



Swiss Hope Sherpa
Veja Alvra 62
7482 Bergün
www.swisshopesherpa.ch

Expedition 2024 Baruntse

(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.swisshopesherpa.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)



Swiss Hope Sherpa
Veja Alvra 62
7482 Bergün
www.swishopesherpa.ch

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 steigen wir unter 5000 Meter bis Kogme Dingma ab.

Übernachtung in Zelt in Kogme Dingma (4800 Meter) Trekking 12-14 Stunden (F,M,A)

13.11 Grandiose Eis und Gletscherwelt

Nach einem so anstrengenden Tag wie gestern sind wir froh heute nur kurz zu Laufen. Wir wandern aufwärts in Richtung Setho Pokhari. Dann geht es weiter durch eine grandiose Eis- und Gletscherwelt. Wir sind beeindruckt von der Abgeschlossenheit und der Hochgebirgslandschaft des Hunku-Tales.

Übernachtung im Zelt in Baruntse Base Camp (5400 Meter) Trekking 4-5 Stunden (F,M,A)

14.-19.11 Besteigungszeit

Für die Besteigung des Berges stehen nun 6 Tage zur Verfügung. Zeit, um die Aufstiegsroute zu erkunden und zu versichern, sowie die Lagerkette aufzubauen. Zwei Hochlager werden auf dem Weg zum Gipfel errichtet. Sie liegen auf 6.143m am West Col und auf 6.650m, am Beginn des Südgrats. Der anschließende Südgrat ist teils steil, exponiert und überwehtet. Längere Wegstrecken können 40° Steilheit erreichen, einzelne, kurze Steilstufen auch mehr. Alle anspruchsvollen Passagen müssen mit Fixseilen versichert werden. Auf dem Gipfel erwartet Dich bei entsprechendem Wetter ein unvergesslicher Rundblick vom Makalu (8.485m) über den Chamlang (7.321m) bis hin zum Mount Everest (8.848m).

Übernachtungen im Zelt (F,M,A)

20.11 Amphu Labsta Base Camp

Wir befinden uns immer noch in grandioser Gletscherwelt. Morgen haben wir den anspruchsvollen Pass vor uns. Darum gibt es wiederum eine kürzere Etappe.

Übernachtung im Zelt Amphu Labsta Base Camp (5500 Meter) Trekking 4-5 Stunden (F,M,A)



Swiss Hope Sherpa
Veja Alvra 62
7482 Bergün
www.swisshopesherpa.ch

21.11 **Amphu Labsta**

Heute starten wir zeitig. Unser Führer weist uns den Weg durch die verschiedenen Steilaufschwünge hoch zum Amphu Lapcha Pass. Wir sind froh um die verlegten Fixseile an den schwierigsten Stellen. Nach einigen Stunden Anstrengung erreichen wir erschöpft, aber glücklich die Passhöhe. Von hier oben haben wir eine atemberaubende Aussicht. Dann folgt der Abstieg wiederum an Fixseilen. Erst wenn wir unten angekommen sind, trennen wir uns von unseren Steigeisen. Vorbei am See Imja Tsho und dem bekannten und vielbegangenen 6000er Island Peak. Erste Dusche seit Tagen, herrlich.

Übernachtung in der Lodge in Chhukung (4740 Meter) Trekking 6-7 Stunden (F,M,A)

22.11 **kurzer Tag bis Dingboche**

Heute erreichen wir wieder den «Everest Highway». Heisst es kann gut sein, dass uns jetzt mehr Menschen begegnen werden. Wir lassen uns aber nicht beirren und geniessen die wunderbare Aussicht auf die Ama Dablam. Früh erreichen wir Dingboche geniessen einen Cappuccino.

Übernachtung in einer Lodge in Dingboche (4410 Meter) Trekking 2-3 Stunden (F,M,A)

23.11 **In den Hauptort der Sherpas nach Namche Bazar**

Wir laufen bis zum Kloster Tengboche, wo wir zu Mittag essen werden. Dann laufen wir gemütlich weiter bis Namche Bazar.

Übernachtung in einer guten Lodge in Namche (3850 Meter) Trekking 4-5 Stunden (F,M,A)

24.11 **Namche Bazar**

Wir bleiben noch eine Nacht in Namche und geniessen das Dolce far Niente. :)

Übernachtung in einer guten Lodge in Namche (3440 Meter). (F,M,A)

25.11 **auf nach Lukla**

Heute haben wir unsere letzte Etappe vor uns. Durch den wunderschönen Khumbu nach Lukla. Diesen Abschnitt ist voll mit Buddhistischen Symbolen und Zeichen. Hier werden wir nicht nur viele Wanderer sehen, sondern auch Maultiere. Das Kreuzen wird an teil Stellen zur Geduldsprobe. Wir verlassen den Sagarmatha National Park, der zum Unesco Weltkulturerbe gehört. Die Landwirtschaft wird sich wieder verändern, wir sehen wieder mehr Flora und Fauna.

Übernachtung in Lodge in Lukla (2840 Meter) Trekking 5-6 Stunden (F,M,A)



Swiss Hope Sherpa
Veja Alvra 62
7482 Bergün
www.swisshopesharpa.ch

26.11 Lukla

Heute bleiben wir noch in Lukla. Wir sind bei Pasang zu Hause eingeladen. Er möchte uns seine Familie und sein Haus zeigen. Dann besuchen wir noch unsere Stipendien Kinder. Am Abend treffen wir unsere Guides und die Träger wieder und feiern ausgelassen. Jetzt werden die Trinkgelder und eventuell andere Geschenke an unsere wunderbare Crew verteilt.

Wir haben es geschafft und sind happy.

Übernachtung in Lodge in Lukla (2840 Meter) (F,M,A)

27.11 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)

28. -30.11 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)

01.12 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

Im Preis inklusive

- Jeep Fahrt Kathmandu - Chheskam
- Flug Lukla – Ramechhap oder Kathmandu
- Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
- Alle Überlandfahrten und Transfers
- **3 Übernachtungen im Hotel 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
- Trekkingsbewilligungen und Gipfelpermit
- Komfortable Schlafzelte, Ess-, Koch- und WC-Zelt, Klappstühle und -stühle, Kochutensilien und Geschirr
- Landkarte von Nepal
- Guter Schlafsack
- Dicke Daunajacke

exklusive

- 90 Tage Visum für Nepal ca. CHF 140.-
- Trinkgeld CHF 300.- pro Person
- Mittag- und Abendessen in Kathmandu
- extra Nächte in Kathmandu (3 Nächte inklusive)

Sicherheitsausrüstung von Pasang

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

Preis pro Person ca. CHF 9'500.- / Plus Flug ZRH – KTM – ZRH CHF 947.-

Die Preise ändern je nach dem wie viele Teilnehmer es sind. Ebenfalls kann sich der Preis des Fluges ändern.



Packliste

Unsere Ausrüstungsliste beruht auf unserer Erfahrung.
Die Verantwortung über Deine persönliche Ausrüstung liegt bei Dir selbst.

rot=MUSS / schwarz=SOLL

Freizeitbekleidung

- für An- und Abreise (kann ggf. in der Unterkunft aufbewahrt werden)
- Bekleidung für Aufenthalt und Übernachtung (Hütte, Lodge, Zelt)

Bekleidung Schicht - 1 - Unterwäsche:

- Sportunterwäsche evtl. zusätzliche Wechselgarnitur
- Funktionsunterwäsche lang evtl. zusätzliche Wechselgarnitur
- Funktionssocken lang evtl. zusätzliche Wechselgarnitur
- T-Shirt evtl. zusätzliches Wechselshirt
- Langarmshirt/Longsleeve evtl. zusätzliche Wechselshirts

Bekleidung Schicht - 2 - wärmende Schicht:

- Funktionspullover
- Funktionsweste kurzarm
- Softshell-/Primaloftjacke
- Hochtouren-/ Berghose

Bekleidung Schicht - 3 - Wind- und Wetterschutz:

- Hardshelljacke, wind- und wasserfest
- Hardshellhose, wind- und wasserfest
- Wärme-/Isolierjacke (Primaloft)
- Wärme-/Isolierhose (Primaloft)
- **Daunenjacke 300-350g Füllung inkl. Kompressionssack**
- **Daunenhose 250g-300g Füllung inkl. Kompressionssack**
- **Daunenoverall (alternativ zu Daunenjacke und -hose)**
- Wir weisen darauf hin, dass Deine Bekleidung so funktionell wie möglich gewählt werden sollte, d.h. schnelltrocknende Bekleidung z.B. Merinowolle für Unterwäsche (Schicht 1) und die wärmende Schicht (Schicht 2), sowie wind- und wasserfeste Kleidungsstücke für die Oberbekleidung (Schicht 3)

Handschuhe:

- **Unterziehhandschuhe**
- **Überziehhandschuh, wind- und wasserfest**
- **Faust-/Daunenhandschuhe mit extremer Isolierung**
- Wärmepads zum Einlegen in die Handschuhe

Gesicht und Kopf:

- Sonnenbrille Schutzklasse 2-3
- **Sonnenbrille Schutzklasse 4 (gletschertauglich)**
- **Ski- und Schneibrille Schutzklasse 4 (gletschertauglich)**
- Schlauchtuch
- Sturmhaube/Gesichtsmaske
- Wollmütze
- Windstoppermütze warm
- Sonnenschutz für den Kopf (Cap, Tuch oder Sonnenhut)
- **Bergsteigerhelm***



Swiss Hope Sherpa
Veja Alvra 62
7482 Bergün
www.swishopesherpa.ch

Schuhe:

- Schuhe für die Unterkunft und Übernachtung (z.B. Crocs/Hüttenschuhe)
- Berg-/ Wanderschuhe Kat.B (für schlechte Wege und Steine, leichte Trekkingtouren, Schneeschuhwandern)
- **Bergschuhe 8000er Modell Kat.D**
- Daunenschuhe zum Überziehen
- **Steigeisen mit Antistollplatte angepasst an deinen Bergschuh (inkl. Steigeisentasche)**
- Heizsohlen oder Heizpads
- Gamaschen angepasst an Hose und Schuhe

Bergausrüstung: (wird von uns gestellt)

- Eispickel (inkl. Transportschutz)*
- Hochtouren-/Leichtgurt*
- Steigklemme links/rechts mit Griff (große Öffnung)*
- Bandschlinge 120cm vernäht, 2x*
- Abseilachter (kein Tuber)*
- Eisschraube 17cm, 2x*
- Karabiner mit Schraubverschluss (HMS), 2x*
- Karabiner normal, 3x*
- Prusikschnur Ø 6mm, 100cm*
- Prusikschnur Ø 6mm, 200cm*
- Prusikschnur Ø 6mm, 400cm*
- Teleskopstöcke*
- Lawinensonde*
- LVS (Lawinenschüttelgerät) inkl. neuen Batterien*
- Lawinenschaufel aus Metall*

Campingausrüstung: (teils von uns gestellt)

- Schlafsack -15° bis -20° C Außentemperatur (Basislager) inkl. Kompressionssack
- Schlafsack -20° bis -30° C Außentemperatur (Hochlager) inkl. Kompressionssack
- Liege-/Isoliermatte aufblasbar
- Sitzkissen aufblasbar
- **Trinkflasche aus Kunststoff, min.1l, ggf. mit Thermohülle**
- **Thermosflasche, min.1l**
- Essgeschirr (Essnapf/faltbarer Teller, Trinkbecher, Löffel/Gabel/Messer-Kombination)

Rucksack:

- Rucksack ca. 45-60 Liter inkl. Regenhülle (Trekkingtouren, Expeditionen)

Reisegepäck:

- Reisetasche/Seesack 120 Liter inkl. Gepäckschloss
- Depot-Tasche inkl. Gepäckschloss

Hygieneartikel:

- Waschzeug inkl. Mikrofaserhandtuch
- Toilettenpapier
- Feuchttücher
- Tampons oder Binden
- Taschentücher
- Sonnencreme & Lippenchutz Faktor 50
- Handdesinfektionsmittel



Swiss Hope Sherpa
Veja Alvra 62
7482 Bergün
www.swisshopesherpa.ch

Unverzichtbares Material das auf keiner Tour fehlen darf:

- Stirnlampe inkl. Ersatzbatterien oder Akkus
- Notfallapotheke inkl. Rettungsdecke
- Taschenmesser/Multitool
- Feuerzeug/Feuerstein

Persönliches:

- Wichtige persönliche Medikamente
- Personalausweis
- EC-/Kreditkarten
- Versicherungsnachweis (Auslandskranken- und Bergelkostenversicherung)
- Smartphone mit Powerbank
- Energieriegel
- Bündnerfleisch
- Blasenpflaster
- Ohropax

Weitere Empfehlungen:

- Bargeld in CHF mitnehmen, und in Kathmandu tauschen in die Landeswährung
- Reisewaschmittel (biologisch abbaubar)
- Verschiedene Packsäcke für Schmutzwäsche und zum wasserdichten Verpacken

Die meisten Sachen können in Kathmandu eingekauft werden.