

Expedition Himlung Himal 7126m

Unbekannter 7000er in Nepal – spektakuläres Trekking inklusive

Der Himlung Himal bietet den idealen Einstieg in die Welt der Siebentausender. Durch abgelegene Täler und vorbei an tibetisch geprägten Dörfern führt die Expedition zum Basislager. Über Schnee und Eis steigen wir dem Gipfel entgegen und erleben den Himalaya abseits bekannter Routen.

1. Tag Flug nach Kathmandu
2.–3. Tag Ankunft in Kathmandu und erste Einblicke in die faszinierende Kultur Nepals
4.–5. Tag Fahrt von Kathmandu über Besisahar bis nach Koto
6.–7. Tag Trekking durch das ursprüngliche Nar-Phu-Tal
8.–9. Tag Akklimatisation und Aufstieg zum Himlung Basecamp auf 4900m
10.–22. Tag Besteigung des Himlung Himal auf 7126m mit Akklimatisation, Aufbau der Hochlager und Gipfelversuch
23.–26. Tag Abstieg durch das Nar-Phu-Tal und Rückkehr nach Besisahar
27.–28. Tag Rückfahrt nach Kathmandu, Reservetag und gemeinsamer Abschluss
29.–30. Tag Rückflug nach Europa und Heimreise

Deine Pluspunkte

- Top Support: 1 Climbing Sherpa pro zwei Teilnehmende

- Staatlich geprüfte Expeditionsbergführung
- Zwei Wochen für Akklimatisation, Hochlager und Gipfelversuch
- Komfortables Basislager mit Einzelzelt
- Trekking durch das abgelegene Nar-Phu-Tal
- Technisch moderater Siebentausender für erfahrene Alpinist:innen
- Persönlicher Climbing Sherpa auf Wunsch buchbar

Anforderungen

Technik: Stufe 2: Trittsicherheit erforderlich. Einfaches Gletscher-, Schnee- oder Blockgelände sowie grundlegende Seiltechnik vorausgesetzt.

Kondition: Stufe 4: Lange Tagesleistungen und wiederholte Belastungsspitzen während mehreren aufeinander folgenden Tagen, oft in grosser Höhe. Ausgezeichnete Ausdauer ist Voraussetzung.

Leistungen inbegriffen

- Organisation der gesamten Expedition
- Expeditionserfahrene:r staatlich geprüfte:r Bergführer:in
- Obligatorischer Begleitoffizier
- 1 Climbing Sherpa pro zwei Teilnehmenden
- Sämtliche Transfers, Bus- und Jeepfahrten (gemäss Programm)
- Trekking- und Nationalparkgebühren
- Gipfelgebühren
- Vollpension ab/bis Besisahar
- Halbpension in Kathmandu
- Tee und Kaffee ab/bis Kathmandu bei gemeinsamen Mahlzeiten
- 4 Nächte im 5*Hotel im Einzelzimmer in Kathmandu
- 8 Lodge Nächte in einfachen Doppelzimmer (siehe Reiseprogramm)
- 1 Zelt pro Teilnehmenden im Basislager (Boxtent) und Advanced Basecamp
- 1 Zelt pro 2 Teilnehmenden in den Hochlagern
- Sehr gutes, beheiztes und beleuchtetes Gruppenzelt im Basislager
- Toiletten- und Duschzelte im Basislager
- Gepäcktransport mit Yaks und Trägern bis ins Basecamp (40kg pro Person)
- Schlafmatten im Basislager
- Leichte, dünne Unterziehmatten für die Hochlager
- Fixseile, Bergseile, Firnschwerter, Eisschrauben
- Hochgebirgskocher, Gas und Kochgeschirr
- Strom aus eigener Solaranlage im Basecamp (Elektrizität 230V)
- Funkgeräte für Kommunikation am Berg
- Satellitentelefon, exklusiv Gesprächsgebühren
- Internet im Basecamp (Starlink)
- Wetterbericht aus der Schweiz während den Besteigungstagen
- Medizinischer Sauerstoff für den Notfall
- Grosse Apotheke während des Trekkings und im Basislager
- Notfallapotheke in den Hochlagern und am Gipfeltag
- Rücktransportgebühr für den Müll
- Küche: Köche und Küchenhilfen im Basislager

Leistungen nicht inbegriffen

- Flüge nach/ab Kathmandu (auf Wunsch übernehmen wir die Flugbuchung für dich. In diesem Falle verrechnen wir eine Buchungspauschale von CHF 100.-)
- Versicherungen
- Visagebühren für Nepal 30 Tage ca. 50.00 USD (vor Ort bar zu bezahlen)
- Individuelle Getränke
- Persönliche Medikamente
- Individuelle Trinkgelder ca. USD 800.- plus (siehe Wichtige Informationen)
- Zusätzliche, nicht im Detailprogramm vermerkte, Hotel- und Lodge Übernachtungen
- Mehrkosten, die bei Änderungen des vorgesehenen Reiseablaufes entstehen
- Umbuchungskosten bei Flugänderungen

Detailprogramm

Vorgesehener Tourenablauf

1. Tag | Flug nach Kathmandu

Heute beginnt unser gemeinsames Abenteuer. Wir treffen uns am Flughafen, erledigen die letzten Vorbereitungen und starten unsere Reise in Richtung Nepal. Mit dem Abflug lassen wir den Alltag hinter uns und richten den Fokus auf die bevorstehenden Wochen im Herzen des Himalayas. Während der Anreise bleibt Zeit, die Gruppe besser kennenzulernen, offene Fragen zu klären und sich mental auf die Herausforderungen und besonderen Erlebnisse vorzubereiten, die vor uns liegen. Je näher wir Kathmandu kommen, desto spürbarer wird die Vorfreude auf hohe Berge, abgelegene Täler und eine faszinierende Kultur, die uns auf dieser Expedition begleiten wird.

Mahlzeiten: -

2.–3. Tag | Ankunft in Kathmandu – Eintauchen in Nepals faszinierende Kultur

Nach der Landung in Kathmandu beginnt am zweiten Tag die effektive Reise. Wir beziehen das komfortable Hotel in bester Lage nahe dem lebendigen Stadtteil Thamel, dem pulsierenden Zentrum für Reisende, Bergsteiger und Abenteurer aus aller Welt. Nach dem einchecken haben wir Zeit, die einzigartige Atmosphäre Kathmandus auf uns wirken zu lassen. Der Thamel begeistert mit seinen farbenfrohen Gassen, traditionellen Handwerksläden, gemütlichen Cafés und einer unvergleichlichen Mischung aus Abenteuer- und Expeditionsflair. Hier spürst du bereits die Geschichte grosser Himalaya-Expeditionen. Während den Tagen zwei und drei haben wir zudem die Möglichkeit, optional einige der beeindruckendsten kulturellen Highlights der Stadt zu besuchen. Dazu zählt das heilige hinduistische Pashupatinath, eines der bedeutendsten religiösen Zentren Nepals, sowie der monumentale buddhistische Stupa von Boudhanath. Ein magischer Ort voller Spiritualität, Gebetsfahnen und Klosterleben, welcher Besucher:innen in seinen Bann zieht. Diese beiden Tage bieten uns den perfekten Einstieg in die bevorstehende Expedition. Du kommst in Ruhe an, sammelst erste Eindrücke des Landes und stimmst dich optimal auf das grosse Himalaya-Abenteuer ein. Übernachtung im Hotel in Kathmandu.

Hotel | Mahlzeiten: F/-/A

4. Tag | Überlandfahrt von Kathmandu nach Besisahar – Start ins Himalaya-Abenteuer

Heute beginnt unsere Reise in Richtung Himalaya. Nach dem Frühstück verlassen wir Kathmandu und fahren durch die abwechslungsreiche Landschaft Nepals in Richtung Besisahar, dem Tor zum abgelegenen Manang-Gebiet und unserem Einstieg in die Himlung Himal Expedition. Die Fahrt führt uns zunächst entlang der wichtigsten Verkehrsader des Landes, die Kathmandu mit dem südlichen Nepal und Indien verbindet. Unterwegs erleben wir das authentische Nepal hautnah. Grüne Reisterrassen, kleine Dörfer, geschäftige Märkte und das lebendige Alltagsleben der lokalen Bevölkerung begleiten unsere Fahrt. Nach rund zwei Dritteln der Strecke verlassen wir die Hauptstrasse und biegen in Richtung Norden ab. Die Landschaft wird zunehmend ursprünglicher und bergiger. In Dumre wechseln wir erneut die Route und erreichen schliesslich Besisahar, einen charmanten Provinzort, der als Ausgangspunkt für zahlreiche Himalaya-Trekkings bekannt ist. Hier spüren wir erstmals deutlich die Atmosphäre der Bergregionen Nepals. Gleichzeitig haben wir Gelegenheit, uns an Klima, Kultur und die einfachen, ursprünglichen Lebensverhältnisse zu gewöhnen. Ein wichtiger Teil der Vorbereitung auf die kommenden Tage. Übernachtung in einem einfachen, landestypischen Hotel.

Fahrtzeit ca. 5-6 Std | einfaches Hotel | Mahlzeiten: F/L/A

5. Tag | Jeepfahrt ins Herz des Annapurna-Gebiets – Aufbruch nach Koto 2550m

Heute beginnt unser Weg tief hinein in die gewaltige Bergwelt des Himalayas. Früh am Morgen starten wir mit dem Jeep von Besisahar aus und folgen einer spektakulären, abenteuerlichen Piste entlang des Marsyangdi-Flusses. Die Fahrt führt uns durch üppige subtropische Landschaften, vorbei an terrassierten Reisfeldern, tosenden Wasserfällen und abgelegenen Bergdörfern, die uns einen ersten authentischen Einblick in das Leben der lokalen Bevölkerung geben. Mit zunehmender Höhe verändert sich die Landschaft spürbar. Die Vegetation wird alpiner, die Luft frischer und die Bergkulisse immer eindrucksvoller. Die Strasse wird rauer und verlangt sowohl Fahrer als auch Passagieren Durchhaltevermögen ab. Ein echtes Expeditionsgefühl stellt sich ein. Genau diese anspruchsvolle Fahrt macht den heutigen Tag zu einem unvergesslichen Erlebnis und lässt uns Schritt für Schritt tiefer in die Himalaya-Wildnis eintauchen. Wir folgen einem Abschnitt des berühmten Annapurna-Treks, einer der legendärsten Trekkingrouten der Welt, auf der seit Jahrzehnten Abenteurer aus allen Kontinenten unterwegs sind. Gegen Nachmittag erreichen wir schliesslich Koto, ein kleines, idyllisch gelegenes Bergdorf und gleichzeitig das Tor zum abgelegenen Nar-Phu-Tal. Hier kommen wir erstmals die besondere Ruhe und Ursprünglichkeit dieser Region zu spüren. Während sich die gewaltigen Berggipfel rund um das Dorf erheben, bereiten wir uns mental auf die kommenden Trekkingtage vor.

Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

6. Tag | Von Koto nach Meta 3550 m – Eintritt ins abgelegene Nar-Phu-Tal

Heute beginnt ein völlig neues Kapitel unserer Reise. In Koto verlassen wir die bekannte Annapurna-Runde und betreten eine der ursprünglichsten und abgelegensten Regionen Nepals, das geheimnisvolle Nar-Phu-Tal. Bereits kurz nach unserem Aufbruch spüren wir, wie sich die Atmosphäre verändert. Die bekannten Trekkingrouten bleiben hinter uns, und wir tauchen in eine wilde, kaum erschlossene Berglandschaft ein. Der Weg führt uns entlang einer tief eingeschnittenen Schlucht, vorbei an steilen Felswänden, dichten Pinienwäldern und spektakulären Hängebrücken. Immer wieder eröffnen sich beeindruckende Ausblicke auf die umliegenden Gipfel und das ungezähmte Flusstal unter uns. Mit jedem Höhenmeter wird die Landschaft karger und alpiner. Unterwegs passieren wir kleine, verlassene Siedlungen wie Kyang, die einen faszinierenden Einblick in das frühere Leben der Region geben. Am Nachmittag erreichen wir Meta, eine einsam gelegene Hochgebirgssiedlung mit gewaltiger Aussicht auf die umliegenden Berge. Hier erleben wir erstmals die besondere Ruhe und Abgeschiedenheit dieses abgelegenen Tals.

Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

7. Tag | Von Meta nach Phugaon 4100 m – Begegnung mit tibetischer Kultur

Heute steigen wir weiter hinauf in Richtung Phugaon, einem der kulturellen Zentren des Nar-Phu-Tals. Der Trek führt uns durch eine eindrucksvolle Hochgebirgslandschaft mit weiten Tälern, schroffen Felsformationen und spektakulären Ausblicken auf die mächtige Himlung-Kette. Mit zunehmender Höhe verändert sich die Umgebung weiter. Die Vegetation wird spärlicher, und die Landschaft wirkt immer ursprünglicher und rauer. Während unseres Trekkings begegnen wir mit etwas Glück Yak-Herden und Hirten, die hier noch nach jahrhundertealten Traditionen leben. Schliesslich erreichen wir das faszinierende Dorf Phugaon, das wie aus einer anderen Zeit wirkt. Rund 350 tibetisch stämmige Bewohner:innen leben hier noch weitgehend nach traditionellen Lebensweisen. Landwirtschaft, Getreideanbau und Viehzucht bestimmen den Alltag der Dorfbewohner. Mit den ersten Sonnenstrahlen beginnt hier der Tag, und mit der Abenddämmerung kehrt Ruhe in das abgelegene Hochgebirgsdorf ein. Die authentische Kultur, die einzigartige Lage des Dorfes und der Blick auf die imposanten Himalaya-Gipfel machen diesen Ort zu einem unvergesslichen Erlebnis unserer Expedition.

Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

8. Tag | Phugaon 4100m – Ruhe- und Akklimatisationstag

Heute legen wir einen bewusst ruhigen Tag in Phugaon ein, um unserem Körper die notwendige Zeit zu geben, sich an die Höhe anzupassen. Mit über 4000 Metern befinden wir uns bereits in alpiner Umgebung, und eine sorgfältige Akklimatisation ist der entscheidende Schlüssel für den weiteren Erfolg unserer Expedition. Um die Anpassung an die Höhe zu unterstützen, unternehmen wir eine leichte Akklimatisationswanderung in der Umgebung von Phugaon. Ein besonderer Höhepunkt des Tages ist der Besuch des traditionsreichen Tashi Lhakhang Klosters, das hoch über dem Dorf thront. Das Kloster gehört zu den ältesten spirituellen Zentren der Region und vermittelt einen tiefen Einblick in die tibetisch-buddhistische Kultur. Beim Aufstieg zum Kloster begleiten uns flatternde Gebetsfahnen, während sich unter uns das Dorf Phugaon malerisch ausbreitet. Mit etwas Glück begegnen wir Mönchen bei ihren täglichen Ritualen und können die ruhige, spirituelle Atmosphäre dieses besonderen Ortes hautnah erleben. Der restliche Tag steht uns zur Erholung, zur Vorbereitung auf die kommenden Höhenmeter und zum Kennenlernen des einfachen, traditionellen Lebens der Dorfbewohner zur Verfügung. In der klaren Bergluft und umgeben von der gewaltigen Himalaya-Kulisse sammeln wir neue Kraft für die nächsten Etappen unserer Expedition.

Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

9. Tag | Phugaon 4100m – Himlung Basecamp 4900m

Heute verlassen wir das abgelegene Dorf Phugaon und machen uns auf den Weg in Richtung Hochgebirge. Während wir entlang alter Yakpfade und über weite Moränenfelder wandern, eröffnet sich uns schon bald ein erster Blick auf unser grosses Ziel, den imposanten Himlung Himal. Der Anblick des mächtigen Berges und eines Teils unserer späteren Aufstiegsroute sorgt für grosse Motivation und lässt die Vorfreude auf die kommenden Expeditionstage weiterwachsen. Der Weg führt uns entlang des Pangri-Gletschers, dessen gewaltige Eisformationen und Geröllfelder die eindrucksvolle Kraft der Natur sichtbar machen. Die Landschaft wirkt hier weitläufig und fast surreal. Nach einer kurzen, aber höhenbedingt anspruchsvollen Etappe erreichen wir schliesslich unser Himlung Basecamp auf rund 4900 Metern Höhe. Das Lager liegt idyllisch an einem kleinen Bach, eingebettet in eine weite alpine Wiese am Rand des Pangri-Gletschers und umgeben von gewaltigen Gipfeln. Während wir uns im Basecamp einleben, geniessen wir die einzigartige Atmosphäre dieses abgeschiedenen Ortes und bereiten uns mental sowie körperlich auf den bevorstehenden Aufstieg am Himlung Himal vor.

Zeltübernachtung | Mahlzeiten: F/L/A

10.–22. Tag | Besteigung des Himlung Himal 7126 m

Für die Besteigung des Himlung Himal nehmen wir uns bewusst ausreichend Zeit. Insgesamt stehen uns rund zwei Wochen zur Verfügung, um den Berg sicher zu besteigen, uns optimal zu akklimatisieren und flexibel auf Wetterbedingungen reagieren zu können. Diese Phase bildet den Höhepunkt unserer Expedition und verlangt sowohl körperliche Ausdauer als auch mentale Stärke. Unsere Besteigung erfolgt über den bewährten Nordwestgrat, die klassische Route auf den Himlung Himal. Sie gilt als landschaftlich eindrucksvoll und im Vergleich zu anderen Flanken des Berges als objektiv sichere und gut strukturierte Aufstiegslinie.

Akklimatisation und Aufbau der Hochlager

In den ersten Tagen konzentrieren wir uns darauf, unsere Hochlager einzurichten und unseren Körper schrittweise an die extreme Höhe zu gewöhnen. Dabei bewegen wir uns mehrfach zwischen Basislager und den höheren Lagern. Diese Rotationen sind ein zentraler Bestandteil jeder erfolgreichen Himalaya-Expedition. Der Aufstieg vom Basislager führt zunächst über Moränenfelder und über die schuttbedeckte Zunge des Pangri-Gletschers. Das Gelände ist anspruchsvoll und verlangt sicheres Gehen mit Gepäck durch unwegsames, teilweise loses Terrain. Besonders die Querung des Gletschervorfeldes fordert Kraft und Konzentration. Nach diesem fordernden Abschnitt erreichen wir Lager I auf rund 5450 Metern Höhe. Das Lager liegt geschützt oberhalb des Gletschers und bietet eine eindrucksvolle Aussicht auf die umliegende Hochgebirgslandschaft sowie auf Teile unserer weiteren Aufstiegsroute.

Von Lager I steigen wir weiter über den vergletscherten Abschnitt des Berges auf. Der Weg führt durch Spaltenzonen und über mehrere steilere Schnee- und Eispassagen. Einzelne Passagen werden mit Fixseilen gesichert.

Nach dem Überwinden mehrerer Steilstufen erreichen wir schliesslich Lager II auf ca. 6200 Metern Höhe, das strategisch günstig unterhalb des oberen Gipfelgrates liegt. Dieses Hochlager dient als Ausgangspunkt für den späteren Gipfelgang. Während dieser gesamten Aufbau- und Akklimatisationsphase überwachen wir laufend Wetterentwicklung, Schneeverhältnisse und den Gesundheitszustand aller Expeditionsteilnehmenden. Zwischen den Aufstiegsrunden kehren wir immer wieder ins Basislager zurück, um ausreichend zu regenerieren und neue Kraft zu sammeln.

Der Gipfelanstieg

Sobald die Akklimatisation abgeschlossen ist und sich ein stabiles Wetterfenster öffnet, beginnt die entscheidende Phase unserer Expedition. Vom Basislager steigen wir erneut über Lager I zu Lager II auf, wo wir uns auf den finalen Gipfelanstieg vorbereiten. Der Gipfelversuch startet in den frühen Morgenstunden. Der Aufstieg folgt dem oberen Abschnitt des Nordwestgrates und führt über weitläufige Schneehänge, Gletscherpassagen und zunehmend ausgesetzte Gratabschnitte. Die Steilheit nimmt im Gipfelbereich nochmals zu und erreicht stellenweise Neigungen von bis zu etwa 38 Grad. In diesen Abschnitten sichern wir uns an vorbereiteten Fixseilen. Mit jedem Höhenmeter wird die Luft dünner, und der Aufstieg verlangt gleichmässiges Tempo, Konzentration und Teamarbeit. Schritt für Schritt nähern wir uns unserem Ziel, bis wir schliesslich den höchsten Punkt des Himlung Himal auf 7126 Metern erreichen. Am Gipfel eröffnet sich uns ein überwältigendes Panorama mit Ausblicken auf die gewaltigen Gebirgsketten von Annapurna und Manaslu sowie auf zahlreiche weitere Himalaya-Gipfel. Ein unvergesslicher Moment, der die Anstrengungen der gesamten Expedition belohnt.

Zeltübernachtung | Mahlzeiten: F/L/A

23.–26. Tag | Rückweg vom Basislager – Trekking zurück in die Zivilisation

Nach intensiven und erlebnisreichen Wochen am Himlung Himal heisst es Abschied nehmen vom Basislager und von der abgeschiedenen Hochgebirgswelt, die für einige Zeit unser Zuhause war. Mit vielen Eindrücken und unvergesslichen Erinnerungen im Gepäck treten wir den Rückweg ins Tal an. Der Abstieg führt uns auf derselben Route zurück, auf der wir uns Schritt für Schritt dem Berg genähert haben. Bereits nach den ersten Etappen spüren wir, wie mit jedem verlorenen Höhenmeter die Luft dichter wird und sich die Landschaft langsam verändert. Vom Basislager wandern wir zurück nach Phugaon, wo wir nochmals in die faszinierende tibetisch geprägte Kultur des Nar-Phu-Tals eintauchen. Weiter führt uns der Weg über Meta zurück in Richtung Koto. Während des Abstiegs erleben wir die Landschaft aus einer neuen Perspektive. Die zuvor rauen Hochgebirgsflächen gehen langsam wieder in alpine Wiesen, Pinienwälder und tief eingeschnittene Schluchten über. Die Farben der Natur wirken intensiver, das Leben entlang der Route wird spürbar lebendiger. Dieser Abschnitt gehört nicht ohne Grund zu den eindrucksvollsten Trekkingregionen Nepals. In Koto erreichen wir wieder die bekannte Annapurna-Route und kehren damit Schritt für Schritt zurück in stärker frequentierte Trekkinggebiete. Von hier aus fahren wir mit dem Jeep weiter nach Besisahar, wo uns nach den ruhigen Wochen in den Bergen erstmals wieder ein Hauch von Zivilisation erwartet. Die Rückkehr ins Tal bietet Gelegenheit, die vergangenen Expeditionstage Revue passieren zu lassen, Erlebnisse miteinander zu teilen und den erfolgreichen Abschluss unserer Himalaya-Expedition gemeinsam zu feiern.

Lodges und einfache Unterkünfte | Mahlzeiten: F/L/A

27. Tag | Rückfahrt von Besisahar nach Kathmandu

Heute verlassen wir die Bergregionen endgültig und treten die Rückreise in die nepalesische Hauptstadt an. Mit unserem Privatbus fahren wir entlang kurvenreicher Strassen durch abwechslungsreiche Landschaften, die nochmals eindrucksvoll zeigen, wie vielfältig Nepal ist. Diese Rückfahrt bietet uns Zeit, die Erlebnisse der vergangenen Wochen Revue passieren zu lassen. Erinnerungen an anspruchsvolle Trekkingetappen, intensive Momente am Berg und den gemeinsamen Gipfelerfolg werden noch einmal lebendig. Am Nachmittag erreichen wir Kathmandu, wo wir in unser Hotel einchecken. Nach den ruhigen Wochen in den Bergen tauchen wir wieder in das pulsierende Leben der Hauptstadt ein und geniessen den Komfort der Zivilisation.

Hotel | Mahlzeiten: F/-/A

28. Tag | Kathmandu – Reservetag und gemeinsamer Expeditionsabschluss

Der heutige Tag dient als wichtiger Reservetag innerhalb unserer Expedition. Sollte sich der Gipfelanstieg wetterbedingt verzögert haben, steht uns dieser zusätzliche Zeitpuffer zur Verfügung. In den meisten Fällen können wir den Tag jedoch entspannt in Kathmandu verbringen und die Rückkehr in die Zivilisation bewusst geniessen.

Der Tag bietet zahlreiche Möglichkeiten, die faszinierende Hauptstadt Nepals nochmals in Ruhe zu erleben. Wir haben Zeit für Souvenireinkäufe, für einen Besuch beim Barbier oder Coiffeur oder für einen Spaziergang zu einem der beeindruckenden Tempel und Heiligtümer der Stadt. Viele nutzen die Gelegenheit, den Göttern für eine sichere und erfolgreiche Expedition zu danken und die spirituelle Atmosphäre Kathmandus nochmals auf sich wirken zu lassen.

Am Abend treffen wir uns zu einem gemeinsamen Abschlussessen in einem traditionellen Restaurant im Herzen von Kathmandu. In gemütlicher Runde tauschen wir Erinnerungen aus und feiern gemeinsam den erfolgreichen Abschluss unserer Himalaya-Expedition.

Hotel | Mahlzeiten: F/-/A

29.–30.Tag | Ankunft in Europa – Rückkehr nach Hause

Heute endet unsere Expedition endgültig. Nach dem Flug erreichen wir Europa, voller unvergesslicher Eindrücke, intensiver Erinnerungen und neuer Freundschaften. Die Wochen am Himlung Himal, die Tage im abgelegenen Nar-Phu-Tal und die einzigartigen Gipfelmomente haben uns nicht nur körperlich und mental gefordert, sondern auch inspiriert. Mit jedem Schritt, den wir gemeinsam gegangen sind, ist unsere Begeisterung für das Hochgebirge gewachsen. Wir haben die Faszination der Himalaya-Welten hautnah erlebt und die Lust auf noch höhere Gipfel und weitere Abenteuer in den Bergen geweckt. Diese Expedition endet hier, doch der Drang weitere Gipfelerlebnisse zu sammeln, bleibt. Es ist der Moment, das Erreichte zu würdigen, zurückzublicken und gleichzeitig voller Vorfreude auf kommende Expeditionen in die Berge zu sein.

Programmänderungen unter Vorbehalt

Mahlzeiten:

F: Frühstück

L: Mittagessen | Boxlunch

A: Abendessen

Wichtige Informationen

Flugbuchung

Die Langstreckenflüge sind nicht im Pauschalpreis enthalten. Wir vermitteln gerne ein passendes Flugangebot. So können wir die Reise und die Flughafentransfers optimal koordinieren und bei Terminänderungen unterstützen. Für die Flugbuchung verlangen wir eine Bearbeitungsgebühr von CHF 100.-. Wer die Flüge lieber selbst bucht, muss die Reisedaten vorgängig mit uns abstimmen.

Je nach Wetter und Verlauf der Expedition kann sich die Rückreise verschieben. Eine frühere Rückkehr ist ebenso möglich wie eine Verlängerung der Expedition, sofern die Bedingungen eine Besteigung zu einem späteren Zeitpunkt ermöglichen. Deshalb empfehlen wir ein umbuchbares Flugticket. Allfällige Umbuchungskosten tragen die Teilnehmenden.

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.

Impfungen

Ein ausreichender Impfschutz liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden. Es empfiehlt sich, den persönlichen Impfschutz frühzeitig zu überprüfen und bei Bedarf ärztlichen oder tropenmedizinischen Rat einzuholen. Weitere Informationen bietet HealthyTravel.

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.

Versicherungen

Für einen genügenden Versicherungsschutz sind alle Teilnehmenden selber verantwortlich. Wir empfehlen dringend eine Annullationskosten-, Auslandskranken- und Unfallversicherung. Es gilt darauf zu achten, dass auch allfällige Bergungs- und Rettungskosten eingeschlossen sind. Viele Versicherungen schliessen Reisen und Aktivitäten in grossen Höhen aus oder begrenzen ihre Leistungen. Eine frühzeitige Abklärung, ob die Versicherung für die geplante Reise die volle Deckung übernimmt, ist wichtig.

Ebenso wichtig ist die Übernahme von epidemischen oder pandemischen Krankheiten sowie bei politischen Situationen vor Ort. Auf dieser Seite haben wir ausführliche Informationen rund um das Thema Versicherungen zusammengestellt.

Unterkunft

In Kathmandu übernachten wir im stilvollen Hotel Yak & Yeti. Es liegt nahe beim lebhaften Thamel und bietet zugleich eine grosszügige, ruhige Gartenanlage. Während des Trekkings wohnen wir in teilweise einfachen Lodges, meist in Doppelzimmern. Im Himlung Himal-Basislager stehen dem Team geräumige Boxtents zur Verfügung. In den Hochlagern teilen sich jeweils zwei Teilnehmende ein Zelt.

KP als Pionier am Himlung Himal

Am Himlung Himal hat KP swiss expeditions guides Pionierarbeit geleistet. 2013 haben wir die Route erkundet und dabei nicht weniger als vier Kilometer Weg präpariert. Ebenfalls in diesem Jahr waren wir Organisator einer grossen Forschungsexpedition an diesem Berg. Nicht weniger als ein Dutzend Höhenmediziner aus der Schweiz und Deutschland machten aufwendige Untersuchungen an Hirn, Herz, Lunge und des gesamten Blutkreislaufs. Aus den gewonnenen 7000 Blutproben wollte die Wissenschaft neue Erkenntnisse über die Auswirkungen der Sauerstoffarmut auf den Körper gewinnen. Ganze 40 freiwillige Alpinistinnen und Alpinisten und ein Dutzend Höhenmediziner wurden von KP-Bergführern betreut. Über 200 Zelte, Esswaren, Tonnen von medizinischem Material und Hochgebirgsausrüstung wurden bewegt.

Klima und Temperaturen

Die Landschaft rund um den Himlung ist ständig im Wandel. Sie ist beeindruckend, bleibt aber unberechenbar. Die besten Monate zum Bergsteigen sind Frühling (April bis Mai) und Herbst (Ende September bis November). Im Frühling sind die Täler wärmer und grüner. In höheren Lagen liegt oft noch Schnee. Der Herbst bietet klare Tage und trockene Luft. Viele Bergsteiger wählen diese Zeit, da das Wetter meist stabil ist. Bei stabilem Wetter steigen die Tagestemperaturen auf 10 bis 15 Grad Celsius. In Dörfern über 3.500 Metern sinken die Temperaturen nachts häufig unter den Gefrierpunkt. Im Basislager auf 4.850 Metern bleiben die Tagestemperaturen knapp über Null Grad. Nachts können sie bis auf minus 10 Grad Celsius fallen. Oberhalb des Basislagers ist es kälter. In den Hochlagern sinken die Nachttemperaturen manchmal unter minus 15 Grad Celsius, und der Wind verstärkt die Kälte. Am Gipfeltag können Temperaturen von minus 20 Grad Celsius oder darunter in Kombination mit dem Windchill eine Herausforderung darstellen. Die dünne Luft erschwert jede Bewegung. Es schneit oft. Wetterumschwünge können schnell eintreten. Schneestürme, starker Wind oder Neuschnee können Pausen erforderlich machen, bis das Team sicher weitergehen kann. Deshalb planen wir Reservetage ein, um auf sich ändernde Wetterbedingungen reagieren zu können. Unsere Bergführer prüfen täglich lokale und Satellitendaten. So können wir das optimale Zeitfenster für den Aufstieg auswählen, welches sich durch ruhigeres Wetter, leichten Wind und klare Sicht auszeichnet. Gipfelbesteigungen sind in diesem Zeitraum besonders erfolgreich.

Persönlicher Climbing Sherpa

Bei diesem Angebot besteht die Möglichkeit, einen persönlichen Climbing Sherpa zu engagieren.

Dieser individuelle Support erleichtert das Expeditionsleben um ein Vielfaches. Ein persönlicher Climbing Sherpa trägt die Ausrüstung der Teilnehmenden in die Hochlager und begleitet die Teilnehmenden zum Gipfel. Dadurch werden die Gipfelchancen und Sicherheit enorm erhöht. (Preis auf Anfrage)

Sicherheit und Expeditionsteam

Während der gesamten Besteigung werden wir von erfahrenen lokalen Climbing Sherpas und Hochträgern unterstützt, die beim Transport von Ausrüstung sowie beim Aufbau der Hochlager helfen. Gleichzeitig leisten alle Teilnehmenden ihren aktiven Beitrag zum Gelingen der Expedition. Unser Expeditionsbergführer begleitet uns mit umfassender Erfahrung und sorgt für eine sichere und strukturierte Durchführung des Aufstiegs. Zusätzlich zum Expeditionsbergführer arbeiten wir mit einem aussergewöhnlich starken 1:2-Verhältnis von Climbing Sherpas, wodurch wir uns deutlich von anderen Anbietern am Himlung Himal abheben. Dieses Konzept ermöglicht uns, einen besonders hohen Standard an Service, individueller Betreuung und Sicherheit zu gewährleisten. Die Besteigung des Himlung Himal bildet den Höhepunkt unserer Expedition. Eine Kombination aus Teamarbeit, Ausdauer, alpiner Herausforderung und einem einzigartigen Erlebnis in der Hochgebirgswelt des Himalayas.

Lokale Agentur

Unsere lokale Mannschaft besteht aus nepalesischen Sherpas. KP swiss expeditions haben sich mit viel Engagement über die Jahre ein hervorragendes Sherpa-Team aufgebaut. Einige unserer Sherpas standen schon über 10x Mal am Gipfel des Himlung Himal und auf vielen anderen Gipfeln, darunter auch einigen 8000ern.

Trinkgelder

Grosse Unterstützung liefern unsere lokalen Mitarbeiter (Climbing Sherpa, Kochmannschaft und Träger). Wie auch in Europa ist die Höhe des Trinkgeldes leistungsabhängig und kann daher nicht abschliessend kalkuliert werden. Nachfolgend die minimal zu zahlende Beträge:

Gipfelbonus für Climbing Sherpa 400.00 USD ab dem Erreichen des Camp II, ansonsten mindestens 50%

Trinkgelder für Küchen-Staff 250.00 USD

Trinkgelder für Träger-Staff 150.00 USD

Annullationsbedingungen

Es gelten die offiziellen Annullationsbedinungen gemäss AGB's.

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.

Durchführung

Der aktuelle Status ist auf der Webseite ersichtlich. Wir informieren dich frühzeitig über die definitive Durchführung. Bitte wende dich für Fragen direkt an unser Büro in Root-Luzern, +41313812333 oder info@kp-swissexpeditions.ch

Haftungsauschluss

Mit der Buchung akzeptieren die Teilnehmenden das dem Bergsport innewohnende Restrisiko, das auch bei sorgfältiger Führungsarbeit bestehen bleibt. Voraussetzung für die Teilnahme sind die erforderliche körperliche und psychische Verfassung sowie eine den Anforderungen entsprechende Ausrüstung. Den Weisungen der Reiseleitung ist Folge zu leisten. Die Teilnehmenden tragen im Rahmen ihrer Kenntnisse und Fähigkeiten Eigenverantwortung.

KP swiss expeditions haftet im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Eine Haftung für Schäden aufgrund höherer Gewalt, unvorhersehbarer Naturereignisse, Eigenverschuldens, des Fehlverhaltens Dritter oder der Missachtung von Weisungen ist ausgeschlossen.

Spezifische Anforderungen

Die Teilnehmenden müssen keine „Superalpinisten“ sein, sollten aber über eine solide Hochgebirgserfahrung verfügen. Sie müssen sich selbständig und sicher in kombiniertem Gelände (Schnee, Eis, Fels) bewegen können. Die Hochträger unterstützen die Teilnehmenden während der gesamten Besteigungszeit, doch können wir bei separaten Wünschen keine Garantien abgeben, da sie für das Wohl der gesamten Gruppe zuständig sind.

Ausrüstung

Kontakt

Hast du noch Fragen? Wir beraten dich gerne!

Telefon: +41 31 381 23 33
E-Mail: info@kp-swissexpeditions.ch
Homepage: https://www.kp-swissexpeditions.ch/

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag
09:00–12:00 Uhr
13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.
Allgemeine Geschäftsbedingungen: https://www.kp-swissexpeditions.ch/AGB
Druckdatum: 04.11.2026 23:36