



SGGM | SSMM

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin
Société Suisse de Médecine de Montagne
Società Svizzera di Medicina di Montagna

NEPAL-REISE 2018



Khumbu-Trekking 2018: Kala Pattar (5545 m) und Everest Base Camp oder Island Peak (6189 m)

Anlässlich des Weltkongresses der ISMM 2018 in Kathmandu (21.-24. November 2018) bietet die SGGM ein einmaliges und vor allem für Ärzte interessantes Trekking im Khumbu Valley an. Zwei Varianten stehen zur Verfügung: Etwas leichter ist die Besteigung des Trekkingpeaks Kala Pattar (5545 m) und der Besuch des (verlassenen) Everest Base Camp (5364 m). Die alpine Variante beinhaltet die Besteigung des Island Peak (6189 m). Zusätzlich stehen Besuche von Spitälern und Health Posts in der Region sowie eines Höhenforschungsinstituts auf dem Programm. Während des Trekkings wird die Gruppe die Möglichkeit haben, Flugretter und Helikopterpiloten, nepalesische Bergführer und Climbing Sherpas, berühmte Lodgebesitzer und Politiker aus dem Tal kennenzulernen.

Die Leiterin der Reise, Monika Brodmann Maeder, reist seit mehr als 15 Jahren regelmässig nach Nepal. Durch ihr Engagement für das Spital Lukla und die Tätigkeit als medizinische Ausbilderin der Flugretter in Nepal kennt sie Land und Leute des Khumbu sehr gut.

Termin

04. – 18. November 2018

Treffen am 04.11.2018 (Tag 1) in Kathmandu. In Abhängigkeit von den Wetterbedingungen können An- und Abflug am geplanten Tag *nicht* garantiert werden.

Mindestteilnehmerzahl

8 Personen



SGGM | SSMM

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin
Société Suisse de Médecine de Montagne
Società Svizzera di Medicina di Montagna

NEPAL-REISE 2018

Programm

Gemeinsamer Teil

Tag 1: Treffen in Kathmandu, Briefing

Tag 2: Flug nach Lukla Besuch des Spitals und des Klosters, Übernachtung im Yak Hotel Lukla (Chhe-wang Sherpa) (2850 m),

Tag 3: Lukla – Health Post Choplung – Monjo (Monju Guesthouse) (2830 m)

Tag 4: Monjo – Namche Bazaar Sunshine Lodge (Mingma und Lakpa Sherpa) (3550 m)

Tag 5: Ruhetag in Namche Bazaar: Everest View / Khumjung / Spital Khunde

Tag 6: Namche Bazaar – Phortse (3800 m)

Tag 7: Phortse – Dingboche Everest Lodge (4321 m)

Variante Kala Pattar/EBC:

Tag 8: Dingboche – Lobuche Oxygen Lodge (4960 m)

Tag 9: Lobuche – Forschungsstation Pyramid (Kaji Bitra) - Gorak Shep (5073 m)

Tag 10: Gorak Shep – Everest Base Camp (5364 m) – Gorak Shep

Tag 11: Gorak Shep – Kala Pattar (5545 m) – Lobuche Oxygen Lodge

Tag 12: Lobuche – Pheriche, Besuch der HRA Clinic (4200 m)

Tag 13: Pheriche – Pangboche Om Kailash Lodge (3950 m)

Variante Island Peak

Tag 8: Dingboche - Chhukung Kangri Resort (4710 m)

Tag 9: Akklimatisationstag Chhukung: Chhukung Ri (5550 m) – Chhukung (4710 m)

Tag 10: Chhukung – Island Peak Base Camp (5000 m)

Tag 11: Besteigung Island Peak (6180 m) – Island Peak Base Camp

Tag 12: Island Peak Base Camp – Dingboche Everest Lodge (4321 m)

Tag 13: Dingboche – Pangboche Om Kailash Lodge (3950 m)

Gemeinsamer Abschluss:

Tag 14: Pangboche – Kloster Tengboche - Namche Bazaar Sunshine Lodge

Tag 15: Rückflug mit dem Helikopter von Namche Bazaar nach Kathmandu





SGGM | SSMM

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin
Société Suisse de Médecine de Montagne
Società Svizzera di Medicina di Montagna

NEPAL-REISE 2018

Kosten

Pauschal ca. 3'000 – 4'000 USD

Dies beinhaltet:

- Schweizer Bergführer,
- Flüge Kathmandu – Lukla und Namche Bazaar – Kathmandu,
- Übernachtung in Lodges mit Halbpension (Nachtessen und Frühstück),
- Löhne und Versicherungen für Guides und Porters (Annahme 1 Guide/4 TN, 1 Porter/2 TN),
- Eintritt Sagarmatha National Park,
- Trekking Agency Kathmandu.

Zusätzliche Kosten Gruppe Island Peak:

Ca. 250 USD

Dies beinhaltet:

- Miete Zelt, Matten etc. im Island Peak Base Camp,
- Summit Fee Island Peak.

Nicht inbegriffen:

- Flüge Schweiz – Kathmandu und retour
- Spezialmenüs
- Süssgetränke und alkoholische Getränke
- individuelle Mittagessen
- heisse Duschen, Aufladen von Akkus, Internet-Zugang u.ä.
- Trinkgelder
- ev. Materialmiete für Besteigung Island Peak (50 – 80 USD).





SGGM | SSMM

Schweizerische Gesellschaft für Gebirgsmedizin
Société Suisse de Médecine de Montagne
Società Svizzera di Medicina di Montagna

NEPAL-REISE 2018

Material

Benötigtes Klettermaterial für Island Peak:

- Helm,
- Klettergurt,
- Pickel,
- Bergschuhe,
- Steigeisen,
- Yümar,
- 3 Schraubkarabiner,
- 2 Schlingen.

Anmeldeschluss

30.06.2018

Anmeldung unter: sekretariat@sggm-ssmm.ch

Weitere Infos

sekretariat@sggm-ssmm.ch

Detailinformationen zur Reise werden nach Anmeldeschluss bekannt gegeben.

