

Expedition und Trekking zum Mera Peak 6461m

Expeditionstrekking mit einem der schönsten 6000er und top Aussicht auf Mt. Everest, Lhotse und Nuptse

Eine Reise in die faszinierende Welt des Himalayas: durch das Land der Sherpas, über einsame Pässe und hinauf auf den 6461 Meter hohen Mera Peak. Intensive Begegnungen, eindrucksvolle Landschaften und ein überwältigendes 8000er-Panorama machen dieses Abenteuer zu einem unvergesslichen Bergerlebnis.

1.–2. Tag Anreise und Aufenthalt in Kathmandu

3.–4. Tag Helikopterflug nach Lukla und Akklimatisation

5.–9. Tag Trekking über den Zatrwa La, Kothe und Tagnang nach Khare

10.–12. Tag Akklimatisation, Aufstieg ins Highcamp und Besteigung des Mera Peak 6461m

13.–14. Tag Abstieg und Rückweg über den Chhatrawa La nach Lukla

15.–16. Tag Rückflug nach Kathmandu, Reservetag und Zeit für kulturelle Entdeckungen

17.–18. Tag Rückflug und Ankunft in der Heimat

Deine Pluspunkte

- Helikopterflug nach Lukla inklusive
- Gipfelerlebnis auf 6461 Metern
- IVBV-Bergführer aus Europa
- Sorgfältige Akklimatisation
- Authentisches Sherpa-Land erleben
- Kleine Gruppen von maximal 10 Gästen

Anforderungen

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

Kondition: Stufe 3: Längere Tagesetappen an mehreren Tagen. Sehr gute Ausdauer, Belastbarkeit und eine gute Erholung zwischen den Etappen sind erforderlich.

Leistungen inbegriffen

- Organisation der gesamten Expedition
- Staatlich geprüfte:r Bergführer:in als Expeditionsleader
- 1 Climbing Sherpa pro zwei Teilnehmende
- Trekking-Guides
- 1 Träger pro Teilnehmende
- Obligatorischer Begleitoffizier
- Helikopterflug Kathmandu - Lukla (inkl. 35 kg persönliches Gepäck) *
- Flieger Lukla - Kathmandu oder Ramechap (inkl. 35 kg persönliches Gepäck)
- Sämtliche Transfers; Bus- und Jeepfahrten
- Trekking- und Nationalparkgebühren
- Gipfelgebühren
- Vollpension ab/bis Lukla
- Halbpension in Kathmandu
- Tee und Kaffee ab/bis Lukla bei gemeinsamen Mahlzeiten
- Tourentee ab/bis Lukla
- 3 Nächte im 5*Hotel im Doppelzimmer in Kathmandu
- 11 Lodgenächte im Doppelzimmer
- 1 Zeltnacht
- 1 Zelt pro 2 Teilnehmer:innen
- Fixseile, Bergseile, Firnschwerter, Eisschrauben
- Funkgeräte
- Satellitentelefon, exklusiv Gesprächsgebühren
- Medizinischer Sauerstoff für den Notfall
- Grosse Apotheke mit Pulsoxymeter auf der gesamten Reise

*Dadurch steigt die Planungssicherheit enorm.

Leistungen nicht inbegriffen

- Flüge nach/ab Kathmandu (Gerne übernehmen wir die Flugbuchung für dich. In diesem Falle verrechnen wir dir eine Buchungspauschale von CHF 100.-)
- Versicherungen
- Visagebühren für Nepal (ca. 50 USD für einen max. 30-tägigen Aufenthalt, Stand 2026)
- Individuelle Getränke
- Persönliche Medikamente
- Individuelle Trinkgelder (USD 400 pro Climbing Sherpa, USD 150 pro Träger) ca. USD 350 pro Person
- Falls bei einer Doppelzimmerbuchung kein:e Zimmerpartner:in gefunden wird, übernehmen wir die Hälfte des anfallenden Einzelzimmerzuschlags
- Mehrkosten, die bei Änderungen des vorgesehenen Reiseablaufes entstehen

Reiseprogramm

Vorgesehener Tourenablauf

1. Tag | Flug nach Kathmandu

Am ersten Reisetag treffen wir uns am Flughafen, wo unsere Reise offiziell startet. Nach dem Check-in und den letzten Vorbereitungen fliegen wir nach Kathmandu – dem Tor zu unserem Himalaya-Abenteuer. Während wir über Alpen und weite Landschaften Richtung Asien reisen, steigt die Vorfreude auf die kommenden Wochen voller Trekking, Gipfelmomente und kultureller Erlebnisse. An Bord tauschen wir uns aus, klären erste Details und stimmen uns mental auf die Reise ein.

2. Tag | Kathmandu 1350m

Nach der Ankunft in Kathmandu erwartet uns Komfort auf hohem Niveau: ein 5-Sterne-Hotel in bester Lage nahe Thamel. Nach einer kurzen Besprechung erkunden wir das faszinierende Zentrum Kathmandus mit seinen lebhaften Vierteln.

Hotel

3. Tag | Kathmandu–Lukla 2860m

Nach einem reichhaltigen Frühstück fahren wir zum Flughafen und steigen in unseren Hubschrauber. Der knapp einstündige Flug bringt uns komfortabel und sicher nach Lukla, wo uns unsere Begleitmannschaft bereits erwartet. Im Gegensatz zu vielen Anbietern, die Lukla mit Kleinflugzeugen anfliegen, ermöglicht uns der Helikopter auch bei wechselhaften Wetterbedingungen einen deutlich zuverlässigeren und reibungsloseren Start. So reduzieren wir wetterbedingte Verzögerungen und erhöhen die Planungssicherheit erheblich. In Lukla angekommen lassen wir es bewusst ruhig angehen: Bei einem ersten Spaziergang gewöhnen wir uns an die Höhe und beobachten das geschäftige Treiben dieses besonderen Ortes. Lukla gilt als Eingangstor zum Khumbu. Alle Waren, die per Luftfracht eintreffen, werden hier auf Träger oder Yaks umgeladen und von dort weiter ins Khumbu transportiert.

Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

4. Tag | Akklimatisationstag in Lukla

Heute nutzen wir den Tag bewusst zur Erholung und Akklimatisation. Gemäss der goldenen Regel bleiben wir moderat in der Höhe und geniessen einen entspannten Aufenthalt in Lukla. Je nach Interesse besuchen wir die lokale Schule, ein buddhistisches Kloster oder – falls zugänglich – das Spital, was spannende Einblicke in den Alltag der Region ermöglicht. Zusätzlich bleibt Zeit für gemütliche Spaziergänge rund um Lukla. Für Genuss und Geselligkeit sorgt ein Besuch im legendären „Illy Coffee“ – ideal für entspannte Gespräche und echtes Lifestyle-Feeling.

Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

5. Tag | Lukla–Chutanga Kharka 3400m

Zu Beginn unseres Trekkings starten wir mit einer bewusst moderaten Etappe in östlicher Richtung und steigen kontinuierlich nach Chutanga Kharka auf. Gerade in dieser frühen Phase ist Disziplin gefragt: Ein langsames, gleichmässiges Tempo ist entscheidend, damit sich der Körper an die Höhe anpassen kann. Deshalb gilt von Anfang an: ruhig gehen, Pausen einhalten und auf die Signale des Körpers achten

Gehzeit ca. 5 Std | Aufstieg 950m | Abstieg: 300m | Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

6. Tag | Zatrwa La–Thuli Kharka 4200m

Wir überqueren den Zatrwa-La-Pass und erreichen damit erstmals Höhen über 4000 Meter. Oben eröffnet sich ein eindrückliches Panorama, das die Anstrengung belohnt. Anschliessend queren wir aussichtsreich auf die Ostseite des Passes und steigen gemächlich nach Thuli Kharka ab. Im warmen Licht der tief stehenden Sonne leuchten die umliegenden Gipfel besonders eindrucksvoll – ein stimmungsvoller Tagesabschluss und ein unvergesslicher Meilenstein.

Gehzeit ca. 6-7 Std | Aufstieg 1150m | Abstieg: 400m | Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

7. Tag | Abstieg nach Kothe 3570m

Der heutige Tag ist geprägt von einem ständigen Auf und Ab, auch wenn die Gesamttendenz nach unten zeigt. Schritt für Schritt nähern wir uns dem Fluss, an dessen Ufer unser Tagesziel Kothe liegt. Die Vegetation wird dichter, die Höhe macht sich weniger bemerkbar.

Kothe ist zugleich ein wichtiger Punkt der Reise: Als Eingangstor zum Baruntse-Nationalpark betreten wir eine besonders ursprüngliche und geschützte Bergregion.

Gehzeit ca. 5-6 Std | Aufstieg 500m | Abstieg: 1150m | Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

8. Tag | Kothe–Tagnang 4270m

Von Kothe folgen wir dem Flusslauf bergauf. Kurz vor Tagnang bietet sich ein lohnender Zwischenstopp an: Ein altes Kloster lädt dazu ein, seine besondere Atmosphäre und die kunstvollen Details zu entdecken. So verbindet diese Etappe Natur und Kultur auf harmonische Weise.

Gehzeit ca. 5 Std | Aufstieg 700m | Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

9. Tag | Tagnang–Khare 4870m

Wir erreichen die eindrückliche Gletscherwelt rund um den Mera Peak. Vorbei am Sabai-See und entlang des Dig-Gletschers führt der Weg durch eine abwechslungsreiche Moränenlandschaft. Unser Tagesziel ist Khare, wo wir die Lodge knapp unterhalb der 5000-Meter-Marke beziehen. Die Luft wird klarer, die Gipfel höher – der Übergang in die Hochgebirgsregion ist deutlich spürbar.

Gehzeit ca. 5-6 Std | Aufstieg 900m | Abstieg: 300m | Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

10. Tag | Akklimatisations-, Rast- und Ausflugstag in Khare 4870m

Heute steht die wichtigste Aufgabe im Vordergrund: die Akklimatisierung. Wir gönnen dem Körper eine Pause, stärken uns in Ruhe und sammeln Energie für die kommenden Tage. Reichlich Essen und Trinken sind ausdrücklich erwünscht. Wer möchte, erkundet die Umgebung: Ein kurzer Ausflug bietet beeindruckende Ausblicke auf den Mera Peak. Den Tag lassen wir entspannt in der Lodge ausklingen.

Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

11. Tag | Khare–Mera La–Highcamp Mera Peak 5450m

Von Khare steigen wir zunächst über steiles Geröll und eine grosse Moräne auf – Trittsicherheit und Konzentration sind gefragt. Je höher wir kommen, desto alpiner wird die Landschaft. Moränenfelder wechseln mit Schneefeldern, bevor wir den Gletscher erreichen, der uns weiter zum Mera La (5450 m) führt. Das Highcamp ist spektakulär gelegen, und die Aussicht wird zunehmend grandios – ein Vorgeschmack auf den Gipfeltag.

Gehzeit ca. 5 Std | Aufstieg 600m | Zelt | Mahlzeiten: F/L/A

12. Tag | Gipfeltag Mera Peak 6461m

Heute wartet einer der Höhepunkte der Reise: der Gipfeltag am Mera Peak. Noch vor Sonnenaufgang brechen wir auf. Die letzten Stunden bis zum Gipfel sind anspruchsvoll; je nach Verhältnissen wird für den steilen Schlusshang ein Fixseil eingerichtet.

Auf 6461m erwartet uns ein Panorama der Extraklasse: Everest, Lhotse, Makalu, Cho Oyu und viele weitere Giganten des Himalayas liegen wie auf dem Präsentierteller vor uns. Der Abstieg zurück zum Highcamp und über den Mera La verlangt nochmals volle Konzentration. Danach steigen wir weiter zurück nach Khare ab.

Gehzeit ca. 9-12 Std | Aufstieg 1050m | Abstieg: 1650m | Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

13. Tag | Khare–Kothe (optional weiter bis Taktho)

Der Tag beginnt früh im hochgelegenen Khare, wo die klare, kalte Morgenluft noch einmal an die Höhe des Gipfeltages am Vortag erinnert. Vor uns liegt ein langer und fordernder Abstieg zurück ins Tal. Der Weg führt auf bekannter Route hinunter nach Kothe, stetig bergab, aber keineswegs zu unterschätzen. Zwar erleichtert die zunehmende Sauerstoffdichte das Atmen, doch die Dauer der Etappe verlangt Ausdauer. Unterwegs begleiten uns erneut eindrucksvolle Blicke auf den Mera Peak.

Gehzeit ca. 5-7 Std | Abstieg: 1500m | Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

14. Tag | Kothe/Taktho–Chhatrawa La–Lukla

Der letzte Trekkingtag ist gleichzeitig einer der anspruchsvollsten. Vom Ausgangspunkt in Kothe oder Taktho führt der Weg stetig bergauf. Der Anstieg zieht sich durch dichte Wälder aus Rhododendron, Kiefern und Bambus. Die gleichmässige Steigung fordert einen ruhigen, konstanten Rhythmus, doch die Länge der Etappe macht sich schnell bemerkbar. Mit zunehmender Höhe öffnen sich beeindruckende Ausblicke. Nach mehreren Stunden erreichen wir schliesslich den Chhatrawa La auf etwa 4600 Metern. Dieser Moment ist hart erarbeitet. Der Pass markiert nicht nur einen geografischen Übergang, sondern auch den emotionalen Höhepunkt des letzten Trekkingtages. Doch der Tag ist noch nicht vorbei. Der lange Abstieg in Richtung Lukla fordert erneut Konzentration und Kraft. Über den Chhatra Hill eröffnet sich ein spektakulärer Blick auf die umliegenden Bergketten, darunter Kongde Ri und die Dudhkunda Mountains. Mit jedem Schritt wird die Zivilisation spürbarer, bis schliesslich das Geräusch von Flugzeugen und Helikoptern die Rückkehr nach Lukla ankündigt.

Gehzeit ca. 7-8 Std | Aufstieg 1200m | Abstieg: 1700m | Lodge | Mahlzeiten: F/L/A

15. Tag | Lukla–Kathmandu

Unser Abenteuer im Himalaya neigt sich dem Ende zu. Der Start in Lukla ist für sich ein Erlebnis: Die kleine Landebahn liegt wie auf einem Bergvorsprung inmitten steiler Hänge. Adrenalin und Ehrfurcht liegen nah beieinander, wenn das Flugzeug abhebt.

Die Sicht auf Gipfel, Täler und Gletscher begleitet uns ein letztes Mal, bevor wir Richtung Kathmandu gleiten. Aufgrund der Sichtverhältnisse starten die Flüge in der Regel vormittags, sodass wir meist zur Mittagszeit ankommen. In Kathmandu bleibt Zeit für einen Apéro und ein entspanntes Nachtessen.

Hotel | Mahlzeiten: F/-/A

16. Tag | Kathmandu

Nach der Rückkehr aus dem Himalaya tauchen wir in das pulsierende Kathmandu-Tal ein – eine Welt voller Spiritualität, Geschichte und lebendiger Traditionen. Wer möchte, besucht Pashupatinath am Bagmati-Fluss, den bedeutendsten hinduistischen Tempel Nepals. Von einer Aussichtsterrasse blicken wir auf Tempel, Schreine und Zeremonien am Flussufer. Anschliessend steht Bodnath auf dem Programm: Die grösste Stupa Nepals beeindruckt mit ihrer Präsenz, Gebetsmühlen und Klosteranlagen. Auf einer Dachterrasse lassen wir bei Tee oder einem Getränk die Eindrücke der Reise nochmals nachklingen. Dieser Tag ist ebenfalls als Reservetag eingeplant, falls der Flug von Lukla wetterbedingt verschoben werden muss. Am Abend erwartet uns ein feines Abschiedsessen.

Hotel | Mahlzeiten: F/-/A

17. Tag | Rückflug von Kathmandu

Nach unvergesslichen Wochen im Himalaya und eindrucksvollen Tagen im Kathmandu-Tal werden wir zum Flughafen gebracht. Mit dem Rückflug nach Europa endet unsere aussergewöhnliche Reise. Während wir über die Gipfel und Täler Nepals gleiten, lassen wir Landschaften, kulturelle Höhepunkte und die besonderen Momente nochmals Revue passieren.

18. Tag | Ankunft in der Heimat

Ankunft in der Heimat.

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.

Lokale Agentur

Unsere lokale Mannschaft besteht aus nepalesischen Sherpas. KP mountaineering hat sich mit viel Engagement über die Jahre ein hervorragendes Sherpa-Team aufgebaut. Einige unserer Sherpas standen schon 15-mal am Gipfel des Mt. Everest und auf vielen anderen 8000ern.

Lokale Mitarbeiter / Bergführer:in aus Europa

Da wir im selben Zeitraum mehrere Angebote rund um den Mera Peak durchführen, werden wir innerhalb des Teams Synergien nutzen. Je nach Konstellation und Durchführbarkeit der verschiedenen Programme kann es vorkommen, dass das Trekking von Khare zurück nach Lukla und Kathmandu von einem lokalen, erfahrenen Trekkingguide organisiert und begleitet wird.

Unterkunft

In Kathmandu übernachten wir im stilvollen Yak & Yeti. Das Hotel zeichnet sich durch seine Nähe zum Thamel, dem pulsierenden Ausgehviertel der Stadt, sowie durch seine grosse, gepflegte und ruhige Gartenanlage aus. Während des Trekkings übernachten wir in (teils) einfacheren Lodges (meist Doppelzimmer). In den Basislagern stehen uns Doppelzelte zur Verfügung.

Klima

Im Himalaya treffen zwei spezielle Klimatypen aufeinander: Die Südabdachung ist geprägt von einem subtropischen Monsunklima mit einem Niederschlagsmaximum im Sommer, die Nordabdachung gegen das tibetische Hochland von einem ariden Kontinentalklima mit warmen Sommern und bitterkalten Wintern. Für Expeditionen im Himalaya stehen grundsätzlich zwei Zeitfenster zur Verfügung, eines im Frühling (Vor-Monsun), das zweite im Herbst (Nach-Monsun). Beide haben ihre Vor- und Nachteile, die je nach konkretem Ziel überwiegen können. Jedoch ist auch das Wetter in Nepal - wie auch bei uns in den Alpen - teils unberechenbar und kann durchaus einmal einen Gipfelanstieg verhindern.

Allgemein

Die Flüge ab/bis Lukla können wegen der begrenzten Flugraum-Kapazität oder sonstigen Faktoren, wie z.B. schlechten Witterungsbedingungen verschoben werden oder gar ausfallen. Geduld und kameradschaftliches Verhalten sind dann oberstes Gebot. Das Verspätungsrisiko dieser Flüge liegt ausserhalb unseres Einflussbereichs und muss in Kauf genommen werden. Dank unserer guten Kontakte vor Ort haben wir bei Schlechtwetter immer eine Lösung gefunden. Aus diesem Grund ist ein Hubschrauberflug für den Start der Reise einkalkuliert. Mit diesem fliegt unsere Gruppe exklusiv und kann bei schlechteren Bedingungen starten, als wenn wir den regulären Flieger nehmen.

Trinkgelder

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

Climbing Sherpa USD 400.-

Träger USD 150.-

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.

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