



Khumbu Trek

Typ: **Rundtour**
Etappen: **9**
Länge: **72.05 km**
Zeitraum: **01.11.2015 - 09.11.2015**

Gehzeit: **37:49 Stunden**
Aufstieg: **6087 Hm**
Abstieg: **3957 Hm**

Etappe 1 01.11.2015 Sonntag

Lukla, Flughafen - Phakding

Wandern - 770 Hm Aufstieg - 716 Hm Abstieg - **05:40** Stunden Gehzeit - 13.07 km Strecke

Lukla, Flughafen 2782m - Phakding 2610m

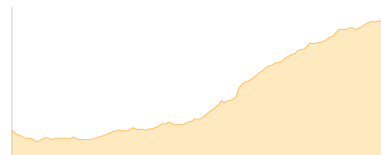


Etappe 2 02.11.2015 Montag

Phakding - Namche Bazar

Wandern - 784 Hm Aufstieg - 206 Hm Abstieg - **03:40** Stunden Gehzeit - 4.96 km Strecke

Phakding 2610m - Namche Bazar 3440m



Etappe 3: Ruhetag

Etappe 4 04.11.2015 Mittwoch

Namche Bazar - Deboche

Hochalpin - 1086 Hm Aufstieg - 785 Hm Abstieg - **06:25** Stunden Gehzeit - 9.95 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Deboche 3710m

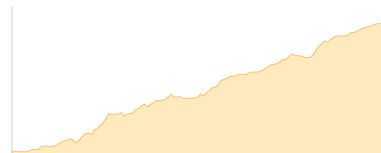


Etappe 5 05.11.2015 Donnerstag

Deboche - Dingboche

Hochalpin - 810 Hm Aufstieg - 188 Hm Abstieg - **04:20** Stunden Gehzeit - 9.4 km Strecke

Deboche 3710m - Dingboche 4340m



Etappe 6 06.11.2015 Freitag

Dingboche - Chukung - Chukhung Ri - Chukung

Hochalpin - 1191 Hm Aufstieg - 795 Hm Abstieg - **06:50** Stunden Gehzeit - 10.52 km Strecke

Dingboche 4340m - Chukung 4730m - Chukhung Ri 5546m - Chukung 4730m





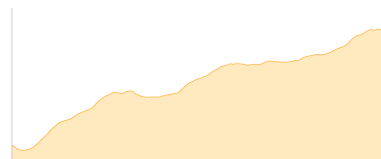
Khumbu Trek

Etappe 7 07.11.2015 Samstag

Chukung - Island Peak Base Camp

Hochalpin - 458 Hm Aufstieg - 67 Hm Abstieg - **02:40** Stunden Gehzeit - 7.22 km Strecke

Chukung 4730m - Island Peak Base Camp 5087m

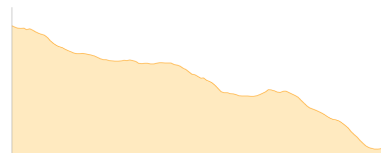


Etappe 8 08.11.2015 Sonntag

Island Peak Base Camp - Island Peak - Chukung

Hochalpin - 67 Hm Aufstieg - 458 Hm Abstieg - **02:20** Stunden Gehzeit - 7.22 km Strecke

Island Peak Base Camp 5087m - Island Peak 6189m - Chukung 4730m

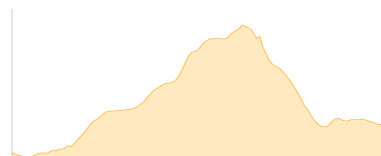


Etappe 9 09.11.2015 Montag

Chukung - Lobuche

Hochalpin - 921 Hm Aufstieg - 742 Hm Abstieg - **05:45** Stunden Gehzeit - 9.72 km Strecke

Chukung 4730m - Lobuche 4910m





Khumbu Trek

Mögliche Unterkünfte

Phakding 2610 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Namche Bazar 3440 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Deboche 3710 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Lobuche 4910 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -