

# NEPAL

## Trek zum Mera Peak



### Eine Bergtour im Makalu Baruntse Nationalpark



#### Nepal-Highlights abseits von touristischen Wegen

Für erfahrene Bergwanderer, die das „Abenteuer-Trekking“ suchen.  
Wir erleben Nepal, wie es kaum jemand kennt: faszinierende Landschaften mit ursprünglichen Dörfern, unverfälschter Natur, Klöstern und freundlichen Menschen.

#### Tour mit optimaler Höhenanpassung und unglaublicher Landes-Vielfalt:

Bei diesem faszinierenden Nepal-Trekking wandern wir von subtropisch, hinduistisch geprägten Tälern hinüber ins buddhistische Sherpa-Land und hinauf in die imposante 6.000er Gletscherwelt zum Mera Peak B.C. .

#### Kathmandu

2 Nepal-Flüge:  
Kathmandu - Tumlingtar  
Lukla - Kathmandu



#### 19 Tage Trekking-Tour

Von Tiefland (410 m) hinauf  
zum **Mera Peak Base Camp**, 5.300 m



#### Gipfel-Option:

**Mera Peak 6.461 m**

#### Zelt-Trekking ★★★★★

6-8 Std./ Tag (Gipfel: 10 Std.)  
max. Höhe: 5.545 m  
max. Schlafhöhe: 5.300 m

#### Termine 2017

NEU: Jetzt 24 Tage (Fr-So)

April: 14.04.– 07.05.17 (NE-71-A-17)

Okt.: 27.10.– 19.11.17 (NE-72-A-17)

24 Tage ab € 3.795,-  
\*(zzgl. internat. Flug)

#### Leistungen: (Details s. umseitig)

- Führung
- Inlandsflüge & Transfers
- Unterkunft & Verpflegung
- Trekking-Service
- Gepäck-Transport
- AKV (für TN aus D)

#### kleine Gruppen:

5 bis max.12 TN  
Sondertermine ab 5 TN  
Kleingruppenaufpreis bei 5 - 6 TN € 90,-

#### Anforderungen:

Sehr gute Kondition und Trittsicherheit für wegloses Firn & Schrofengelände  
Gesundheit & Kleidung für extreme Temperaturen von +30°C bis -30°C





### Herzlich willkommen beim Trek zum Mera Peak!

Diese Nepal-Tour ist eine Reise für alle, die schon viel in den Bergen unterwegs waren und jetzt etwas mehr erleben wollen, eine abenteuerliche Herausforderung, die für jeden unvergesslich bleiben wird.

Es erwartet uns ein faszinierendes Land mit seinen unglaublich freundlichen und offenen Menschen, eine alte, unverfälschte Kultur mit Tempeln und Klöstern.

**Nirgends sonst auf der Erde liegen die Vegetationszonen so dicht zusammen wie in Nepal:**

**Auf nur ca. 200 km erstreckt sich der Wechsel vom Tiefland mit 60m bis auf über 8.000 m hohe Gipfel!**

**Wir wandern bei unserem Trekking durch all diese Zonen:**

Wir starten bei subtropischer Wärme auf 400 m und erreichen Höhen von über 6.000 m mit starker Kälte!

Unser Weg ist imposant und spannend, er führt durch einsame, unbewohnte Gebiete, über Gletscher und schneebedeckte Pässe und zu traumhaft schönen Logenplätzen.

Unser geprüfter DAKS-Guide und erfahrene Sherpas üben mit den Teilnehmern bei Bedarf notwendige bergsteigerische Techniken.

### Unser großes Nepal-Highlight umfasst

#### 1. Teil: Trek zum Mera Peak (24 Tage)

Er führt vom Tiefland zum Mera Peak B.C. (optional auf den Gipfel des Mera Peak). Zurück geht es auf direktem Weg nach Lukla

#### 2. Teil: der große Nepal Trek (30 Tage)

führt weiter über den Amphu Laptsa Pass ins hintere Khumbu. (optional auf den Island Peak) und durch das Khumbu Tal hinunter nach Lukla.

### Bei uns wird Sicherheit groß geschrieben: Zufriedene Teilnehmer sind unser Ziel.

Nur wer seinem Körper genügend Zeit gibt, sich an die Höhe anzupassen, wer ein sinnvolles, gut abgestimmtes Tempo geht, wer die notwendigen Ruhephasen beachtet und wer bei Problemen einen kompetenten DAKS Guide im Hintergrund weiß, kann dem Gipfeltag entspannt entgegen sehen.

Genau darum kümmern wir uns.

Sicherheit, Hygiene und Touren-Machbarkeit haben bei uns oberste Priorität, deshalb werden alle unsere Trekking Touren von staatlich geprüften Bergführern geplant.

### Leistungen:

#### Führung

deutscher DAKS- Guide  
plus Local-Guides

#### Flüge & Transfers

Nepal-Flug: Kathmandu-Tumlingtar  
Nepal-Flug: Lukla-Kathmandu  
Flughafengebühren & Transfers vor Ort

#### Unterkunft & Verpflegung

Hotel: DZ mit HP  
Zelt: Einzelreisende: 2er Zelt / VP  
für Paare: 3er Zelt / VP

#### Trekking-Service

Gepäck-Transport: max. 20 kg  
Begleitmannschaft  
Gemeinschafts- & Toiletten-Zelt  
Notfall- & Höhenmedizin  
Höhendrucksack  
Satellitentelefon

#### Sonstiges

Besichtigungen lt. Programm  
Nationalpark- & Eintritts-Gebühren  
AKV (für TN aus D)

#### vor Ort zu zahlen:

Visum & Trinkgeld: (s. Daten & Fakten)

#### auf Wunsch:

Hotel: Einzel-Zimmer € 100,-  
Rail & Fly: € 75,-  
Besteigung Mera Peak € 160,-





# Das Highlight: Der große Nepal-Trek



## Anschluss vom Mera Peak weiter zum Island Peak



### Anspruchsvolle Fortsetzung vom Trek zum Mera Peak

Der Trek führt konditionsstarke Bergsteiger mit Höhen-Erfahrung weiter ins Herz des Himalaya. Nach der Besteigung des Mera Peak geht's weiter durch das einzigartige, wilde und eiserstarre obere Hongu-Tal. Über den beeindruckenden Amphu Lapsa Pass gelangen wir ins hintere Khumbu Tal, wo der Island Peak auf uns wartet. Abschließend führt uns der Weg vorbei an den ältesten Klöstern des Himalaya hinab nach Lukla.

#### Kathmandu

**2 Nepal-Flüge:**  
Kathmandu - Tumlingtar  
Lukla - Kathmandu

**25 Tage Trekking-Tour**  
**Vom Mera B.C. geht es weiter:**  
Amphu Lapsa Pass 5.780 m  
Island Peak 6.189 m  
durch das Khumbu Tal nach Lukla



#### Zelt-Trekking ★★★★★

6-11 Std./ Tag  
max. Höhe: 6.481 m  
max. Schlafhöhe: 5.800 m

#### Termine 2017

NEU: Jetzt 30 Tage (Fr-Sa)  
April: 14.04.– 13.05.17 (NE-71-17)  
Okt: 27.10.– 25.11.17 (NE-72-17)

30 Tage ab € 4.585,-  
\*(zzgl. internat. Flug)

#### Leistungen:

(Details s. umseitig)

- Führung
- Inlandsflüge & Transfers
- Unterkunft & Verpflegung
- Trekking-Service
- Gepäck-Transport
- AKV (für TN aus D)

#### kleine Gruppen:

5 bis max. 12 TN  
Sondertermine ab 5 TN  
Kleingruppenaufpreis 5 TN € 180,-  
Kleingruppenaufpreis 6-7 TN € 90,-

#### Anforderungen:

Sehr gute Kondition und Trittsicherheit für wegloses Firn & Schrofengelände  
Gesundheit & Kleidung für extreme Temperaturen von +30°C bis -30°C





**Teil 1:**  
**Trek zum Mera Peak (24 Tage)**  
 von Tumlingtar zum Mera Peak B.C. weiter über nach Lukla

**Teil 2:**  
**Der große Nepal-Trek (30 Tage)**  
 vom Mera Peak weiter über den Amphu Lapsa, auf den Island Peak, durch das Khumbu nach Lukla

**Leistungen:**

**Führung**

deutscher DAKS- Guide plus Local-Guides

**Flüge & Transfers**

Nepal-Flug: Kathmandu-Tumlingtar  
Nepal-Flug: Lukla- Kathmandu  
Flughafengebühren vor Ort  
Transfers vor Ort

**Unterkunft & Verpflegung**

Hotel: DZ mit HP  
Zelt: Einzelreisende 2er Zelt / VP  
für Paare: 3er Zelt / VP

**Trekking-Service**

Gepäck-Transport: max. 20 kg  
Begleitmannschaft  
Gemeinschafts- & Toiletten-Zelt  
Notfall- & Höhenmedizin  
Höhendrucksack  
Satellitentelefon

**Sonstiges**

Besichtigungen lt. Programm  
Nationalpark- & Eintritts-Gebühren  
Auslands- KV ( nur für TN aus D)  
Gipfel Permits ( sofern gebucht)

**vor Ort zu zahlen:**

Visum & Trinkgeld: (s. Daten & Fakten)

**auf Wunsch:**

EZ Hotel:	€ 100,-
Rail & Fly :	€ 75,-
Besteigung Mera Peak	€ 160,-
Besteigung Island Peak	€ 160,-

**Teil 1:Trek zum Mera Peak**

**Kathmandu / Flug nach Tumlingtar**

**Tiefland:** Von 410 m geht's im Aruntal los durch ursprüngliches Nepal: hinduistische Dörfer, Reisfelder, Bambuswälder bis Phedi (1.606 m)

**Berg- & Sherpa-Land:** Um die 2.000 m beginnt das Bergland mit tiefen Wäldern, Orchideen, Gärten, Feldern, Wasserbüffeln. Wir wandern durch buddhistisch geprägte Sherpa-Dörfer mit Gompas & Tempeln.

**Das Hochland:** Über 3.000 m beginnt das Himalaya-Hochland, ab Tagnang (4.360 m) wird es dann endgültig hochalpin. Wir tauchen in die gigantische Gletscherwelt ein und überschreiten den Mera-Gletscher.

**Mera Peak Gipfel (6.461 m):** Wer will, kommt mit auf den Gipfel, ein unvergessliches Erlebnis!

**Teil 2: Der große Nepal Trek:**

Vom Mera Peak Base Camp geht's weiter durch das grüne Hongu Tal, dann hinauf durch die wilde Gletscherwelt zu den märchenhaften Panch Pokhris, den 5 heiligen Seen am Fuß des mächtigen Baruntse (7.168 m).

**Überschreitung des Amphu Lapsa (5.780 m):** Wildromantisch und technisch anspruchsvoll...

**Island Peak Gipfel (6.189 m):** Die Gipfel-Besteigung ist sehr lohnend und weniger fordernd als der Pass.

**Durchs Khumbu-Tal nach Lukla:** Ein genussvoller Abstieg durch das herrliche Khumbu über Dingboche, dem traumhaft gelegenen Kloster Tengboche, über Namche Bazar und durch das Dudh Khosi Tal nach Lukla.

**Flug Lukla - Kathmandu**





**Tag für Tag Übersicht:** (Änderungen vorbehalten)

## Teil 1: Trek zum Mera Peak

### Tag 1: Individueller Flug nach Kathmandu

Gerne buchen wir Ihnen einen passenden Flug.  
Sie möchten eventuell vorher 1-2 Tage Kathmandu zusätzlich ?  
Wir buchen Ihnen auf Wunsch Transfer und Hotel.

### Tag 2: Kathmandu

Ankunft Kathmandu, (1.360 m). Transfer zum Hotel \*\*\* . .....  
Vielleicht bummelt der eine oder andere noch durch die Altstadt.

### Tag 3: Flug: Kathmandu - Tumlingtar (410 m)

Ein Flug mit prächtiger Sicht auf Everest & Makalu, wir landen im Tiefland von Nepal, im grünen Aruntal.

#### Der Trek beginnt: Tumlingtar - Kartigeghat (350 m)

Wir begrüßen unsere nepalesische Mannschaft, die uns nun begleiten wird: Sherpaführer, Küchenmannschaft & Träger. Wir starten eine Genusswanderung durch das subtropische Nepal mit Bananen- und Orangen- Bäumen. (35°C tags und 20° C nachts)  
Der Arun-Fluss lockt mit erfrischenden Bade-Pausen (3-4 Std.).

### Tag 4: Kartigeghat - Ghote Bazar (686 m)

Unser Weg führt durch üppige Natur: Reisfelder, Bambuswälder, Orangerhaine, die Vielfalt an Pflanzen und Farben ist einmalig. Die Gegend ist hinduistisch geprägt: Kleine Dörfer mit typischen, sehr einfachen Leichtbauhütten mit Wänden und Dächern aus Flechtmatten. Gebets- und Gedenkmauern säumen unseren Weg. In Ghote Bazar erfrischen wir uns im Bergbach (6-7 Std.).

### Tag 5: Ghote Bazar - Phedi (1.520 m)

Durch fruchtbare Gebirgstäler mit ausgeprägten Reisfeldern und über die berühmten Nepal-Bambusbrücken steigen wir langsam weiter. Die Nacht-Temperaturen sinken auf 12°, wir werden herrlich schlafen in dieser Nacht (ca. 5 Std.).

### Tag 6: Phedi - Gurase (2.990 m)

Durch dichte Wälder wandernd gewinnen wir schnell an Höhe. Gegen Mittag besichtigen wir eine buddhistische Gompa, dann genießen wir unsere Lunchpause. In dieser Region blühen im Frühling Orchideen in den unterschiedlichsten Farben (ca. 7 Std.).

### Tag 7: Gurase - Guidel (1.980 m)

Nach kurzem Aufstieg überschreiten wir den **Salpa Rupina Pass** (3.350 m) auf der Grenze zum Solo-Bezirk, dem Sherpa- Land. Schon nach 2 Std. Abstieg durch ausgedehnte Bergwälder erreichen wir die ersten Sherpa-Dörfer. Alles wirkt anders: Steinhäuser mit Glasfenstern umgeben von vielfältiger Landwirtschaft. Wir lassen wir uns die frischen Kartoffeln und das Gemüse schmecken. Am Nachmittag schlagen wir unser Lager im Dorf Guidel auf. Hier im oberen Hongu-Tal wohnt größtenteils die hinduistisch geprägte Volksgruppe der Rai (6-7 Std.).

### Tag 8: Guidel – Bung – Boskom Gompa (2.530 m)

Steil abwärts führt der Weg zum Hungu Khola Fluss (1.350 m), dann weiter durch ein Gebiet mit weiten Feldern, bunten Gärten, Wasserbüffeln und Kühen. Freundliche, neugierige Kinder begleiten uns zu unserm Mittags-Rastplatz im Dorf Bung (1.800 m) mit seinen malerischen Häusern. Dann führt der Weg hinauf zur wunderschön gelegenen buddhistischen **Boskom Gompa** (4-5 Std.).



Start in Tumlingtar





**Tag 9-10: Boskom Gompa - Khola Kharka (4.250 m)**

Wir verlassen besiedeltes Gebiet. Ein langer Bergrücken führt uns zum ersten Mal über 4.000 Meter auf einen Bergsattel mit prachtvollem Blick auf die Panch Pokhris: Heilige Seen mit kristallklarem Wasser, in denen sich die Berge malerisch spiegeln. Unser Camp liegt etwas unterhalb in einem schönen Seitental (5-6 Std./ Tag ).



**Tag 11-12: Khola Kharka - Tagnag (4.265 m)**

Die gigantischen Eisriesen kommen näher und ragen hoch vor uns in den Himmel - faszinierend! Wir wandern ins obere Hinku-Tal hinein und schlafen in Khote (3.600 m). In Tagnag, einem winzigen Ort am Ende des Himalaya-Hochtals, treffen sich Menschen aus aller Welt. (5-7 Std./ Tag).



**Tag 13/14: Tagnag – Khare (4.900 m)**

Vorbei am Sabai-See und dem Dig-Gletscher wandern wir durch eine bizarre Moränen - Landschaft bis zu unserem schönen Rastplatz bei der Alm Khare (ca. 5 Std.). Hier können wir einen Ruhe -/ Akklimatisations-Tag verbringen (auch Reservetag bei Schlechtwetter).



**Tag 15: Khare – Mera Peak Basecamp (5.360 m)**

Wir wandern über den Mera Gletscher und überschreiten auf 5.415 m den Mera La (Pass). Unser Zelt schlagen wir 50 Hm tiefer am Mera Peak Basecamp auf, einem gigantischen Aussichtsplatz inmitten von Sieben- und Achttausendern. Hier lässt sich gut träumen! (5-6 Std.)



**Tag 16: Mera Peak Basecamp – Mera- Hochlager (5.800 m)**

Wir steigen gemeinsam zum Hochlager auf: Eine mitten im Gletscher gelegene Felseninsel mit grandioser Aussicht auf die Kette der Achttausender: Everest, Lhotse, Makalu (ca. 3 Std.).

**mit Besteigung des Mera Peak**

übernachten wir oben im Hochlager und erleben, mit etwas Glück, einen traumhaft malerischen Sonnenuntergang. Trotz der Kälte harren die meisten – in Daunenjacken eingekuschelt – draußen aus, bis die letzten Pastellfarben verlöschen (2. Reservetag für den großen Trek).



**ohne Besteigung des Mera Peak**

kehren wir zurück zum Basislager und genießen einen Ruhetag mit Traumaussicht. Am nächsten Tag gehen wir zum Mera La (Pass), um die Gipfelstürmer zu treffen.

**Tag 17: Mera-Hochlager – Mera Peak 6.461 m // Mera-Gipfeltag!**

4 bis 6 Stunden dauert unser Aufstieg über Gletscher und geneigte Firnhänge, teilweise mit Blick in tiefe Gletscherspalten. Wenn nötig, spannt der Guide in den oberen Metern ein Fixseil, an dem alle sicher und problemlos aufsteigen können. Geschafft! Weit unter uns liegen Täler, niedrigere Berge und die mächtige Gletscher-Welt. Ein Blick für Berg-Könige: **Fünf ,der vierzehn höchsten Berge der Welt,** auf einen Blick - leuchtende Eisriesen vor blauschwarzem Himmel. Mit gutem Gefühl steigen wir ab zum Mera Basecamp, um die Anderen zu treffen (↑4-6 Std., ↓ 3-4 Std.).







**Tag 18: Reservetag**

Dieser Tag dient als Reservetag für eventuelles Schlechtwetter, zusätzliche Höhenanpassung oder einen weiteren Gipfelversuch.  
(1. Reservetag)

*Ein Wiedersehen mit Abschied, Hier trennen sich die beiden Treks:*

**Der große Trek** geht weiter über den Amphu Lapsa La ins Khumbu Tal und dann weiter ... **Teil 2: siehe nächste Seite**

Beim **Mera Trek** geht es weiter wie folgt:

**Tag 18-21: Mera Basecamp – Lukla (2.800 m)**

Wenn der Reservetag nicht genutzt wird, hat man jetzt vier Tagesetappen für den Rückweg - ansonsten geht es in 3 Tagen nach Lukla.

Auf bekannten Wegen wandern wir zurück bis Khote. Von hier geht es noch einmal ordentlich hinauf. Zuerst steigen wir auf zu unserem Lagerplatz bei **Tuli Kharka** (4.250 m).

Ein letzter Aufstieg führt uns am folgenden Morgen hinauf zum 4.600 m hohen **Zatrawa Pass**. Ein langer Abstieg führt uns vorbei an der Siedlung Chulanga zum Endpunkt unserer Trekkingtour, nach **Lukla**. Hier feiern wir am Abend ein Abschiedsfest mit unserer Mannschaft.

**Tag 22: Flug Lukla – Kathmandu**

In Kathmandu genießen wir den Komfort des Hotels\*\*\* und einen Tag zur freien Verfügung. Hotel

**Tag 23: Heimflug von Kathmandu**

Nach einem gemütlichen Tag in Kathmandu, mit Bummeln, Einkaufen und Relaxen, nehmen wir am Abend den Flug nach Hause.

**Tag 24: Ankunft am Zielflughafen**

Hinweis: Wenn Sie gerne nach der Reise noch Kathmandu besichtigen möchten, buchen wir Ihnen gerne einen späteren Rückflug ... selbstverständlich inklusive Hotelübernachtung(en) und Transfer zum Flughafen





## Teil 2: Der große Trek

### Tag 19-21: Mera B.C. - Amphu Lapsa B.C. (5.535 m)

Wir steigen zu den heiligen Seen im Hongu-Tal. Wir sind umgeben von wilden, prächtigen Gletschern. Der Thron der Himalaya-Götter scheint erreicht- wo sonst sollten sie wohnen, als hier in der fast greifbaren Stille zu Füßen des mächtigen Baruntse (7.168 m) (3. Reservetag) (4-6 Std./ Tag).

### Tag 22: Amphu Lapsa (5.850 m) Passüberschreitung

Über den "Japanischen Weg" erreichen wir die Passhöhe. Der Abstieg ist der technisch anspruchsvollste Teil der Tour: Die Bergführer sichern die steilsten Passagen mit Fixseilen ab. Jeder hilft mit, Gepäck und Ausrüstung zu transportieren. Heute werden sicher alle gut schlafen! (10-12 Std.).

### ohne Besteigung des Island-Peak

#### Tag 23: Lager – Chhukung

Um den Imja Gletscher herum, dann geht's ab nach Chhukung.

#### Tag 24: Chhukung: Ruhetag

Wir genießen einen Ruhetag mit Tee und herrlicher Aussicht. Wer will besteigt den tollen Aussichtsgipfel Chhukung Ri 5.545m

### mit Besteigung des Island-Peak

#### Tag 23: Lager – Island Peak B.C. (5.080 m)

Wir wandern um den Imja Gletscher herum zum Basislager.

#### Tag 24: Island Peak 6.189 m

„Imja Tse“ heißt unser Ziel auf Nepali. Gut akklimatisiert verzichten wir auf ein zusätzliches Hochlager. Wir erreichen mit Hilfe von Fixseilen sicher den Gipfel mit prachtvoller Aussicht auf die 8.000er Makalu und Lhotse. Am Nachmittag sind wir zurück im B.C.

### Tag 25-27: Abstieg durch das Khumbu Tal

Durch **Dingboche**, dem höchsten dauerhaft bewohnten Ort Nepals auf 4.412 m und mit Besuch im schönen Kloster **Tengboche** führt der Weg durch das Khumbu Tal weiter abwärts. Die überwältigende Aussicht auf die Himalaya - Riesen Everest, Lhotse, Nuptse und Ama Dablam begleitet unseren Weg nach **Namche Basar**. Ein schöner Abstieg ins Dudh-Kosi-Tal nach Phakding, dann endet unser Trek in **Lukla** (7-8 Std.).

### Tag 28: Flug Lukla - Kathmandu

In Kathmandu genießen wir den Komfort des Hotels\*\*\* und einen Tag zur freien Verfügung. Hotel

### Tag 29: Heimflug von Kathmandu

Nach einem gemütlichen Tag in Kathmandu, mit Bummeln, Einkaufen und Relaxen, nehmen wir am Abend den Flug nach Hause.

### Tag 30: Ankunft am Zielflughafen

Hinweis: Wenn Sie gerne nach der Reise noch Kathmandu besichtigen möchten, buchen wir Ihnen gerne einen späteren Rückflug ... selbstverständlich inklusive Hotelübernachtung(en) und Transfer zum Flughafen



Fixseil beim Gipfelanstieg



Island Peak 6.189 m







Zusätzlich zur Grundausrüstung für Trekking brauchen Sie:

## spezielle Ausrüstung für Trek zum Mera Peak & Island Peak

In der Höhe von 5.000 und 6.500 Meter kann es bei Schneefall und Sturm bis zu  $-30^{\circ}\text{C}$  kalt werden. Wir übernachten im Zelt und nehmen unsere Mahlzeiten in unbeheizten Gemeinschafts-Zelten ein. **Sie brauchen unbedingt entsprechende Wärme-Kleidung (Ausleih-Möglichkeiten siehe unten )**

### Füße

- **(Schalen) -Bergschuhe mit herausnehmbarem Innenschuh**  
Wenn Sie den Innenschuh mit in den Schlafsack nehmen, haben Sie am Morgen warme trockene Schuhe. (Ein Schuh ohne Innenschuh bleibt feucht und kann in der Nacht im Vorzelt gefrieren!)
- **Gute Gamaschen**  
sollten die Schuhschnürung komplett verdecken und mit Riemen/Steg nach unten fixiert sein

### Hände

- **Warme und winddichte Handschuhe**  
als obere Schicht: möglichst (Expeditions-) Fausthandschuhe
- **leichte Fleece-Fingerhandschuhe**  
als untere Schicht: damit die Finger bei Greiftätigkeiten immer geschützt sind

### Kopf

- **Warmer Schal oder Buff Multifunktionsstuch** (aus Merinowolle)  
auch als Kälteschutz vor Mund und Nase, dient in warmer Region als Stirnband
- **Warme, winddichte Mütze mit Ohren-Wärmeschutz**  
Achten Sie darauf, dass die Anorak-Kapuze bei starkem Wind über die Mütze passt.

### Körper

- **Daunen-Jacke**
- **Extra warme Hose**  
Fleece-Unterhose oder warme Überhose (wattiert oder Daune)

### Schlafen

- **Schlafsack für  $-15^{\circ}\text{C}$  bis  $-20^{\circ}\text{C}$  Komfortbereich**  
(stark wasserabweisendes Außenmaterial ist hierbei sehr vorteilhaft)
- **Fleece-Innenschlafsack** (ca.  $5^{\circ}$  zusätzliche Wärme, reicht in den ersten Tagen alleine aus)
- **Iso-Liegematte**  
Wir empfehlen zusätzlich zur gestellten Liegematten eine eigene selbst aufblasbare Matte.

### Notwendige Gletscher-Ausrüstung:

- **Steigeisen** 12- zackig mit Frontal-Zacken (Riemenbindung, bei Schalenschuh Schnellverschluss)
- **Eispickel**
- **Anseil-Sitzgurt**
- **2x Bandschlinge** (geschlossen, 1 m)
- **Prusikschlinge**: doppelte Körperlänge (= 5 mm Reepschnur)
- **3x Schraub-Karabiner**
- **1x Abseilachter**
- **Steigklemme mit Handgriff**

Sie können das gesamte Paket vor Ort ausleihen. **Kosten Mera Trek 100 \$, großer Trek: 130 \$**

Bitte teilen Sie uns Ihren Ausleihwunsch **bis spätestens 4 Wochen vor Reisebeginn** mit.

**Notwendig, aber nicht ausleihbar:**

- **LED Stirnlampe**: Stark leuchtend für Nachtstart der Gipfeltage (mit Ersatz-Batterien)



## Du reist jetzt nach Nepal?

**Mehrfach hatte ich diese Frage vor meiner Abreise am 26. Oktober 2001 zu hören bekommen. Die Anschläge von New York und Washington lagen nur 6 Wochen zurück und in Afghanistan wurde Krieg geführt.**

Vergeblich erklärte ich manchem, dass Nepals Hauptstadt Kathmandu 2000 km östlich von Kandahar liegt. Keine zehn Pferde hätten die Leute jetzt nach Nepal bewegen können. Ausgerechnet jetzt!

Hätte ich erläutern sollen, dass ich vier Wochen durch den dünnbesiedelten Nord-osten Nepals trekken wollte? Sie hätten wahrscheinlich noch weniger Verständnis gezeigt. Übernachtung im Zelt bei Temperaturen weit unter der Frostgrenze: Die spinnen, die Römer...

Die weltpolitischen Ereignisse hatten niemanden aus der 8-köpfigen Reisegruppe abgeschreckt. Über Kalkutta reiste die Gruppe vollzählig nach Kathmandu. Meine Sorge galt jedoch völlig anderen Problemen. Hatte ich zu viel Ausrüstung mit?

Jedes einzelne Teil, von den Socken bis zur Reepschnur, hatte ich aufs Gramm genau gewogen. Trotzdem hatte ich es nicht geschafft, die Zielvorgabe von 12 kg für den Seesack zu erreichen. Die Trägermannschaft sollte nicht zu viel über Stock und Stein buckeln müssen. Alles übrige würde man selber im Rucksack tragen. Während ich mit Tasche und Rucksack zum Terminal D steuerte, hatte ich das Gefühl Bleiplatten zu schleppen. Dabei hatte ich wirklich rigoros aussortiert. Selbst auf Müsliriegel und Ersatzbatterien hatte ich verzichtet. Andererseits, ob ich genügend warme Kleidung dabei hatte? Ich beschloss, diese Gedanken zu verdrängen. Ändern konnte ich es eh nicht mehr. Nach unserer Ankunft in Kathmandu stellte ich fest, dass auch die anderen Teilnehmer ihre liebe Not mit dem Zielgewicht gehabt hatten. Eigentlich kein Wunder. Allein die alpine Ausrüstung (Schalenschuhe, Steigeisen, etc.) schlug bei mir mit fast 6 kg zu Buche. Hinsichtlich der Kleidung war die gesamte Skala von subtropisch bis arktisch gefordert. Als wir am folgenden Tag per Inlandsflug von Kathmandu nach Tumlingtar weiterreisten, hatten wir als Gruppe 78kg Übergepäck zu bezahlen. Cosmic Air begnügte sich mit einem moderaten Aufpreis von 40 US\$. Für viele Nepali wäre dies ein Monatslohn.

Am Flugplatz von Tumlingtar, einer Graspiste 200 km östlich der Hauptstadt, herrschten 32°C. Der Ort liegt am Ufer des Arun auf 400m über dem Meer. Bananen, Mandarinen, Reis und Hirse gedeihen prächtig im feuchtwarmen Klima des Arun-Tales. Bei unserer Ankunft erwarteten uns bereits die einheimischen Sherpa-Guides, die Träger und eine 6-köpfige Küchenmannschaft.

Endlich konnte es losgehen. Wochenlang hatte ich mich zu Hause konditionell vorbereitet. Für meine erste Reise nach Nepal hatte ich nicht unbedingt die einfachste Tour gewählt. Geplant war, in 16 Tagen den Gipfel des Mera Peak zu erreichen; ein lohnender Aussichtsgipfel rund 30km südlich des Everest. Regionen jenseits der „magischen“ 5000 hatte ich noch nie erklommen, geschweige dort übernachtet. Würde ich mit der dünnen Luft klarkommen? Abwarten und Tee trinken war die Devise. Viel Tee, der Akklimatisierung wegen. Die Route führte zunächst entlang malerischer Reisterrassen flussaufwärts. Bei Temperaturen um 30-35°C und hoher Luftfeuchtigkeit war das ständige bergauf und bergab eine ziemliche schweißtreibende Angelegenheit. Das Wasser des Arun nutzten wir dankbar für das eine oder andere kühle Bad. Nach fünf Tagen erreichten wir nahe des Salpa Rupina Passes (3349 m) den Ort Gurase. Hier sehnten wir uns bereits nach subtropischen Verhältnissen zurück. Nachts kühlte es auf 1°C ab und es wurde erstmals empfindlich kalt.

## Kalte Bäder sind eine Glaubensfrage

Weitere vier Tage später erreichten wir die kleinen Panch Pokharis (heilige Seen). Trotz der abgeschiedenen Lage pilgern alljährlich Tausende Gläubige zu diesem heiligen Ort. Sowohl Buddhisten als auch Hindus nehmen dort ein rituelles Bad. Ram, der Leiter unserer nepalesischen Reise-Organisation, meinte, er sei froh, Buddhist zu sein. Ich wusste diese Bemerkung nicht einzuordnen. Grinsend erklärte er mir, dass Buddhisten den Kontakt mit dem heiligen Wasser als Reinigung betrachten, während streng-gläubige Hindus ein Vollbad nehmen müssten. Bei einem Bergsee in 4300m Höhe kann dies in der Tat ein erfrischender Unterschied sein. Angesichts eines eisigen Windes fühlte sich niemand veranlasst, spontan zum hinduistischen Glauben zu konvertieren. Wir begnügten uns mit dem angewärmten Waschwasser, welches allmorgendlich zusammen mit dem ‚Morning Tea‘ vor die Zelte gestellt wurde. Der Ausruf „Ich wasch mich heute mal mit Mütze“ verdeutlicht, welche Opfer dabei gebracht wurden.

Am folgenden Tag mussten wir beim Abstieg ins Hinku-Tal einen Großteil der mühsam gewonnenen Höhenmeter wieder abgeben. Von dort eröffnete sich uns erstmals der Blick auf das vergletscherte Mera Massiv. In nicht allzu weiter Entfernung ragte der Berg stolze 3km über uns auf. Bisher lief alles nach Plan. Noch 5 Tage bis zum Gipfel.

Als wir am Mittwoch, den 7. November, in Tangnang eintrafen, war plötzlich alles in Frage gestellt. Wie an den Tagen zuvor war nachmittags Quellbewölkung aufgezogen. Doch diesmal wälzte sich eine mächtige Wolkenfront von Süden her das Tal hinauf. Dichter Schneefall setzte ein. Unter solchen Umständen konnte man den Gipfel wohl abhaken. Nun ja, erst mal abwarten und Tee trinken. Der nächste Tag war zum Zwecke der Akklimatisierung als Ruhetag eingeplant.

Somit bestand ausreichend Zeit, in Ruhe die Launen des Wetters zu studieren. Der viele Tee zwang mich in dieser Nacht zu einem Spaziergang vors Zelt. Es war zwei Uhr morgens und zu meiner Überraschung funkelten tausende Sterne am Himmel. Die Wolken hatten sich offenbar urplötzlich verzogen. Ich schöpfte neue Hoffnung. Stunden später brannte die Sonne erbarmungslos nieder und ließ den Schnee des Vortages dahin schmelzen. Noch 3 Tage bis zum ‚Count down‘ und alles schien wie am Schnürchen zu laufen.





### Die Luft wird dünn

Freitags stiegen wir nach Khare (4900 m) auf. Unser Lager auf einer Hochebene erweist sich als Logenplatz gegenüber der 2000m hohen Mera-Nordwand. Ein wahrhaft furioses Panorama! An der steil aufragenden Wand donnerte nachts eine Eislawine zu Tal. Die Mädels im Nachbarzelt wurden allerdings aus anderen Gründen um die Nachtruhe gebracht. Beide hatten am Abend Diamox geschluckt. Kombiniert mit reichlich Flüssigkeit hatte die harntreibende Nebenwirkung des Medikaments durchschlagenden Erfolg. Der Rekord stand bei sechs nächtlichen Runden zum Toilettenzelt! Ein äußerst zweifelhaftes Vergnügen bei minus 15°C.

Abgesehen von diesem Intermezzo „Jeder Gang macht schlank“ klagte bisher niemand über Probleme mit der Höhe. Alle fühlten sich gesund und hungrig. Am Abend hatte sich die Situation völlig verändert. Nach einem Aufstieg über den Gletscher zur Passhöhe des Mera La (5415m) hatten wir unser Quartier am Mera Base Camp (5300 m) aufgeschlagen. Mehrere Leute klagten über Kopfschmerz. Matthias verzichtete wegen Übelkeit auf das Abendessen; Alexandra erbrach sich später.

Als ich mich um 19 Uhr im Schlafsack verkroch, gehörte ich zur Minderheit, die sich wohl fühlte. Nachts wachte ich mit diffusem Kopfschmerz auf und spülte prophylaktisch eine Diamox runter. Das Frühstück wurde zur Krisensitzung, bei der das weitere Vorgehen zur Debatte stand. Der ursprüngliche Plan sah einen Aufstieg zum High Camp vor. Alexandra und Matthias fühlten sich zwar besser, aber nicht wirklich fit. Eine Übernachtung im Hochlager wäre töricht unter diesen Umständen. Mir ging es prima, aber ich zweifelte, ob ich die nächste Nacht im Hochlager verbringen wollte. Prinzipiell gab es die Möglichkeit, den Gipfel direkt vom Basislager anzugehen. Dies wäre eine sehr lange Tagesetappe, aber durchaus machbar.

Letztendlich entschieden wir, zu sechst zum Hochlager zu gehen. Matthias und Alexandra beabsichtigten, am Gipfeltag vorab zum Hochlager aufzuschließen. Gemeinsam wollten wir von dort den Gipfel in Angriff nehmen.

Im Hochlager auf 5800 m erlebten wir ein faszinierenden Sonnenuntergang. Am Horizont wurde Mt. Everest von den letzten Sonnenstrahlen in rotes Licht getaucht. Die Nachtruhe endete zur Geisterstunde mit dem obligatorischen Gang vors Zelt. Danach war an ein Einschlafen nicht mehr zu denken. Irgendwie war es mit drei Leuten im Zelt viel zu warm! Trotz einer Eisschicht am Innenzelt schwitzte ich im Schlafsack. Ich sehnte drei Uhr herbei: endlich Aufstehen zum Frühstück. Abmarsch war für vier Uhr vorgesehen. Kurz vor vier wurden Lichter auf dem Gletscher gesichtet: Alexandra, Matthias und Ram würden bald eintreffen. Derweil machte eine beunruhigende Nachricht die Runde. Katja lag noch im Zelt und wollte bloß in Ruhe gelassen werden. Sie war eindeutig höhenkrank und musste umgehend ins Basislager hinunter begleitet werden. Ram übernahm diesen Part, während sich der Rest der Mannschaft zum Gipfelsturm rüstete.

### Endspurt zum Gipfel

Als alle angeseilt auf dem Gletscher standen, zeigte die Uhr sechs. Wenigstens brauchte man nun keine Stirnlampe mehr. Schon als wir vom geschützten Lagerplatz zum Gletscher querten, blies uns der Wind entgegen. Neben der Höhe ist der Wind das Haupthindernis am Mera Peak. In den Tagen zuvor hatten wir weithin sichtbare Wetterfahnen am Gipfel beobachtet. Der Weg zum Gipfel ist reines Gehgelände. Nur mäßig steil, nicht schwieriger als das Zermatter Breithorn.

Wir waren knapp 100 Höhenmeter in recht flachem Gelände aufgestiegen, als die Kolonne erstmals zum Stehen kam.

Unsere älteste Teilnehmerin (59 J.) kämpfte mit Tempo und Kondition. Nach einer Pause ging es mit gebremster Kraft weiter. Norbert, unser Bergführer, sprach ihr Mut zu. Im ‚stop and go‘ mühte sich die Seilschaft etappenweise vorwärts. Meine Füße waren inzwischen eiskalt und die Windböen peitschten Eiskristalle quer ins Gesicht. Unser Tempo kam mir quälend langsam vor. In den letzten 30 Minuten hatten wir nur 45 Höhenmeter geschafft und 300 Höhenmeter lagen noch vor uns. Um 11 Uhr stand ich bei strahlendem Sonnenschein auf dem 6461m hohen Zentralgipfel des Mera mit beeindruckender Aussicht auf die 8000er Cho Oyu, Everest, Lhotse, Makalu, Kanchenjunga. Die ganze Gruppe - leider ohne Katja - hatte es geschafft! Ihr Gipfelerlebnis auf einem 6000er sollte allerdings bald folgen.

### Amphu Laptsa

Der schwierigste Teil stand uns noch bevor. Ram merkte man die Nervosität an, er wollte es so schnell wie möglich hinter sich bringen. Mit der Überschreitung des Mera La gelangt man ins Hongu-Tal, völlig unbewohnt bietet es eine karge, aber traumhaft schöne Landschaft. Im Norden wird das Tal von einer Bergkette abgeschlossen: Rechts den Baruntse (7168 m) und zur Linken die Ama Dablam (6856 m). Dazwischen, kaum erkennbar, befindet sich der Amphu Laptsa Pass. Diese Schlüsselstelle war Rams größtes Sorgenkind, er war verantwortlich für die einheimische Begleitmannschaft. Ich wusste nur, dass der Weg zu den schwierigsten begehbaren Pässen Nepals zählt. Rams Unruhe ließ mich ahnen, dass hier kein Spaziergang bevorstand. Bloß schnell drüber, bevor womöglich Schnee fällt. Im Gegensatz zu uns hatten die Träger keine Steigeisen. Zu ihrer und unserer Sicherheit wurden 600 m Fixseil gelegt. Auf der Südseite zieht sich eine Rampe hinauf durch Fels und Eis bis auf 5785 m. Die Nordseite ist weit anspruchsvoller. Mensch und Material mussten an einer Stelle etwa 40m tief zum Gletscher abgeseilt werden. Unser Tross von 37 Mann kam heil an, nur beim Material gab es Schwund. Der gesamte Kerosin-Vorrat und zwei Klappstühle gingen ins Nirwana. Der Chef war hochzufrieden und grinste von einem Ohr zum anderen.

### Imja Tse (6189 m)

Nördlich des Amphu Laptsa steht man quasi direkt vor der gewaltigen Lhotse Südwand. Dieser vorgelagert liegt der vermeintlich „einfache 6000er“, der Imja Tse, besser bekannt als Island Peak. Korrekt müsste man den Berg wohl den am wenigsten schwierigen 6000er im Khumbu-Tal nennen. Die Gipfelflanke wartet mit Eis bis 50 Grad Steilheit auf. Die Hälfte der Gruppe verzichtete gelangweilt auf den „einfachen“ Gipfel. Katja, Norbert, Matthias und ich bereuten die Mühe unseres 8½-stündigen Aufstiegs nicht.

Umso entspannter legten wir anschließend den restlichen Weg durch das Khumbu-Tal in Richtung Lukla zurück. Lukla bildete die Endstation der Trekkingroute, von wo aus wir nach Kathmandu zurückflogen. Himalaya, ich komme wieder. Jetzt erst recht!