



## Expedition Mera Peak 6461m und Amphu Lapcha Pass

**Trekking im Himalaya über einen der schönsten Pässe der Welt**

Der Mera Peak ist ein technisch wenig anspruchsvoller 6000er Gipfel mit Ausblick auf fünf 8000er: Mount Everest, Makalu, Lhotse, Cho Oyu und Kanchenjunga. Die Kombination mit dem selten begangenen Amphu Lapcha Pass gehört zu den schönsten Erlebnissen im Himalaya. Einsamkeit und unvergleichliches Hochgebirgsambiente prägen diese Route.

- 1.-2. Tag** Flug nach Nepal und Ankunft in Kathmandu. Transfer zum Hotel und entspannen.
- 3. Tag** Expeditionsvorbereitung
- 4.+5. Tag** Abwechslungsreiche Fahrt von Kathmandu nach Pattale Danda und Bung
- 6.-12. Tag** Trekking zum Höencamp am Mera Peak
- 13. Tag** Gipfelbesteigung Mera Peak
- 14.-17. Tag** Trekking Richtung Amphu Lapcha
- 18.Tag** Amphu Lapcha Pass Überquerung
- 19.-21. Tag** Abstieg via Namche Bazaar nach Lukla
- 22. Tag** Flug nach Kathmandu, Stadtbesichtigung
- 23. Tag** Transfer zum Flughafen und Rückflug
- 24. Tag** Ankunft in Zürich

**Ihre Pluspunkte**

- Martin Vogel: Erfahrener diplomierter Berg+Tal Bergführer als Expeditionsleader
- Persönliche Betreuung: Maximal 3 Gäste pro Bergführer
- Mera Peak: Atemberaubende Aussicht auf fünf Achttausender
- Das Besondere: Amphu Lapcha, einer der weltweit schönsten Passübergänge
- Wenig frequentierte Route: Einsamkeit und unberührtes Hochgebirgsambiente
- Optimale Akklimatisation: Auf dem Landweg zum Mera Peak

## Anforderungen

**Technik:** Stufe 3: Ich habe bereits mehrere Hochtouren im Schwierigkeitsgrad WS (wenig schwierig) gemacht und der Umgang mit Pickel, Steigeisen und Seil ist mir vertraut. Kletterstellen im Fels im 2. Schwierigkeitsgrad begehe ich sicher im Nachstieg.

**Kondition:** Stufe 4: Ich betreibe regelmässig Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Lange Touren mit und bis zu 10 Stunden Gehzeit und Aufstiegen von rund 1500 Höhenmeter pro Tag schaffe ich. Bei einem Tempo von ca. 400 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

### Schlüsselstelle:

Die Amphu Lapcha Überquerung ist die anspruchsvollste Passage während dieser Reise. Aufstieg und Abstieg sind steil, werden jedoch meist mit Fixseilen gesichert. Je nach Verhältnissen braucht es Steigeisen, Pickel, sicheres Bewegen im steilen Eis sowie Erfahrung im Abseilen werden vorausgesetzt. Der Übergang über die Passschneide ist ausgesetzt und erfordert Schwindelfreiheit.

## Leistungen inbegriffen

- Gesamtorganisation der Expedition
- Hin- und Rückflug ab/bis Zürich (Economy Class)
- Rückflug Lukla - Kathmandu
- Zertifizierter Schweizer Bergführer während der gesamten Reise
- Lokaler zertifizierter englischsprechender Trekkingguide (3 Gäste pro Guide)
- Hochträger und lokale Begleitmannschaft mit Lasttieren
- Online Informationstreffen
- Alle Transfers in privaten Fahrzeugen
- Permits
- 3 Nächte im Doppelzimmer im Hotel in Kathmandu
- 12 Nächte im Doppelzimmer in freundlichen Guesthouses
- 6 Nächte im Zelt am Berg
- Mahlzeiten gemäss Detailprogramm
- CO2-Klimaschutzbeitrag der Reise durch die Investition in ein Klimaschutzprojekt von «myclimate»

## Leistungen nicht inbegriffen

- Persönliche Ausrüstung & Ausgaben
- Versicherungen
- Nepal Visum (50 USD für 30 Tage)
- Mittag- und Abendessen in Kathmandu
- Individuelle Getränke
- Persönliche Medikamente
- Sauerstoffnutzung im Notfall
- Trinkgelder, Summitbonus
- Wäscheservice und zusätzliche Services nicht aufgeführt unter den inklusiven Leistungen
- Anfallende Kosten sollten die Reservetage nicht am Berg benötigt werden
- Mehrkosten, die bei Änderungen des vorgesehenen Reiseablaufs entstehen
- Zusatzkosten bei Expeditionsabbruch – keine Rückerstattung für nicht benutzte Services
- Einzelzimmer- & Einzelzeltzuschlag CHF 500
- Kleingruppenzuschlag bei 3-5 Teilnehmern CHF 500

# Vorbereitung

Für die Mera Peak und Amphu Lapcha Expedition wird eine gute Kondition vorausgesetzt. Trittsicherheit und Erfahrung mit Steigeisen und Pickel sind notwendig.

Eine gute Vorbereitung ist entscheidend und wir empfehlen folgende Kurse & Touren dafür:

## Akklimationserfahrung über 4000m

4000er Trainingswoche im Wallis

Grund-Eis Ausbildung und Hochtouren zum Breithorn 4164m, Allalinhorn 4027m und Strahlhorn 4190m

## Alpine Erfahrung

Sommerhochtouren

Allgemeine alpine Erfahrung sammeln auf diversen Hochtouren in der Schweiz

## Lernen Sie Ihren Bergführer kennen

Touren mit Martin Vogel

Nutzen Sie die Möglichkeit, Ihren Bergführer schon vor der Reise kennen zu lernen.

**Bei Buchung einer dieser Trainingstouren (Hochtour oder Hochtourenausbildung von min. 4 Tage) erhalten Sie einen Rabatt von CHF 250.- auf die Expedition Mera Peak**

# Vorgesehenes Reiseprogramm

## 1. Tag | Flug nach Kathmandu

Treffpunkt am Flughafen Zürich und Flug nach Kathmandu.

**Mahlzeiten:** -

## 2. Tag | Ankunft in Kathmandu

Gemeinsam erreichen wir Kathmandu. Wir werden von unserem lokalen Team bereits erwartet und ins Hotel gefahren. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung und kann für eine Stadtbesichtigung genutzt werden. Gegen Abend findet das erste Briefing mit den lokalen Bergführern statt.

In einem der zahlreichen Restaurants verbringen wir den Abend und tasten uns sanft an Nepals Kultur heran.

**Fahrzeit ca. 20min. | Mahlzeiten:** -

## 3. Tag | Besichtigung Kathmandu

Währenddem unsere Bergführer die letzten Vorkehrungen für die Expedition treffen, haben wir Zeit für die letzten Einkäufe und einen Besuch der weltbekannten Boudhanath Stupa.

**Mahlzeiten:** F

## 4. Tag | Fahrt von Kathmandu nach Pattale Danda 2850m

Eine lange, aber aufregende Fahrt führt uns durch die Solu Region bis nach Pattale Danda. Hier übernachten wir in einem einfachen landestypischen Teahouse.

**Fahrzeit: 7-9 Std. | Mahlzeiten: F, M, A**

## 5. Tag | Weiterfahrt nach Bung und Start Trekking nach Khiraule 2900m

Frühmorgens geht die Fahrt weiter bis nach Bung. Von hier kann das Trekking los gehen. Wir wandern durch eine Landschaft geprägt von Reisterrassen und Wäldern.

Übernachtung in einer Lodge.

**Fahrzeit: 5-6 Std. | Gehzeit: 3-4 Std. | Mahlzeiten: F, M, A**

## 6.-10. Tag | Trekkingtage bis nach Khare 5045m

Wir kommen den hohen Bergen täglich etwas näher und befinden uns im wunderschönen Hinku Tal. Flussaufwärts wandern wir täglich zwischen 3-7 Stunden.

Übernachtungen in Lodges.

**Gehzeiten: 3-7 Std. | Mahlzeiten: F, M, A**

## 11. Tag | Akklimatisation und Training

Der heutige Tag ist zur Erholung gedacht. Zudem bereiten wir uns auf die Gipfelbesteigung vor und üben den Umgang mit den Steigeisen, Pickel und das Gehen am Seil.

**Mahlzeiten: F, M, A**

## 12. Tag | Aufstieg zum Mera Höhencamp 5780m

Nach dem Frühstück wandern wir einen felsigen Pfad hinauf zum Mera La. Von dort aus haben wir einen herrlichen Blick auf die drei Gipfel des Mera Peak – Mera Nord 6476m, Mera Zentral 6461m und Mera Süd 6065m. Wir durchqueren den Mera-Gletscher und erreichen das Hochlager am Mera Peak. Bis hierhin ist kein technisches Klettern erforderlich. Im Hochlager angekommen, bereitet unser Team die Zelte vor und versorgt uns mit heissen Getränken und Erfrischungen. Wir sitzen in unseren Zelten und geniessen die atemberaubende Aussicht auf die fünf höchsten Berge der Erde: Mount Everest 8849m, Kanchenjunga 8586m, Lhotse 8516m, Makalu 8485m und Cho Oyu 8188m.

Übernachtung im Zelt.

**Gehzeit: 7 Std. | Mahlzeiten: F, M, A**

### **13. Tag | Gipfelbesteigung Mera Peak 6461m**

Heute ist der Tag, auf den wir alle so sehnsüchtig gewartet haben. Gut ausgerüstet und vollständig akklimatisiert starten wir früh, mit dem Ziel, den Gipfel vor Mittag zu erreichen. Starke Winde nach Mittag können den Aufstieg zum Gipfel erschweren. Wir brechen gegen 2 Uhr morgens auf und steigen nach dem Frühstück den Gletscher hinauf zu einem Grat. Oben angekommen, werden wir mit einem grandiosen Ausblick auf fünf spektakuläre Achttausender belohnt – Everest 8848 m, Cho Oyu 8201m, Makalu 8463m, Kangchendzönga 8586m, sowie Nuptse 7855m und Chamlang 7319m. Nachdem wir die Zeit auf dem Gipfel des Mera Peak genossen haben, steigen wir auf demselben Weg ab und erreichen Kongma Dingma. Übernachtung im Zelt.

**Gehzeit: 7-8 Std. | Mahlzeiten: F, M, A**

### **14.-15. Tag | Erholung in Kongma Dingma und Reservetag**

Wir erholen uns von der Gipfelbesteigung und sammeln wieder Kräfte für die Passüberquerung. Übernachtung im Zelt.

**Mahlzeiten: F, M, A**

### **16.-17. Tag | Trekking zum Base Camp 5650m via Seto Pokhari 5035m**

Vorbei an Yakweiden wandern wir mit Blick auf den Mount Everest und Lhotse. Ein Panorama sondergleichen. Wir befinden uns in einem der abgelegensten Teile des Himalayas, daher sind auch nur wenige Trekker unterwegs. Nach Seto Pokhari kommen wir an verschiedenen Seen vorbei, bis wir das Basislager Amphu Lapcha erreichen. Übernachtung im Zelt.

**Gehzeiten: 4-6 Std. | Mahlzeiten: F, M, A**

### **18. Tag | Überquerung Amphu Lapcha Pass 5845m**

Über den Amphu Lapcha Gletscher führt die Passüberquerung, welche uns schliesslich bis nach Chhukung führt.

Übernachtung in der Lodge.

**Mahlzeiten: F, M, A**

### **19.-21. Tag | Abstieg via Tengboche 3860m und Namche Bazaar 3440m nach Lukla 2840m**

Langsam kommen wir zurück in die Zivilisation im Khumbu Tal. Namche Bazaar gilt als Trekkinghauptstadt und beherbergt zahlreiche Gästehäuser und Lodges. In Lukla angekommen, haben wir Zeit uns zu entspannen. Übernachtung in Lodges.

**Gehzeiten: 4-7 Std. | Mahlzeiten: F, M, A**

### **22. Tag | Flug nach Kathmandu**

Wir fliegen mit dem Helikopter oder Kleinflugzeug zurück in die Hauptstadt. Auch dieser Flug ist ein Highlight und wird uns noch lange in Erinnerung bleiben. In Kathmandu angekommen machen wir noch eine Stadtrundfahrt am Nachmittag und besichtigen die wichtigsten Sehenswürdigkeiten.

**Mahlzeiten: F, M**

### **23. Tag | Heimreise**

Nach dem Frühstück im Hotel haben wir je nach Flugplan etwas Freizeit, um letzte Einkäufe zu erledigen bzw. Kathmandu zu besichtigen. Anschliessend werden wir von einem Mitarbeiter zum internationalen Flughafen Tribhuvan gebracht. Rückflug in die Heimat.

**Mahlzeiten: F**

### **24. Tag | Ankunft in Zürich**

#### **Legende Mahlzeiten:**

F: Frühstück

M: Mittagessen

A: Abendessen

# Wichtige Informationen

## Erforderliche Reisedokumente

- Ein Reisepass, der mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig ist.
- Nepal-Visum
- Krankenversicherungsnachweis in Englisch
- Nachweis über genügend finanzielle Mittel für den gesamten Aufenthaltszeitraum.

## Visum für Nepal

Für Nepal benötigen Sie ein Visum. Dieses holen Sie gemäss unserer Anleitung vorgängig online ein. Ca. 1.5 Monate vor Abreise erhalten Sie von uns dazu das Antragsformular sowie die Anleitung per Mail zugestellt.

Andernfalls kann das Visum auch online angemeldet und bei Ankunft am Flughafen beantragt und bezahlt werden.

## Flugreise

Berg+Tal übernimmt die Flugbuchung für die Gruppe. Die detaillierten Fluginformationen erhalten Sie 4-6 Wochen vor Tourbeginn mit weiteren Informationen zur Tour. Der Flugpreis ist im Angebotspreis inbegriffen vorbehaltlich der Verfügbarkeit von Plätzen in den berechneten Tarifklassen zum Zeitpunkt der Buchung.

## Impfungen

Die folgenden Impfungen werden empfohlen: Diphtherie, Tetanus, Poliomyelitis, Masern, Hepatitis A. Ein ausreichender Impfschutz liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie Ihren persönlichen Impfschutz und kontaktieren Sie Ihren Hausarzt bzw. einen Tropenarzt. Infos unter HealthyTravel

## Geld

In Nepal wird mit Nepalesischen Rupie (NPR) bezahlt. Als Parallelwährung werden US-Dollar ebenfalls akzeptiert. In Kathmandu kann man am Flughafen, in Wechselstuben und sogar in Hotels US-Dollar in Rupie wechseln. Wir empfehlen Ihnen US-Dollar in bar mitzunehmen.

## Packhinweis

Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen, zwei Gepäckstücke einzuplanen. Eine grosse Reisetasche mit Rollen oder Transporttasche und einen Rucksack (35-40 L).

Für je zwei Teilnehmer wird ein Träger bereitgestellt. Die Reisetasche, die etwa 12 kg wiegen sollte, wird vom Träger während der gesamten Wanderung getragen.

Für Ihre täglichen Notwendigkeiten wie Bargeld, wichtige Dokumente, eine Wasserflasche, eine Kamera, Toilettenartikel, Sonnencreme, ein Notizbuch, Kleidung usw. benötigen Sie einen eigenen Tagesrucksack 35-40l (mit Regenhülle).

Sie können Ihr zusätzliches Gepäck im Hotel in Kathmandu aufbewahren.

## Fotografieren und Filmen

Auf schönen Bildern oder Videosequenzen leben Ihre Erinnerungen für immer. Es lohnt sich auf jeden Fall, eine berg- und reisetaugliche Kamera mitzubringen. Wir empfehlen zudem persönliche Powerbanks mitzunehmen.

## Kommunikation

In Kathmandu und am Start- und Endpunkt des Trekkings kann über das G3 Netz kommuniziert werden. Ansonsten besteht meist keine Handyverbindung. Für Notfälle führt der Bergführer ein Satellitentelefon mit sich.

## Guest-Guide Ratio

Wir garantieren 1 Guide für max. 3 Gäste für die Gipfelbesteigung

## **Verpflegung**

Spezielle Ernährungswünsche, Unverträglichkeiten oder Allergien teilen Sie uns bereits bei der Buchung mit. So können wir das Team vor Ort informieren. Das Team wird bei der Planung der Verpflegung Ihre Wünsche bestmöglich berücksichtigen. Es bemüht sich, auf die Bedürfnisse so weit wie möglich einzugehen.

## **Anmeldebedingungen**

Die Anzahlung für diese Reise beträgt CHF 3'500.00. Die begrenzte Anzahl der Plätze wird in Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen vergeben. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihren Namen gemäss Pass plus Ihr Geburtsdatum mit. Diese Angaben benötigen wir für die Flugbuchung.

## **Versicherungen**

Ein ausreichender Versicherungsschutz ist Sache der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz für das betreffende Land. Wir empfehlen eine ausreichende Annullierungskosten-, Assistance- (Arzt-, Spalkkosten vor Ort etc.), Such-/Rettungskosten- und Reiseabbruchsversicherung. Diese Expedition führt auf Höhen bis 6461m. Dabei nächtigen wir in Höhen von über 5800m. Einzelne Versicherungen haben dafür eine Ausschlussklausel eingeführt. Bitte überprüfen Sie, ob Ihre bisherige Reiseversicherung einen solchen Zusatz enthält. Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie, von uns über die Rücktrittsbedingungen informiert zu sein. Bitte schicken Sie uns eine Kopie Ihres Versicherungsausweises zu – dieser brauchen wir auch für das obligatorische Permit vor Ort.

## **Rücktrittsbedingungen**

Die speziellen Rücktrittsbedingungen für diese Reise lauten wie folgt:

Abmeldung bis 120 Tage vor Reisebeginn: 20% des Reisepreises\*

Abmeldung bis 60 Tage vor Reisebeginn: 40% des Reisepreises

Abmeldung 59 bis 0 Tage vor Reisebeginn: 100% des Reisepreises

\*Bei einer Annullation werden Ihnen in jedem Fall die entstandenen Flugkosten verrechnet. Wir empfehlen Ihnen, eine Reiserücktrittsversicherung (Jahresversicherung) abzuschliessen.

## **Durchführung**

Diese Reise wird ab 6 Personen durchgeführt. Wir informieren Sie frühzeitig über die definitive Durchführung. Bitte wenden Sie sich für Fragen direkt an unser Büro in Root-Luzern, +41414504426 oder [reisen@bergundtal.ch](mailto:reisen@bergundtal.ch).

Nach der Tour stellen wir Ihnen einen Direktlink zum Austausch der Bilder zur Verfügung.

## **Äussere Einflüsse**

Sollten wir auf Grund von äusseren Einflüssen wie z.B. Unwetter, schlechten Weg- oder Strassenbedingungen, Flugverzögerungen, Anordnung der Behörden oder Streiks gezwungen sein, den Reiseverlauf anzupassen, behalten wir uns dieses Recht vor.

## **Haftungsausschluss**

Wir übernehmen keine Haftung für Kosten, die durch die Schliessung des Parks, einzelner Parkabschnitte oder andere Ereignisse ausserhalb unseres Einflussbereichs entstehen. Solche Vorkommnisse sind selten, verursachen jedoch in der Regel erhebliche Zusatzkosten für unser Unternehmen. Auch wenn dadurch bestimmte gebuchte Leistungen entfallen, sind Preisnachlässe leider nicht möglich. Sollte das betreffende Ereignis zu einem erheblichen Mehraufwand führen, werden die zusätzlichen Leistungen entsprechend in Rechnung gestellt.

# Ausrüstung

## Bekleidung

- Gore Tex Jacke
- Fleecejacke
- Daunenjacke (mit 800er Daunenfüllung)
- leichte Daunen oder Isolierjacke
- Hemden/Shirts
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Gore-Tex-Hose
- Berghose (aus Fleece oder Powerstretch)
- Gefütterte Hose (z.B. Primaloft)
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Dicke und dünne Socken
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Finger- oder Fausthandschuhe
- Daunen-Fausthandschuhe
- warme Mütze
- Sturmhaube oder Gesichtsmaske
- Buff als Staub- oder Kälteschutz
- Badebekleidung
- Bequeme Schuhe
- Sandalen
- Gamaschen

## Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (50-60l)
- Regenhülle für Rucksack
- Thermosflasche
- Weithalsflasche (z.B. aus Lexan)
- Sonnen- und Lippencreme (Faktor 50+)
- Sonnenhut
- Sonnenbrille (wir empfehlen Kategorie 4)
- Sonnenbrille (Kategorie 4 - Gletscherbrille)
- Skibrille
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien und Ersatzbatterien
- Kleine Reservestirnlampe
- Taschenmesser
- Weltreiseadapter
- Sportuhr
- Persönliches Essenset (Teller, Suppenschale, Becher, Besteck)
- Bettflasche
- Thermopads

## Technische Ausrüstung

- Expeditionsbergschuh mit herausnehmbarem Innenschuh <https://www.alpineoutfitters.ch/maenner/schuhe/bergschuhe/g2-evo/ZFMS069.2K00Y00-43.5>
- Stabile Trekking- oder Bergschuhe
- Steigeisen mit Antistoll
- Pickel (Ideallänge: Von Hand bis Schuhrand)
- Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Klettergurt mit 2 HMS Karabinern, Bandschlinge 120 cm
- Helm
- Staub- und Wasserabweisende Reisetasche mit oder ohne Rollen

- Kompressionsack für Daunenausrüstung

## **Reisedokumente und Geld**

- Reisepass
- Kopie Reisepass
- Kreditkarte
- Bargeld in USD
- 2 Passfotos

## **Verpflegung**

- Zusätzliche persönliche Verpflegung. Gut geeignet sind Dörrobst, Nüsse, Schokolade oder Energieriegel (nicht zu viel mitnehmen)

## **Hygiene und Gesundheit**

- Toilettenartikel im Kleinformat
- Desinfektionsmittel
- Microfasertuch
- kleine persönliche Reiseapotheke
- Pinkelflasche

## **Übernachtung im Zelt**

- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Daunenschlafsack (Komfortbereich bis -29°C)
- Isomatte mit hoher Isolation z.B. Exped
- Kopfkissenbezug

## **Kontakt**

### **Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!**

Telefon: +41 41 450 44 25

E-Mail: [info@bergundtal.ch](mailto:info@bergundtal.ch)

Homepage: <https://www.bergundtal.ch/>

### **Büro-Öffnungszeiten**

Montag bis Freitag

09:00–12:00 Uhr

13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.

Allgemeine Geschäftsbedingungen: <https://www.bergundtal.ch/AGB>

Druckdatum: 26.06.2026 23:55