



MERA PEAK (6460M) UND AMPHU LAPCHA PASS

UNSERE ANSPRUCHSVOLLSTE TREKKINGTOUR IN NEPAL DURCH EINE PHANTASTISCHE BERG- UND GLETSCHERWELT

Dies ist unsere anspruchsvollste Tour in Nepal und hat deutlichen Expeditions-Charakter. Wir starten in Lukla und wandern via Namche Bazar durchs Khumbu. Hier übernachten wir in Lodges und machen bewusst kurze Etappen, um uns ideal an die Höhe zu akklimatisieren. Nach Chukung verlassen wir die bekannten Wege und trekken für viele Tage durch eine sehr einsame, grandiose Bergwelt. Die technisch schwierigste Stelle ist die Überschreitung des 5845 Meter hohen Passes Amphu Lapcha. Unsere Sherpas werden die heiklen Stellen mit Fixseilen absichern. Die folgenden Tage durchqueren wir eine phantastische Berg- und Gletscherwelt, bis wir das Basecamp des Mera Peak erreichen. Ideal akklimatisiert stehen die Chancen auf eine erfolgreiche Besteigung des 6460 Meter hohen Mera Peaks sehr gut. Von oben geniessen wir eine unbeschreibliche Aussicht über die unendlich vielen 6000er, 7000er und 8000er. Unsere Runde endet in Lukla und ein schöner Flug bringt uns zurück nach Kathmandu. Hinweis: Das Everest-Gebiet ist unter Trekkern eine der populärsten Regionen im Himalaya. Vor allem in den letzten Jahren hat die Zahl an Touristen, welche hier unterwegs sind, deutlich zugenommen und auf den Wegen, in den Dörfern und in den Lodges kann viel Betrieb herrschen. Als absolute Hochsaison gilt der Oktober. Nach dem Amphu Lapcha sind in der Regel kaum mehr Trekker unterwegs.

FACTS & FIGURES

Level 6
Trekkinglevel

23 Tage
Dauer

8-10
Teilnehmer

7'950.-
Preis ab (CHF)



REISEDATEN

Sa 01 Okt - So 23 Okt 2022 (23 Tage) ab 7'950.-

Buchbar

PREISE / ZUSCHLÄGE

Preis pro Person bei 8-10 Personen CHF 7'950.-

Zuschlag Einzelbelegung CHF 620.-¹⁾

1) In den Lodges während des Trekkings ist der Platz häufig eingeschränkt und Einzelzimmer sind in der Regel während der Hochsaison nicht verfügbar. Dieser Umstand ist im Einzelzimmerzuschlag berücksichtigt und berechtigt nicht zu einer Preisreduktion.

1. Tag: Aufbruch nach Nepal

Linienflug nach Kathmandu.

Gesamte Flugzeit Zürich-Kathmandu 10 bis 11 Stunden. Dies sind zwei Teilflüge und einmal Umsteigen.

2. Tag: Ankunft in Kathmandu

Zwischenstopp unterwegs und Weiterflug nach Nepal. Am Flughafen werden wir von unserem lokalen Partner empfangen und er bringt uns in unser Hotel oder Gasthaus. Wir wohnen die ersten Tage bewusst ausserhalb des Zentrums der Millionenstadt Kathmandu. Orte wie Bodnath, Bhaktapur oder Patan sind viel entspannter als das Zentrum von Kathmandu und ideal, um unsere Nepalreise zu starten. Auch die Fahrzeiten resp. Verkehrssituation ist hier angenehmer, dazu sind wir nahe an etlichen der «Highlights» im Kathmandu-Tal. Zudem gibt es hier schöne Unterkünfte.

Übernachtung im Hotel im Kathmandu-Tal (1300 Meter).

Fahrzeit ½ Std.

3. Tag: Spektakulärer Flug nach Lukla

Am Morgen fliegen wir in den kleinen Bergort Lukla (2800 m), den Ausgangspunkt unseres Trekkings. Hier treffen wir auf unsere Begleitmannschaft, welche uns während den nächsten Wochen begleiten wird. Wir starten gemächlich, sind wir doch bereits auf einer gewissen Höhe. Nach Möglichkeit besuchen wir das Dorf Sanogumela, wo wir bei einer lokalen Familie zum Mittagessen eingeladen sind. Hinweis: Teilweise werden die Flüge nach Lukla an den Flughafen Ramechhap verlegt, um den Flughafen in Kathmandu zu entlasten. Dies bedingt eine Fahrt von 4 bis 5 Stunden nach Manthali. In diesem Fall würden wir bereits am Vortag abfahren und in der Umgebung vom Flughafen Ramechhap übernachten.

Übernachtung in Lodge in Chusermo oder Umgebung (2650 Meter).

Flug 45 Min. Trekking 3 Std. (F,M,A)

4. Tag: In den Hauptort der Sherpas nach Namche Bazar

Heute betreten wir den Sagarmatha National Park, der ein Weltnaturerbe der Unesco ist. Wir überqueren eine der fotogenen Hängebrücken, die an vielen Orten in Nepal zu finden sind und den Einheimischen in den zahlreichen abgelegenen Dörfern den «Arbeitsweg» sehr erleichtern. Viele dieser Brücken wurden mit Schweizer Hilfe erstellt. Zum Schluss geht es steil hoch nach Namche Bazar, den Hauptort im Sherpa-Gebiet.

Übernachtung in Lodge in Namche Bazar (3450 Meter).

Trekking 5 – 6 Std. (F,M,A)

5. Tag: Tibetische Händler, Yak Käse und Apfelstrudel

In Namche Bazar machen wir einen Ruhetag, was sehr wichtig für eine problemlose Akklimatisation ist. Namche Bazar ist ein wichtiger Handelsort, wo neben den Sherpa auch viele tibetische Händler anzutreffen sind. Wir schauen dem spannenden Treiben zu und haben die Möglichkeit, vom berühmten Yak Käse der Region zu probieren. Wer bereits gut akklimatisiert ist und Lust hat, kann eine Wanderung nach Khumjung machen, wo Sir Edmund Hillary eine Schule gegründet hat. Am Nachmittag geniessen wir in einer «German Bakery» eine Tasse Kaffee und den berühmten Apfelstrudel von Namche Bazar.

Übernachtung in Lodge in Namche Bazar (3450 Meter). (F,M,A)

6. Tag: Zum berühmten Kloster Tengboche

Wir schnüren unsere Schuhe und wandern einem schönen Weg entlang, der uns phantastische Ausblicke auf die Berge Ama Dablam, Thamserku und Kangtega gewährt. Zwar alles keine 8000er, aber trotzdem sind dies einige der schönsten Gipfel im Himalaya. Nach dem Abstieg in eine Schlucht steigen wir auf der anderen Seite hoch zum berühmten Kloster von Tengboche. Auf dem Weg haben wir eine gute Chance, das Himalaya Thar zu sehen. Dies ist eine Wildziegen Art, sie lebt in den steilen Berghängen des Himalayas. Nach einem schweisstreibenden Aufstieg erreichen wir Tengboche und nach einer Verschnaufpause besuchen wir das Kloster aus dem 17. Jahrhundert. Von einem Aussichtspunkt aus geniessen wir den Blick auf den Everest, Lhotse und Nuptse und weitere Gipfel. Wir übernachten entweder in Tengboche oder im nahen Deboche.

Übernachtung in Lodge in Tengboche oder Deboche (3850 Meter). Trekking 5 Std. (F,M,A)

7. Tag: Aufstieg Richtung Basecamp der Ama Dablam

Wir sind schon fast auf 4000 Metern Höhe. Für eine gute Akklimatisation ist es ideal, am Tag hochzusteigen und in der Nacht tiefer zu übernachten. Und das wollen wir heute machen. Wir steigen hoch Richtung Basecamp der Ama Dablam, der Name bedeutet «Mutter und ihre Halskette». Der Ama Dablam ist einer der schönsten Berge im gesamten Himalaya. Die Erstbesteigung erfolgte im Jahr 1961 und noch heute setzt eine Besteigung grosse technische Fähigkeiten voraus und ist schwieriger als mancher 8000er. Wir geniessen den grandiosen Blick auf diesen Berg während des Aufstiegs. Wenn wir uns gut fühlen, dann steigen wir bis ins eigentliche Basecamp auf 4500 Meter. Die heutige Wanderung kann aber auch ausgelassen oder abgekürzt werden, denn anschliessend steigen wir wieder ab ins tiefer gelegene Pangboche, wo

wir die Nacht verbringen.

Übernachtung in Lodge in Pangboche (3950 Meter).

Trekking 6 – 7 Std. (F,M,A)

8. Tag: Kurze Etappe nach Dingboche

Wir wandern nach Dingboche, ein kleines Dorf inmitten hoher Berge.

Übernachtung in Lodge in Dingboche (4350 Meter). Trekking 3 – 4 Std. (F,M,A)

9. Tag: Ruhetag inmitten hoher Berge

Noch einmal machen wir einen Ruhetag, um uns gut für die folgenden anstrengenden Etappen zu akklimatisieren. Je nach Lust und Laune verbringen wir diesen Tag auf einer Sonnenterrasse und geniessen das «dolce far niente» und die grandiose Bergwelt oder machen eine Wanderung in der Umgebung.

Übernachtung in Lodge in Dingboche (4350 Meter). (F,M,A)

10. Tag: Aufwärts

Wir wandern weiter hoch nach Chukung. Diesen Ort auf 4740 Metern Höhe erreichen wir nach ungefähr zwei Stunden. Wer sich gut akklimatisiert fühlt, kann den 5550 Meter hohen Aussichtspunkt Chukung Ri besteigen. Dies ist ein Trekkingsgipfel ohne technische Schwierigkeiten, aber mit einer sehr schönen Aussicht auf die umliegenden Berge. Die Besteigung wird uns zeigen, wie gut wir uns bereits an die Höhe gewöhnt haben. Wir übernachten das letzte Mal in einer Lodge. Ab morgen sind wir in einer einsamen Berg- und Gletscherwelt unterwegs, wo das Zelt unsere einzige Übernachtungsmöglichkeit ist.

Übernachtung in Lodge in Chukung (4740 Meter).

Trekking bis Chukung 2 Std. Besteigung Chukung Ri ab/bis Chukung 4 – 5 Std. (F,M,A)

11. Tag: Ins Basislager des Amphu Lapcha

Wir steigen vorbei am See Imja Tsho und dem bekannten und vielbegangenen 6000er Island Peak. Hier verlassen wir die gängige Route und es wird nun schlagartig ruhig auf dem Weg. Wir geniessen die Stille der imposanten Gletscherwelt und schlagen unser Lager am Fuss des Passes Amphu Lapcha auf. Die Überquerung dieses Passes wird der anspruchsvollste Teil unserer Tour und unsere Sherpas werden bereits heute Fixseile an den schwierigen Stellen anbringen. Dies ist nicht nur für uns, sondern auch für die Träger eine grosse Hilfe.

Übernachtung im Zelt im Basislager des Amphu Lapcha (5100 Meter).

Trekking 6 – 7 Std. (F,M,A)

12. Tag: Überquerung des Passes Amphu Lapcha (5845 m)

Heute starten wir zeitig. Unser Führer weist uns den Weg durch die verschiedenen Steilaufschwünge hoch zum Amphu Lapcha Pass. Wir sind froh um die verlegten Fixseile an den schwierigsten Stellen. Nach einigen Stunden Anstrengung erreichen wir erschöpft, aber glücklich die Passhöhe. Von hier oben haben wir eine atemberaubende Aussicht und die Gewissheit, dass die technisch schwierigste Stelle unseres Trekkings gemeistert ist. Anschliessend laufen wir weiter und stellen unser Lager bei den Panch Pokhari Seen auf. Müde, aber zufrieden kuscheln wir uns am Abend in unsere warmen Schlafsäcke.

Übernachtung im Zelt in Panch Pokhari (5300 Meter).

Trekking 7 – 10 Std. (F,M,A)

13. Tag: Grandiose Eis- und Gletscherwelt

Unsere heutige Etappe führt uns durch eine grandiose Eis- und Gletscherwelt. Wir sind beeindruckt von der Abgeschiedenheit und der Hochgebirgslandschaft des Hunku-Tales. Nach der gestrigen anstrengenden Etappe sind dieser und die folgenden Tage kürzer und einfacher. Unser heutiges Ziel ist Setho Pokhari.

Übernachtung im Zelt in Setho Pokhari (5000 Meter).

Trekking 5 – 6 Std. (F,M,A)

14. Tag: Kürzere Etappe

Heute braucht es keinen allzu frühen Tagesstart. Nach einem gemütlichen Frühstück wandern wir talabwärts bis zur Abzweigung Richtung des Passes Mera La. Hier in Kongme Dingma verbringen wir die nächste Nacht.

Übernachtung im Zelt in Kongme Dingma (4800 Meter).

Trekking 5 Std. (F,M,A)

15. Tag: Hoch zum Mera La

Unser Weg bringt uns hoch auf den Pass Mera La. In der Nähe der Passhöhe stellen wir unser Camp auf, um von hier weg am nächsten Morgen den Höhepunkt der Tour, den 6460 Meter hohen Mera Peak, zu besteigen.

Übernachtung im Zelt beim Mera La (5300 Meter).

Trekking 4 Std. (F,M,A)

16. Tag: Besteigung des Mera Peak (6460 m)

Wir starten zeitig für unseren Gipfeltag. Gut akklimatisiert nach unseren bisherigen Etappen stehen die Chancen auf eine erfolgreiche Besteigung gut. Je nach Verhältnissen dauert der Aufstieg 5 – 7 Stunden. Vom höchsten Punkt her haben wir einen herrlichen Rundblick über die unendlich vielen Gipfel in der Region Khumbu. Nachdem wir diesen Ausblick reichlich genossen haben, machen wir uns an den Abstieg. Vom Mera La steigen wir gleich noch ein Stück weiter ab und übernachten im tiefer gelegenen Khare.

Übernachtung im Zelt in Khare (4900 Meter).

Besteigung 9 – 12 Std. (F,M,A)

17. Tag: In tiefere Gefilde

Nach den vielen Tagen in grosser Höhe steigen wir heute in tiefere Gefilde ab. Wir übernachten deutlich unter der 4000er-Grenze in Kote.

Übernachtung im Zelt in Kote (3600 Meter).

Trekking 6 – 7 Std. (F,M,A)

18. Tag: Noch einmal hoch

Einen letzten Pass gilt es noch zu überqueren, bevor wir zurück in Lukla sind. Die Überquerung werden wir am nächsten Tag machen, aber heute steigen wir bereits ins Basislager des Passes hoch. Diesen Ort nennen die Einheimischen Zatrabuk oder Thuli Kharka.

Übernachtung im Zelt in Zatrabuk (4300 Meter).

Trekking 6 – 7 Std. (F,M,A)

19. Tag: Über den 4610 Meter hohen Pass Zatrawa La

Allzu viele Höhenmeter müssen wir nicht bewältigen bis wir auf der Passhöhe des Zatrawa La stehen. Von diesem 4610 Meter hohen Pass geniessen wir noch einmal einen schönen Ausblick. Danach folgt ein langer Abstieg von fast 1800 Höhenmetern nach Lukla. Nach ca. 7 Stunden erreichen wir den kleinen Ort und hier schliesst sich unser Kreis. Wir denken zurück an die vielen Erlebnisse unterwegs und wissen, dass unsere Tour kaum mehr zu überbieten sein wird. Am Abend feiern wir mit unserer lokalen Crew das gute Gelingen dieses anspruchsvollen Trekkings.

Übernachtung in Lodge in Lukla (2840 Meter).

Trekking 7 Std. (F,M,A)

20. Tag: Reservetag in Lukla

Der heutige Tag ist ein Reservetag, falls es unterwegs wegen den Wegverhältnissen, des Wetters oder aus anderen Gründen zu einer Verzögerung kommen sollte.

Übernachtung in Lodge in Lukla (2840 Meter). (F,M,A)

21. Tag: Zurück nach Kathmandu

Wir fliegen zurück nach Kathmandu, wo wir unsere Zimmer in einem schönen, zentralen Hotel beziehen. Nach unserer intensiven Trekkingzeit geniessen wir einen freien Tag und haben Zeit zum Relaxen. Wenn es schon wieder hinaus zieht, hat in der Umgebung unzählige Möglichkeiten zum Einkaufen, einen Tee zu trinken oder sich eine Massage zu gönnen. Hinweis: Auch der Rückflug von Lukla erfolgt teilweise an den Flughafen Ramechhap. In diesem Fall würden wir von Manthali mit einem Fahrzeug in 4 bis 5 Stunden zurück nach Kathmandu fahren.

Übernachtung im Hotel im Kathmandu-Tal (1300 Meter).

Flug 45 Min. Fahrzeit ½ Std. (F)

22. Tag: Hindu-Heiligtum Pashupatinath

Heute Morgen besichtigen wir das wichtigste hinduistische Heiligtum in Nepal, den Tempel von Pashupatinath. Dies ist Zielort für viele Pilger und Sadhus. Diese Asketen türmen ihre teils meterlangen Haare auf dem Kopf auf wie ihr Vorbild, der Hindugott Shiva. Der Nachmittag ist zur freien Verfügung. Wir haben Zeit, im sehr geschäftigen Quartier Thamel unsere letzten Einkäufe zu tätigen, in einem der vielen Restaurants einen «richtigen» Kaffee zu geniessen oder einfach dem Treiben im Markt zuzuschauen. Heute Abend führt uns unser lokaler Führer aus fürs Abschlussessen. In einem alten Palast geniessen wir nicht nur eines der besten Dal Bhat von Nepal, sondern bewundern auch die traditionellen, nepalesischen Tänze. Hinweis: Je nach Flugverbindung fliegen wir allenfalls schon heute Nachmittag/Abend ab. In dem Fall wird das Abschlussessen bereits am Vortag sein.

Übernachtung im Hotel im Kathmandu-Tal (1300 Meter).

Fahrzeit 1 Std. (F,A)

23. Tag: Zurück in die Schweiz

Mit vielen Eindrücken und Erlebnissen im Gepäck fliegen wir zurück in die Schweiz.

Gesamte Flugzeit Kathmandu-Zürich 10 bis 11 Stunden. Dies sind zwei Teilflüge mit einmal Umsteigen.

Enthaltene Mahlzeiten F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen

Programm- und Preisänderungen vorbehalten

Unser anspruchsvollstes Trekking, sehr gute Kondition, 8 Tagesetappen von 3 – 6 Stunden, 6 Tagesetappen von 6 – 10 Stunden, Gipfelbesteigung von 9 – 12 Stunden in Höhen bis 6460 Meter. Keine längeren Überlandfahrten.

Für die Gipfel und die Passüberquerung wird alpine Erfahrung vorausgesetzt. Die Überquerung des Amphu Lapcha ist je nach Verhältnissen schwierig, der Mera Peak gilt als mittelschwerer Gipfel. Steigeisen, Pickel und Klettergurt werden benötigt.

Sehr gute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit sind unbedingt erforderlich.

Robuste Gesundheit und physisches sowie psychisches Durchhaltevermögen.

Unsere anspruchsvollste Tour in ganz Nepal. Hochalpine Route mit Expeditions-Charakter durch eine einsame und spektakuläre Berg- und Gletscherwelt. Die Route bietet eine ideale Akklimatisation und somit sehr gute Chancen auf eine erfolgreiche Besteigung des 6460 Meter hohen Mera Peak. Ein Muss für alle Alpinisten!

Im Preis inbegriffen

- Flüge Zürich-Kathmandu retour in Economy-Klasse
- Flüge Kathmandu-Lukla retour
- Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
- Alle Überlandfahrten und Transfers
- 3 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer im Kathmandu-Tal, 10 Übernachtungen in Lodge im Doppelzimmer während des Trekkings, 8 Übernachtungen im Doppelzelt während des Trekkings
- Vollpension während der ganzen Reise, in Kathmandu nur Frühstück
- Trinkwasser, Tee, Kaffee während dem Essen bei Zeltübernachtungen
- Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
- Trekkingbewilligungen und Gipfelpermit
- Schlafzelte, Ess-, Koch- und WC-Zelt, Klapptische und -stühle, Kochutensilien und Geschirr
- Schweizer Reiseleitung und lokaler englischsprechender Führer plus Begleitmannschaft während des Trekkings
- Umfangreiche Notfallapotheke
- Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
- Sauerstoff-Flasche
- Mobile Höhendruckkammer
- Wasserfilter von Katadyn
- Satellitentelefon
- 24h-SOS-Telefon von Himalaya Tours in der Schweiz und unserem lokalen Partner vor Ort
- Visum für Nepal (US\$ 50, Stand August 2020)
- Erledigen aller Formalitäten für Nepal
- Vorbereitungstreffen
- Landkarte von Nepal
- Abschlussessen in Kathmandu
- Platypus-Beutel als Bett- und Getränkeflasche zu gebrauchen
- Heisse Bettflasche in kalten Nächten

Im Preis nicht inbegriffen

- Trinkgelder (CHF 150 – 250 pro Person)
- Mittag- und Abendessen in Kathmandu
- Getränke in Hotels, Gasthäusern und Lodges

Hinweise

- Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst
- Diese Reise wird in Zusammenarbeit mit Himalaya Tours durchgeführt. Es gelten deren Reisebedingungen.

Diese Reise kann an beliebigen Daten als Privatreise ab einer Person organisiert werden. Kontaktieren Sie uns und verlangen Sie eine

Offerte. Preis auf Anfrage.