

Reiseablauf Trekking in der Everest-Region 2011

Tag	Tagesprogramm	Übernachtungshöhe	Max. Höhe
18.11.	Flug Bremen - Frankfurt - Delhi		
19.11.	Flug Delhi - Kathmandu	1300 m	
20.11.	Besichtigung Kathmandu Durbar Square und Patan	1300 m	
21.11.	Flug Kathmandu – Lukhla (2850 m) Lukhla (2850 m) – Surke - Phakding (2640 m)	2640 m	2850 m
22.11.	Phakding – Namche (3450 m)	3450 m	3450 m
23.11.	Namche – Khumjung (3790 m) Nachmittagsausflug zum Everest View Hotel (ca.3950 m)	3790 m	3950 m
24.11.	Khumjung - Mong (3970 m) – Phortse (3800 m)	3800 m	3970 m
25.11.	Phortse – Tengboche (3860 m) – Upper Pangboche (4000 m)	4000 m	4000 m
26.11.	Pangboche – Dingboche (4350 m) Nachmittagsausflug zum See unterhalb Ama Dablam (4750 m)	4350 m	4750 m
27.11.	Besteigung Nangkartshang Peak (5000 m)	4350 m	5000 m
28.11.	Dingboche – Chukhung (4750 m) Nachmittagsausflug bis kurz vor Island Peak Base Camp (5050 m)	4750 m	5050 m
29.11.	Besteigung Chukhung Ri (5550 m)	4750 m	5550 m
30.11.	Chukhung – Dingboche – Thukla (4600 m)	4600 m	4600 m
01.12.	Thukla – Lobuche (4940 m) Besteigung Changrila Tong-gu Ri bis ca. 5400 m	4940 m	5400 m
02.12.	Besteigung Kala Pattar (5550 m)	4940 m	5550 m
03.12.	Lobuche – Dzonglha (4850 m)	4850 m	4940 m
04.12.	Dzonglha – Tsho La (5420 m) – Thangnak (4700 m)	4700 m	5420 m
05.12.	Thangnak – Gokyo (4750 m) Besteigung Gokyo Ri (5340 m)	4750 m	5340 m
06.12.	Tagesausflug zum Fifth Lake (4990 m)	4750 m	5030 m
07.12.	Gokyo – Lhenjo La (5410 m) – Lungde (4375 m)	4375 m	5410 m
08.12.	Lungde – Thame (3800 m) Nachmittagsausflug zum Kloster Thame	3800 m	4375 m
09.12.	Thame – Namche – Monjo (2815 m)	2815 m	3800 m
10.12.	Monjo – Abstecher zum Dorf und Kloster Rimijung - Lukhla (2850 m)	2850 m	2850 m
11.12.	Flug Lukhla – Kathmandu Besichtigung Swayambhunath	1300 m	
12.12.	Besichtigung Changu Narayan und Bhaktapur	1300 m	
13.12.	Besichtigung Pashupatinath und Bodhnath	1300 m	
14.12.	Flug Kathmandu – Delhi – Frankfurt - Bremen		