

## NEPAL Besteigung des Mera Peak (6476 m)

Lodge-Trekking im abgelegenen Hinku-Tal zur Aussichtskanzel Mera Peak



Gipfelgang am Mera Peak, im Hintergrund der Makalu (links) und am Horizont das mächtige Massiv des Kanchenjunga (rechts)

### Inhalt

Programmübersicht, Termine und Preise	2
Unsere Leistungen	3
Schwierigkeitsbewertung	4
Höhenakklimatisierung	4
Voraussetzung und Vorbereitung	5
Ein typischer Trekkingtag im Solu Khumbu	5
Komfort-Bewertung	6
Ausführliches Detailprogramm	7
Ausrüstungsliste	11
Länderinformation	12
Wichtige Reiseinformationen, Geld, usw.	14
Visum, Buchung und Zahlungsmodalitäten	15

### Höhepunkte der Reise

- Anspruchsvolles Trekking mit Besteigung des 6476 Meter hohen Mera Peak im Makalu-Barun Nationalpark
- Expeditionsfeeling am Mera Peak, einem der höchsten Trekking-Gipfel in Nepal!
- Spektakuläres Himalaya-Panorama mit fünf der sechs höchsten Berge der Welt - der Mera Peak ist eine Aussichtskanzel sondergleichen!
- Landschaftlich reizvolle Fahrt von Kathmandu durch das Himalaya-Vorgebirge bis zum Ausgangspunkt der Trekkingtour
- Auf kleinen Pfaden wandern wir in das schöne Hinku-Tal, abseits des großen Trubbel des Solu-Khumbu und übernachten in kleinen, gemütlichen Lodges
- Ausgezeichnete Höhenakklimatisierung durch sehr langsamen Anstieg und wichtigen Rast- und Akklimatisierungstagen!
- Freizeit in Kathmandu zur Erholung nach der anspruchsvollen Tour

TAG	PROGRAMM
1	Individuelle Ankunft in Kathmandu
2	Fahrt von Kathmandu nach Paphlu
3	Fahrt von Paphlu nach Kari Khola
4	Start der Trekkingtour: von Kari Khola nach Panggom
5	Über den Panggom La nach Sibuje
6	Von Sibuje in das „Jungle Camp“
7	Abstieg ins Hinku-Tal nach Khote
8	Am Hinku Khola nach Tagnag
9	Akklimatisierungswanderung oberhalb von Tagnag
10	Zur letzten Hochalm, Khare
11	Akklimatisierungstag in Khare
12	Ins Hochlager des Mera Peak (5800 m)
13	Gipfelgang am Mera Peak (6476 m)
14	Reservetag Mera Peak
15	Abstieg von Khare nach Khote
16	Langer Anstieg nach Thuli Kharka
17	Über den Zatrava-La nach Lukla
18	Rückflug nach Ramechhap und Fahrt nach Kathmandu
19	Freizeit in Kathmandu und Umgebung
20	Heimflug oder Reiseverlängerung



## Fixtermine und Preise

TERMIN	PREIS AB 4 TEILNEHMER
18.03. – 06.04.2024	€ 2.880,-
30.09. – 19.10.2024	€ 2.760,-
04.11. – 23.11.2024	€ 2.760,-

Kleingruppenzuschlag bei 2 oder 3 Teilnehmern: € 440,- 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: € 120,- (nur Kathmandu)

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

**Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES**

CLEARSKIES kompensiert die CO<sub>2</sub>-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.

## Wissenswertes

- Beste Reisezeit: März bis Mai und Oktober bis November
- 14 Tage Trekkingtour mit Übernachtungen in landestypischen Lodges mit Vollverpflegung
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 4 bis maximal 12 Teilnehmern
- Reiseleitung durch nepalesischen, englischsprachigen Bergführer - von CLEARSKIES geschult und fortgebildet
- In Kathmandu 3 Übernachtungen in unserem angestammten Hotel in der Altstadt

**! 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!

**! Reisegepäck in Kathmandu!**

Sie können während der Trekkingtour in unserem Hotel in Kathmandu eine Reisetasche bzw. sonstiger Gepäck in einem eigenen Gepäckaufbewahrungsraum deponieren.

### Reiseleitung und einheimische Mannschaft

- Reiseleitung von/bis Kathmandu durch englischsprachigen, nepalesischen Bergführer. *Unsere Bergführer werden von CLEARSKIES jährlich geschult und fortgebildet.*
- Am Mera Peak englischsprachiger, einheimischer Climbing-Guide. Anzahl je nach Gruppengröße
- 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
- Mahlzeiten in Kathmandu laut Detailprogramm. Insbesondere das Willkommensessen und das Abschiedessen in Kathmandu sind inbegriffen
- Während dem Trek Übernachtung in landestypischen Lodges (Zweibettzimmer)
- Im Hochlager 1 oder 2 Übernachtungen in geräumigen 2-Personen-Zelten
- Vollpension während dem gesamten Trek

### Transporte und Transfers

- Alle Fahrten und Transfers in Kathmandu und Nepal laut Reiseprogramm, insbesondere die individuellen Flughafentransfers bei Ankunft und Abreise
- Inlandsflug Lukla – Ramechep

### Permits und Bewilligungen

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

### CO<sub>2</sub> - Kompensation

- CLEARSKIES kompensiert die anfallenden CO<sub>2</sub>-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.

## Im Preis nicht enthaltene Kosten

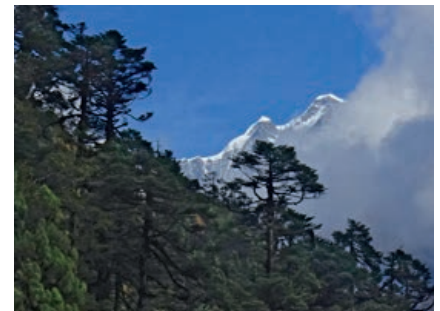
- Internationaler Flug nach Nepal
- Visum: ca. € 50,-  
*Sie erhalten von uns alle notwendigen Unterlagen zur einfachen Beantragung des Visums! Das Visum ist auch bei Ankunft am Flughafen Kathmandu erhältlich.*
- Reiseversicherung  
*Sie können eine Reise- und/oder Stornoversicherung (Reiserücktrittsversicherung) über CLEARSKIES abschließen, gerne beraten wir Sie hierzu persönlich und machen Ihnen ein individuelles Angebot.*
- Getränke (z.B. in den Lodges)
- Persönliche Ausgaben, Trinkgelder
- Anfallende Kosten bei Programmänderungen
- Einzelzimmerzuschlag in Kathmandu: € 120,-  
*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 im Hochlager: € 90,-
- Alle weiteren Kosten, die nicht unter „Inklusive Leistungen“ aufgezählt sind.



Die kleine Alm Khote



Im Hinku Tal



Im Hinku Tal am Weg zum Mera Peak



Aufstieg nach Khare

### ALPINTECHNISCH:

#### Trekking im Solu Khumbu: Mittel bis Anspruchsvoll



Mäßige alpine Schwierigkeiten, sehr gute Trittsicherheit ist erforderlich. Die Tour verläuft auf schmalen Wegen und Pfaden, die stellenweise an steilen Berghängen entlang führen. Beim Aufstieg von Khare zum Mera-Gletscher geht es auch über Moränen- und leichtes Block-Gelände, das bei Neuschnee trickreich sein kann. 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! Der Auf- und Abstieg über den Zatrava La ist steil und stellenweise felsig, jedoch ohne Kletterpassagen.



Am Mera Peak

#### Besteigung Mera Peak: Mittel bis 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 oftmals starke Wind und die tiefen Temperaturen, die auf diesem freistehenden Berg herrschen. 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. Gute Steigeisentechnik sowie Erfahrung im Umgang mit Seil wird vorausgesetzt.



Moränen-See oberhalb von Tagnag

### KONDITIONELL: Anspruchsvoll



Aufstiege und Abstiege bis ca. 1200 Höhenmeter am Tag in Höhen bis nahezu 6500 Meter. Die Gehzeiten können bis zu 10 Stunden am Tag betragen, fallweise auch mehr, z.B. bei der Besteigung des Mera Peak mit anschließendem Abstieg bis nach Khare. Selbst wenn die verschiedenen Etappen einzeln betrachtet nicht extrem anspruchsvoll erscheinen, so summieren sich die Anstrengungen im Verlauf der 14-tägigen Trekkingtour.

## Höhenakklimatisierung

Im Verlauf dieser Tour erreichen wir eine maximale Höhe von 6476 Meter am Gipfel des Mera Peak. Die höchste Schlafhöhe erreichen wir im Hochlager des Mera Peak auf ca. 5800 Metern, wir werden aber mehrere Nächte auf über 4500 Metern verbringen. Hierfür ist eine gute und nachhaltige Höhenakklimatisierung unerlässlich.

Am Beginn der Tour steigern wir unsere Höhe langsam und kontinuierlich und verbringen die ersten 4 Tage der Tour auf Höhen zwischen 2800 und 3600 Meter.

Anschließend steigen wir im Hinku-Tal stufenweise in Richtung Mera Peak auf und legen wichtige Akklimatisierungstage in Tagnag (4200 m) und Khare (4900 m) ein. An diesen Tagen unternehmen wir leichte Wanderungen im Zuge derer wir in größere Höhen aufsteigen um uns besser zu akklimatisieren.

Nur mit einer guten Akklimatisierung haben wir eine Chance den Gipfel des Mera Peak zu erreichen. Unsere Erfahrung hat gezeigt, dass die Teilnehmer mit dieser Akklimatisierungstaktik am 13. Tag der Reise sehr gut für den Mera Peak vorbereitet und akklimatisiert sind.

#### 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 vertrauen und folgen!



Ausblick auf den Mera Peak



Aufstieg zum Hochlager am Mera Peak

Diese Tour ist ideal für sportliche und ambitionierte Bergsteiger, die schon mehrtägige Trekking-Erfahrung in Nepal, sowie Erfahrung in Höhen bis zu 5000 Meter haben. Sie haben schon hochalpine Erfahrung (Steigeisen, Hochtourenkurs, Spaltenbergung) und möchten einen leichten aber hohen Sechstausender besteigen.

Sie betreiben regelmäßig Ausdauersport und schrecken vor (hochalpinen) Tagestouren im Alpenraum mit 1400 bis 1600 Höhemetern oder mehr 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.

## Ein typischer Trekkingtag im Solu Khumbu

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 in Lodges entlang der Strecke, ab und an auch als Lunchpaket einpacken und bei einer schönen Rast an einem geeigneten Platz verzehren.

Am Nachmittag wandern wir wiederum 2 bis 3 Stunden bis zu unserer nächsten Übernachtungsmöglichkeit. 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.



Nordwest Abbrüche am Mera Peak



Am Mera Peak



Am Gipfel des Mera Peak



Aufstieg von Khare zum Mera La

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 unsteten Stromversorgung in Kathmandu kann es zu Stromunterbrechungen kommen.

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

Auf der **Trekkingtour** übernachten wir Großteils in Lodges. 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 meistens. Auf Grund der tiefen Temperaturen raten wir ab einer Höhe von ca. 3500 Meter davon ab die Haare zu waschen. Speziell bei langen Haaren ist die Gefahr sich zu erkälten sehr groß!

**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. Speziell in den ersten drei Tagen des Trekking, zwischen Panggom und Khote, gibt es nur wenige und zumeist sehr einfache Lodges. Eventuell kann es sogar von Nöten sein, die eine oder andere Nacht in einem der bereitgestellten Fixzelte zu verbringen. **Einzelzimmer** können während der Trekkingtour nicht garantiert werden, bei Bedarf versuchen unsere Guides Einzelzimmer in den Lodges zur Verfügung zu stellen.

In den meisten Lodges gibt es die Möglichkeit gegen geringe Gebühr (€ 2-3,-) elektronische Geräte (Fotoapparat, Mobiltelefon...) aufzuladen. Da es sich meistens um Solarstrom mit nur geringem Ladestrom handelt, empfehlen wir jedenfalls die Mitnahme von genügend Zusatzakkus oder einer Powerbank. Auch im Hinku-Tal bieten die meisten Lodges mittlerweile eine kostenpflichtige Internetverbindung (WLAN).

Im Hochlager des Mera Peak verbringen wir eine Nacht in den vorhandenen Fixzelten (maximal zwei Nächte falls der Reservetag benötigt wird). Die modernen, geräumigen Kuppelzelte sind mit Schaumstoffmatten ausgelegt. Zwei Teilnehmer teilen sich ein drei-Mann Zelt, Einzelzelte können nicht garantiert werden.

Da der Platz im Hochlager stark begrenzt ist stehen keine Esszelte zur Verfügung. Die Mahlzeiten (Abendessen, Frühstück) werden in den Schlafzelten eingenommen.

Im Hochlager stehen Latrinen zur Verfügung.

Die **Mahlzeiten** auf der Trekkingtour werden meistens in Lodges 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!

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



Auf 6000 m am Mera Peak. Makalu im Hintergrund.



Abstieg vom Mera Peak nach Khare



Aufstieg zum Zatrava-La



Am Zatrava La



Morgenstimmung am 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 3\* Hotel am Rand des belebten Altstadtteiles Thamel gebracht. Der restliche Tag steht zur freien Verfügung.

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 Salleri**

Auf Grund der heute langen Fahrt steht ein zeitiger Start auf unserem Programm. Mit Geländewagen geht es von Kathmandu nach Osten, vorbei an der Stadt Bhaktapur und der Ortschaft Nagarkot, die schon am Rande des Kathmandu-Tales liegt. Nun führt die kleine, kurvenreiche Strasse in die tiefen des nepalesischen Hügellandes. Wir fahren am breiten Fluss Sunkoshi entlang, bis wir am späten Nachmittag nach Norden abzweigen. Nun trennen uns noch knapp 2000 Höhenmeter bis zu unserem heutigen Ziel, dem kleinen Städtchen Salleri (2450 m), wo wir uns am Abend in einem einfachen Hotel einquartieren.

🚗	FAHRT	270 KM - 8-10 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Salleri (2450 m) - GASTHAUS
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 3: Fahrt von Paphlu nach Kari Khola**

Heute erwartet uns ein kürzerer aber auf Grund der harten Pistenverhältnisse durchaus anstrengender Fahrttag. Die in den letzten Jahren neu-erbaute Piste führt von Salleri über Paphlu entlang der ehemaligen Trekkingroute. Wir passieren die kleinen Dörfer Taksindu, Nunthala und erreichen bei Adheri den reißenden Dhudkosi, welcher aus dem nördlich gelegenen Khumbu fließt und das vergletscherte Everest-Gebiet entwässert. Da hier noch keine befahrbare Brücke gebaut wurde, müssen wir eine Fußgängerbrücke nutzen und auf der anderen Flussseite in andere Geländewägen steigen.

Nun geht es nur mehr wenige Kilometer wieder bergaufwärts bis wir unser heutiges Tagesziel Kari Khola ( 2035 m) erreichen. In der kleinen Ortschaft quartieren wir uns in einer der kleinen Lodges ein. Am Nachmittag bleibt Zeit sich die Beine zu vertreten und auf eigene Faust das Dorf Kari Khola zu besichtigen.

🚗	FAHRT	4-6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Kari Khola (2035 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 4: Start der Trekkingtour: von Kari Khola nach Panggom**

Heute starten wir mit einer kurzen ersten Etappe endlich in unsere Trekkingtour! Nach einem gemütlichen Frühstück treffen wir auf unsere einheimischen Träger und wandern innerhalb von ein paar Stunden entspannt bis zur kleinen Ortschaft Panggom (ca. 2850 m). Wir beziehen unsere Zimmer in der Lodge und nach dem Mittagessen bleibt Zeit die etwas oberhalb der Lodge befindliche Gompa (Buddhistisches Kloster) zu besichtigen.

⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	950 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	100 m
🕒	GEHZEIT	3-4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Panggom (2850 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 5: Über den Panggom La nach Ramailo Danda**

Nach dem Frühstück steigen wir heute zu unserem ersten Pass, dem Panggom La (3180 m) auf. Nach einer guten Stunde stehen wir auf dem bewaldeten Sattel, von wo aus wir erstmals in das tief eingeschnittene und bewaldete Hinku-Tal blicken. Bei gutem Wetter sehen wir heute auch schon erstmals das Ziel unserer Tour, den fast 6500 Meter hohen Mera Peak.

Von dem Pass aus steigen wir in das Hinku Tal ab und erreichen bald die kleine Siedlung Sibuje (ca. 2800 m), wo wir eine Tee Pause einlegen. Nun geht es über bewaldete Bergrücken in stetigem auf und ab weiter nach Norden, bis wir unser Tagesziel erreichen, den Bergrücken Ramailo Danda, wo wir in einer kleinen, einfachen Lodge (ca. 3290 m) übernachten werden. Unsere Lodge liegt spektakulär auf einem scharfen Bergrücken und bietet schöne Blicke auf das

⬆️	HÖHENMETER AUFSTIEG	900 m
⬇️	HÖHENMETER ABSTIEG	450 m
🕒	GEHZEIT	6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Ramailo Danda (3290 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A



**Tag 6: Oberhalb des Hinku Khola nach Chhatra Khola**

Eine kurze aber anstrengende Etappe führt uns auch heute wieder durch dichten Urwald in stetigem Auf und Ab. Heute gilt es, einige tiefe Einschnitte, Bergrücken und kleinere Seitenbäche zu passieren. Stellenweise können wir wiederum Ausblicke auf die Bergwelt genießen, bis wir am frühen Nachmittag die Kleine Lodge im tief eingeschnittenen Chhatra Khola erreichen. Hier quartieren wir uns für die Nacht ein.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	400 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	600 m
🕒	GEHZEIT	4-5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG Chhatra Khola (3150 m) - LODGE	
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 7: Abstieg in das Hinku-Tal nach Khote**

Unser kleiner Pfad führt durch sich langsam lichtenden Urwald. Am Nachmittag erreichen wir eine Weggabelung, an der wir bei unserem Rückweg in Richtung Zatrava La und Lukla aufsteigen werden. Wir wandern heute weiter nach Norden knapp oberhalb des rauschenden Hinku Khola entlang bis zur statlichen Siedlung Khote (3600 m). In Khote quartieren wir uns in einer der mittlerweile schönen Lodges ein.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	900 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	500 m
🕒	GEHZEIT	6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG Khote (3600 m) (3150 m) - LODGE	
🔪	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 8: 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 zwei Nächte in einer der zahlreichen Lodges ein.

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

**Tag 9: 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 10: Nach Khare**

Eine kurze Etappe führt uns heute bis nach Khare auf ca. 4900 Metern, der letzten Hochalm im Hinku Tal. Hier übernachteten 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 um uns besser auf die große Schlafhöhe von 4900 Meter vorzubereiten.

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

**Tag 11: Höhenakklimatisierung in Khare**

Heute legen wir nochmals einen wichtigen Akklimatisierungstag ein und steigen hinter Khare auf einem kleinen Pfad einige hundert Höhenmeter auf. Nach gut zwei Stunden erreichen wir ein kleines Plateau, geschmückt mit unzähligen kleinen Steinmännern und Gebetsfahnen. Hier beenden wir unseren Aufstieg und genießen das weite Panorama auf die umliegende Bergwelt. Vor allem die flache Nordseite des Mera Peak, entlang der wir aufsteigen werden, ist von hier aus besonders gut zu sehen. Wir verfolgen die Gruppen beim Auf- und Abstieg und freuen uns schon auf die uns bevorstehenden Tage.

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





**Tag 12: Ins Hochlager des Mera Peak (5800m)**

Von Khare steigen wir heute in das Hochlager am Mera Peak auf. Wir 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 sanften 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.

Am Abend bekommen wir ein frühes Abendessen in unsere Schlafzelte serviert und bald geht es in die Schlafsäcke, um vor dem morgigen Gipfeltag so viel Erholung wie möglich zu finden.

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

**Tag 13: Gipfelgang am Mera Peak (6476 m)**

Ein früher Start ist heute angesagt, da Gipfelaufstieg und Abstieg bis Khare viel Zeit und Kraft in Anspruch nehmen werden. Im Schein unserer Stirnlampen folgen wir der mäßig steilen Flanke, die nur durch einzelne steilere Stufen unterbrochen ist, bis wir auf einer Höhe von ca. 6300 Metern den flachen Übergang zum Mera Peak Hauptgipfel erreichen. Hier sehen wir den kleinen Gipfelaufschwung direkt vor uns, dennoch trennt uns mindestens noch eine gute Stunde Gehzeit von dem Gipfel.

Die kleine Kuppe des Hauptgipfels weist eine ca. 50 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 losreißen, steht uns doch noch ein langer Abstieg bevor. Wir steigen in das Hochlager ab, wo unsere Mannschaft uns mit einem wohlverdienten Mittagessen erwartet. Nachdem wir unsere Taschen wieder gepackt und die Zelte geräumt haben, steigen wir entlang unserer gestrigen Aufstiegsroute über den breiten Sattel des Mera La wieder zu unserer Lodge in Khare ab. Hier beziehen wir wiederum unsere Zimmer und nun steht einer ersten Gipfelfeier nichts mehr im Wege!

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	700 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1600 m
🕒	GEHZEIT	10 - 12 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Khare (4900 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 14: Reservetag im Falle von schlechtem Wetter**

Der heutige Reservetag kann im Falle von schlechtem Wetter am vorherigen Tag als zweite Gipfelmöglichkeit genutzt werden. Sollte dieser Tag nicht gebraucht werden, so kann er im weiteren Verlauf der Trekkingtour als Rasttag genutzt werden.

🏠	ÜBERNACHTUNG	LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 15: Abstieg über Tagnag nach Khote**

Auf bekannten Wegen steigen wir heute von Khare über Tagnag bis nach Khote ab. Das Gehen fällt uns heute leicht, die Luft wird wärmer und Sauerstoffreicher und wir genießen die Blicke zurück auf den mächtigen Mera Peak, den wir gestern bestiegen haben.

↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1400 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Khote (3600 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A



**Tag 16: Langer Anstieg nach Thuli Kharka**

Wir verlassen die Lodgesiedlung Khote und wandern am Hinku-Khola Flussabwärts. Bald erreichen wir die Weggabelung, an der wir den langen und stellenweise steilen Anstieg nach Thuli Kharka und zum Zatrava La in Angriff nehmen. Der Anstieg führt uns durch dichten Urwald und stellenweise Rhododendren-Dickicht. Am Nachmittag erreichen wir die Hochalm Thuli Kharka in einem kleinen Bergkessel gelegen und quartieren uns ein letztes Mal in einer der kleinen Lodges ein.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1150 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	450 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Thuli Kharka (4200 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 17: Über den Zatrava La nach Lukla - Ende des Trekking**

Die letzte Etappe unserer Trekkingtour führt uns heute über den letzten hohen Pass, den 4500 Meter hohen Zatrava La. Der anfänglich steile Anstieg bis zur ersten Passhöhe bietet nochmals schöne Blicke in das Hinku Tal und nach Osten. Nach der ersten Passhöhe wandern wir auf kleinem Pfad bis zur eigentlichen Scharte, von der aus wir wiederum steil absteigen. Bei gutem Wetter genießen wir die Sicht auf die im Westen liegenden Berge, vor allem der mächtige Cho-Oyu zieht immer wieder die Blicke auf sich.

Bei der Hochalm Karke Tenga (4050 m) legen wir eine Tee-Pause ein, vordem wir wiederum in den Rhododendren-Wald eintauchen. Der Weg führt uns an der Alm Chutanga (3500 m) vorbei bis nach Lukla, wo wir unsere Tour beenden.

Wir quartieren uns ein letztes Mal in einer gemütlichen Lodge ein. Am Abend verbringen wir einen letzten, ausgelassenen Abend mit unserer einheimischen Mannschaft.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	500 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1850 m
🕒	GEHZEIT	8 - 9 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Lukla (2850 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

**Tag 18: 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 19: 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 20: Heimflug oder Reiseverlängerung**

Je nach Flugverbindung Transfer zum Flughafen von Kathmandu und Heimreise.

🍴	VERPFLEGUNG	F
---	-------------	---

**! Wichtige Bemerkung zu den Tagesetappen, Gehzeiten und Höhenmetern!**

Wege und Pfade verändern sich, Pisten und Strassen werden gebaut, zum Teil verlegen Erdbeben 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)

## 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-Daunenanorak
- 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*

## 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.)

## Alpintechnische Ausrüstung

- Steigeisen (mit Antistollplatte)
- Eispickel (Gletscherpickel, 50-60 cm)
- Klettergurt
- Karabiner (3 Schraubkarabiner, 2 Schnappkarabiner)
- 2 Reepschnüre  
Ø 5-6 mm, 2 x Meter



### Der CLEARSKIES-Dufflebag

Die einzige Trekkingtasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

€ 130,- | € 114,-\*

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

## Sonstiges

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

### ! 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.

## 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 km<sup>2</sup> 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

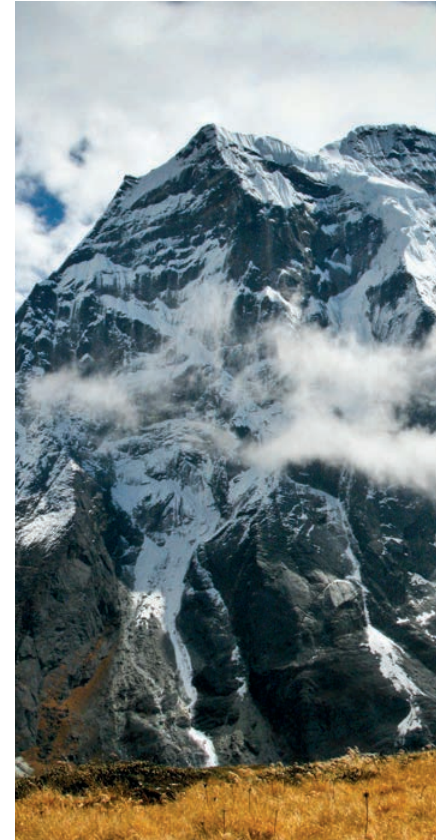
Auf Grund der geographischen Lage und des dadurch entstehenden Wetters gibt es in Nepal zwei Hauptreisezeiten für Trekking- und Bergtouren.

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



Akklimatisierungsausflug bei Khare



Sonnenaufgang am 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.

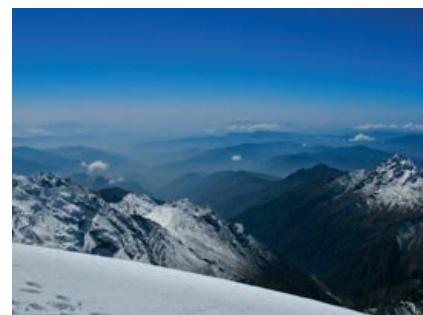
Für Aufenthalte im Chitwan Nationalpark wird eine Malaria-Prophylaxe angeraten (wirksamer Insektenschutz, den ganzen Körper abdeckende Kleidung, ev. Insektensprays zum Imprägnieren der Kleidung).

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. SPF 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



Namche Bazaar

### 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!



Das Everest Basislager

## 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



Junger Ghoral im Hinku-Tal