

# **Bergschule Oberallgäu**

87545 Burgberg  
Tel: 08321 / 4953  
www.alpinschule.de

Edelweißstraße 5  
Fax: 08321 / 81956  
[info@alpinschule.de](mailto:info@alpinschule.de)



## **Lodge Trekking im Solo Khumbu Everest Gebiet in Nepal**

**Wandern und Trekking mit Sherpa Lhakpa auf dem Dach der Welt über die schönsten Wege am Fuße des Mt. Everest.**

### **Programm:**

- 1.Tag: Abflug von Frankfurt  
(Genaue Flugdaten werde noch rechtzeitig bekannt gegeben.)
- 2.Tag: Ankunft in Kathmandu - Übernachtung im Hotel in Kathmandu.
- 3.Tag: Besichtigung der Tempel und Königsstätten: Bodnath, Pasupatinath, City Kathmandu. Übernachtung im Hotel Kathmandu.
4. Tag: Flug von Kathmandu bis Lukla auf 2800 m. Wanderung über Phakding 2652 m bis Monjo 2835 m, 5 Std.
5. Tag: Von Monjo über die Hillary-Brücken bis Namche-Bazar auf 3440 m. Die größte Sherpa-Siedlung im Solo Khumbu 4 Std. Nachmittags Tibeter Markt.
6. Tag: Auf dem Panoramaweg auf 3500 m, ein Highlight, ohne großen Höhenunterschied, mit Blick zum Mt. Everest 8850 m, Lothse 8414m, Nuptse 7861m und Ama-Dablang 6856 m bis Kenjomo 3350 m. Abstieg nach Punku-Tenga auf 3250 m (Mittagsrast). Nachmittags in 2 Stunden auf einem Waldweg hinauf bis Tengboche, die bedeutendste Klosteranlage im Solo-Khumbu auf 3680m. Nach Klosterbesichtigung und Kaffeepause nochmals 2 Stunden Anstieg mit Blick zum Mt. Everest bis Pangboche auf 3900 m. Gesamtgezeit 7 Stunden.
7. Tag: Ruhetag in Pangboche dem Geburtsort von Sherpa Lhakpa. Akklimatisieren am Fuße des Ama Dablang dem heiligsten Berg Nepals. Pangboche ist mit 600 Jahren eines der ältesten und wichtigsten buddhistischen Siedlungen, Klosterbesichtigung und Wanderung um Pangboche.
8. Tag: Von Pangboche leicht ansteigend zum Fluss, dann über eine Brücke nach Pheriche auf 4243 m. Der letzte größere Ort vor dem Mt.-Everest. 3 bis 4 Stunden. Medizinische Station und Helikopterplatz.
9. Tag: Anfangs ohne große Steigung bis Phulong Karpa ,4343 m, Blick zum Cho Oyu 8201m in Tibet, dann etwas steiler hinauf über Dhugla ,4620 m Mittagsrast, weiter nach Loboche auf 4930 m. 4 bis 5 Stunden. Von hier der Blick in die Gletscherwelt der Achtausender und des Mount Everest.

10. Tag: Von Loboche auf Moränen entlang des Khumbu Gletschers und über den Lobuchepaß nach Gorak Shep ,5140 m die letzte, bewohnte Siedlung mit Lodges vor dem Everest-Basecamp. 3 Stunden.  
Aufstieg zum Aussichtsgipfel Kala Pattar (5545 m). Von hier der gigantische Blick zu den höchsten Bergen der Erde, zum steilen Pumori und zum Everest Basecamp. Anschließend wieder zurück bis Loboche. Gesamtgezeit 8 bis 9 Stunden.
- 11.Tag. Abstieg über Dughla nach Dingboche 4410m, Mittagsrast mit Blick zum Island Peak und nachmittags zurück nach Pangboche 5 Stunden.
- 12.Tag Von Pangboche zurück nach Tengboche und hinunter zum Lunchplatz Punkitenga. Nochmals 300 Meter Aufstieg bis Kenjoma 3550 m und weiter auf dem Panoramaweg bis Namche Bazar. 6 Stunden.
- 13.Tag Abstieg zur Hillary Brücke bis Monjo oder Phakding 2610m. 4 Stunden.
- 14.Tag Zurück über Thado Koshi 2400m im Aufstieg bis Lukla 2840m. 5 Stunden. Hotelübernachtung und Verabschiedung von den Sherpas und Trägern.
- 15.Tag Wenn möglich frühzeitiger Rückflug von Lukla nach Kathmandu. Nachmittag Patan und Tibeter Camp und Bummeln in Kathmandu. Hotelübernachtung.
- 16.Tag Besichtigung der Tempelanlage Swayambunath. Eventuell Everest Rundflug.
- 17.Tag Rückflug nach Frankfurt
18. Tag Ankunft in Frankfurt

### **Voraussetzung:**

Gesundheit, Höhenverträglichkeit über 4000 m, gute Kondition und Trittsicherheit. Zweckmäßige Ausrüstung und Bekleidung und Interesse an Land und Leute.

**Leistungen:** inkl. deutschsprachige Reiseleiter und Bergführer, Inlandflug: Kathmandu - Lukla und zurück, Hotelübernachtungen mit Halbpension in Kathmandu, Trekkingprogramm mit Übernachtung und Vollverpflegung in Lodges, Träger, Permit und Nationalparkgebühren. Die meisten Lodges sind mit gemütlichen Gasträumen und kleinen einfachen Schlafzimmern und einfachen sanitären Einrichtungen ausgestattet. Schlafsack bis Minus 10 Grad bitte selbst mitbringen.

Für gebrauchte und neue Kleidung und Ausrüstung die nach der Tour den Trägern überlassen werden sind die Nepalis sehr dankbar.

Eine Programmänderung bleibt dem Veranstalter vorbehalten.  
Bei Flugplanänderung ist eine geringe Terminverschiebung notwendig.

