

# NEPAL

## Everest Trekking mit Besteigung des Island Peak (Imja Tse) 6189 m

“Im Khumbu bei den Sherpas“



Khumbu - für viele Bergsteiger und Trekker ein magischer Name. Die abgelegene Region im nord-östlichen Nepal liegt hoch im Himalaya und reicht an den Fuß des höchsten Berges der Welt. Hier ist das Herzland der Sherpas mit ihrer ganz eigenen Kultur. Neben dem Mt. Everest liegen dort aber noch eine ganze Reihe weiterer berühmter Himalaya-gipfel. Die 8000er Lhotse und Cho Oyu und vor allem die edel geformte, weiß leuchtende Pyramide der Ama Dablam - Wahrzeichen des ganzen Khumbu Gebietes und eisgepanzelter Wächter des bedeutendsten Heiligtums des Landes, des Klosters Tengpoche. Zwei der aussichtreichsten und leicht besteigbaren 5000er und auch einer der schönsten 6000er Nepals liegen hier: der Island Peak (Imja Tse) - trotz des recht anspruchsvollen Aufstiegs zählt er zu den meistbestiegenen Bergen Nepals. Ein erfahrener, Englisch sprechender Sherpa Guide wird das Trekking leiten.



### TERMINE

2205	Fr. 23/03 - So. 15/04/2012
2219	Fr. 26/10 - So. 18/11/2012

### REISEDAUER

24 Tage

### PREIS

2205	( 4 - 10 Teilnehmer )	2.920,- €
2219	( 4 - 10 Teilnehmer )	3.060,- €

Sollten Sie kein Interesse an der Besteigung des Island Peak haben, können die Kosten für das Besteigungs-permit in Höhe von 70,- Euro exkludiert werden.

### EZ-ZUSCHLAG

120,- €

**AMICAL alpin · Dominik Müller**

Walsenstr. 5 · 87561 Oberstdorf · GERMANY

Tel.: 0049-(0)8322-9874788

Fax: 0049-(0)8322-9874787

info@amical.de · www.amical.de

---

## **NEPAL AUF EINEN BLICK**

Stand: Oktober 2011

### **Ländername**

Nepal

### **Klima**

Monsunklima, im Norden durch Höhenlage gemildert. Winter gemäßigt (0° bis -20°C), hohe Niederschläge im Sommer (25° bis 32°C)

### **Lage**

zwischen 26° und 31° nördlicher Breite sowie 80° und 88° östlicher Länge an der Südflanke des mittleren Himalaja

### **Größe**

147.181 qkm

### **Hauptstadt**

Kathmandu (1,2 Mio. Einwohner)

### **Bevölkerung**

rund 29 Mio. (rund 75 ethnische Gruppen indo-arischen und tibeto-birmanischen Ursprungs); Bevölkerungswachstum 2,5 % jährlich

### **Landessprachen**

Nepalesisch ist offizielle Nationalsprache; daneben rund 50 Minderheitensprachen beziehungsweise -dialekte

### **Religionen / Kirchen**

etwa 80% Hindus, 15% Buddhisten, 3% Moslems, 2% Christen; Missionierungsverbot

### **Nationalfeiertag**

bisher Geburtstag von König Gyanendra (7. Juli); dürfte der 28. Mai werden (Republic Day); darüber wurde jedoch noch nicht endgültig entschieden

### **Gründung**

1768 nach militärischer Eroberung durch Begründer der Shah-Dynastie als Königreich geeint; Nepal war nie Kolonie

### **Staatsform**

Demokratische Bundesrepublik Nepal (Federal Democratic Republic of Nepal). Während der ersten Sitzung der am 10.04.2008 gewählten Verfassungsgebenden Versammlung wurde Nepal am 28. Mai 2008 zur Republik erklärt.

### **Regierungsform**

Parlamentarische Mehrparteien-Demokratie

### **Staatsoberhaupt**

seit 23.07.2008

Präsident Dr. Ram Baran Yadav (NC)

### **Parlament**

am 10.04.2008 gewählte Verfassungsgebende Versammlung, die auch als Parlament fungiert

### **Gewerkschaften**

Nepalesischer Gewerkschaftskongress (NC nahe stehend); Allgemeiner Verband Nepalesischer Gewerkschaften und Gesamtnepalesischer Gewerkschaftskongress (beide kommunistischen Parteien nahe stehend) sowie All Nepal Trade Union Federation (Revolutionary) (UCPN-M nahe stehend)

### **Verwaltungsstruktur**

5 Entwicklungsregionen, 75 Distrikte, 58 Städte, knapp 4.000 Landgemeinden, dezentralisierte Verwaltung: Dorf-, Stadt- und Distrikträte

### **Wichtigste Medien**

Radio Nepal, Nepal Television Corporation, RSS (Nachrichtenagentur), alle drei staatlich-offiziös; private Fernsehsender Kantipur TV, Nepal 1, Avenues TV, Sagarmatha TV, Image Channe; Tageszeitungen Gorkhapatra (nepalesisch) und The Rising Nepal (englisch), beide staatlich-offiziös; ferner private und unabhängige Zeitungen Kantipur (nepalesisch), Samacharpatra (nepalesisch); The Katmandu Post (englisch), The Himalayan Times (englisch), Anapurna Post u. Naya Patrika National Daily (nepalesisch), Wochenzeitungen Nepali Times (englisch), People's Review (englisch), Telegraph Weekly (englisch), Himal Khanbarpatrika (englisch)

### **Bruttoinlandsprodukt**

16,06 Mrd USD (2009/10)

### **Pro-Kopf-Einkommen**

rd. 568 USD (Weltbank für 2010)

### **Währung**

1 EUR = 105,34 Nepalische Rupien (NPR)

1 US \$ = 77,29 NPR

1 CHF = 85,25 NPR

(Kurse Oktober 2011)

---

## **KHUMBU**

Khumbu - für viele Bergsteiger und Trekker ein magischer Name. Die abgelegene Region im nord-östlichen Nepal liegt hoch im Himalaya und reicht an den Fuß des höchsten Berges der Welt. Neben dem Mt. Everest liegen dort aber noch eine ganze Reihe weiterer berühmter Himalayagipfel. Vor allem türmen sich im Khumbu zwei der schönsten Berge der Welt himmelwärts: an seinem Nordrand, westlich des Mount Everest der Pumo Ri und die edel geformte, weiß leuchtende Pyramide der Ama Dablam. Den Pumo Ri nannte sein Erstbesteiger, Gerhard Lenser, einen <Kristall auf grauer Erde>. Die Ama Dablam gilt als Wahrzeichen des ganzen Khumbu-Gebietes und überragt wie ein Wächter aus Schnee und Eis das bedeutendste Heiligtum des Landes, das Kloster Tenpoche.

Und der gewaltige Makalu, der fünfhöchste Berg der Erde, ragt ganz nahe, im nord-östlich angrenzenden Khumbakarna Himal, in den Himmel. Ihn kann man vom Gipfel des Trekking-5000ers Gokyo Kang aus deutlich erkennen.

Für Touristen war das Khumbu bis vor wenigen Jahren nur über einen sehr beschwerlichen Anmarsch von über 300 km Länge ab Kathmandu erreichbar. Durch die Straßenverbindung mit Jiri und dem kleinen,

inzwischen geteerten Flughafen in Lukhla, am südlichen Zipfel des Khumbu gelegen, bleibt das Khumbu nun aber schon seit einigen Jahren nicht mehr nur den Expeditionen vorbehalten.

Unter der Mithilfe von Sir Edmund Hillary, dem Erstbesteiger des Mt. Everest von 1953, kam das Khumbu während der letzten Jahre zu seiner großen Blüte. Nicht nur die hygienischen Verhältnisse und die Gesundheitsversorgung haben sich entscheidend verbessert, sondern auch das Angebot an Arbeitsplätzen im Trekkingtourismus hat enorm zugenommen. Im Verhältnis zu anderen Regionen Nepals erklärt sich so auch der relative Reichtum der Sherpas, die hier trotz oder gerade wegen dem Beibehalten vieler alter Traditionen doch ein recht gutes Auskommen haben. Mit der besseren Gesundheitsversorgung und der sich daraus ergebenden geringeren Säuglingssterblichkeit hätte das Khumbu ohne den Trekking-Tourismus schon lange nicht mehr das starke Bevölkerungswachstum auffangen können. So bietet nun aber die Arbeit als Lodgebetreiber, Guide oder Koch, als Träger oder Yak-Treiber neben der traditionellen Feldarbeit und dem Handel mit Tibet einer Vielzahl von Leuten ein gesichertes Einkommen.

Bestimmt hat die Zunahme des Trekking-Tourismus auch einige Probleme mit sich gebracht: Abholzung der ohnehin schon knappen Waldbestände, mangelnde Müllentsorgung oder teilweiser Verlust der kulturellen Identität sind nur einige Punkte. Glücklicherweise aber hat sich seit Errichtung des Everest-Nationalparks, der weite Teile des Khumbu umfasst (s.u.), mit einigen sehr strengen Auflagen die Situation gebessert. Auch staatliche Auflagen, die das Verbrennen von Holz und Abtransportieren des Mülls anbetreffen, haben zu einer wesentlichen Besserung beigetragen. Durch eine verhältnismäßig hohe Alphabetisierungsrate und somit auch über ökologische Zusammenhänge sehr viel besser informiert, geht die nachwachsende Generation von jungen Sherpas inzwischen verantwortungsvoller mit ihrem herrlichen Fleckchen Erde um, als dies bis vor einigen Jahren leider noch festzustellen war.

---

## **SAGARMATHA NATIONALPARK**

Der Sagarmatha-Nationalpark gehört zum UNESCO-Welterbe. Namensgeber für den Nationalpark ist der Mount Everest. Er nimmt mit einer Fläche von 1.148 km<sup>2</sup> einen Großteil des Khumbu ein und umfasst die großen Höhen des Mount Everest, Lhotse, Cho Oyu, Pumori, Ama Dablam und anderer

Gebirgsriesen. Unterbrochen von tiefen Felsschluchten und Gletschertälern besitzt der Park eine Vegetation, die von Kiefer, Schierling, Fichte, Wacholder, Birke, Rhododendron und Schrubben bis hin zu alpinen Pflanzen reicht, um dann plötzlich Gestein und Schnee zu entblößen. Hier liegt die Heimat von Himalayan Tahr, Ghoral, Serow und Moschushirsch. Zudem sieht man Impeyan-Fasane, der Blutfasan, rot- und gelbschnäblige Dohlen. Die Landschaft schwankt zwischen 2845 m am Parkeingang und 8850 m.

Das Hauptquartier des Nationalparks befindet sich in Namche Bazaar und bietet eine ganze Reihe von interessanten Informationen im Rahmen einer kleinen Dauerausstellung. Ein kurzer Besuch ist unbedingt lohnend.

### **WIE SIEHT DER ZEITLICHE ABLAUF AUS ?**

### **DER TREKKINGABLAUF IN STICHWORTEN**

Mit einem Linienflug erreichen Sie Kathmandu. Nach erstem Kennenlernen der Stadt tags darauf der Sichtflug nach Lukhla (2820 m) - bei ungünstigen Verhältnissen kann er auch einmal verschoben werden. In Lukhla werden Sie von der Träger- und

Sherpa-Mannschaft in Empfang genommen, und es kann gleich losgehen in Richtung Namche Bazar (3440 m). In Namche, dem Hauptort der Sherpas, wird dann erst einmal Station gemacht - die Akklimatisation soll ja auch mitkommen. Dazu bietet sich ein Ausflug zum nahe gelegenen Kloster Thame mit einer Übernachtung im gleichnamigen Dorf auf 3800 m an.

Über Khumjung führt das Trekking das Tal des Cho Oyu hinauf und gleich zum ersten Höhepunkt: der Gokyo Kang (5483 m) gilt als einer der schönsten Aussichts-5000er der Erde. Berge und Gipfel soweit das Auge reicht, darunter vier 8000er. Es geht weiter zum Nyimagama Pass ins engere Everest Gebiet. (Bei ungünstigen Wetterverhältnissen wird die Gruppe eine Ausweichvariante nehmen und durch das Tal des Imja Khola dorthin aufsteigen.) Tags darauf können Sie einen weiteren 5000er besteigen, den Everest Aussichtsberg schlechthin, den Kala Patar (5545 m). Auf dem Gipfel stehen Sie unmittelbar dem großen Hufeisen Nuptse - Lhotse - Everest gegenüber. Nach dieser ausgezeichneten Akklimatisierung steht der Island Peak (6189 m) auf dem Programm. Über die Dörfer Dingpoche (4412 m) und Khumjung (4730 m) wird das Basislager - schon in einer Höhe von 5100 m gelegen - erreicht. Wer nur zum Schauen und Wandern gekommen ist bleibt hier. Wer aber

Westalpenerfahrung mitbringt, sollte sich den Aufstieg nicht entgehen lassen. Etwa sechs Stunden sind es, bis nach einer kurzen Steilflanke mit 40 Grad Neigung und dem abschließenden Gipfelgrat der höchste Punkt erreicht ist. Obwohl man auf einem 6000er steht, fühlt man sich angesichts der nochmals 2000 m höheren Lhotse-Südwand und des östlich gelegenen Makalu klein und verloren. Der Rückweg führt zunächst über Pheriche (4240 m) zum Kloster Tengpoche (3870 m), einem der traumhaftesten Lagerplätze der Erde. Nochmals kommen Sie durch Namche Bazar und wieder hinunter nach Lukhla. Klappt mit dem Flug nach Kathmandu alles, sind Sie einen halben Tag später wieder im Hotel. Bei einer Führung im Kathmandu-Tal erfahren Sie noch jede Menge über Land und Leute. Pashupatinath, Bodnath und Patan können die Stationen sein - je nach Interesse der Gruppe -, bevor es wieder zurück in die Heimat geht.

### **WICHTIGER HINWEIS**

Obwohl Lukhla inzwischen eine geteerte Landepiste hat, kommt es manchmal wegen sehr schlechten Wetters oder technischen Defekten zu Flugausfällen. Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass in diesen Fällen AMICAL alpin für Verzögerungen im Programm und daraus resultierende Folgekosten nicht verantwortlich gemacht werden kann!!



**Der Tempel Swayambhunath in Kathmandu**



**Am Kloster Tengpoche. Links Everest (8848 m) und Lhotse (8516 m) mit Schneefahne, rechts Ama Dablam (6856 m)**



**Im Aufstieg zum Gokyo Peak (5483 m) mit Blick auf den Nyimagawa-Gletscher**



**Mt. Everest und Nuptse vom Aussichts-5000ers "par excellence" Kala Patar (5545 m) aus gesehen**



**Der Island Peak (6189 m) mit der üblichen Aufstiegsroute vor der gewaltigen Lhotse-Südwand**

## DER TREKKINGABLAUF TAG FÜR TAG



**1.Tag** Abflug am späten Abend ab München (ca. 21:30 Uhr).

**2.Tag** Ankunft am Nachmittag in Kathmandu und Transfer ins Hotel Shangri La.

**3.Tag** Am Vormittag fliegen Sie per Twinotter nach Lukhla (2860 m). Nach der Ankunft in Lukhla und einer Kaffeepause geht es noch 2½ h in leichtem Auf und Ab nach Pakding (2620 m) an den Dudh-Kosi-Fluss hinunter, das erste Camp steht direkt am Flussufer.

**4.Tag** Dem Flusslauf folgend erreicht die Gruppe bald den Eingang des Everest-Nationalparks. Nach einer letzten Hängebrücke über den Dudh-Kosi führt der

Weg steil hinauf nach Namche Bazar (3440 m), dem Hauptort in der Heimat der Sherpas. Übernachtung in Lodge.

**5.+6.Tag** Zur optimalen Akklimatisation hat sich der Ausflug nach Thame (3800 m), wo übernachtet wird, mit Besuch des Klosters Thame Og (4000 m) bestens bewährt. Der Rückweg führt unter den riesigen Nordwänden der 6000er Kongde Ri und Teng Kangpoche das Tal des Nangpo Tsangpo zurück und direkt hinauf nach Kumjung (3790 m), oberhalb von Namche Bazar. Wer Interesse hat, besucht noch das von Sir Edmund Hillary gegründete Khunde-Hospital.

**7.Tag** Über herrliche Aussichtswege geht es ins südliche Zugangstal des Cho Oyu, mit 8201 m der sechsthöchste 8000er, scheinbar schon fast am Ende des Tales Camp in Dole (4200 m).

**8.Tag** Dem Tal folgend, später immer neben dem Ngozumpa-Gletscher entlang, steigt der Weg gemütlich zu den Sommerweiden der Gokyo-Alm. Das Lager steht bei den beiden gleichnamigen, tiefblauen Seen (4750 m).

**9.Tag** Wer Lust hat, kommt mit auf den Gokyo Kang (5483 m). Die Aussicht dürfte kaum mehr zu überbieten sein: Vom Cho Oyu über den Mt. Everest bis hin zum

Makalu im Osten reicht die Sicht. Ein imposanteres Gipfelpanorama dürfte kaum zu finden sein. Auf dem gleichen Weg geht es zurück bis zum Gokyo See, wo am Nachmittag ausgespannt werden kann.

**10.Tag** Nach der Überquerung des Nyimagawa-Gletscher und einem längeren Aufstieg erreichen Sie das Ausgangslager (5100 m) für die Passüberquerung zum Everest-Haupttal. (Ausweichvariante im Fall von schlechtem Wetter: Sollte im Passbereich zu viel Schnee liegen, steigt die Gruppe durch das Nyimagawa-Tal auf der gegenüber liegenden Seite des Aufstiegs ab und erreicht am Abend Phortse auf 3840 m.)

**11.Tag** Bei guten Verhältnissen ist der vergletscherte Pass "Nyimagawa" 5420 m (oder auch "Cho La" genannt) leicht zu begehen. Ein kurzer, flacher Gletscher und ein steiler Felsensteig führen hinab ins Tal des Khumbu-Gletschers bis zur Alm Dzonglha (4843 m). (Ausweichvariante: Bei schlechten Verhältnissen am Cho La geht es heute von Phortse bis Pheriche 4288 m.)

**12.Tag** Unterhalb der senkrechten Nordwand des Cholatse und des Taboche führt der Weg zu einer Aussichtskanzel mit unglaublichen Ausblicken auf die gesamten Berge des Khumbu-Gebiets. Noch ein Stück weiter sind Sie schon mittags auf 4900 m bei der Lobuche Alm. Die Nuptse-Lhotse-Mauer

erschreckt fast mit ihren gewaltigen Ausmaßen. (Auch der Weg via Ausweichvariante erreicht heute Lobuche.)

**13.Tag** Der zweite Höhepunkt, der Kala Patar (5545 m) steht auf dem Programm. Er bietet eine grandiose Aussicht auf Mt. Everest, Nuptse und Pumo Ri. Der Aufstieg dauert 4-5 h reine Gehzeit ab Lobuche und über den letzten bewohnten Flecken Gorak Shep (5288 m) bis zum Gipfel. Sie übernachten noch einmal in Lobuche.

**14.Tag** Auf einer herrlichen Aussichtsterrasse wandern Sie am Vormittag nach Dingpoche (4358 m) unter der Lhotse-Südwand. Nach dem Lunch geht es noch 2½ h weiter bis Chukhung (4753 m).

**15.Tag** Da Sie mittlerweile bestens akklimatisiert sind, fallen Ihnen die restlichen 400 m Aufstieg ins Island Peak Basislager (5150 m) sicher leicht. Immer entlang der Lhotse-Südwand am gewaltigen Kessel des Chukhung-Gletschers vorbei geht es ohne nennenswerte Steigung zum Fuße unseres 6000ers.

**16.Tag** Zum "Höhepunkt nach Metern" dieser Tour, der Besteigung des Island Peak, heißt es früh aufstehen. Zunächst über Schrofengelände geht es zum Beginn des spaltigen Gletschers. Eine steile Passage mit etwa 45° versichert der Climbing Sherpa mit

einem Fixseil. Schon stehen Sie auf dem luftigen Gipfelgrat des Island Peak. Der Schlussanstieg über kurze, fixseilversicherte Steilaufschwünge zum Gipfel (6189 m) bietet fantastische Ausblicke auf Lhotse-Südwand und Makalu. Am Nachmittag noch Abstieg bis Chukhung (ca. 6-7 h Auf-, 3 h Abstieg).

**17.Tag Dieser Tag ist zur Reserve vorgesehen.** Sollte alles planmäßig klappen, kann an diesem Tag auch bei Chukhung noch der Chukhung Ri (5550 m) bestiegen werden.

**18.Tag** Über Pheriche (4280 m) und Pangpoche führt der Weg zurück an den Fuß des Ama Dablam zum wiederaufgebauten Kloster Tengpoche. Ihnen bleibt dort Zeit zum Schauen, Fotografieren und Staunen. Das heutige Camp gehört sicher zu den schönsten Zeltplätzen der Erde.

**19.Tag** Es ist nicht mehr sehr weit, bis sich der Kreis des Trekking in Namche Bazar wieder schließt. Die Eisriesen Kang Tega (6685 m) und Thamserku (6608 m) liegen direkt vor Ihnen. Übernachtung in Lodge.

**20.Tag** Ein letzter langer Abstieg und zunächst am Dudh Kosi entlang bis Pakding. Ein zweieinhalb stündiger, allmählicher Aufstieg führt Sie zurück zum Ausgangspunkt Lukhla. Übernachtung in Lodge „Yeti Mountain Home“.

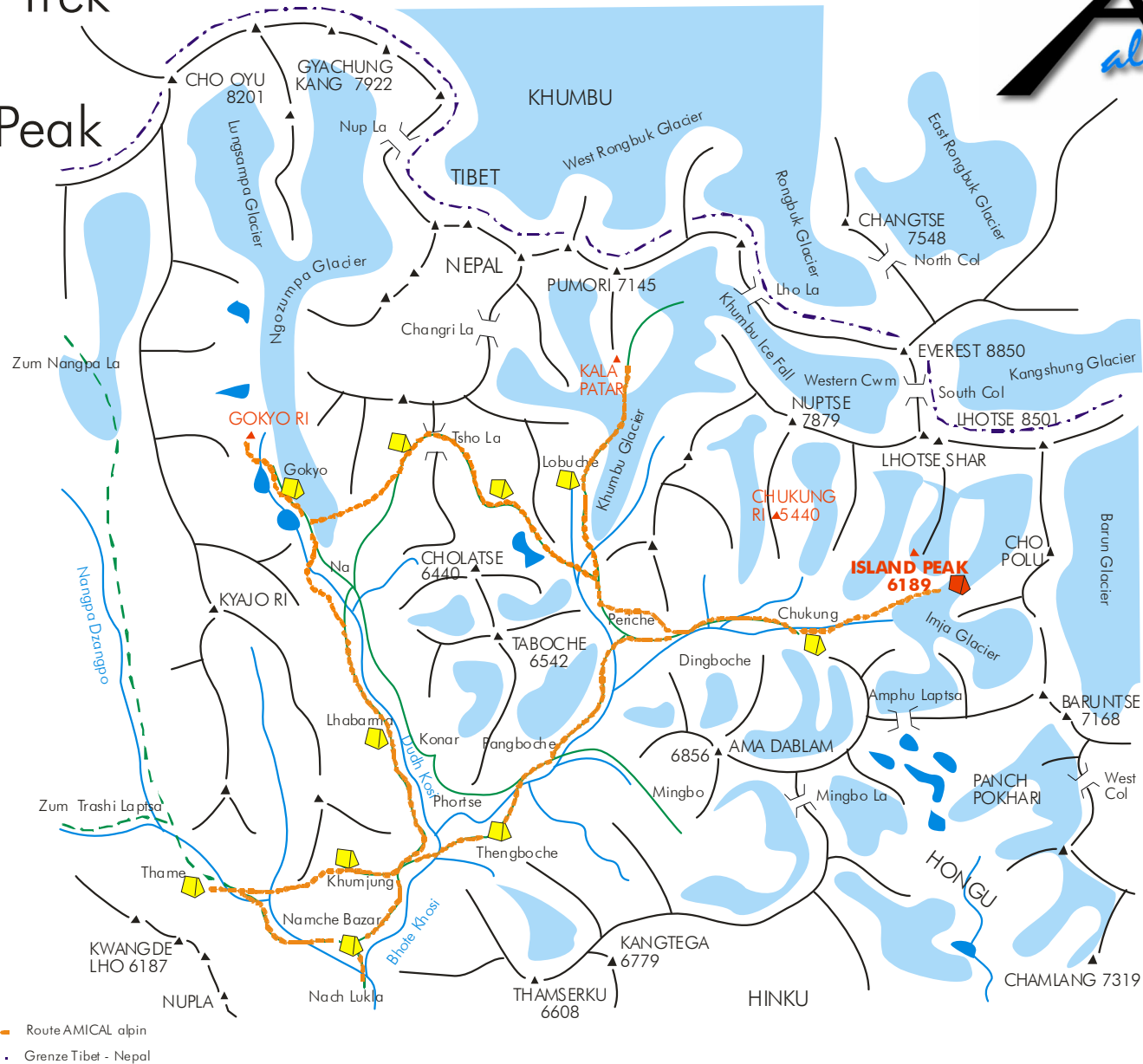
**21.Tag** Sollte mit dem Wetter alles passen wird heute nach Kathmandu zurückgeflogen. Klappt es nicht, heißt es Ruhe bewahren und auf morgen hoffen.

**22.Tag** Vormittags Besichtigung von Bodnath, Pashupatinath und Swayambhunath mit Deutsch sprechendem Kulturführer.

**23.Tag** Tag zur freien Verfügung. Am späten Nachmittag Abreise ab Kathmandu.

**24.Tag** Ankunft am frühen Morgen in München (ca. 06:55 Uhr).

# Everest Trek mit Island Peak



### GEFAHRENHINWEIS

Wir werden unsere gesamte Erfahrung aufwenden, alle unsere Unternehmungen so sicher als möglich durchzuführen. Trotzdem möchten wir Sie darauf hinweisen, dass alle unsere Unternehmungen mit subjektiven (z.B. Unwissenheit, falsche Selbsteinschätzung, untrainierter Zustand, mangelhafte Ausrüstung) und objektiven alpinen Gefahren (z.B. Wetter, Stein-/Eis-/Blitzschlag, Lawinen, Sonne/Hitze, Kälte, Gletscherspalten, Wechten, Glätte) verbunden sind. Vor allem die subjektiven Gefahren stehen immer im Verhältnis zu den technischen Anforderungen jeder Unternehmung. Mit dem auch kurzfristigen Eintreten dieser Gefahren muss im Hochgebirge leider stets und zu jeder Jahres- und Tageszeit gerechnet werden. Bitte bedenken Sie auch, dass bei ungünstiger Gefahrensituation der anvisierte Gipfel nicht oder nur unter erschwerten Bedingungen erreicht werden kann.

### HINWEIS ZU DEN INLANDSFLÜGEN

Inlandsflüge sind besonderen Unwägbarkeiten ausgesetzt, z.B. des Wetters oder dem Zustand der Start- und Landepisten. Bitte stellen Sie sich bereits vor Reiseantritt darauf ein, dass es bei den geplanten Inlandsflügen zu Verzögerungen und Verschiebungen im

geplanten Ablauf der Unternehmungen kommen kann. AMICAL alpin kann nicht für mögliche daraus resultierende Folgekosten haftbar gemacht werden.

### WIE SCHWIERIG IST DIESES TREKKING ?

### VORAUSSETZUNGEN

Sie sollten ein geübter und ausdauernder Wanderer sein, der Tagesetappen bis zu 8 h in Höhen bis zu 5420 m (Cho La Pass) mit Freude bewältigen kann. Trittsicherheit sowie Schwindelfreiheit für exponierte Passagen ist notwendig. Ein Schlafsack mit Komfortbereich bis -15° C sollte zur Grundausrüstung gehören. Zu tragen ist nur Ihr Tagesgepäck, das große Gepäck wird von Trägern oder Tragtieren transportiert.

**Gipfelanwärter:** Für die 5000er Besteigungen ist keine spezielle Ausrüstung erforderlich. Die Besteigung des Island Peak 6189 m ist eine anspruchsvolle Hochtour mit Aufstiegen bis ca. 45° Steilheit - an kurzen Passagen auch steiler. Sie sollten hierzu einige Erfahrung im Gehen mit Steigeisen und eine gute Kondition mitbringen. Flanken mit einer Steilheit von 35-40° Neigung sollten Sie ohne Seilsicherung begehen können. Steilere Passagen werden vom Climbing Sherpa mit Fixseilen versichert. Für

die Besteigung sind neben der üblichen Trekkingausrüstung zusätzlich ein Paar warme, steigeisenfeste Bergschuhe, Steigeisen und Pickel sowie Sicherungsmaterial notwendig.

### DIE BESTEIGUNG DES ISLAND PEAK (6189 M)

... ist als zusätzliche Möglichkeit zu betrachten. Das heißt, nur wer mag, geht am Gipfeltag vom Basislager (5150 m) bei Pareshaja Gap mit zur eigentlichen Besteigung.

Das Abschmelzen der Gletscher findet auch im Himalaya statt und macht aus bisher vermeintlichen einfachen Gipfeln anspruchsvolle Ziele, so auch Nepals meist bestiegener Sechstausender, der Island Peak. Dem Bergsteiger wird dies bereits im Island Peak Basislager sehr eindrucksvoll veranschaulicht, wenn man die Moräne besteigt und unter sich einen gewaltigen, natürlich aufgestauten Gletschersee sieht, welcher in den letzten Jahren entstanden ist und nur in den neuesten Landkarten eingezeichnet ist.

Bereits wenige Meter hinter dem Basislager zweigt der inzwischen gut begehbare Weg ab und führt steil nach oben. Dieses Steilstück wird in der Dunkelheit zurückgelegt, da üblicherweise um 3:00 Uhr nachts

losgegangen wird. Ab dem Hochlager auf ca. 5450m wird der Pfad undeutlicher. Auf Steigspuren und in leichter Kletterei ( I ) wird eine Rinne überquert und über einen steilen, luftigen Felsrücken, bzw. mit Felsblöcken durchsetzten Grat erreicht der Bergsteiger zum Sonnenaufgang den so genannten Frühstücksplatz. Gehzeit ca. 4 Stunden. Der Aufstieg setzt sich nun über einen zunächst mäßig geneigten Gletscher fort, welcher in Seilschaften begangen wird, da es einige Spalten gibt. Nach 1 Stunde wird eine ca. 200 Meter lange Schneeflanke erreicht. Diese 40 bis 45 Grad steile Flanke wird vom Climbing-Sherpa Guide mit Fixseilen versichert, an welchen Sie mit Hilfe von Steigklemmen aufsteigen können. Je nach Verhältnissen trifft man auf Firn oder evtl. auch Stellen mit Blankeis. Der Aufstieg endet auf einem Firngrat, von welchem man einen überwältigten Blick auf die Lhotse Südwand hat. Dem Firngrat folgend geht es über einige steile Aufschwünge, bis 60 Grad, welche ebenfalls mit kurzen Fixseilstücken versichert werden, dem Gipfel entgegen. Nach 6 bis 8 Stunden Aufstieg erreicht man den Gipfel, wo einem eine atemberaubende Aussicht winkt. Ama Dablam, Lhotse, Baruntse um nur ein paar Gipfel zu nennen. Auf dem selben Weg geht es zurück - an den Fixseilen können Sie abseilen. Nach 3 bis 4 Stunden Abstieg erreichen Sie wieder das Basislager und

haben 1000 Höhenmeter im Auf- und Abstieg in den Beinen und einen wunderschönen und anspruchsvollen Gipfel bestiegen.

### WAS BEKOMME ICH FÜR MEIN GELD ?

#### UNSERE LEISTUNGEN

Eine perfekte Organisation und präzise Vorbereitung sind Grundsteine für den sicheren, erfolgreichen und erfreulichen Verlauf einer Trekkingreise. AMICAL alpin wird sich um jedes Detail optimal bemühen. Es liegt uns sehr am Herzen unseren Kunden sämtliche Zusatzkosten genauestens klarzulegen: Außer Ihren Visumkosten und Mittagessen in Kathmandu, Getränken, Mitbringseilen, Trinkgeldern und eventuell notwendig werdenden Zusatzübernachtungen auf Grund von Flugverzögerungen von Lukhla nach Kathmandu oder früherer Rückkehr nach Kathmandu haben Sie in Nepal mit keinen Nebenkosten zu rechnen. Auch große Kleinigkeiten wie die Flughafengebühr sind bei uns inbegriffen.

#### **Folgende Leistungen schließt der Reisepreis mit ein:**

- Organisation des gesamten Trekking
- Leitung durch ausgebildeten Climbing Sherpa Guide
- Linienflüge OMAN AIR München-Kathmandu u. zurück mit 20 kg Aufgabe- + 7 kg Handgepäck
- Rail&Fly innerdeutsch ohne Aufpreis möglich
- Luftverkehrsabgabe + Flughafengebühren
- Transfers lt. Programm inkl. Inlandflüge
- 3 Nächte in einem sehr guten Hotel in Kathmandu im DZ, vorauss. Shangri La\*\*\*\*
- Halbpension in Kathmandu
- halbtägige Besichtigungsfahrt im Kathmandu-Tal
- Vollverpflegung durch nepalische Küchenmannschaft während des Trekkings
- 3 Nächte in Lodges
- Eintrittsgebühren für den Everest-Nationalpark
- Island Peak Besteigungsgenehmigung
- Träger für Ihr Gepäck (15 kg frei)
- Stellung der gesamten Gruppenausrüstung

wie Zelte (Mountain Hardware o. The North Face), Liegematte, Mess-, Toiletten- und Küchenzelt

- Notfallapotheke + Überdruckkammer CERTEC-Bag
- AMICAL alpin Präsent
- Reise-Rücktrittskosten-Versicherung

**Was nicht im Preis inbegriffen ist:**

- Visumkosten für Nepal (40 US\$ /ca. 32 €) zahlbar bei der Einreise nach Nepal
- Mittagessen und Getränke in Kathmandu
- Übernachtungen im Hotel und Halbpensionen, die eventuell über 3 gesamt hinausgehen
- Trinkgelder, persönliche Mitbringsel, Zusatzversicherungen

**REISEDOKUMENTE**

- Reisepass (Gültigkeit: 6 Monate über Reiseende)
- Visum Nepal: Ausstellung am Flughafen bei der Einreise für 40 US \$ / ca. 32 €  
Formulare erhalten Sie mit den Reiseunterlagen nach Anmeldung

**EINE KLEINE BEMERKUNG  
ZUM THEMA EINZELZIMMER / EINZELZELT**

Immer häufiger erhalten wir neben den Anfragen um Einzelzimmer auch die zusätzliche Bitte um ein Einzelzelt. Prinzipiell ist die Bereitstellung eines Einzelzeltes zu einem vernünftigen Zusatzpreis (Verschleiß, Träger) bei allen unseren Trekkings kein Problem. Wir möchten Sie aber unbedingt darauf hinweisen, dass in größeren Höhen im schlechtesten Fall auch mit einer beginnenden Höhenkrankheit gerechnet werden muss. Diese kann bei einer alleine liegenden Person unter Umständen erst sehr spät festgestellt werden. Wir raten aus diesem Grund von Einzelzelten ab. Sollten Sie trotzdem ein Einzelzelt wünschen, kommen Sie gerne mit Ihrem Wunsch auf uns zu. Der bei den einzelnen Trekkingtouren ausgeschriebene Einzelzimmerpreis bezieht sich immer nur auf die Unterbringung in den Hotels.

**WIE GEHT ES WEITER ?**

**DIE ANMELDUNG**

Im Falle einer Anmeldung erhalten Sie von uns zunächst eine Anmeldebestätigung, aus der die Termine der Teilzahlungen hervorgehen. Zudem erhalten Sie genauere Informationen mit ausführlichen Angaben zum geplanten Trekking, aber auch Infos zu Land und Leuten bzw. den entsprechenden Vorschriften in Nepal. Natürlich wird auch eine ausführliche Ausrüstungs- und Literaturliste nicht fehlen.

Sollten Sie Fragen bezüglich einzelner Punkte haben, rufen Sie uns gerne während den üblichen Bürozeiten an. Wir freuen uns über den Kontakt zu Ihnen.

Zwei Wochen vor der Abreise versenden wir die letzten Infos, Flugtickets und das AMICAL alpin Präsent, sowie zur Bildung von eventuellen Fahrgemeinschaften eine Teilnehmerliste mit Adressen und Telefonnummern aller Teilnehmer.

**AMICAL alpin · Dominik Müller**

Walserstr. 5 · 87561 Oberstdorf · GERMANY

Tel.: 0049-(0)8322-9874788

Fax: 0049-(0)8322-9874787

info@amical.de · www.amical.de