



Swiss Hope Sherpa  
Veja Alvra 62  
7482 Bergün  
[www.swisshopesherpa.ch](http://www.swisshopesherpa.ch)

## Mera Peak

(Enthaltende Mahlzeiten, F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen)

### 30.10 Aufbruch nach Nepal

Linienflug nach Kathmandu.

Gesamte Flugzeit Zürich-Kathmandu 10 bis 11 Stunden. Dies sind zwei Teilflüge und einmal Umsteigen in Istanbul.

---

### 31.10 Ankunft in Kathmandu

Am Flughafen werden wir von Pasang empfangen und er bringt uns in unser Hotel in der Nähe der Boudhanath Stupa. Nach einer kurzen Ruhezeit folgt unser Briefing mit Pasang. Dann haben wir Zeit, um alles zu erkunden, anzukommen.

Übernachtung im Hotel in Kathmandu (1300 Meter). (A)

---

### 01.11 Kathmandu

Heute tauchen wir einen ganzen Tag in den Rummel der Stadt Kathmandu ein. Wir lassen uns treiben und können im Thamel noch das eine oder andere für unser Trekking einkaufen. Am Abend packen wir unsere Taschen. Vielleicht sind auch Kinderkleider für Chheskam dabei. Und etwas können wir in Kathmandu lassen.

Übernachtung im Hotel in Kathmandu (1300 Meter). (A)

---

### 02.11 Jeep-Fahrt nach Chheskam

Früh am Morgen geht es los. Wir werden um 03:00 Uhr im Hotel abgeholt. Für unterwegs bekommen wir ein Packlunch. Es folgt eine abenteuerliche Jeep-Fahrt durch eine wunderschöne Landschaft. Je nach Verkehr kann die Reise ca. 19 Stunden dauern mit Pausen.

Übernachtung in guten Lodge in Chheskam (1869 Meter). Jeep 19 Stunden (F,M,A)

---

### 03.11. Chheskam

Heute bleiben wir den ganzen Tag in Chheskam. Es gibt ein unterhaltsames Programm an der Schule. Und natürlich besuchen wir den Bau unseres Wasserprojektes. Wir suchen beide Quellen auf.

Übernachtung in Chheskam (1900 Meter) (F,M,A)

---

### 04.11 erste Etappe

Mit vielen Eindrücken verlassen wir Chheskam und laufen langsam los. Es folgt ein steiler 5-6-stündiger Aufstieg bis Chaurikharka.

Übernachtung in Lodge in Chaurikharka (2800 Meter) Trekking 5-6 Stunden (F,M,A)

---

### 05.11 bald 4000 Meter

Nach dem Frühstück wandern wir los. Die Umgebung ist wunderschön. Unterwegs hat es keine Teehäuser, aber unsere Crew zaubert ein wunderbares Picknick herbei. Dann laufen wir noch etwas weiter und erreichen bald unser Tagesziel.

Übernachtung in Lodge in Cholemo Kharka (3600 Meter) Trekking 4-5 Stunden (F,M,A)

---



Swiss Hope Sherpa  
Veja Alvra 62  
7482 Bergün  
[www.swishopesherpa.ch](http://www.swishopesherpa.ch)

### 06.11 Anstrengender Pass / Tal der 5 Seen

Heute Morgen lassen wir die Baumgrenze hinter uns und nähern uns einer wilden Region, in dem die Sherpas in den Sommermonaten nur ihre Tiere hüten. Heute erwartet uns ein anstrengender Tag mit steilen Anstiegen und mehreren zu überquerenden Bergrücken. Wir steigen über Steintreppen bis 4.300 m auf und dann weiter bis zum Hurhure Pass auf 4.470 m. An einem klaren Tag haben wir einen atemberaubenden Blick auf Kanchenjunga und seinen spitzen. Ab der zweiten Spalte steigen wir zu den wunderschönen heiligen Seen bei Panch Pokhari ab.  
Übernachtung in Lodge in Khola Kharka (4000 Meter) Trekking 6-7 Stunden (F,M,A)

---

### 07.11. Höhenweg

Heute sind keine Lodges unterwegs, also haben wir einen langen Morgen und ein spätes Mittagessen, also nehmt ein paar Snacks und viel Wasser mit. Von Khola Kharka aus geht es 30 Minuten lang steil bergauf zu einigen Gebetsfahnen. Gleich um die Ecke haben wir eine großartige Aussicht auf Numbur, Pike Peak und den Lamjura Pass. Die Route verläuft rund um den Hang und geht dann sehr steil bergab bis zum Mojang Khola. Wir überqueren den Fluss und steigen noch weiter zum Hinku Khola ab. Ein hügeliger Pfad führt uns zu einer Brücke über den tosenden Hinku Khola und in das Dorf Kote. Wir haben ein spätes Mittagessen in der Lodge und am Nachmittag haben wir Zeit, uns zu waschen oder das Dorf zu erkunden.  
Übernachtung in Lodge in Khote (4000 Meter) Trekking 5-6 Stunden (F,M,A)

---

### 08.11 Langes Tal

Ein wunderschönes Trekking entlang der Hinku Kola. Der Weg folgt dem Fluss auf einem felsigen Weg, der mehrere Erdrutschgebiete überquert. Kurz nachdem wir Kote verlassen haben, können wir die drei Gipfel von Mera sehen. Beim Aufstieg erscheint der Kyashar-Gipfel, gefolgt von Kusum Kanguru und dem Ostgipfel. Wir erreichen Tangnag für ein spätes Mittagessen. Wir sind jetzt in einem tiefen Tal, das durch die hohen Mauern des Kyashar Peak, des Kusum Kanguru und des East Peak entstanden ist.  
Übernachtung in Lodge in Tangnag (4300 Meter) Trekking 5-6 Stunden (F,M,A)

---

### 09.11 4900 Meter

Ein kurzer Tag mit etwa drei bis vier Stunden Aufstieg nach Dig Kharka nach Khare. Der Weg steigt steil von Tangnag zu einigen Gebetsfahnen an, die den vom Kyeshar-Gipfel herabstürzenden Gletscher überblicken. Der Weg wird leichter, wenn wir über Dig Kharka das Tal hinaufsteigen, und dann gibt es einen letzten steilen Aufstieg zu den Lodges in Khare. Wir essen in Khare zu Mittag und haben einen freien Nachmittag. Von Khare aus haben wir eine großartige Aussicht auf Mera, Charpati Himal, Kyeshar Peak und andere Himalaya-Giganten.  
Übernachtung in Lodge in Khare (4900 Meter) Trekking 3-4 Stunden (F,M,A)

---

### 10.11 Akklimatisieren und Steigeisen ausprobieren

Wir haben einen Akklimatisationstag in Khare und es besteht die Möglichkeit zum Aufstieg zum Gletscher in Richtung Mera La, wo wir unsere Eispickel-, Steigeisen- und Seiltechnik üben und Jumar verwenden. Bitte beachtet, dass Ausrüstungsprüfungen und alle Trainingseinheiten vor dem Aufstieg obligatorisch sind.  
Übernachtung in Lodge in Khare (4900 Meter) Übungen (F,M,A)

---



### 11.11 High Camp 5800 Meter

Es folgt steiler und harter Aufstieg über den Mera La bis zum High Camp. Der Weg steigt steil aus Khare auf einem felsigen Pfad mit tollen Aussichten auf die Gipfel des Mera Peaks. Weiter bergauf wird der Weg steiler und es kann durchaus Schnee geben und wir werden Steigeisen brauchen, wenn wir die sehr steile Felsschlucht auf den Gletscher erklimmen. Sobald wir auf dem Gletscher angekommen sind, lässt die Steigung etwas nach und wir folgen dem Gletscher bis zum High Camp. Vom High-Camp aus kann man fünf der acht höchsten Berge der Erde sehen, die sich von Kanchenjunga im Osten über Makalu, Lhotse und Everest bis nach Cho Oyu im Westen erstrecken. Heute Nachmittag bereiten wir bereits unsere Kleidung für morgen vor. Nach Sonnenuntergang (achtet auf das letzte orange Leuchten auf dem Gipfel von Makalu) ziehen wir uns in die Wärme unserer Schlafsäcke zurück, um uns vor dem morgigen Gipfelversuch auszuruhen.

Übernachtung im Zelt High-Camp (5800 Meter) Trekking anstrengend 6 Stunden (F,M,A)

---

### 12.11 Mera Peak

Ein extrem langer Tag mit einem sehr frühen (und normalerweise sehr kalten) Beginn um 2 Uhr morgens oder früher. Ihr müsst eure Steigeisen tragen, wenn wir den weiten, offenen Gletscher besteigen. Das Gelände ist hier nicht sehr steil, aber aufgrund der Höhe ist das Gehen sehr langsam und es kann sehr kalt und windig sein. Bei Anbruch der Morgendämmerung steigt der Pfad steil östlich des linken Kamms an, bevor er auf leichterem Boden nach rechts abbiegt, um sich dem Gipfel zu nähern. Die letzten 50 m zum Gipfel sind bald geschafft. Oben angekommen, lohnt sich der Blick von der Sonne über Kanchenjunga im Osten, vorbei an Makalu zum gefiederten Everest Himal im Zentrum und Cho Oyu im Westen. Dann steigen wir zum High Camp zurück, wo wir uns ausruhen werden. Dann kehren wir nach Khare zurück, wo wir uns auf eine Pause freuen.

Übernachtung in Lodge in Khare (4900 Meter) Trekking 12-14 Stunden (F,M,A)

---

### 13.11 Kurzer Tag

Sie wandern von Khare in ungefähr sechs Stunden nach Kothe auf dem gleichen Weg wie zuvor. Der Abstieg ist sehr angenehm, und die Aussichten sind ebenso schön wie entspannend. 15 km / 40 hm Aufstieg / 1260 hm Abstieg.

Übernachtung in der Lodge in Kothe (3600 Meter) Trekking 6 Stunden (F,M,A)

---

### 14.11 Wieder in die Höhe

Von Kothe folgen wir dem Hinku-Fluss und laufen entlang von Bergrücken. Wir verlassen den schönen Bambus- und Kiefernwäldern und laufen auf Kämmen oberhalb des Hinku-Tals bis nach Chhatrwabuk.

Übernachtung in Lodge in Chhatrwabuk (4200 Meter) Trekking 4-5 Stunden (F,M,A)

---

### 15.11 Auf nach Lukla, das zuhause von Pasang

Der Aufstieg zum Zatrwa-La-Pass ist steil, und wenn Schnee liegt, kann er ziemlich heikel sein. Da wir noch nicht akklimatisiert sind, wird es ein langer Aufstieg werden. Sobald wir den Pass erreicht haben, blicken wir in Richtung Lukla hinunter und beginnen den kurzen, steilen Abstieg nach Chutang, hier gibt es das Mittagessen. Nun geht es weiter bergab Richtung Lukla durch Weiden, Rhododendron- und Kiefernwälder

Übernachtung im Hotel in Lukla (2700 Meter) Trekking 9-10 Stunden (F,M,A)

---



Swiss Hope Sherpa  
Veja Alvra 62  
7482 Bergün  
[www.swisshopesharpa.ch](http://www.swisshopesharpa.ch)

### 16.11 **Lukla**

Wir geniessen Lukla und erholen uns von der ersten Woche. Vielleicht bei einem Cappuccino?  
Oder wir geniessen das Dolce far Niente.  
Übernachtung im Hotel in Lukla (2700 Meter) Trekking 3-4 Stunden (F,M,A)

---

### 17.11 **ein Alpenflug**

Wenn das Wetter will, findet heute unser Flug nach Ramechhap oder Kathmandu statt. Vom spektakulären Flughafen Lukla fliegen wir durch das atemberaubende Kathmandu Tal zurück. Je nachdem können wir bis Kathmandu fliegen, wenn nicht erwartet uns von Ramechhap nach Kathmandu noch eine ca. 5-stündige Jeep-Fahrt. Im Hotel erwartet uns eine warme Dusche geniessen und eine Tasche mit sauberen Kleidern.  
Übernachtung im Hotel in Kathmandu (1400 Meter) (F)

---

### 18. -19.11 **Kathmandu**

In den nächsten Tagen haben wir gut Zeit, die Stadt zu erkunden oder einzukaufen oder einfach nur zum chillen. Jeder was er will und jeder wie er es möchte.  
Übernachtung im Hotel in Kathmandu (1400 Meter) (F)

---

### 20.11 **Heimreise**

Linienflug nach Zürich.  
Gesamte Flugzeit Kathmandu - Zürich 10 bis 11 Stunden. Dies sind zwei Teilflüge und einmal Umsteigen in Istanbul.

---



Swiss Hope Sherpa  
Veja Alvra 62  
7482 Bergün  
[www.swisshopesherpa.ch](http://www.swisshopesherpa.ch)

### Im Preis inklusive

- Jeep Fahrt Kathmandu - Phablu
- Flug Lukla - Kathmandu
- Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
- Alle Überlandfahrten und Transfers
- 3 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer in Kathmandu
- alle Übernachtungen in Lodge und Zelt während des Trekkings
- Vollpension während der ganzen Reise, in Kathmandu nur Frühstück
- Mineralwasser, Tee, Kaffee während dem Essen (andere Getränke nicht inbegriffen)
- Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
- Trekkingbewilligungen und Gipfelpermit
- Komfortable Schlafzelte, Ess-, Koch- und WC-Zelt, Klappstühle und -stühle, Kochutensilien und Geschirr
- Landkarte von Nepal

### exklusive

- Visum für Nepal
- Trinkgeld CHF 200.- pro Person
- Mittag- und Abendessen in Kathmandu
- extra Nacht in Kathmandu (3 Nächte inklusive)

### Sicherheitsausrüstung von Pasang

- Umfangreiche Notfallapotheke
- Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
- Sauerstoff-Flasche
- Mobile Höhendruckkammer
- Satellitentelefon

Preis pro Person CHF 2750.- / plus Flug



Swiss Hope Sherpa  
Veja Alvra 62  
7482 Bergün  
[www.swisshopesherpa.ch](http://www.swisshopesherpa.ch)

## Packliste:

- (\*) Rucksack (Tagesrucksack)
  - (\*) T-Shirts
  - Unterhosen
  - (\*) Outdoorhose plus Gefütterte, windabweisende Trekkinghose (Thermohose)
  - (\*) Kurze Hose
  - Treckingsocken
  - (\*) Leichte Fleecejacke
  - (\*) Dicke Fleecejacke
  - (\*) Regenabweisende Jacke mit Kapuze
  - Festes Paar Trekkingschuhe
  - (\*) Ein Paar Flipflops / Badelatschen
  - (\*) Schirmmütze (Cappy) empfehlenswert
  - Handtuch Microfasertuch
  - (\*) Teleskopstöcke (wer es mag)
  - Körperpflege, Achtung Tuben und Deo Explosionsgefahr!! (Feuchttücher)
  - Lippenpflegestift
  - Sonnencreme Faktor 50
  - Evt. Seife zum Kleider waschen (Kernseife)
  - (\*) LED Kopflampe mit Reservebatterien
  - (\*) Alu oder Plastik-Trinkflasche (kann nachts auch als Wärmflasche benutzt werden)
  - (\*) Isomatte (wer will, eine ist dabei)
  - WC-Papier
  - Eigene Apotheke
  - Lange Unterhosen / Thermosachen
  - (\*) Warme Mütze
  - (\*) Handschuhe, leichte und sehr dicke für den Merapeak
  - Sonnenbrille seitlich blickdicht (Schneeblindheit)
  - (\*) Gamaschen
  - Steigeisenfeste Bergschuhe
  - (\*) Steigeisen
  - Leichte Trekkingschuhe (für die ersten 10 Tage)
  - Genügend Bargeld (nächster Bankomat erst in Namche!)
  - div. Elektronikladegeräte
  - Schlafsack **bekommen wir von Pasang NUR EINEN INNENSCHLAFSACK MITNEHMEN!**
  - Daunajacke **bekommen wir von Pasang**
  - Saubere Kleidung für nach dem Trekking in Kathmandu
- (\*) Kann überall gut in Nepal gekauft werden.

## Tagesrucksack

- Trinkflasche(n)
- WC-Papier
- Fotoapparat / Handy
- Ladung Essen für den kleinen Hunger
- Ein Fleece, falls es kalt wird
- leichte Regenjacke
- Kleine Erste Hilfe
- Dein Reisepass
- Was du sonst noch gerne im Tagesrucksack hast