

Mera Amphulabstcha & Island Peak Programm

09.10.2025

Tag 01: Ankunft Kathmandu

10.10.2025

Tag 02: Fahrt von Kathmandu Nach Phaplu 250 Km. Mit dem Jeep (Fahrt zeit 8 std.)

11.10.2025

Tag 03: Fahrt nach Kharikhola dorf und Wanderung durch Magar- und Sherpa-Dörfer nach Panggom (2.810m)

Nach einem gemütlichen Frühstück fahren wir einem ca. 4 stunden und fuert uns der Weg wieder weiter bergauf vorbei an den Häusern der Volksgruppe der Magar und Sherpas. Auf einem schmalen Weg durch Rhododendronwälder kommen wir in das schöne Dorf Panggom. Am Nachmittag können wir hier zum alten Kloster Panggom aufsteigen (220m,)wo wir mit etwas Glück die Möglichkeit haben, einer Puja (Gebetszeremonie) beizuwohnen.

Übernachtung in Lodge – F/M/A

Gehzeit ca. 4-h → 7km ↓200m ↑900m

12.10.2025

Tag 04: Trekking über den kleinen Pass (Pangam-la) nach Ramailo Danda (2.945m) Der heutige Tag ist ein stetiges Auf und Ab- Wir starten mit einem kurzen Aufstieg zum kleinen Pass (Pangam-la) (3.000m). Nach der Überschreitung des Passes steigen wir Richtung Hinku Tal ab, wo wir schon bald die Südwestwand des Mera Peaks sehen können. Wenn das Wetter mitspielt, haben wir von hier aus einen herrlichen Blick über das gesamte Hinku-Tal. Unsere Mittagspause machen wir in einem Sherpa Dorf, das das letzte ganzjährig bewohnte Dorf dieser Art im Hinku Tal ist. Außerdem gibt es auf dem Weg bis nach Khare nur noch kleinere Teehäuser sowie touristische Unterkünfte . Nach der Mittagspause wandern wir durch Mischwälder nach Ramailo Danda, wo wir in einer gemütlichen Lodge mit schönem Ausblick übernachten.

Übernachtung in Lodge – F/M/A

Gehzeit ca. 6-7h → 11 km ↓600m ↑800m

13.10.2025

Tag 05: Trekking nach Chatrawa-la Khola (3.000m) Wir folgen einem schmalen Weg durch einen Bambus- und Rhododendronwald, der an das gestrige Profil des Rauf und Runters erinnert. Der heutige Steig fordert insbesondere bei Nässe unsere ganze Aufmerksamkeit, da dieser rutschig sein kann. Bis zu unserem Tagesziel gibt es keine Möglichkeit, Getränke oder Essen zu kaufen, deshalb nehmen wir genügend Flüssigkeit und ein Lunchpaket mit. In Chatrawa-la Khola gibt es wie gewohnt ein Abendessen in unserer Lodge.

Übernachtung in Lodge- F/M/A

Gehzeit ca. 6-7h → 13km ↓500m ↑550m

14.10.2025

Tag 06: Wanderung nach Kothe (3.640m)

Von in Chatrawa-la Khola steigen wir hinauf zum Thingre Danda. Auch die heutige Strecke führt uns durch Wälder mit Rhododendren Bäumen bzw. Tannen. Nach ca. der Hälfte des Weges kreuzen wir den Weg nach Lukla und machen in einem Teehaus unsere Mittagspause. Am Nachmittag steigen wir hinab zum Inkhu Khola und erreichen einige Stunden später Kothe. Dort befindet sich auch die Kontrollstation für den Makalu Barun Nationalpark (Lizenz) . Wir übernachten in dem schönen Ort Kothe.

Übernachtung in Lodge -F/M/A

Gehzeit ca.6-7h → 14km↓ 600m↑1000m

15.10.2025

Tag 07: Wanderung nach Tangnack (4.350m) Ab heute wandern wir ganz bewußt langsam, damit sich unser Körper an die Höhe noch besser anpassen kann. Der Weg führt gemächlich bergauf entlang des Inkhu Khola Flusses. Vom Weg aus eröffnet sich uns der Blick auf die mächtigen Berge Kusum Kangaru Ost und West, Kyashar Himal und auf der rechten Seite des Wegs die Nordflanke des Mera Peaks. Bereits vor Mittag erreichen wir unser Tagesziel Thangnack, wo wir nach kurzer Pause noch einige hundert Meter zur Akklimatisation aufsteigen. Wie schon zuvor, ist es sehr wichtig, genügend zu trinken und sich viel Ruhe zu gönnen.

Übernachtung in Lodge- F/M/A

Gehzeit ca. 4-5h →7.5km↓50m↑760m

16.10.2025

Tag 08: Wanderung nach Khare (4997m.)

Anfangs wandern wir auf der Inkhu Moräne und überqueren diese über eine Holzbrücke. Da der Weg manchmal vereist und rutschig sein kann, erfordert der Weg von uns viel Konzentration. Danach steigen wir hinauf nach Khare. Die heutige Wanderung wird ein bisschen anstrengend sein, aber wir werden wieder mit dem tollen Ausblick auf die Gipfel des Kyashar Khangtega und des Hunku Gletschers belohnt. Khare liegt auf fast 5.000m und doch wurden dort bereits einige Lodges für die Touristen gebaut, was richtiger Luxus ist im Vergleich zu einem Zelt.

Gehzeit ca. 4-5h → 5km↓ 50m↑660m

Übernachtung in Lodge -F/M/A

17.10.2025

Tag 09: Akklimatisation Tag und Übung mit der Ausrüstung Nach einem gemütlichen Frühstück werden wir Khare ca. 100-200m. übersteigen. Nach dem Abstieg kontrollieren wir im Anschluss gemeinsam unsere Kletterausrüstung für die Besteigung des Mera Peak und machen ein paar Übungen mit unserem „Climbing Guide“ . Nach dem Mittagessen packen wir unsere Ausrüstung für den Aufstieg zum High Camp bzw. für den Gipfeltag.

Übernachtung in Lodge- F/M/A

18.10.2025

Tag 10: Aufstieg zum Mera Peak Hoch Lager (5.780m) Früh am Morgen bereitet die Mannschaft unsere ganze Ausrüstung für das High Camp [HC] vor. Da die Schlafplätze in den Zelten begrenzt sind, begleitet uns die Mannschaft nur bis zum Hochlager Nach dem Frühstück steigen wir also zunächst gemeinsam auf einem schmalen und steilen Weg bis zum „Crampon Point“ (Blankeis) auf, wo wir unsere Klettergurte und Steigeisen anlegen. Nach einem kurzen Aufstieg erreichen wir den Mera-la Pass und nach Überquerung eines gewaltigen Schneebergs schließlich auch das HC. Das Panorama rund um das HC ist atemberaubend. Die heutige Nacht kann wegen der Höhe und vielleicht auch wegen der Kälte ein bisschen anstrengend werden, aber der warme Tee ist gut für die Akklimatisation und gegen die Kälte. Übernachten wir im Zelt -F/M/A

Gehzeit ca 5-6h → 4.6 ↓50m ↑ 800m

19.10.2025

Tag 11: Gipfel-Tag Mera Peak (6.476m) und Abstieg nach Kongma Dingma (4850m.) den Gipfeltag extrem wichtig. Deswegen starten wir heute auch sehr früh am Morgen (bei Dunkelheit), legen unsere Kletterausrüstung gewissenhaft an und gehen gegebenenfalls am Fixseil. Die Besteigung ist technisch nicht schwierig, aber man braucht ausreichend Energie und Durchhaltevermögen, da die Luft immer „weniger Sauerstoff“ hat. Nach der Anstrengung erreichen wir den Gipfel des Mera Peaks. Der Blick öffnet sich zu einem atemberaubenden Bergpanorama: Der Mount Everest (8.848m) mit Lhotse (8.516m), Makalu (8.485m.) Ganz im Osten der dritthöchste Berg der Welt, der Kanchenjunga (8.586m). Es reißen sich weiter in die Ama Dablam (6.812m), Baruntse (7.129m), Kyasar (6.770m) usw. Wir machen die obligatorischen Gipfelfotos und steigen wieder zügig ab, da man sehr schnell auskühlt. Vom Gipfel aus steigen wir bis nach Khonma Dingma ab und übernachten wieder in einer gemütlichen Zelt - F/M/A

Gehzeit ca. 8-10h →9 ↓1.700m↑700m

20.10.2025

Tag 12: Trekking nach Seto Pokhari (5035m.)

Flankiert vom mächtigen Gipfel des Chamlang steigen wir weiter das besonders abgelegene und deshalb sehr einsame Hunku Tal aufwärts. Heute stehen nur wenige Aufstiegshöhenmeter auf dem Programm, dafür ist mehr an Entfernung zurückzulegen. Mit jedem Schritt nähern wir uns unserer nächsten Herausforderung: dem Amphu Laptsa. Am Nachmittag erreichen wir die kleine, abgeschiedene Almhochfläche Hunku Drangka und errichten dort unser Lager, oder wir gehen noch eine Stunde weiter

bis zu einer kleinen Alm Seto Pokhari (5.050 m). (Schlafhöhe: ca. 5.050 m) Übernachten wir im Zelt - F/M/A

Gehzeit ca. 5-6h →9 ↓200m↑400m

21.10.2025

Tag 13: Trekking nach Amphu Laptse Basis Lager (5115m.) Über karge, vegetationslose Moränenlandschaft und vorbei an den einsamen Seen von Panch Pokhari erreichen wir zunächst das Amphu Laptsa Basislager in ca. 5.300 m erreicht. Von hier wollen wir noch weiter steigen bis zum High Camp auf ca. 5.700 m. Endlich können wir uns ausruhen und uns auf die anstrengende Passüberquerung am nächsten Tag vorbereiten, während die Sherpas bereits die wichtigen Fixseile verlegen. Der weitere Aufstieg schaut von hier kaum gangbar aus, jedoch ist die Routenfindung etwas versteckt und durchaus machbar. (Schlafhöhe: ca. 5.400 m) Übernachten wir im Zelt -F/M/A

Gehzeit ca. 6h →6.5↓100m↑600m

22.10.2025

Tag 14: Aufstieg zum Amphu Laptse-La (Pass 5670m) und abstieg zum Iceland Peak Base Camp (5100m.) Heute ist jede/r gefordert sein Bestes zu geben. Über einen einzigartig schönen Terrassengletscher geht es in Schleifen hinauf. Stahlseilversicherungen erleichtern den Aufstieg im Fels jenseits und diesseits. Oben am Pass auf 5.845 m angekommen, haben wir einen überwältigenden Blick auf die gewaltige, über 3.000 m hohe Lhotse-Südwand und auf unseren nächsten 6.000-er, den Island Peak. Besonders der schwierige Abstieg (Abseilen/Ablassen) vom Pass erfordert von uns höchste Konzentration und Teamfähigkeit! Hier seilen wir uns ab und insbesondere die Mithilfe und die Unterstützung bei den Trägern ist unumgänglich, da sie ihre schweren Lasten ebenso abseilen werden und dann an den Fixseilen absteigen. Wenn alles klappt, steigen wir ab bis zu einem schönen Lagerplatz in der Nähe des Gletschersees Imja Tso auf ca. 5.300 m. (Schlafhöhe: ca. 5.300 m) Übernachten wir im Zelt -F/M/A

Gehzeit ca. 8-9h →6.5↓700m↑900m

23.10.2025

Tag 15: Rast tag am Iceland Basis Lager Wir wandern in der Moränenlandschaft nach Westen und erreichen bald das Island Peak-Basislager, das auch als Pareshaya Gyab bezeichnet wird. Es liegt in rund 5.100 m Höhe in der Nähe des riesigen Imja Lhotse Shar-Gletschers. Den Rest des Tages haben wir frei zum Ausruhen, denn nach einer kurzen Nacht beginnen wir schon früh morgens unseren langen Aufstieg zum Island Peak. Wer von den vorhergehenden Etappen zu erschöpft für die Besteigung des Island Peaks ist, der kann nach Chukhung absteigen und dort in einer Lodge auf die Rückkehr der Gruppe warten. Optional kann der Chukhung Ri (ca. 5.550 m) am Folgetag bestiegen werden. (Schlafhöhe: ca. 5.100 m) Übernachten wir im Zelt -F/M/A

Gehzeit ca. 6h →6.5↓100m↑500m.

24.10.2025

Tag 16: Besteigung am Iceland Peak (6189m.) und abstieg nach Chukhung Vom Basislager ziehen wir sehr früh am Morgen hinauf zur Schulter vor dem Gletscher - auch Crampoon-Point genannt. Wir steigen weiter auf - durchqueren einen mittlerweile wilden Gletscherbruch (in ca. 5.750 m) und erreichen dann einen kleinen Gletscherkessel (etwa 5.900 m). Über die folgende Firn- bzw. Eisflanke (bis 50 Grad Neigung) erreichen wir den Gipfelgrat und über ihn den Gipfel des 6.189 m hohen Island Peak. Bei guten Verhältnissen dauert der Aufstieg etwa sieben bis acht Stunden. Eine prachtvolle Aussicht eröffnet sich uns auf Makalu (8.475m), die 8.516 m hohe Lhotse-Wand und die zahlreichen über 7.000 m hohen Eisberge des Imja-Kessels. Um die Mittagszeit wollen wir wieder im Basislager zurück sein. Nach einer Stärkung durch die Küchenmannschaft setzen wir unseren Abstieg bis in die Siedlung Chukhung fort. (Schlafhöhe: ca. 4.800 m) Übernachtung in Lodge- F/M/A

Gehzeit ca. 8h →10↓1200m↑1400m.

25.10.2025

Tag 17: Trekking nach Tengboche Kloster (3800m.)

Über Dingpoche, dem mit 4.350 m höchsten dauerhaft bewohnten Ort in Nepal steigen wir ab nach Pangpoche (3.985 m). Umgeben von uralten Wacholderbäumen, können wir im Dorf das mit über 350 Jahren älteste Kloster im Khumbu-Gebiet besuchen. Nach einer Lunchpause steigen wir am Nachmittag noch weiter nach Tengboche. (Schlafhöhe: ca. 3.810 m) Über Dingpoche, dem mit 4.350 m höchsten dauerhaft bewohnten Ort in Nepal steigen wir ab nach Pangpoche (3.985 m). Umgeben von uralten Wacholderbäumen, können wir im Dorf das mit über 350 Jahren älteste Kloster im Khumbu-Gebiet besuchen. Übernachtung in Lodge- F/M/A

Gehzeit ca. 6-7h →10↓1000m↑300m.

26.10.2025

Tag 18: Trekking nach Namche Bazaar (3400m.) Für Frühaufsteherinnen und Frühaufsteher gibt es die Möglichkeit das Lichterspiel des Sonnenaufgangs zu genießen, nach ca. 20 Minuten Gehweg beim östlichen Bergkamm. Nach dem Frühstück führt uns der Weg steil hinab bis nach Phunki Thengka (3.350 m) und es geht weiter bergab bis nach Sanasa und Kyanjuma. Im Anschluss folgen Serpentinaen eines Panoramaweges bis zum Handelszentrum Namche Bazar und es bleibt etwas Zeit, um durch die engen Gassen zu bummeln. Übernachtung in Lodge- F/M/A

Gehzeit ca.6h →10↓800m↑500m.

27.10.2025

Tag 19: Trekking nach Lukla (2800m.) Wir verabschieden uns vom Everest-Nationalpark und kommen noch einmal nach Phakding, wo wir die erste Trekkingnacht verbracht haben. Später erreichen wir Lukla und es heißt beim gemeinsamen Abendessen Abschied nehmen, von unserem Team und dieser ganz besonderes Region.

Wanderung: ca. 4-5 Std. (ca. 13,6 km, ca.+1045 m/-965 m)

Übernachtung: Lodge, in Lukla (2.850 m)

(F/M/A)

28.10.2025

Tag 20: Flug nach Ramechhap und fahrt nach Kathmandu ca. 4-5 std.

29.10.2025

Tag 21: Reserve Tag oder besichtigung Kathmandu und Boudhanath

30.10.2025

Tag 22: Flug nach Heimat

Verpflichtung

Ankunft service

Hotel in Kathmandu

3*** hotel oder 4***** beim Trekking guten lodge und ein gutes Zelt,

Fahrzeug

Alle Detailprogramm erforderlichen Transfer (Transportation)

Flugzeug

Inlandsflüge werden Lukla Ramechhap oder Kathmandu gebucht

Zelt Trekking

Wir garantieren für unsere Gäste vorsorgen guten Lodge und Zelt vom Ort während des Trekkings alle Mahlzeiten (Vollpension), Esszelt, Küchezelt, Klozelt und alle notwendige Ausrüstung. wir werden sehr gut aufgepast, wegen der unsere Gäste gesundheit und genügend Essen gesamte trekking tage und über 4000m. Wärmeflasche besorgt für die Nacht.

Trekking führer und Mannschaft

Guide Sonam Sherpa, einen guten Koch mit Küchehilfe Träger. Versicherung und Ausrüstung für das gesamte Mannschaft.

Trekking Genehmigung, Naturschutzgebühr und Berg Genehmigung

Alle Besichtigungen in Kathmandu und Boudhanath temple laut Detailprogramm inklusive Eintrittsgelder

Nicht Enthaltene Leistungen

- Persönliche Ausgaben z.b. Getränke, Souvenirs,
- Visum für Nepal 50 Euro pro Person
- Trinkgelder für Begleitteam
- Zusätzlich entstehende Kosten im Falle von Krankheit, Rettungsflug, durch höhere Gewalt verursachte Änderungen durch Flugzeitverschiebungen

Nachhaltigkeit

Wir werden sehr Aufmerksamkeit geben für Nachhaltigkeit vom Tourismus weiter zu bringen und wir sehr respektieren die Umweltfreundlichkeit. Wir werden die Trekking Mannschaft trainieren und bewusst machen über Umweltfreundlichkeit und werden die Tour minimal Plastik sachen zu benutzen und die begeistern anstatt Mineralwasserflasche abgekochtes Wasser oder gefiltertes Trinkwasser zu trinken.