Ama Dablam Base Camp Trek ج Der vollständige Leitfaden

Für viele wird die Wanderung zum Basislager Ama Dablam ein klarer Höhepunkt ihrer Wanderung zum Everest-Basislager oder zu den drei hohen Pässen im Khumbu sein. Ich weiß genau, dass es für mich war! Diese Wanderung führt Sie auf eine Höhe von 4580 m am Fuße eines der schönsten und mächtigsten Berge des Himalaya-Gebirges. Dieser Blogbeitrag dient als ausführlichere Anleitung für diejenigen, die die Wanderung als Tagesausflug versuchen. Reiseversicherung für Himalaya-Trekking und Ama Dablam Für die meisten Trekker, die den Ama Dablam Base Camp Trek in Angriff nehmen möchten, steht eine Reiseversicherung ganz oben auf ihrer Prioritätenliste. Ich kaufe immer Reiseversicherungen …

Für viele wird die Wanderung zum Basislager Ama Dablam ein klarer Höhepunkt ihrer Wanderung zum Everest-Basislager oder zu den drei hohen Pässen im Khumbu sein. Ich weiß genau, dass es für mich war!

Diese Wanderung führt Sie auf eine Höhe von 4580 m am Fuße eines der schönsten und mächtigsten Berge des Himalaya-Gebirges.

Dieser Blogbeitrag dient als ausführlichere Anleitung für diejenigen, die die Wanderung als Tagesausflug versuchen.

Reiseversicherung für Himalaya-Trekking und Ama Dablam

Für die meisten Trekker, die den Ama Dablam Base Camp Trek

in Angriff nehmen möchten, steht eine Reiseversicherung ganz oben auf ihrer Prioritätenliste.

Ich kaufe immer Reiseversicherungen bei WorldNomads.com, da ich glaube, dass sie die besten für Abenteuerreisende sind. Es umfasst Versicherungsschutz für medizinische Versorgung im Ausland, Evakuierung, Gepäck und eine Reihe von Abenteuersportarten und -aktivitäten.

Sie können online kaufen und Ansprüche geltend machen, auch nachdem Sie das Haus verlassen haben. Reiseversicherungen von WorldNomads.com stehen Personen aus über 130 Ländern zur Verfügung.
alt=ƽtrekking im nepal himalayaƽ>

Ama Dablam

Der daumenartige Gipfel sticht in der Himalaya-Landschaft von Namche Bazaar bis Kallar Pathar hervor. Es ist einer der mächtigsten und malerischsten Gipfel der ganzen Welt und mein persönlicher Favorit.

Der höchste Punkt von Ama Dablam liegt bei 6812 m, während der kleinere westliche Gipfel 6170 m misst.

Ama Dablam ist ein Klettergipfel, für den eine Sondergenehmigung erforderlich ist und der nicht ohne einen professionellen Führer begangen werden sollte. Kletterer brauchen mehrere Tage, um den Gipfel von Ama Dablam zu erreichen, und leider sind viele Menschen bei dem Versuch gestorben.

Es ist ein starkes und demütigendes Gefühl, im Basislager von Ama Dablam zu sitzen und zu wissen, dass Menschenleben für die Jagd nach dem Berg hingegeben wurden. Es ist schwer, keinen großen Respekt vor den Bergsteigern zu empfinden, die alles für diese Gipfel geben.
alt=ƽHIMALAYA-GEBIRGEƽ>

Anreise zum Ama Dablam Base Camp Trek

Ama Dablam liegt etwa ein oder zwei Tageswanderungen von Namche Bazaar oder mindestens drei bis vier Tage von Lukla entfernt. Die Wanderung zum Basislager Ama Dablam wird normalerweise als Tagesausflug oder Akklimatisierungswanderung für Trekker auf den EBC- oder Three High Passes-Trekkings durchgeführt.

Sie müssen die richtigen Akklimatisierungsprinzipien befolgen, wenn Sie den Start des Ama Dablam Base Camp Treks erreichen, denken Sie daran, Ihre Nachforschungen anzustellen und entsprechend zu planen. Wenn Sie die Drei-Hohe-Pässe-Wanderung planen,
alt=ȝAMA DABLAM BASE CAMP TREK GUIDE, EVEREST THREE HIGH PASSES TREK, EVEREST WANDERFÜHRERȝ>

DER VOLLSTÄNDIGE EVEREST DREI HOCHPÄSSE-FÜHRER UND REISEPLAN: TAG 1-3

Der Ama Dablam Trailhead von Panboche

Der Ausgangspunkt beginnt und endet am anderen Ende von Panboche, direkt neben der Sonam Lodge. Die Karte unten gibt Ihnen einen ungefähren Standort. Es ist jedoch einfach, den Weg durch Panboche weiter zu gehen und nach Schildern Ausschau zu halten, die auf das Ama Dablam Base Camp in der Nähe der Lodge hinweisen.

Für ungeführte Trekker würde ich empfehlen, in Panboche zu bleiben und Ihr Gepäck in der Lodge zu lassen. Der Weg ist ziemlich steil und mit einem leichten Tagesrucksack viel besser zu genießen.

Es ist wichtig, beim Wandern im Khumbu eine physische Everest Three Passes Trek-Karte zu haben.

Dieser Leitfaden sollte eine richtige Karte nicht ersetzen und

sollte eine Ergänzung zu individuellen Forschungs- und Trekking-Vorbereitungsbemühungen sein.

Wanderung zum Basislager Ama Dablam

ANFANGSHÖHE: 3900 MAMA DABLAM BASISLAGERHÖHE: 4580 M GESAMTAUFSTIEG: 680 M GESAMTABSTIEG: 680 M GESAMTWANDERZEIT: 5 STUNDEN

Folgen Sie bei der Sonam Lodge dem Schild entlang des Kamms und machen Sie den bequemen und langsamen Abstieg zu einer kleinen Brücke am Fuße des Flusses Dudh Kosi.

Ein Hinweis: Wenn Sie den Ama Dablam Base Camp Trek abschließen, gelangen Sie auf eine Höhe von 4580 m. Viele Wanderer, einschließlich mir, können Anzeichen von AMS spüren. Es ist wichtig, die Symptome zu überwachen und langsam aufzusteigen.
alt=ɔAMA DABLAM BASE CAMP TREK GUIDE, EVEREST THREE HIGH PASSES TREK, EVEREST WANDERFÜHRERɔ>

RELATED: Three Passes Pack List ₾ Was Sie für den Three Passes & EBC Trek brauchen

Abschnitt Eins ₾ Steil

Nach der Brücke bemerken Sie vielleicht einige hütende Yaks, die das trockene Himalaya-Gras fressen, während Sie den felsigen Pfad hinauf zum Fuß eines grasbewachsenen Abhangs gehen, der mit Felsbrocken bedeckt ist.

Der Pfad scheint zu verschwinden, wenn Sie diesen steilen Hügel hinaufsteigen. Bald, wenn Sie höher kommen, wird eine Reihe von Gebetsfahnen in der Nähe der Spitze der Klippe sichtbar sein. Gehen Sie auf diese zu, um einen fantastischen Blick auf Panboche und den Dudh Kosi bis nach Dingboche zu haben.

Von hier aus können Sie auch die erodierende Schlucht auf der

anderen Seite beobachten und den riesigen Steinschlägen lauschen, die in das darunter liegende Tal stürzen.
alt=ƃAMA DABLAM BASE CAMP TREK GUIDE, EVEREST THREE HIGH PASSES TREK, EVEREST WANDERFÜHRERƃ>

Abschnitt Zwei ₵ Wohnung

Suchen Sie nach einer kurzen Pause am Aussichtspunkt der Gebetsfahne den Pfad, der in die gleiche Richtung entlang einer flachen Ebene führt, und nehmen Sie ihn auf.

Dieser Teil des Ama Dablam Base Camp Treks schlängelt sich durch grasbewachsene und sandige Abschnitte und ist für etwa 45 Minuten größtenteils flach.

Obwohl der Pfad abschnittsweise verschwindet, wird ein sichtbarer Pfad klar und immer weiter in der Ferne sichtbar sein. Stellen Sie sicher, dass Sie dies nur bei guten Bedingungen versuchen, da ich mir vorstellen kann, dass es leicht wäre, sich in einem Schneesturm zu verlaufen.
alt=ƃAMA DABLAM BASE CAMP TREK GUIDE, EVEREST THREE HIGH PASSES TREK, EVEREST WANDERFÜHRERƃ>

Abschnitt Drei ₵ Steil

Der letzte Abschnitt ist steil und beginnt in der Nähe eines fließenden Wassers. Dies wird höchstwahrscheinlich an der Oberfläche gefroren und manchmal mit Schnee bedeckt sein, also achten Sie darauf, nicht durchzusteigen.

Folgen Sie diesem Wasserfluss und beginnen Sie mit dem letzten steilen Anstieg, bis Sie das Beckental erreichen, das das Basislager von Ama Dablam ist.

Basislager Ama Dablam

Je nach Jahreszeit werden Sie vielleicht Zeuge der Expeditionszelte von Kletterern, die eifrig trainieren und darauf

warten, den Gipfel zu erklimmen.

Klettersaison ist von April bis Mai und von September bis Oktober. Ama Dablam ist der drittbeliebteste Klettergipfel im Himalaya, also erwarten Sie in dieser Zeit viele eifrige Kletterer.

Als ich den Ama Dablam Base Camp Trek als Akklimatisierungswanderung auf dem Three Passes Trek absolvierte, waren leider keine Zelte aufgebaut. Es war jedoch eine erstaunliche Erfahrung, das Basislager zu erkunden und den ganzen Berg für uns alleine zu haben.

- alt=ƽAMA DABLAM BASE CAMP TREK GUIDE, EVEREST THREE HIGH PASSES TREK, EVEREST WANDERFÜHRERƽ>
- alt=ƽAMA DABLAM BASE CAMP TREK GUIDE, EVEREST THREE HIGH PASSES TREK, EVEREST WANDERFÜHRERƽ>

Mehr: Three Passes Trek Reiseroute & unabhängiger Trekkingführer

Rückkehr nach Panboche

Nachdem Sie sich einige Zeit ausgeruht und Ama Dablam bewundert haben, nehmen Sie den gleichen Weg hinunter nach Panboche für eine wohlverdiente Portion Dahl Baht und einen Zitronentee.

Es wird höchstwahrscheinlich eine viel schnellere Fahrt bergab sein, aber es könnte ein wenig anstrengend für die Knie sein.
alt=ƽAMA DABLAM BASE CAMP TREK GUIDE, EVEREST THREE HIGH PASSES TREK, EVEREST WANDERFÜHRERƽ>

Drei Pässe: Unabhängiger Trekkingführer Ebook

alt=ƽDrei Pässe: Unabhängiger Trekkingführer von Olly Gaspar bei We Seek Travelƽ>
Da die Internetverbindung im Khumbu begrenzt ist, habe ich

einen umfassenden Trekkingführer zu den Drei Pässen geschrieben, den Sie als eBook zur Verwendung auf Ihrem Handy, Tablet oder E-Reader herunterladen können.

Ich habe dieses eBook derzeit bei Amazon zu einem reduzierten Preis von weniger als 6 $ gelistet!

MEINE KAMERA UND FOTOAUSRÜSTUNG

- Spiegellose Kamera: Canon R5
- Drohne: DJI Mavic Pro 2
- 360-Grad-Action-Kamera: Insta360 One X2
- Landschaftsobjektiv: Canon RF 15-35 mm f/2.8L
- Allround-Objektiv: Canon RF 24₾105 mm f/4L
- Teleobjektiv: Canon RF 100₾500 mm f/f/4,5₾7,1 L
- Lange Aktionsstange: Insta360 Invisible Pole (BulletTime)
- Landschaftslinsenfilter: Hoya Circular Polarizer
- Kamerarucksack: F-Stop Tilopa
- Lieblingsfotozubehör: Peak Design Capture Clip

Eine Liste meiner empfohlenen Fotoausrüstung (einschließlich was ich benutze und warum) findest du in meinem Leitfaden für Kameraausrüstung für die Reise.

Wenn Sie eines der Fotos auf dieser Website verwenden möchten, besuchen Sie bitte meine Lizenzierungsseite, um herauszufinden, wie. Ich verkaufe auch professionelle Kunstdrucke, besuchen Sie meinen Print Store oder kontaktieren Sie mich direkt für Zollabzüge von Bildern auf We Seek Travel. alt=ઽઽ>

.

Details

Besuchen Sie uns auf: eine-reise.de