

D Nord Gregor Stratmann Provesthöhe 4 D 45257 Essen +49 201 48 58 73 Mobil 0170 770 1214 gregor@nepalwelt-trekking.com
D Süd Norbert Wagner Fröbelstr. 13 D 90513 Zirndorf +49 911 98 92 111 Mobil 0176 64 771 850 norbert@nepalwelt-trekking.com



Solu Khumbu Trekking - von Paphlu auf Panoramawegen zum Ama Dablam Basislager

Reisedetails

Reisezeit:	Mitte Februar - Mai und Oktober - Dezember
Reisedauer:	19 Tage
Dauer des Treks:	12 Tage
Teilnehmer:	ab 1 Person – max. 8 Personen
Charakter:	Mittelschwer; Gehzeiten bis max. 8 Stunden; Sie halten sich mehrere Tage in einer Höhe von mehr als 3.500m auf!
Höchster Punkt:	Taboche Vorgipfel (5.305m; optional) Sonst: Ama Dablam Basislager 4.500m
Preis:	Wir garantieren Ihnen einen fairen und attraktiven Preis, den wir unter Berücksichti- gung Ihrer individuellen Wünsche zeitnah kalkulieren. Rufen Sie uns gerne an, oder schicken Sie eine E-Mail.
Hinweis:	Bausteine dazu buchen (z.B. Chitwan Nationalpark) ist ebenfalls möglich!

Kurzbeschreibung

Eindrucksvolles Lodgetrekking entlang der Eisgiganten und buddhistischen Klöster zum Basislager der Ama Dablam (Mutter des Amuletts). Eine ideale Einsteigtour ohne besondere technische Schwierigkeiten. Trittsicherheit und eine gute körperliche Konstitution sind jedoch obligatorisch. Sie wandern über gute Wege und Pfade; das Panorama sucht seinesgleichen! Das Trekking beginnt in niedrigen Regionen, so dass eine optimale Höhenanpassung gewährleistet ist. Die Besteigung des Taboche Vorgipfels (5.305m) ist optional. Wer auf diese Möglichkeit verzichten möchte, kann einen „relaxing day“ in Pangboche verbringen. Die Übernachtungen in Kathmandu sind im Einzelzimmer möglich (bitte bei Buchung angeben). Für die Übernachtung in den Lodges stehen Doppelzimmer zur Verfügung.

Übersicht Reiseverlauf

01. Tag	Ankunft in Kathmandu – Abholung am Flughafen; Transfer zum Hotel	Hotel Ü + F
02. Tag	Treffen mit dem Guide; Besprechung des Programmes, Check der Ausrüstung.	Hotel Ü + F
03. Tag	Flug von Kathmandu nach Paphlu (2.190m).	Lodge + VP
04. Tag	Paphlu - Ringmo (2.700m) - Tragsindho La (3.080m) - Tragsindho	Lodge + VP
05. Tag	Tragsindho - Nunthala (2.200m) - Khari Khola (2.070m)	Lodge + VP
06. Tag	Khari Khola - Khari La (2.860m) - Chutok La (2.945m) - Surke (2.350m)	Lodge + VP
07. Tag	Surke - Chaurikharka - Phakding (2.610m)	Lodge + VP
08. Tag	Phakding - Jorsale - Namche Bazaar (3.500m)	Lodge + VP
09. Tag	Akklimatisationstag; Wanderung zum Kloster Thamo (3.480m) - Namche Bazaar	Lodge + VP
10. Tag	Namche Bazaar - Phunki Tenga (3.250m) - Tengboche (3.870m)	Lodge + VP
11. Tag	Tengboche - Deboche - Ama Dablam BC (4.500m) - Pangboche (3.980m)	Lodge + VP
12. Tag	Pangboche - Taboche Vorgipfel (5.305m; optional) - Pangboche	Lodge + VP
13. Tag	Pangboche - Phortse - Mon La (3.970m) - Namche Bazaar	Lodge + VP
14. Tag	Namche Bazaar - Phakding - Lukla (2.800m)	Lodge + VP
15. Tag	Flug Lukla - Kathmandu	Hotel Ü + F
16. Tag	Reservetag oder Kathmandu Sightseeing	Hotel Ü + F
17. Tag	Reservetag oder Kathmandu Sightseeing	Hotel Ü + F
18. Tag	Reservetag oder Kathmandu zur freien Verfügung	Hotel Ü + F
19. Tag	Rückflug nach Deutschland	



Solu Khumbu Trekking - von Paphlu auf Panoramawegen zum Ama Dablam Basislager

Reisebeschreibung

01. Tag **Ankunft in Kathmandu 1.300m.**
Wir holen Sie vom Flughafen ab. Auf dem Weg ins Hotel bekommen Sie einen ersten Eindruck vom täglichen Leben in Nepals Hauptstadt.
-
02. Tag **Kathmandu 1.300m**
Heute treffen Sie Ihren Trekking-Guide. Mit ihm zusammen besprechen Sie die Tour und checken mit ihm, falls gewünscht, Ihr Trekking-Equipment. Der Nachmittag steht für ein erstes kleines Sightseeing zu Ihrer freien Verfügung. Ihr Guide gibt Ihnen wertvolle Tipps.
-
03. Tag **Flug Kathmandu – Paphlu (2.190m)**
Nach dem Frühstück fahren Sie mit Ihrem Guide zum Nationalen Flughafen und fliegen in ca. 30 Min. nach Paphlu. Nachdem Sie sich in Ihrer Lodge eingerichtet haben, besteht die Möglichkeit das örtliche Krankenhaus zu besuchen. Dieses Krankenhaus wurde 1975 vom Himalayan Trust gebaut. Mittlerweile liegt es jedoch in staatlicher Trägerschaft.
-
04. Tag **Paphlu - Tragsindho (ca. 3.000m) ca. 5 Stunden**
Das Trekking beginnt! Ein erster Anstieg bringt Sie nach Ringmo auf 2.700m. Bereits von hier aus, bietet sich - gutes Wetter vorausgesetzt - ein sehr schöner Rundblick. Der historischen Everest-Route folgend, geht es - vorbei an Chörten - hinauf zum Tragsindho La (La = Pass). Sie haben bereits die 3.000m Marke überschritten, befindet sich die Passhöhe doch auf 3.080m. Kurz unterhalb des Passes beziehen Sie Ihr Zimmer in der Lodge im Dörfchen Tragsindho. Von jetzt an ist Ihr Weg geschichtsträchtig! Unzählige Expeditionen haben seit den 1950iger Jahren diesen Weg als Anmarschroute zum Mt. Everest-Basislager genutzt. Sie laufen also quasi auf den Spuren von Sir Edmund Hillary, Reinhold Messner und vielen anderen Bergsteigergrößen.
-
05. Tag **Tragsindho - Nunthala (2.200m) - Khari Khola (2.070m) ca. 6 Stunden**
Durch dichten Wald, vorbei an einer Gompa (Kloster) wandern Sie hinab nach Nuntala. Eine kleine Rast ist willkommen, bevor es weiter hinab geht zum Dudh Kosi (Dudh=Milch; Kosi=Fluss). Der Name ist Programm, denn das Wasser des Flusses schäumt weiss wie Milch. Über Jubing (1.670m) steigen sie hianuf zum Dorf Khari Khola (2.070m). Nun wissen Sie auch, was mit „nepali up and down“ gemeint ist. Rauf und runter führen die Wege durch das Solu Khumbu Gebiet. Doch ein landestypische Dhaal Bhat (Nepals Nationalgericht = Reis und Linsensoße) und ein paar Tassen Tee lassen die Anstrengungen des „up and down“ schnell vergessen.
-
06. Tag **Khari Khola - Khari La (2.860m) - Chutok La (2.945m) - Surke (2.350m) ca. 6 Stunden**
Heute gilt es gleich zwei Pässe zu überwinden! Durch Eichenwald steigen Sie hinauf zum Khari La (2.850m). Als Belohnung gibt es einen wunderbaren Blick in das Dudh Kosi Tal; mit etwas Wetterglück können Sie in der Ferne den Cho Oyo, mit 8.153m einer der 14 Achttausender, erkennen. Es folgt ein kleiner Abstieg und dann geht es wiederrum hinauf zur Passhöhe des Chutok La (2.945m). Ist das Wetter gut, können Sie in der Ferne das Dorf Lukla mit seinem legendären Flughafen erkennen. Steil hinab geht es nach Surke, wo Sie für diese Nacht Ihr Lager beziehen.
-
07. Tag **Surke - Chaurikharka - Phakding (2.610m) ca. 4 Stunden**
Westlich, unterhalb von Lukla gelegen und parallel zum Tal des Dudh Kosi verläuft Ihr Weg nach Chaurikharka. Am oberen Dorfeingang steht ein sehenswerter Stupa, den wir gerne besichtigen. Dem Dudh Kosi stromaufwärts folgend wandern wir über angenehm zu gehende Wege nach Phakding.
-
08. Tag **Phakding - Jorsale - Namche Bazaar (3.500m) ca. 6 Stunden**
Über Benkar laufen wir nach Jorsale, wo sich der Police-Checkpoint am Eingang zum Sagarmatha-Nationalpark befindet (Sagarmatha = Muttergöttin der Erde = Sherpaname für den Mount Everest). Durch riesige Rhododendron-Wälder wandernd (die im Frühjahr in allen denkbaren Rottönen blühen) erreichen Sie die legendäre Hillary Bridge, die über den Bhote Kosi führt. Steil hinauf führt der Weg nach Namche Bazaar, der „Hauptstadt der Sherpas“. Nachdem wir unsere Lodge bezogen haben, „flanieren“ wir noch ein wenig auf Namches „Einkaufsmeile“.



Solu Khumbu Trekking - von Paphlu auf Panoramawegen zum Ama Dablam Basislager

09. Tag **Akklimatisationstag; Wanderung zum Kloster Thamo (3.480m) - Namche Bazaar ca. 5 Stunden**
Den heutigen Tag nutzen wir zur Akklimatisation - schließlich befinden wir uns schon auf ca. 3.500m Meereshöhe. In den Alpen ist das schon Gipfelniveau! Die Landschaft verändert sich. Das Grün der Almen und Wälder verschwindet und macht mehr und mehr dem Blau und Weiss des Gletschereises Platz. Vorbei an Mani-Mauern und vielen kleinen Chörten wandern wir durch ein Seitental zum Kloster Thamo. Der Rückweg führt uns zu einem erstklassigen Aussichtspunkt, von dem aus wir zahlreiche Gipfel des Khumbu sehen können. Mount Everest, Lhotse, Taboche und die Ama Dablam grüßen uns. Nach dieser beeindruckenden Rast steigen wir ab nach Namche und beziehen unser schon bekanntes Quartier.
-
10. Tag **Namche Bazaar - Phunki Tenga - Tengboche ca. 6 Stunden**
Hinab geht es nach Sanasa, von wo aus wir in die tiefe Imja Kosi Schlucht absteigen. Nach gut zwei Stunden erreichen wir den kleinen Weiler Phunki Tenga, direkt an einer großen Hängebrücke gelegen. Hier halten wir unsere Mittagsrast, stärken uns mit einer Nudelsuppe oder Ähnlichem, bevor wir nochmals zwei Stunden - diesmal wieder bergauf - bis zum berühmten Klosterort Tengboche laufen. Bei gutem Wetter erwartet uns ein grandioser Sonnenuntergang über den Eisriesen des Himalaya. Die Namen der Gipfel: Kondge Ri, Taboche, Sagarmatha, Nuptse, Lhotse, Ama Dablam, Kang Tenga und Tramserku klingen fast wie Zauberwörter. Und verzaubert wird uns deren Anblick im Licht der untergehenden Sonne ganz bestimmt.
-
11. Tag **Tengboche (Deboche) - Ama Dablam Basislager (4.500m) - Pangboche (3.980m) ca. 6 Stunden**
Heute ist unser „Basislager Tag“. von Tengboche (Deboche) steigen wir in 2,5 Stunden steil hinauf zu einer Moräne, deren Rücken sich schon in Höhe des Ama Dablam Basislagers befindet. An einer Chörte genießen wir einen unvergleichlichen Blick auf die „Mutter des Amuletts“ (Ama Dablam) und erreichen nach weiteren ca. 45 Minuten das Basislager. Anschließend steigen wir ab zum Imja Khola und queren hinüber zum Dorf Pangboche, unserem heutigen Etappenziel.
-
12. Tag **Pangboche - Taboche Vorgipfel (5.305m) - Pangboche ca. 8 Stunden**
Die heutige geplante Besteigung des Taboche Vorgipfels ist optional! Diese Tour ist sehr anstrengend und nur Trekkerinnen/Trekker, die sich heute absolut fit fühlen, können diesen Versuch wagen. Besonders wichtig ist langsames und stetiges Gehen und Steigen. Besondere technische Schwierigkeiten sind nicht zu erwarten. Allerdings muss auch das Wetter zu 100% passen. Auf 4.700m Höhe erblicken Sie bereits drei Achttausender; Everest (8.848m), Lhotse (8.501m) und Makalu (8.475m). Wer mag, kann dann die magische 5.000m Marke überschreiten und über Fels und Stein zum Taboche Vorgipfel hochsteigen. Für den Abstieg nach Pangboche sind nochmals ca. 4 Stunden einzuplanen. Wer auf diese optionale Besteigung verzichtet, kann heute einen gemütlichen Tag in Pangboche verbringen und die Umgebung erkunden.
-
13. Tag **Pangboche - Phortse - Mon La (3.970m) - Namche Bazaar ca. 8 Stunden**
Uralte Wacholderbäume (nachgewiesen ist bei einem Wacholder ein Alter von mind. 1.500 Jahren!!) prägen das Dorf Pangboche. In diesem Dorf steht auch die mit 350 Jahren älteste Gompa (Kloster) im gesamten Khumbu-Gebiet. In einem stetigem Auf und Ab erreichen wir nach ca. 4 Stunden Wanderzeit das Terrassendorf Phortse. Wir steigen weiter ab und treffen auf „unsere alten Bekannten“, den Dudh Kosi, den Milchfluss. In gut einer Stunde laufen wir hinauf zum Mon La (3.970m), auf dessen Passhöhe ein mit vielen Gebetsfahnen geschmückter Chörten steht. Am späten Nachmittag erreichen wir Namche Bazaar und beziehen unser Lager in der bereits bekannten Lodge.
-
14. Tag **Namche Bazaar - Phakding - Lukla (2.800m) ca 7 Stunden**
Über das Dorf Phakding wandern wir heute nach Lukla. Am Abend feiern Sie mit Ihrem Team Ihr erfolgreiches Trekking und den Abschied aus dem Khumbu Himal.
-
15. Tag **Lukla – Kathmandu (1.300m) ca. 40 Minuten Flug**
Wenn das Wetter es zulässt, fliegen Sie heute zurück in das quirlige Kathmandu. Ganz bewusst haben wir den 17. – 19. Tag Ihrer Trekkingtour auch als „Reservetag“ eingeplant. Die kleinen Bergflugzeuge fliegen nur bei guter Sicht. Sollte es der Wettergott nicht gut meinen, müssen Sie ggfs. noch einen (oder auch zwei) Tage in Lukla verbringen.



Solu Khumbu Trekking - von Paphlu auf Panoramawegen zum Ama Dablam Basislager

16. Tag **Sightseeing im Kathmandutal – oder Reservetag**
 Nach dem Trekking mit all seinen schönen Erlebnissen in Nepals grandioser Bergwelt können Sie heute die ebenfalls grandiose Kultur in der Hauptstadt bewundern. Die großen buddhistischen Stupas von Boudhanath und Swayambunath wie auch der große, hinduistische Tempelbezirk von Pashupatinath warten auf Sie. Ihr City-Guide begleitet Sie dabei und kann Ihnen viele interessante Einzelheiten zeigen und die – für europäisches Empfinden – manchmal seltsam erscheinenden Gebräuche und Riten erklären.
-
17. Tag **Sightseeing im Kathmandutal – oder Reservetag**
 Die "Durbar Squares" sind die Zentren der ehemaligen Königsstädte. Drei Städte gab es einst: Kathmandu, Patan (Lalitpur) und Bakthapur, bevor sie zu dem (ehemaligen) Königreich Nepal geeint wurden. Genießen Sie das bunte Treiben und bewundern Sie die Jahrhunderte alten Tempel und Pagoden. Vielleicht bleibt auch noch Zeit, den "schlafenden Vishnu" in Budhanilkantha zu besuchen?!
-
18. Tag **Kathmandu zur freien Verfügung - oder Reservetag**
 Bevor Sie zurück nach Hause fliegen, haben Sie heute nochmal die Gelegenheit Kathmandu auf eigene Faust zu erkunden. Sicherlich möchten Sie noch das eine oder andere Souvenir für Ihre Lieben daheim erstehen? Am Abend laden wir Sie – zusammen mit Ihrem Guide – zu einem Abschieds-Dinner ein. Die Anstrengungen der letzten Wochen sind nun schöne Erinnerungen, von denen Sie sicherlich noch lange zehren.
-
19. Tag **Rückflug nach Hause**
 Je nach dem wann Ihr Flieger von Internationalen Flughafen startet, haben Sie den Vormittag zur Verfügung, um nochmals durch Thamel zu streifen. Unser Team bringt Sie rechtzeitig (3 Stunden vor dem Abflug) zum Flughafen. Nun heißt es endgültig Abschied nehmen. "Pheri bhetaaula Nepal" – Auf Wiedersehen Nepal, denn dies war ja vielleicht nicht Ihre letzte Tour in das fantastische Land im Himalaya?

Leistungen

- ✓ Englischsprachiger, lizenzierter nepalesischer Bergführer (Guide)
- ✓ Porter / Träger für Ihr Gepäck (max. 13 KG pro Person) incl. robuster Trekkingtasche
- ✓ Unterkunft in einem guten Hotel mit Übernachtung + Frühstück in Kathmandu
- ✓ Während des Trekkings: Vollpension inkl. Tee / Kaffee
- ✓ Alle notwendigen Nationalparkpermits, TIMS-Gebühr
- ✓ Alle Transporte von und bis Kathmandu
- ✓ Gemeinsames Abschiedsessen mit Ihrem Guide
- ✓ Shuttelservice vom Flughafen zum Hotel bzw. vom Hotel zum Flughafen
- ✓ Eine stabile Trekkingtasche für Ihr Gepäck unterwegs

Zusatzkosten

- Landesübliche Trinkgelder & Trinkgeld für Ihre Crew wenn es Ihnen gefallen hat
- Alkoholische Getränke, Softdrinks, Tee & Kaffee & Wasser für unterwegs
- Persönliche Ausrüstungsgegenstände, Versicherungen
- Eintrittsgelder für Besichtigungen
- Visa-Kosten für Nepal
- Internationaler Flug

Wichtig zu wissen! Im Falle des Falles...

Die Flüge von Lukla nach Kathmandu (bzw. von Kathmandu nach Lukla) unterliegen besonderen, Wetterbedingungen. Da die Flugzeuge nur auf Sicht fliegen, ist ein Flug bei schlechten Wetterbedingungen nicht möglich! Deshalb kann der Flug von Lukla nach Kathmandu wie gebucht **NICHT GARANTIERT** werden! Aus diesem Grund haben wir den 17. bis 19. Reisetag als Reservetag eingeplant. Sollte es zu einer Flugverspätung in Folge schlechten Wetters kommen, hat dies keine Auswirkungen auf den Reisepreis. Bitte beachten Sie diesbezüglich auch unsere AGB`s.