terrassierten Feldern, auf denen Reis, Weizen und Gerste angebaut wird, über alpine Almen mit üppigen Blumenwiesen bis zu hochalpinen Bergregionen, die von Stein und Eis dominiert werden.

Aus den stark vergletscherten Gebirgszügen fließen zahlreiche Flüsse von Tibet in Richtung Süden nach Indien und münden schließlich in den für Hindus heiligen Ganges. Die wichtigsten Flüsse Nepals sind der Karnali im Westen, der Kali Gandaki in der Zentralregion, dessen gletschergespeiste Fluten zwischen Dhaulagiri (8167m) und Annapurna (8091m) die tiefste Schlucht der Welt gegraben haben, und der Sun Koshi im Osten des Landes.

Klima / Trekkingwetter

Auf Grund der geographischen Lage und des dadurch entstehenden Wetters gibt es in Nepal zwei Hauptreisezeiten für Trekking- und Bergtouren.

Die beliebteste Trekkingzeit im nepalesischen Himalaya ist der trockene Herbst von Anfang Oktober bis Mitte Dezember. Die klare, von dem im September endenden Monsun gereinigte und mittlerweile trockene Luft bietet außergewöhnliche Fernsicht und sehr stabile Wetterverhältnisse. In den niedrigen Tallagen um 1000 Meter ist es schwül und warm, subtropische Verhältnisse erwarten Wanderer in diesen Regionen. In höheren Lagen, um 3000 bis 4000 Meter, sind die Tagestemperaturen geradezu ideal für Bergsteiger. Verschwindet die Sonne, wird es allerdings schnell kühl, Nachttemperaturen um, bzw. unter dem Gefrierpunkt sind auf Höhen um 3500 bis 4000 Metern nicht unüblich. Dieser Zeitraum ist auch ideal für Touren bis über 6000 Meter.

Speziell der Zeitraum ab Mitte November bis Mitte Dezember kann als Geheimtipp für Touren in moderaten Höhen bis ca. 5000 Meter bezeichnet werden, da hier in den letzten Jahren üblicherweise extram stabiles Wetter mit angenehmen Temperaturen herrscht. Zusätzlicher Anreiz ist, dass vergleichsweise sehr wenig andere Touristen unterwegs sind.

Ab Mitte Dezember fängt der Winter an. Schneearm, jedoch kalt, wird es nun in den Bergregionen Nepals. Trekkingtouren in niedrigen, bzw. geschützten Lagen sind durchaus machbar und auf Grund der klaren Luft, stabilen Sichtverhältnisse und nicht zuletzt wegen des sehr geringen touristischen Andrangs lohnend.

Anfang März beginnt auch in Nepal der Frühling, der bis Ende Mai eine sehr lohnende Reisesaison ist: warme Temperaturen und aufblühende Vegetation locken viele Trekker an. Wer die unbeschreiblich üppige Farben- und Blütenpracht im Frühling erlebt hat, nimmt auch die etwas diesigere Luft in Kauf. Speziell die faszinierende Rhododendron-Blüte (Baumhohe Alpenrosen) die mit ihrer Blütenpracht von Weiß über zartes Rosa bis ins Dunkelrot leuchten sollte jeder Bergfreund erlebt haben!



Die mächtige Westseite des Mera Peak



Stufengletscher am Amphu Lapcha La (2011)



Aufstieg zum Mera La

Klima / Trekkingwetter (Forts.)

Die hohen Pässe sind im Frühling üblicherweise frei und passierbar, Schneefälle sind jedoch (wie auch im Herbst) nicht ganz auszuschließen und können die Übergänge erschweren. Der Frühling ist auch die bevorzugte Zeit für Expeditionen auf die ganz hohen Berge im Himalaya.

Anfang Juni fängt mit dem aufkommenden Indischen Monsun die eigentliche zweite, feuchte Jahreszeit in Nepal an. Speziell am Südrand des Himalaya kommt es während der Sommermonate bis Ende September zu intensivem Steigungsregen. Nur in inneren Gebirgstälern, welche im Regenschatten der Hauptkette liegen, z.B. Mustang, lohnt es sich, in dieser Jahreszeit eine Trekkingtour zu unternehmen.

In Kathmandu (ca. 1400 m) erwarten Sie im Frühjahr und Herbst üblicherweise sonnig warme 20 - 25°C. In den Bergen kommen Sie bis über 6000 m. Auch wenn die Temperaturen tagsüber zum Wandern meist angenehm sein werden, kann es auf den hohen Pässen und Gipfeln, sowie nach Sonnenuntergang oder am frühen Morgen, frostig sein. Denken Sie daher beim Packen auch an warme Kleidungsstücke (Handschuhe, Mütze, warme Jacke) und vergessen Sie den Regenschutz nicht.

Unsere Ausrüstungsliste liefert Ihnen gute Tipps für das Reisegepäck.

Klimatabelle Kathmandu (1337 m)

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
TEMPERATUR MAX. (°C)	16,5	19,0	23,7	26,8	27,7	27,5	27,0	27,2	26,0	24,6	21,3	18,3
TEMPERATUR MIN. (°C)	2,2	3,3	7,5	11,6	15,5	19,0	19,8	19,6	18,0	13,4	6,9	2,1
SONNENSTUNDEN	6,6	7,6	7,9	7,1	7,7	5,9	3,9	4,5	5,4	6,3	7,9	6,2
REGENTAGE	2	2	3	6	10	16	22	20	14	5	1	1
NIEDERSCHLAG (MM)	14	17	33	48	97	227	383	295	196	88	6	12

Gesundheitsinformationen / Impfungen

Impfungen sind derzeit für Nepal nicht vorgeschrieben. Empfehlenswert sind - wie bei den meisten Fernreisen - Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Typhus, Polio und Hepatitis A u. B. Malariaprophylaxe benötigt man nur im Süden des Landes (Terai), das Kathmandu-Tal sowie die nördlichen, höheren Trekkinggebiete gelten als malariefrei.

Für Aufenthalte im Chitwan Nationalpark wird eine Malaria-Prophylaxe angeraten (wirksamer Insektenschutz, den ganzen Körper abdeckende Kleidung, ev. Insektensprays zum Imprägnieren der Kleidung).

Die kalte und trockene Höhenluft, gepaart mit den oftmals staubigen Wegen und der erhöhten Atemfrequenz in großer Höhe können für die Atemwege sehr belastend sein. Speziell am Anfang der Tour kann es empfehlenswert sein, ein Halstuch oder Schlauchtuch als Atemschutz zu verwenden. Kaum ein Bergwanderer schafft es, ohne Husten („Khumbu-Cough“) eine mehrwöchige Tour zu überstehen.

In die Reiseapotheke gehören jedenfalls Medikamente gegen Durchfall, Breitband-Antibiotika, Husten-Lutschtabletten, ev. Lotion gegen Insekten, und ein gutes, höhentaugliches Sonnenschutzmittel (min. SSF 30+).

Bitte denken Sie auch an Verbandszeug und nehmen Sie Ihr persönliches Erste-Hilfe Set mit. Beachten Sie bitte, dass die medizinische Versorgung in Nepal dürftig ist und berücksichtigen Sie das bitte bei Ihrem Versicherungsschutz während der Reise.

Bitte lassen Sie sich in jedem Fall von Ihrem Arzt beraten.



Atemberaubende Tiefblicke...



Im Schatten der Lhotse Wand



Lobuche East Basislager

Trinkwasser

Trinken Sie in Nepal nur abgekochtes/desinfiziertes Wasser bzw. Mineralwasser.

In Kathmandu kann Mineralwasser gekauft werden. Achten Sie beim Kauf von Mineralwasser darauf, dass der Verschluss intakt ist. Auf der Trekkingtour empfehlen wir, das Wasser mittels Entkeimungsmittel (z.B. Micropur) zu behandeln.

Um der zunehmenden Müllproblematik in den Bergregionen Nepals gegenzusteuern, bitten wir unsere Kunden, während der Trekkingtour auf den Kauf von Mineralwasser in PET-Flaschen zu verzichten und normales Bach-, bzw. Brunnenwasser zu entkeimen... Wir danken für Ihren Beitrag. In den Lodges kann abgekochtes Wasser erstanden werden, dass i.d.R. problemlos getrunken werden kann.

Bitte trinken Sie niemals Wasser aus dem Wasserhahn ohne es vorher zu entkeimen (Micropur). Zähneputzen mit unbehandeltem Wasser stellt in der Regel kein Problem dar.

Sprache

Offizielle Landessprache ist Nepali. Es werden außerdem noch über 21 andere Sprachen gesprochen, diese untergliedern sich in weitere zahllose Dialekte.

Mit Englisch kann man sich jedoch fast überall verständigen. Vor allem in Kathmandu ist die Verständigung kein Problem.

Zeitverschiebung

Die Zeitverschiebung in Nepal beträgt + 4h45´ gegenüber MEZ. Es gibt in Nepal keine Sommerzeit.

Währung

Offizielle Währung in Nepal ist die Nepal-Rupie mit dem derzeitigen Kurs von ca. 1€ = 140,- NPR.

Geld

Da Kreditkarten oder Reiseschecks nicht überall akzeptiert werden, sollte man die Reisespesen in US-\$ oder Euro mitführen und umwechseln. Beide Währungen werden gleichermaßen akzeptiert und gewechselt.

Bitte beachten Sie, dass Ihre Euro oder Dollar Banknoten nicht beschriftet oder eingerissen sein sollten, da sie sonst unter Umständen in Nepal nicht akzeptiert werden.

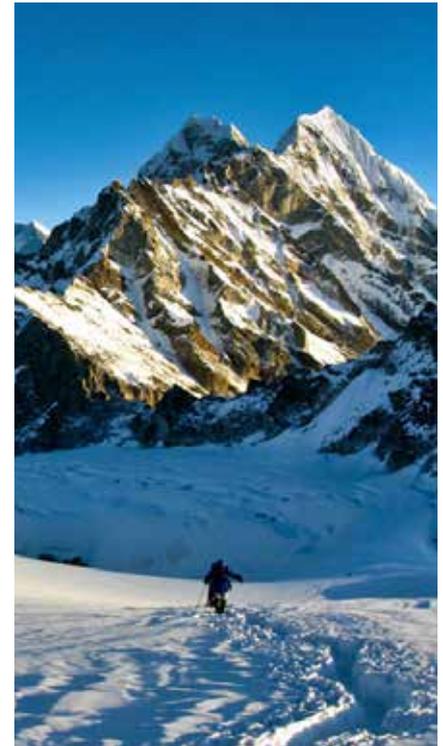
Wechseln sollte man am Besten in Kathmandu bei autorisierten Stellen (Banken und Wechselstuben), da hier der Kurs besser ist als zum Beispiel am Flughafen.

Entlang der Trekkingtour kann nur selten und wenn, dann zu schlechteren Kursen Geld gewechselt werden.

Am 15.12.2014 trat das GeoControl Schutzprogramm für Bankomatkarten in Kraft. Für Bargeldbehebung außerhalb Europas muss Ihre Bankomatkarte daher freigeschaltet werden! Bitte nehmen Sie Kontakt mit Ihrer Bank auf und lassen Sie Ihre Bankomatkarte freischalten, wenn Sie diese im Ausland verwenden möchten.

Kreditkarten werden nur in größeren Hotels und Geschäften in Kathmandu akzeptiert. Man kann in Kathmandu mit Kreditkarten und Maestro-Bankomat-Karten Geld abheben, allerdings hat es hier schon öfters Probleme gegeben: z.B. nicht ausgezahlte Beträge, die vom Konto abgebucht wurden... Wir raten daher Bargeld mitzunehmen.

Auf der Trekkingtour benötigt man ebenfalls Kleingeld! Nehmen Sie ein paar kleine Rupien-scheine mit (NPR 50/100,-).



Am Mera Peak



Die kleine Hochalm Chutanga



Wolkenstimmung an der Nuptse-Lhotse Wand

Das Visum für die Einreise nach Nepal beantragen Sie am besten vor Ihrer Abreise in Europa beim zuständigen Konsulat. Die Kosten für ein 30 Tage Visum betragen € 45.- (bei Postversand € 50,-). Bitte beachten Sie, dass Ihr Reisepass mindestens 6 Monate nach Rückreisedatum gültig sein sowie mindestens 2 freie Seiten beinhalten muss. Bei Buchung erhalten Sie alle nötigen Unterlagen und Informationen für Ihren Visumsantrag.

Das Visum kann auch bei der Einreise am Flughafen Kathmandu beantragt werden (Kosten: ca. US \$ 40,-) was allerdings oftmals mit einiger Wartezeit verbunden sein kann. Bitte halten Sie in diesem Fall bei Ihrer Ankunft am Flughafen den Betrag in Dollar und ein Passbild bereit!



Am Gipfel des Lobuche East

Buchung und Zahlungsmodalitäten

Buchung der Reise

Für eine Buchung dieser Reise bitten wir Sie, das entsprechende Formular auf unserer Webseite auszufüllen. Gerne können Sie auch in unserem Büro anrufen...

Nach Eingang Ihrer Buchung erhalten Sie so rasch wie möglich eine entsprechende Buchungsbestätigung sowie die Rechnung über die Anzahlung der Reise (20%).

Diese Anzahlung ist umgehend zu begleichen.

Sollten Sie Ihre Internationale **Flugreise** ebenfalls über CLEARSKIES buchen, so werden Ihnen die entsprechenden Kosten sofort in Rechnung gestellt.

Ebenso wird eine eventuelle **Reiseversicherung**, die Sie über CLEARSKIES abschließen sofort in Rechnung gestellt.

Die Restzahlung der Reise ist innerhalb von 20 Tagen vor Abreise fällig. Wir senden Ihnen rechtzeitig eine entsprechende Rechnung sowie alle letzten wichtigen Infos vor Ihrer Abreise zu.

Bezahlung

Spesenfreie Banküberweisung: Sie erhalten mit der Rechnung unsere Kontodaten und können die Zahlung spesenfrei durchführen.

Kunden aus der **Schweiz** können unsere CHF-Kontoverbindung in der BTV Staad (Schweiz) spesenfrei nutzen.

Kreditkartenzahlung: Die **Bezahlung Ihrer Reise mit Kreditkarte** ist prinzipiell möglich. Bitte beachten Sie, dass hier teilweise Spesen entstehen können. Bitte kontaktieren Sie uns diesbezüglich telefonisch.



Abflug in Lukla



Panorama am Lobuche East