

Chukhung Akklimatisierungswanderungen Chukhung Ri & Island Peak Base Camp

Möchten Sie Chukhung Ri oder das Island Peak Base Camp in Angriff nehmen? Vielleicht möchten Sie beides zu Ihrer Trekkingroute zu den drei hohen Pässen des Everest hinzupfgen. Wie auch immer, dieser Leitfaden deckt Sie ab. Reiseversicherung fpr Himalaya-Trekking Fpr die meisten Wanderer, die die Drei Pässe bewältigen möchten, steht eine Reiseversicherung ganz oben auf ihrer Prioritätenliste.

Ich kaufe immer Reiseversicherungen bei WorldNomads.com, da ich glaube, dass sie die besten fpr Abenteuerreisende sind. Es umfasst Versicherungsschutz fpr medizinische Versorgung im Ausland, Evakuierung, Gepäc und eine Reihe von Abenteuersportarten und Aktivitäten wie Trekking (auch in der Höhe).

alt= “trekking im nepal
himalaya“> …

Möchten Sie Chukhung Ri oder das Island Peak Base Camp in Angriff nehmen? Vielleicht möchten Sie beides zu Ihrer Trekkingroute zu den drei hohen Pässen des Everest hinzupfgen. Wie auch immer, dieser Leitfaden deckt Sie ab.

Reiseversicherung fpr Himalaya-Trekking

Fpr die meisten Wanderer, die die Drei Pässe bewältigen 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 wie Trekking (auch in der Höhe).

alt= trekking im nepal himalaya >

Anreise nach Chukhung

Chukhung ist ein kleines Wohndorf am Rande des Chukhung-Tals. In erster Linie dient die Gemeinde dazu, Drei-Hohe-Pässe-Trekker und diejenigen zu versorgen, die den Gipfel des Imja Tse oder Island Peak erklimmen möchten.

Um hierher zu gelangen, müssen Sie mindestens eine Woche zu Fuß gehen. Wenn Sie den Drei-Pässe-Trek machen, dann habe ich einen umfassenden Leitfaden geschrieben, der Ihnen hilft, ihn alleine zu bewältigen.

alt= Everest Three High Passes Trek, Drei-Pässe-Führer, Kongma La Pass, Ama Dablam >

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

Akklimatisierung in Chukhung

Der Kongma La Pass wird von Wanderern allgemein als einer der schwierigsten und anstrengendsten Pässe auf der typischen Route der drei hohen Pässe angesehen. Es dauert zwischen 8 und 12 Stunden und bringt Sie auf eine Höhe von über 5500 m. Daher wird dringend empfohlen, sich nach Chukhung zu akklimatisieren und zu trainieren.

Im Moment sind meine Guides die einzigen Quellen für kostenlose Inhalte, die online für den Drei-Pässe-Trek verfügbar sind. Wenn Sie nach weiteren Informationen suchen, können Sie auch eine Kopie des Lonely Planet: Trekking in the Nepal Himalaya Book erhalten, das für mich sehr nützlich war.

Welcher Abstecher soll gemacht werden?

Wenn Sie wenig Zeit haben, sind Sie vielleicht ungeschlüssig, welche Akklimatisierungswanderung Sie bevorzugen würden. Die mit Abstand beliebteste Option ist Chukhung Ri, da sie Wanderer in eine viel größere Höhe bringt und nur 4 Stunden für die Rückfahrt benötigt, verglichen mit einer 7-8-stündigen Fahrt zum Island Peak Base Camp.

Wenn Sie jedoch den Kongma La versuchen, wird dringend empfohlen, eine zusätzliche Nacht in Chukhung zu bleiben, damit Sie genügend Zeit haben, das Basislager des Island Peak zu erreichen, oder, wie ich es getan habe, beide Akklimatisierungswanderungen über die zwei Tage zu absolvieren.

alt= Everest Three High Passes Trek, Drei-Pässe-Führer, Kongma La Pass >

Es gibt keinen Ersatz für eine gute physische Karte, wenn Sie im Himalaya sind. Die beste Karte für Chukhung Ri, Everest Base Camp und The Three Passes Trek kann hier gekauft werden.

Trekking zum Gipfel des Chukhung Ri

Chukhung Ri ist ein felsiger Gipfel an der Spitze des Dorfes Chukhung. Es gibt zwei Hauptgipfel, der höhere erreicht 5546 M, was sogar noch höher ist als der Kongma La Pass!

Aus diesem Grund sollten Wanderer die Wanderung langsam angehen und angemessene Akklimatisierungsstrategien verfolgen.

Für viele ist dieser Gipfel einer der schwierigsten Teile ihrer Everest-Wanderung. Dies liegt an der relativen Steilheit und dem schnellen Höhenanstieg. Darüber hinaus wird es höchstwahrscheinlich das erste Mal sein, dass Trekker eine Höhe über 5500 m erreichen, insbesondere Drei-Hohe-Pässe-Trekker, die gegen den Uhrzeigersinn wandern.

alt= Blick von Chukhung Ri im Himalaya >

Wie lange dauert es, Chukhung Ri zu wandern?

Für den Hin- und Rückweg benötigen Sie ungefähr 4 Stunden Trekkingzeit. Es wird jedoch empfohlen, sich Zeit zu nehmen, um Probleme mit AMS zu vermeiden, da der Aufstieg sehr steil ist.

Aufnehmen des Chukhung Ri Trail

Je nach Jahreszeit und Tageszeit haben Sie vielleicht schon andere Wanderer gesehen, die den abfallenden Hügel oberhalb von Chukhung hinauf- oder hinuntergegangen sind. Der Weg ist von jedem Punkt in der Stadt aus ziemlich offensichtlich.

Beginnen Sie mit einem Spaziergang zur nordöstlichen Seite der Stadt und nehmen Sie den Weg hinter der Makalu Lodge. Verlassen Sie die Stadt und überqueren Sie einen kleinen, fließenden Bach, bevor Sie den kurvenreichen Spaziergang den ersten felsigen Hügel hinauf beginnen.

Der Aufstieg

Nach einer Reihe von Serpentinien haben Sie die Spitze des felsigen Abschnitts vor einem sanften, runden Hügel zu Ihrer Rechten und einem sehr steil abfallenden Hügel vor Ihnen erreicht.

Wenn Sie auf den Gipfel des Chukhung Ri gelangen möchten, müssen Sie den langen und mühsamen Aufstieg den steilen Hang hinauf beginnen.

Für diejenigen, die sich ihrer Akklimatisierung nicht sicher sind, ist es möglich, die Seitenwanderung auf dem Hügel zu Ihrer Rechten zu beenden. Wenn Sie an die Spitze gelangen, werden Wanderer 5000 m Höhe erreichen, was für viele Menschen ausreichen kann.

Wenn Sie sich gut fühlen und Lust dazu haben, fahren Sie weiter

auf dem ausgetretenen Pfad den Hang hinauf direkt zum Aussichtspunkt Chukhung Ri.

Chukhung Ri Peak und Aussicht

Wenn Sie sich dem Gipfel nähern, werden Sie den ersten Gipfel direkt zu Ihrer Rechten bemerken, der durch mehrere Chöre und Gebetsfahnen angezeigt wird. Von hier aus haben Sie einen 360-Grad-Blick auf das Tal dahinter, einschließlich Imja Tse, Ama Dablam, Baruntse und Makalu. Auf der anderen Seite können Sie auch das schwache Zeichen des Kongma La Pass Trail erkennen.

Wenn Sie sich fit und bereit fühlen, können Sie über die Spitze des Hangs zurückgehen und den kletternden Aufstieg zum Gipfel des Chukhung Ri beginnen. Sie werden den zweiten Gipfel bemerken, der durch weitere Gebetsfahnen angezeigt wird.

Dieser Abschnitt ist etwas kniffliger und der Wind heult hier bekanntlich durch. Sobald Sie jedoch den Gipfel erreicht haben, werden Sie mit einem etwas lohnenderen Erlebnis der gleichen Aussicht belohnt, da Sie gerade eine Höhe von 5546 m erreicht hätten!

alt= Everest Three High Passes Trek, Drei-Pässe-Führer,
Kongma La Pass >

alt= Everest Three High Passes Trek, Drei-Pässe-Führer,
Kongma La Pass >

alt= Chukung RI Peak Aussichtspunkt >

Trekking zum Island Peak (Imja Tse) Basislager

Eine weitere halbtägige Akklimatisierungswanderung von Chukhung führt zum Basislager Island Peak (Imja Tse), das auf 4970 M liegt.

Das Basislager Island Peak ist ein ausgezeichnete Absteiger,

der für die Rückfahrt etwa sechs bis sieben Stunden dauert. Der Weg verläuft stufenweise, führt jedoch entlang der Moräne des Lhotse-Gletschers und an den wunderschönen Alpenseen Imja Tsho vorbei.

alt= Island Peak Base Camp Track Akklimatisierungswanderung von Chukhung Nepal >

Island Peak Expedition Trekking

Imja Tse ist der beliebteste Trekkinggipfel im Himalaya. Der Gipfel gibt Anfängern und Fortgeschrittenen einen Vorgeschmack auf richtiges Bergsteigen. Obwohl es einer der einfacheren Gipfel in der Region ist, liegt der Gipfel immer noch auf 6189 M und erfordert einen engagierten Kletterführer.

Es ist auch ein großer Fortschritt gegenüber dem normalen Himalaya-Trekking. Wenn Sie also den ganzen Weg zum Gipfel gehen möchten, müssen Sie einen Führer, eine Genehmigung und einen Ausflug in Kathmandu arrangieren oder sich einer Crew in Chukhung anschließen.

Abholung des Island Peak Base Camp Trail

Der Island Peak Base Camp Trail beginnt am gegenüberliegenden Ende von Chukhung zum Chukhung Ri. Anstatt am Ende der Stadt links abzubiegen, biegen Sie rechts ab und überqueren eine weitere provisorische Plankenbrücke, die über die Bäche führt.

Es gibt einen klaren Weg, und je nachdem, ob Island Peak-Saison ist oder nicht, gibt es möglicherweise einige Träger und Expeditionsführer, die den gleichen Kurs einschlagen.

Der Pfad schlängelt sich zu einem kleinen erhöhten Hügel hinauf und führt dann weiter oben herum, bevor er in ein flaches Tal abfällt.

alt= Island Peak Base Camp Track Akklimatisierungswanderung von Chukhung Nepal >

Die Imja Tsho Alpanseen

Nach ungefähr zweieinhalb Stunden Trekking erreichen Sie die großen Imja Tsho Alpanseen. Wenn Sie jedoch nur auf dem Pfad bleiben, verpassen Sie möglicherweise die besten Aussichten.

Entlang des Island Peak Base Camp Tracks sehen Sie erhöhte Hügel, durch die Sie hindurch und um sie herumgehen. An jedem Punkt ist es möglich, auf die Spitze zu klettern, um einen besseren Blick auf die Seen auf der anderen Seite zu haben.

Für mich war es ein surrealer Moment, über die Seen zu schauen und dem mächtigen Knacken und Ächzen des Lhotse-Gletschers zu lauschen. Es lässt Sie wirklich die Not der Menschen schätzen, die in dieser jenseitigen Landschaft leben.

alt= Everest Three High Passes Trek, Drei-Pässe-Führer,
Kongma La Pass >

Island Peak Basislager

Kurz hinter den Seen führt der Weg eine weitere Stunde lang sanft und flach hinab, bevor er das Island Peak Base Camp erreicht. Die Höhe beträgt 5087M.

Die Gipfeltrekking-Saison ist von April bis Mai und von Oktober bis November, sodass Sie je nach Jahreszeit entweder viele Expeditionszelte oder nur eine leere, flache Landschaft sehen werden.

In jedem Fall ist es eine erstaunliche Landschaft und eine perfekte Akklimatisierungswanderung, bevor Sie den Kongma La Pass versuchen!

alt= Everest Three High Passes Trek, Drei-Pässe-Führer,
Kongma La Pass >

Drei Pässe: Unabhängiger Trekkingführer Ebook

alt= Drei Pässe: Unabhängiger Trekkingführer von Olly Gaspar bei We Seek Travel >

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= >

.

Besuchen Sie uns auf: eine-reise.de