bergundtal
hoch. fürs leben.





Expedition Ama Dablam 6812m mit Rolwaling Trekking

Durch unberührte Wildnis und traditionelle Sherpa-Siedlungen auf den Traumgipfel

Eine der landschaftlich reizvollsten und abenteuerlichsten Durchquerungen Nepals. Das abgelegene Rolwaling Tal bietet perfekte Verhältnisse für eine optimale Akklimatisation der technisch anspruchsvollen Besteigung der Ama Dablam 6812m. Eine Expedition welche jedes Bergsteigerherz höher schlagen lässt.

1-2. Tag Flug nach Nepal und Ankunft in Kathmandu. Transfer zum Hotel.
3. Tag Expedtionsvorbereitung
4. Tag Fahrt Richtung Rolwaling Tal
5.-18. Tag Lodge- und Zelttrekking im Rolwaling Gebiet inkl. Yalung Ri Besteigung 5630m
19.-26. Tag Ama Dablam Besteigung
27.-28. Tag Abstieg nach Lukla via Namche Bazaar
29. Tag Flug Lukla – Kathmandu
30.+31. Tag Heimreise

Doppelexpedition: Das detaillierte Tagesprogramm für die Tage 1 - 18 finden Sie hier.

Ihre Pluspunkte

- Stephan Sägesser: Sehr erfahrener Berg+Tal Bergführer als Expeditionsleader
- Persönliche Betreuung: Maximal 2 Gäste pro Bergführer an der Ama Dablam
- Mehr Ruhe: Bewusste Datumwahl ausserhalb der Hauptsaison
- Persönlicher Sherpa für Gipfelbesteigung buchbar (gegen Aufpreis)
- Kleingruppe von 6-12 Teilnehmern

Anforderungen

Technik: Stufe 5: Ich habe bereits mehrere Hochtouren im Schwierigkeitsgrad ZS (ziemlich schwierig) gemacht. Ich gehe absolut sicher auf den Steigeisen, schmale Firngrate und steile Firn und Eisflanken bereiten mir keine Probleme. Kletterstellen im Fels im 3. Schwierigkeitsgrad begehe ich sicher im Nachstieg, auch mit Steigeisen.

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:
Der "Gelbe Turm" ist eine berühmte, technisch anspruchsvolle und steile Felspassage (eine Seillänge) am Südwestgrat der Ama Dablam. Kurz vor dem Camp II wird diese Kletterstelle (V+) überwunden. Diese, wie auch alle anderen anspruchsvollen Stellen werden durch die Fixseile deutlich entschärft.

Leistungen inbegriffen

- Gesamtorganisation der Expedition
- Hin- und Rückflug ab/bis Zürich (Economy Class) plus Inlandflug
- Zertifizierter Schweizer Bergführer während der gesamten Reise
- Lokaler zertifizierter englischsprechender Trekkingguide bis Basecamp
- Lokale zertifizierte englischsprechende Bergführer für die Gipfelbesteigungen (4:1 Gast:Guide Ratio Rolwaling, 2:1 Gast:Guide Ratio Ama Dablam)
- Hochträger (1 Träger für 2 Gäste) und lokale Begleitmannschaft mit Lasttieren
- Online Informationstreffen
- Alle Transfers in privaten Fahrzeugen
- Permits
- 3 Nächte im Doppelzimmer in einem ausgezeichneten Erstklasshotel in Kathmandu
- 9 Nächte im Doppelzimmer in freundlichen Guesthouses/Lodges
- 16 Nächte im Zelt am Berg (2er Zelte)
- Mahlzeiten gemäss Detailprogramm
- Umfassende Notfallapotheke
- Notfallkommunikation inkl. Satellitentelefon
- CO2-Klimaschutzbeitrag der Reise durch die Investition in ein Klimaschutzprojekt von «myclimate»

Leistungen nicht inbegriffen

- Persönliche Ausrüstung & Ausgaben
- Versicherungen
- Nepal Visum
- Mittag- und Abendessen in Kathmandu
- Individuelle Getränke
- Persönliche Medikamente
- Sauerstoffnutzung im Notfall
- Trinkgelder (ca. USD 200 pro Gast), Summitbonus (USD 500 pro Guide)
- Einzelzimmerzuschlag USD 300 (in Kathmandu)
- 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

Vorkenntnisse und Vorbereitung

Ihre Vorkenntnisse

Diese Expedition eignet sich für erfahrene Alpinisten mit hervorragender Kondition. Beherrschung des III. Schwierigkeitsgrad am Fels ist Voraussetzung. Es werden Firnflanken von bis zu 55° begangen. Fixseile werden an den verschiedensten Stellen eingesetzt. Beherrschen der Steigeisen- und Pickeltechnik wie auch Trittsicherheit müssen Sie mitbringen.

Unterstützung durch erfahrene Profis

Der Schweizer Bergführer begleitet die Gruppe als Expeditionsleiter und trägt die Gesamtverantwortung. Unterstützt wird er von erfahrenen lokalen Guides. Dennoch ist eine eigenverantwortliche Haltung, auch im Hochlager und bei körperlicher Erschöpfung, ein wichtiger Faktor für eine erfolgreiche Expedition. Für den Gepäcktransport des Hauptgepäcks sorgen Maultiere, Yaks und Hochträger, sodass Sie Ihre Kräfte auf das Wesentliche konzentrieren können.

Vorbereitung - Unsere Empfehlung

Akklimatisationserfahrung über 4000m

4000er Trainingswoche im Wallis

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

Expeditionsvorbereitungscamp

Basecamps in den Alpen

Die optimale Vorbereitung auf Expeditionen und Bergsteigerreisen

Alpine Erfahrung

Sommerhochtouren ab Stufe 3

Allgemeine alpine Erfahrung sammeln auf diversen Hochtouren in der Schweiz

Lernen Sie Ihren Expeditionsbergführer kennen

Touren und Kurse mit Stephan Sägesser

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

Bei Buchung einer dieser Trainingstouren erhalten Sie einen Rabatt von CHF 250.- auf die Expedition Ama Dablam.

Vorgesehenes Reiseprogramm

1. Tag | Flug nach Kathmandu

Treffpunkt am Flughafen Zürich und Flug nach Kathmandu.

Mahlzeiten: -

2.-3. Tag | Ankunft in Kathmandu und Expeditionsvorbereitung

Am Nachmittag 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. Übernachtung im Hotel.

Den nächsten Tag nutzen wir für die letzten Vorbereitungen vor unserer grossen Expedition.

Fahrzeit ca. 20min. | Mahlzeiten: F

4. Tag | Fahrt ins Rolwaling Tal und Start Trekking

Wir lassen Kathmandu hinter uns und fahren Richtung Rolwaling Tal bis Dolakha. Von hier aus startet die erste Trekkingetappe. Einen steilen Anstieg bis ins Sherpadorf Simigaon erwartet uns. Übernachtung in einer landestypischen Lodge.

Fahrzeit: 6-7 Std | Gehzeit: 2-3 Std | Mahlzeiten: F, M, A

5. – 17. Tag | Rolwaling Trekking inkl. Yalung Ri 5630m Besteigung

Detaillierter Tagesbeschrieb finden Sie hier.

Gehzeiten: 4-10 Std | Mahlzeiten: F, M, A

18. Tag | Trekking Namche Bazaar – Tengboche 3860m

Wir machen uns auf den Weg zum bekannten tibetisch-buddhistischen Kloster Tengboche.

An diesem Tag trennen wir uns von der Trekking-Gruppe und sind nun in einer kleineren Seilschaft unterwegs.

Gehzeit: 5-6 Std | Aufstieg: 420m | Mahlzeiten: F, M, A

19. Tag | Tengboche – Ama Dablam Basecamp 4570m

Heute steigen wir zum Ama Dablam Basecamp auf 4570m auf. Wir richten uns ein und bereiten uns auf die Besteigungstage vor. Übernachtung im Zeltcamp.

Gehzeit: 4-5 Std | Aufstieg: 710m | Mahlzeiten: F, M, A

20. – 22. Tag | Aufstieg Base Camp, Camp I und Camp II

Intensive Tage an der majestätischen Ama Dablam stehen nun an. Wir steigen vom Base Camp, via Camp I bis zum Camp II auf. Spektakuläre Schlafplätze warten auf uns. Übernachtung in den Camps.

Gehzeiten: 5-10 Std | Mahlzeiten: F, M, A

23. Tag | Gipfelbesteigung Ama Dablam 6812m

Der grosse Tag ist gekommen! Heute ist vollste Konzentration gefragt, sowohl beim Auf- wie auch beim Abstieg vom Gipfel. Die steile letzte Firnflanke von 45-55° sichern wir mit Fixseilen und stehen dann plötzlich auf dem Dach des Himalayas. Die Rundumsicht auf Lhotse, Everest und viele andere Gipfel ist schlichtweg atemberaubend. Genauso konzentriert geht es zurück zum Camp II.

Gehzeit: 10-12 Std | Mahlzeiten: F, M, A

24. Tag | Abstieg ins Base Camp

Vom Camp II steigen wir zurück ins Base Camp und erholen uns von der Gipfelbesteigung.

Gehzeit: 5-7 Std | Mahlzeiten: F, M, A

25. + 26. Tag | Reservetage

27.-28. Tag | Zurück nach Lukla via Namche Bazaar

Voller Eindrücke machen wir uns auf den Rückweg Richtung Zivilisation.

Gehzeiten: 6-7h, Mahlzeiten: F, M, A

29. Tag | Rückflug nach Kathmandu

Via Flugzeug geht es zurück in die Hauptstadt, wo wir das verdiente Abschlussessen mit der Mannschaft feiern.

Mahlzeiten: F, A

30. 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

31. Tag | Ankunft in Zürich

Bei der Ankunft in Zürich endet unsere unvergessliche Expedition voller atemberaubender Bergpanoramen, kultureller Erlebnisse und persönlicher Erfolge!

Hinweis zu den Tagesetappen

Flexibilität ist gefragt bei diesen langen Expeditionen. Die gesamte Reise ist sorgfältig geplant. Wir möchten Sie jedoch darauf hinweisen, dass es, bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter oder organisatorische Herausforderungen zu kurzfristigen Änderungen kommen kann.

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 Rupien (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.

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.

Packhinweis

Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen, drei Gepäckstücke einzuplanen. Eine grosse Reisetasche mit Rollen oder Transporttasche (Duffelbag), einen Rucksack (55-60 L) plus eine Tasche für übrige Kleidung, welche im Hotel in Kathmandu deponiert wird.

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 (mit Regenhülle).

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 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. 2 Gäste für die Gipfelbesteigung der Ama Dablam. Während der gesamten Reise übernimmt der Schweizer Bergführer die Hauptverantwortung und wird von Trekkingguides und Climbing Sherpas unterstützt.

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 4'000.00. 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-, Spitalkosten vor Ort etc.), Such-/Rettungskosten- und Reiseabbruchsversicherung. Diese Expedition führt auf Höhen bis 6812m. Dabei nächtigen wir in Höhen von über 6000m. 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 – diese 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.

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

Keine Gipfelgarantie

Wir planen all unsere Reisen mit grosser Sorgfalt und bestmöglichen Akklimatisationen um sicher ans Ziel zu kommen. Wir geben jedoch keine Gipfelgarantie - die Sicherheit und Gesundheit aller Teilnehmer steht immer an oberster Stelle.

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
- Softshelljacke
- Daunenjacke (mit 800er Daunenfüllung)
- 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
- Daunensocken
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme 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 Lippencrème (Faktor 50+)
- Sonnenhut
- Sonnenbrille (Kategorie 4 - Gletscherbrille)
- Skibrille
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien und Ersatzbatterien
- Kleine Reservestirnlampe
- Taschenmesser
- Powerbank für Handy/Fotoapparat
- Weltreiseadapter
- Sportuhr

Technische Ausrüstung

- Expeditionsbergschuh mit herausnehmbarem Innenschuh https://www.alpineoutfitters.ch/maenner/schuhe/bergschuhe/g2-evo/ZFMS069.2K00Y00-40
- Stabile Trekking- oder Bergschuhe
- Biwakschuhe wasserdichte Überschuhe
- Steigeisen mit Antistoll
- Pickel (Ideallänge: Von Hand bis Schuhrand)
- 2 Eisgeräte
- Teleskopstöcke (grosse Teller)
- Hochtouren-Set Expeditionen (2 HMS Karabiner, Sicherungs-/Abseilgerät, Bandschlingen 60+120 cm, Reepschnüre 6mm 120+400 cm, 1 Eisschraube)
- Helm
- Kompressionssack für Daunenausrüstung

- Wasserdichter Kleiderbeutel für in die Packtasche
- Staub- und Wasserabweisende Reisetasche mit oder ohne Rollen

Reisedokumente und Geld

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

Hygiene und Gesundheit

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

Übernachtung im Zelt

- 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
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: 08.11.2026 23:55