



Ama Dablam (6856 m) mit Lobuche peak (6090 m) das «Matterhorn» von Nepal im Everest Nationalpark

- Akklimatisation: Trekking im Khumbu mit Kala Pattar und Lobuche Peak (6090 m)**
- Leitung und Guiding Ama Dablam mit Hermann Berie und Phurba Tashi Sherpa**
- Sherpaguide 1:1 am Berg**
- 8000er- Gipfel und Mount Everest zum Greifen nah**
- Helikopterflug nach Namche und Basecamp Ama Dablam nach Kathmandu**
- Gemütliche, ausgesuchte Lodges mit 2-Bett-Zimmern beim Trekking**
- Sherpamannschaft mit Climbing Sherpas**
- Kloster Tengpoche**

Eine Reise nach Nepal und ins Mount Everest Gebiet zur Besteigung der wunderschönen Ama Dablam erwartet sie. Anfang der 1960er Jahre wurde dieser technisch herausfordernde Berg von einer Expedition unter Leitung von Sir Edmund Hillary erstbestiegen, die Faszination die von diesem heiligen Berg ausgeht ist nach wie vor unübertroffen. Beim Trekking durchs Sherpaland zieht er die Blicke an und die Magie des Berges ist anziehend, mächtig und stark.

Wir wandern durch die Hochtäler des Sherpalandes im «Sargamatha»-Nationalpark und akklimatisieren uns zwischen Namche Bazar, dem Kala Pattar und dem Lobuche peak (6090 m), bevor es hinauf ins Basislager der Ama Dablam geht.

Vorbei an buddhistischen Klöstern, Yakweiden und den kleinen Dörfern der Sherpas führt Sie Ihr Weg hinauf zu den türkis schimmernden Seen vor magischen 8000er-Gipfeln. Yaks (Tragtiere) und Träger transportieren Ihr Reisegepäck, Sie tragen nur Ihren leichten Tagesrucksack. Den Mount Everest können Sie aus nur fast 10 km Entfernung betrachten.

Meine Leistungen:

- Reise mit bewährtem Reiseaufbau mit den Sherpa Freunden vom Everest
- Führung und Leitung durch Hermann Berie UIAGM Berg- und Skiführer und Mount Everest Guide
- Handverlesene Climbing-Sherpas mit Expeditionserfahrung
- Helikopter Transport von Kathmandu nach Namche und zurück vom Basecamp
- Höhenmedizinische Notfallversorgung, Certec Bag, Satellitentelefon, Flaschen-Sauerstoff
- Sherpa Guide rate 1:1 an Ama Dablam und Lobuche
- Funkgeräte für die Teilnehmer
- Komplett ausgestattetes Basislager mit Einzelzelten, Dinning-Tent, Toiletten- und Duschzelt
- Organisation der Flüge nach Kathmandu
- Sämtliche Transfers vor Ort ab Kathmandu
- Expeditionserfahrene Partner in Kathmandu und im Khumbugebiet als Backup
- Vollpension und heisse Getränke während der Zeit im Khumbu und Ama Dablam
- Permit für Ama Dablam Besteigung und Lobuche Peak
- Unterkunft während des Trekkings in ausgesuchten Lodges in 2-Bett-Zimmern, VP
- Unterkunft während der Besteigung des Lobuch peak (2-er Zelte, Isomatten und Dinner-Zelt), VP
- Tourentee tagsüber, heisses Waschwasser zur Morgentoilette
- 2 Tage Stadtbesichtigung Kathmandu; Tempelstadt Patan und Bakthapur
- 4 Nächte im HYATT Regency***** in Kathmandu / Doppelzimmer/ twin sharing ▪ 2 x 90 l Dufflebags von BERIE

1 / 7



Nicht in den Leistungen enthalten:

- Flug nach Kathmandu
- Abendessen in Kathmandu
- Getränke, persönliche Ausgaben beim Trekking, Trinkgelder ▪ Visum Nepal

Anforderungen:

Unser Reiseaufbau ist so gestaltet, dass Sie sich bestens und optimal an die Höhe akklimatisieren können. Ein langsames bis mässig schnelles Gehtempo ist wichtig um für die eigentlichen Gipfeletappen fit zu sein und um die Tour als Gesamterlebnis geniessen zu können.

Sie sollten über eine sehr gute Kondition und Trittsicherheit verfügen, wie sie auch für mehrstündige, **sportliche Bergwanderungen in den Alpen** notwendig ist. Sie müssen eine gute Gesamtverfassung, ein gesundes Herz und einen gesunden Kreislauf haben, zumal die grosse Höhe und die kalte, trockene Luft zusätzliche Anforderungen an Ihren Organismus stellt. An mehreren Tagen erreichen Sie Höhen um oder über 5000 m Höhe. Nach der ersten Woche, schlafen Sie oft über 4000 m Höhe. **Trainieren Sie bitte vor Reiseantritt Ihr Herz-/Kreislaufsystem mit ausgedehnten Wanderungen in den Alpen oder einem Konditionstraining.** Konsultieren Sie bei dieser Gelegenheit Ihren Hausarzt auch zur Auffrischung Ihrer Reiseapotheke.

Für die Besteigung der Ama Dablam ist Westalpen-Erfahrung Voraussetzung. Sie sollten absolut trittsicher und schwindelfrei sein und sehr gute Fertigkeiten und Erfahrung im Umgang mit Steigeisen, Seil und Pickel haben. Wir bieten zur Vorbereitung zusätzlich ein Training im Wallis an.

Reiseprogramm – Ama Dablam - Tagesablauf

1. Tag / 02.11.

Flug nach Kathmandu

Individuelle Anreise nach Kathmandu. Übernachtung und Abendessen im Flugzeug. Den genauen Treffpunkt und die Abflugzeiten erhalten Sie ca. 2 Monate vor der Reise.

2. Tag / 03.11

Ankunft in Kathmandu

Ankunft am Mittag in Kathmandu (1317 m) im wunderschön gelegenen Hyatt-Hotel (5*-Kategorie) im buddhistisch geprägten Stadtteil Bodnath mit Blick auf die grösste Gompa in Nepal. Unser Partner in Kathmandu wird Sie direkt am Flughafen abholen. Nach dem Begrüssungsapéro und einer kurzen Erfrischung machen Sie einen Bummel durch den Stadtteil Bodnath mit dem großen Stupa, der seit Jahrhunderten eines der bedeutendsten Ziele buddhistischer Pilger aus Nepal und den umliegenden

2 / 7

Regionen des Himalaya ist. Mit einer Höhe von 36 m gehört der Stupa zu den größten seiner Art. Vom Hotel sind Sie in nur wenigen Minuten dort. Buddhisten finden sich vor allem im Morgengrauen und zur Abenddämmerung bei dem Bauwerk ein, um es im Uhrzeigersinn zu umrunden (Kora). In Vollmondnächten werden zigtausende Butterlämpchen auf den Terrassen, welche den Stupa im Grundriss einen Mandalas umgeben, entzündet.

3. Tag / 04.11. Kathmandu

Die Hauptstadt Nepals erwartet Sie mit einer geheimnisvollen und spannenden Atmosphäre. Übernachtung und Abendessen im Hotel Hyatt Regency. Packen und letzte Besprechung für Ihr Trekking.

4. Tag / 05.11.

Helicopter Flug Kathmandu – Namche Bazar (3440 m)

Sicher und direkt geht es mit dem Heli nach Namche Bazar, dem grossen Markttort der Sherpas. Die typischen Sherpahäuser von Namche im tibetischen Stil liegen in einem geschützten, terrassenartig angelegten Steilhang. Umgeben von majestätischen Himalayagipfeln öffnet sich die kleine Stadt nach Süden der Sonne hin. Im Norden steht der 5000er-Berg Khumbi Yul Lha als heiliger und steinerner Wächter über den Dörfern der Gegend. Auf dem Tibetermarkt gibt es einfache Waren aus China und fehlende Trekkingausrüstung bekommen Sie hier in den zahlreichen Geschäften.

Nach Wanderung und Stadtbummel lockt „Hermann Helmers Bäckerei“ zu Filterkaffee und Kuchen. Die Höhenlage des Ortes ist auch ideal für eine gute Akklimatisation. Übernachtung in einer guten Lodge in Namche.

5. Tag / 06.11.

Namche Bazar (3440 m) – Thamo oder Ruhetag in Namche

Sie wandern mit der warmen Sonne im Rücken zum Nachbarort Thamo und Thame entlang der alten Handelsstrasse nach Tibet. Tiefrote Berberitzen, Rhododendren und Himalayatannen leuchten in der Sonne. Gebetsfahnen, Stupas und Ansammlungen aus bearbeiteten Steinplatten, die sog. Manis, schmücken den Weg. Gegenüber auf der anderen Seite des Bhote-Koshi-Flusses glänzen die hohen Hausberge von Namche Bazar wie der Kongde Ri (6187 m) oder der Teng Kangpoche (6500 m) mit Ihren Gletschern und Schneefeldern in der Sonne.

Auf diesem Weg kommen auch die tibetischen Händler vom kargen Hochland Tibets über den vergletscherten Nangpa-La-Pass herunter. Geniessen Sie ein bodenständiges Mittagessen in Thamo auf der Sonnenterrasse eines Sherpahauses. Vergessen Sie aber nicht, vorher einen Blick in die Primarschule von Phurte zu werfen und die Kinder beim Englisch- oder Geographieunterricht zu beobachten.

Am Nachmittag sind wir zurück in Namche.

Gehzeiten 5 h / ca. 8 km

Aufstieg: 700 hm

Abstieg: 200 hm

6. Tag / 07.11.

Namche - Khumjung (3780 m) bei Phurba Tashi Sherpa

Von Namche steigen sie wieder durch lichte Nadelwälder und über eine uralte Treppen hinauf zur Flugpiste von Syangboche. Vor der verschlafenen Sherpaortschaft Khunde werden Sie von wehenden Gebetsfahnen begrüsst. Sie können das dortige Hillary Hospital besuchen. Die Ortschaften sind geprägt durch steingesäumte Ackerparzellen und verwinkelten Wegen zwischen den Gebäuden. Über allem droht das eisige Haupt der Ama Dablam und des heiligen Khumbi Yul Lha. Die Gompa in Khumjung ist absolut



sehenswert und Sie können selbst überprüfen ob der Yetischädel im Tresor wohl echt ist? Übernachtung im Haus von von Phurba Tashi Sherpa, seine Frau zaubert köstliche Sherpagerichte zum Abendessen.

Gehzeiten: 4 -6h / ca. 10 km
Aufstieg:580 hm

7. Tag / 08.11.

Khumjung (3780 m) – Phortse (3840 m) – Dewoche (3760 m)

Heute verlassen Sie Khumjung mit Blick auf die Ama Dablam auf dem aussichtsreichen Höhenweg der nach Sangnasa und zur Mong La Anhöhe (3973 m) hinaufführt. Von dort besuchen sie das Sherpadorf Phortse Nach einer Teepause am Tschörten von „Mong La“ geht es dann wieder hinab zum Dudh Kosi Fluss nach Phortse Drangka. In der Sonne sitzend geniessen Sie zwischen Rotbirken und Pinien Ihren Lunch im Restaurant. Zauberhaft und wie verwunschen wirkt der Wald oberhalb der letzten Häuser. Teilweise sind die glasklaren Bäche im Schatten gefroren und dicke, hellgrüne Bartflechten hängen von den sich häutenden, rötlichen Birken. Im Süden öffnet sich der Blick auf den mächtigen Kang Tega und Thamserku. Dewoche liegt am Fuss des Klosters Tengboche inmitten von Rhododendron-Wäldern. Übernachtung in der schönen Rivendell-Lodge.

8. Tag / 09.11.

Dewoche – Dingboche (4410 m)

Heute geht es hinauf auf über 4000 m. Gut akklimatisiert und eingelebt, vertragen sie die Schlafhöhe sicher gut. Dingboche ist der letzte grosse und dauerhaft bewohnte Ort im oberen Khumbuvalley. Wunderbar sonnig mit Blick auf die Ama Dablam gelegen. Hier werden sie zwei Nächte verbringen. Übernachtung in guter Lodge.

9. Tag / 10.11.

Akklimatisationstag in Dingboche

Von Dingboche gibt es viele kurze und interessante Wanderungen, die Ama Dablam thront über allem. Übernachtung in guter Lodge in Dingboche.

10. Tag / 11.11.

Dingboche – Lobuche Dorf (4950 m)

Lobuche ist eine Ansammlung von Yak Alpen und Hostels am Fuss von Nuptse und Lhotse. Bartgeier sind von der Lodge am Dorfausgang zu bestaunen.

Vor Lobuche erreichen Sie das Tal des berühmten Khumbu Gletschers. In der späten Nachmittagssonne erscheint die Ama Dablam und die gewaltige Südwand des Nuptse besonders spektakulär zu leuchten. Müde aber glücklich nach der grossartigen Wanderung auf fast 5000 m, erreichen Sie die komfortable EcoLodge in Lobuche mit heisser Duschgelegenheit und schönen, grossen Zimmern. Übernachtung und Abendessen.

11. Tag / 12.11.

Lobuche - Gipfeltour Kala Pattar (5550 m) – Lobuche (4950 m)

Ein weiterer Höhepunkt steht bevor, die Besteigung des technisch sehr einfachen Kala Pattars gegenüber des Mount Everest. Wieder früh am morgen brechen Sie auf und erreichen zunächst die 4 km entfernte Ortschaft Ghorak Shep (5125 m) am Rand des schuttbedeckten Khumbu Gletschers. Die mächtige Schneepyramide des Pumo Ri (7145 m) zieht den Blick magisch an und von Gorak Shep aus wirkt der Nuptse Grat besonders bizarr. In Gorak Shep nehmen Sie zur Stärkung eine Suppe zum zweiten Frühstück ein, bevor Sie von dort auf den Gipfel des Kala Pattar steigen.

Jetzt macht sich die dünne und eisige Höhenluft die vom Mount Everest und von Tibet herüberweht bemerkbar. Im sehr langsamen Tempo steigen Sie auf den mit Gebetsfahnen geschmückten Gipfel des heiligen Berges. Die dunkle Gifelpyramide des Mount Everest wirkt immer mächtiger, schliesslich sind Sie nur 10 Kilometer Luftlinie von höchsten Punkt der Welt entfernt. Nach gut 2 h erreichen Sie den Gipfel und geniessen das atemberaubende Panorama. Neben dem Everest, Lhotse und Nuptse sehen Sie von hier oben den wilden Khumbu Eisbruch und das berühmte Western Kwm. Der 5550-m-hohe Kala Pattar mit dem 7000er Pumori im Hintergrund ist sicher einer der schönsten Aussichtspunkte in Nepal. Die Luft ist meist tiefblau und kristallklar, Gebetsfahnen flattern im Wind und Sie haben das Gefühl am Rand der Welt zu stehen. Übernachtung und Abendessen in Lobuche Eco Lodge

Gehzeiten: 7 - 8 h

12. Tag / 13.11.

Lobuche (4950 m) – Lobuche peak Hochlager (5430 m)

Heute geht es zum Ausgangspunkt für ihren ersten 6000er, ins Hochlager des Lobuche peak. Übernachtung im Zelt.

13. Tag / 14.11.

Gipeltour zum Lobuche Peak (6090 m)

Eine erste grossartige Gletschertour auf einen schönen 6000er erwartet sie heute:

Die Route wird vom Bergführer und der expeditionserfahrenen Sherpamannschaft bestens abgesichert. Zum bestehenden Team begleiten Sie noch sehr höhenerfahrene Sherpas aus Phortse und Khumjung auf den Gipfel. Im sogenannten Expeditionsstil (mit Fixseilen und Steigklemme) klettern Sie über die steilen Eispassagen auf den exponierten Grat der zum Gipfel führt. Das ist echtes Himalaya-Bergsteigen und wird Ihnen viel Freude bereiten!

Der Ausblick der sich Ihnen dort oben bietet ist phänomenal. Nicht nur der Lhotse und Everest sind zu bestaunen – zahlreiche Gipfel und ein atemberaubendes Panorama belohnen Sie für den langen Aufstieg auf diesen grossartigen Gletschergipfel

Packen im Hochlager und am Nachmittag langsamer Abstieg nach Thokla

14. Tag / 15.11

Aufstieg Basecamp Ama Dablam (4600 m)

Langsam wandern sie hinauf ins Basislager der Ama Dablam. Es zählt wohl zu einem der schönsten Basislager im ganzen Himalaya. Hier treffen sie auf eine internationale Familie von Bergsteigern und Bergsteigerinnen. Wir beziehen unsere Zelte und richten uns für das Basislager-Leben ein. Das Essen wir gemeinsam im Dinning-tent eingenommen. Dusch- und Toilettenzelte sorgen für einfachen Komfort. Übernachtung im Zelt.

15. – 22.Tag / 16.11. - 23.11.

Besteigung Ama Dablam

Dieses Zeitfenster werden sie verbringen um den Gipfel der Ama Dablam zu erreichen. Hermann und Phurba Tashi werden je nach Wetter, Verhältnissen ein Szenario erstellen, das für den Gipfelerfolg die besten Erfolgsaussichten bietet.

23. Tag / 24.11.

Helikopterflug vom Basislager nach Kathmandu

Nach der erfolgreichen Besteigung dieses wunderschönen Bergen, fliegen sie heute zurück, direkt mit dem Helikopter nach Kathmandu.

Übernachtung im Hyatt Regency***** in Kathmandu.



24. Tag / 25.11.

Besichtigungstour Kathmandu

Gemeinsam mit unserem deutschsprachigen Kulturguide, besuchen Sie an diesem Tag kulturelle Sehenswürdigkeiten im Tal von Kathmandu. Die Newarkönige haben viele attraktive historische Gebäude im Pagodenstil aus Holz und roten Ziegeln hinterlassen. In der alten Königsstadt Patan sehen Sie eine Vielzahl hinduistischer Tempel und Statuen sowie den alten Königspalast. Der Palast besteht aus drei Gebäuden aus dem 17. und 18. Jahrhundert.

Besonders sehenswert ist das mit Gottheiten verzierte goldene Tor und goldene Fenster. In Patan residiert auch die „Lebende Göttin“ Kumari. Nach dem Mittagessen steigen Sie die Treppen hinauf zum „Affentempel“ in Swajambunath dem grössten Heiligtum newarischer Buddhisten. Die Vermischung von hinduistischer und buddhistischer Religion zeigt sich wohl am meisten in den Tempeln von Swayambhu.

Der Ausblick vermittelt eine Übersicht über das Tal von Kathmandu. Am Nachmittag bummeln Sie nach Thamel und fahren mit einer Rikhsa durch das bunte Treiben der Händler und Handwerker. Es gibt viel zu sehen in Kathmandu. In Thamel finden Sie auch reichlich Möglichkeit mit Händlern aller Art zu feilschen und letzte Souvenirs zu erstehen

Am Abend laden wir Sie ein zum Abschieds - Abendessen im Newarstil mit einem 6-gang Menü im einzigartigen Hotel Dwarika's. (www.dwarikas.com). Übernachtung im Hotel Hyatt Regency. (DZ, Ü+F). Rückfahrt nach Bodhnath.

25. Tag /26.11

Kathmandu – Zürich

Airport Transfer und Verabschiedung im Hyatt Hotel.

26.Tag / 27.11.

Ankunft am Morgen in Zürich. Heimreise

Reisepreis 26 Tage

Private Tour mit 1:1 Führung durch Hermann Berie und Sherpa Team Einzelzimmer-/zelt

CHF 24'900

Gruppentour max 4 Teilnehmer:innen

ab CHF 19'900 / Person mit Climbing Sherpa 1:1 und Einzelzelt-/ zimmer

Gruppentour 6 - 8 Teilnehmer:innen

ab CHF 13'900 / Person mit Climbing Sherpa 1:1 und Einzelzelt- / zimmer

