

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 Phaplu auf Panoramawegen zum Ama Dablam Basislager

Reisedetails

Reisezeit: Mitte März - April und Oktober - Dezember
Reisedauer: 19 Tage
Auf dem Trek: 12 Tage
Teilnehmer: ab 1 Person – max. 8 Personen
Charakter: Mittelschwer; Gehzeiten bis max. 8 Stunden;
Du hältst dich mehrere Tage in einer Höhe von mehr als 3.500m auf!
Größte Höhe: Taboche Vorgipfel (5.305m; optional)
Sonst: Ama Dablam Basislager 4.500m
Preis: Wir garantieren einen fairen und attraktiven Preis, den wir unter Berücksichtigung deiner Wünsche zeitnah kalkulieren.
Hinweis: Bausteine dazu buchen ist natürlich möglich! Gerne planen wir für dich, angepasst an deine Vorstellungen und dein Zeitkontingent deine individuelle Tour. Rufe uns gerne an oder schreibe eine E-Mail!



Ama Dablam Basecamp 4.500m

Kurzbeschreibung

Eindrucksvolles Lodgetrekking entlang der Eisgiganten und buddhistischen Klöster zum Basislager der Ama Dablam (Mutter des Amuletts). Eine ideale Einsteigertour ohne besondere technische Schwierigkeiten. Trittsicherheit und eine gute körperliche Konstitution sind jedoch obligatorisch. Du wanderst 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 unserem Office-Management; Besprechung des Programmes	Hotel Ü + F
03. Tag	Flug von Kathmandu nach Phaplu (2.190m).	Lodge + VP
04. Tag	Phaplu - 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	Hotel Ü + F



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

Reisebeschreibung

- 01. Tag** **Ankunft in Kathmandu 1.300m.**
Wir holen dich vom Flughafen ab. Auf dem Weg ins Hotel bekommst du einen ersten Eindruck vom täglichen Leben in Nepals Hauptstadt.
- 02. Tag** **Kathmandu 1.300m**
Nach dem Frühstück folgt das Treffen mit unserem Office-Management. Der wunderbare Hotelgarten ist der ideale Platz dafür. Hier kannst du dir alle noch offenen Fragen beantworten lassen. Der Nachmittag steht für ein erstes kleines Sightseeing zu deiner Verfügung.
- 03. Tag** **Flug Kathmandu – Phaplu (2.190m)**
Nach dem Frühstück fährst du mit deinem Guide zum Nationalen Flughafen und fliegst in ca. 30 Min. nach Phaplu. Nachdem du dich in der Lodge eingerichtet hast, 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** **Phaplu - Tragsindho (ca. 3.000m) ca. 5 Stunden**
Das Trekking beginnt! Ein erster Anstieg bringt dich 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). Du hast nun bereits die 3.000m Marke überschritten, befindet sich die Passhöhe doch auf 3.080m. Kurz unterhalb des Passes befindet sich die Lodge im Dörfchen Tragsindho. Von jetzt an ist dein Weg geschichtsträchtig! Unzählige Expeditionen haben seit den 1950iger Jahren diesen Weg als Anmarschroute zum Mt. Everest-Basislager genutzt. Du läufst 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) wanderst du 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) geht es hinauf zum Dorf Khari Khola (2.070m). Nun weisst du 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 steigst du hinauf zum Khari La (2.850m). Als Belohnung gibt es einen wunderbaren Blick in das Dudh Kosi Tal; mit etwas Wetterglück kannst du 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, kann man in der Ferne das Dorf Lukla mit seinem legendären Flughafen sehen. Steil hinab geht es nach Surke, deinem heutigen Ziel.
- 07. Tag** **Surke - Chaurikharka - Phakding (2.610m) ca. 4 Stunden**
Westlich, unterhalb von Lukla gelegen und parallel zum Tal des Dudh Kosi verläuft der Weg nach Chaurikharka. Am oberen Dorfeingang steht ein sehenswerter Stupa. Dem Dudh Kosi stromaufwärts folgend wanderst du über gute Wege nach Phakding.
- 08. Tag** **Phakding - Jorsale - Namche Bazaar (3.500m) ca. 6 Stunden**
Über Benkar geht es nach Jorsale, wo sich der Police-Checkpoint am Eingang zum Sagarmatha-Nationalpark befindet (Sagarmatha = Muttergöttin der Erde = nepali für den Mount Everest). Durch riesige Rhododendron-Wälder wandernd (die im Frühjahr in allen denkbaren Rottönen blühen) erreichst du die legendäre Hillary Bridge, die über den Bhote Kosi führt. Steil hinauf führt der Weg nach Namche Bazaar, der „Hauptstadt der Sherpas“. Du beziehst dein schönes Zimmer in der Lodge unseres Freunde Ang Nuru Sherpa. Wer Lust hat kann noch ein wenig durch as Dorf streifen. Es lohnt sich!



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

- 09. Tag** Akklimationstag; Wanderung zum Kloster Thamo (3.480m) - Namche Bazaar ca. 5 Stunden
Heute ist Akklimationstag - schließlich befindest du dich 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 wanderst du 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.
- 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 bist du an dem kleinen Weiler Phunki Tenga, direkt an einer großen Hängebrücke gelegen. Mittagsrast! Stärkung tut auch not, denn nun geht es nochmal zwei steile Stunden hinauf bis zum berühmten Klosterort Tengboche. Bei gutem Wetter erwartet dich 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 verzaubern wird dich 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 „Basislager Tag“. Von Tengboche (Deboche) geht es in 2,5 Stunden steil hinauf zu einer Moräne, deren Rücken sich schon in Höhe des Ama Dablam Basislagers befindet. An einer Chörte hast du einen unvergleichlichen Blick auf die „Mutter des Amuletts“ (Ama Dablam) und erreichst nach weiteren ca. 45 Minuten das Basislager. Anschließend steigst du ab zum Imja Kholu und querst 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. Technische Schwierigkeiten sind nicht zu erwarten. Allerdings muss auch das Wetter zu 100% passen. Auf 4.700m Höhe erblickst du 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 erreichst du nach ca. 4 Stunden Wanderzeit das Terrassendorf Phortse. Ab und treffen auf „unseren alten Bekannten“, den Dudh Kosi. Gut eine Stunde braucht man hinauf zum Mon La (3.970m), auf dessen Passhöhe ein mit vielen Gebetsfahnen geschmückter Chörten steht. Am späten Nachmittag erreichen wir das dir ja schon bekannte Namche Bazaar.
- 14. Tag** Namche Bazaar - Phakding - Lukla (2.800m) ca 7 Stunden
Über das Dorf Phakding wanderst du nach Lukla. Am Abend feierst du mit deinem Team dein erfolgreiches Trekking und den Abschied aus dem Khumbu Himal.
- 15. Tag** Lukla – Kathmandu (1.300m) ca. 40 Minuten Flug
Wenn das Wetter es zulässt, fliegst du heute zurück in das quirlige Kathmandu. Ganz bewusst haben wir den 16. – 18. Tag deiner Trekkingtour auch als „Reservetag“ eingeplant. Die kleinen Bergflugzeuge fliegen nur bei guter Sicht. Sollte es der Wettergott nicht gut meinen, musst du ggfs. noch einen (oder auch zwei) Tage in Lukla verbringen.



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

- 16. Tag** **Sightseeing im Kathmandu – oder Reservetag**
Nach dem Trekking mit all seinen schönen Erlebnissen in Nepals grandioser Bergwelt, kannst du 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 dich.
- 17. Tag** **Sightseeing im Kathmandu – 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. Genieße das bunte Treiben und bewundere 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 du zurück nach Hause fliegst, hast du heute nochmal die Gelegenheit Thamel, das Touristenviertel auf eigene Faust zu erkunden. Sicherlich möchtest noch das eine oder andere Souvenir für deine Lieben daheim erstehen? Am Abend laden wir dich zu einem Abschieds-Dinner ein. Die Anstrengungen der letzten Wochen sind nun schöne Erinnerungen, von denen du sicherlich noch lange zehren wirst.
- 19. Tag** **Rückflug nach Hause**
Je nach dem wann dein Flieger vom Internationalen Flughafen startet, hast du den Vormittag zur freien Verfügung. Unser Team bringt dich 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 deine letzte Tour in das fantastische Land im Himalaya?

Leistungen

- ✓ Englischsprachiger, lizenziertes nepalesischer Bergführer (Guide)
- ✓ Porter / Träger für dein Gepäck (max. 13 KG pro Person) incl. robuster Trekkingtasche
- ✓ Unterkunft: 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
- ✓ Shuttelservice vom Flughafen zum Hotel bzw. vom Hotel zum Flughafen

Zusatzkosten

- Landesübliche Trinkgelder & Trinkgeld für deine Crew wenn es dir gefallen hat
- Alkoholische Getränke, Softdrinks, Tee & 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 16. - 18. Reisetag als Reservetag eingeplant. Bitte beachte diesbezüglich auch unsere AGB`s.