



# 2015 Solukhumbu

Typ: **Rundtour**  
Etappen: **20**  
Länge: **261.52 km**  
Zeitraum: **00.00.0000 - 00.00.0000**

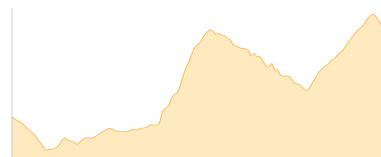
Gehzeit: **106:05 Stunden**  
Aufstieg: **17332 Hm**  
Abstieg: **16907 Hm**

## Etappe 1

### Airport Phaplu - Taksindu

Hochalpin - 1390 Hm Aufstieg - 889 Hm Abstieg - **04:30** Stunden Gehzeit - 13.04 km Strecke

Airport Phaplu 2460m - Ringmu 2803m



## Etappe 2

### Taksindu - Puyia

Wandern - 1848 Hm Aufstieg - 2119 Hm Abstieg - **08:30** Stunden Gehzeit - 25.23 km Strecke

Taksindu 2956m - Puyia 2758m

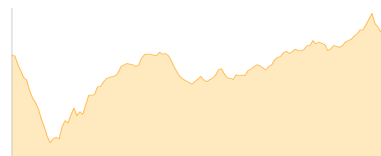


## Etappe 3

### Puyia - Cheplung - Jorsale

Wandern - 1159 Hm Aufstieg - 1032 Hm Abstieg - **07:30** Stunden Gehzeit - 17.12 km Strecke

Surke 2279m - Cheplung 2678m - Phakding 2610m

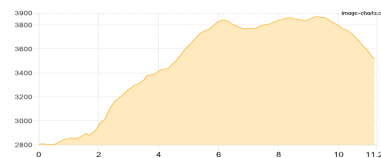


## Etappe 4

### Jorsale - Namche Bazar - Namche Bazar

Hochalpin - 1251 Hm Aufstieg - 552 Hm Abstieg - **05:50** Stunden Gehzeit - 11.27 km Strecke

Jorsale 2801m - Namche Bazar 3440m - Namche Bazar 3440m



## Etappe 5

### Namche Bazar - Pangboche

Hochalpin - 1365 Hm Aufstieg - 815 Hm Abstieg - **04:50** Stunden Gehzeit - 13.13 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Pangboche 3985m



## Etappe 6

### Pangboche - Ama Dablam BC - Pangboche

Hochalpin - 767 Hm Aufstieg - 767 Hm Abstieg - **06:05** Stunden Gehzeit - 8.64 km Strecke

Pangboche 3985m - Ama Dablam BC 4563m - Pangboche 3985m





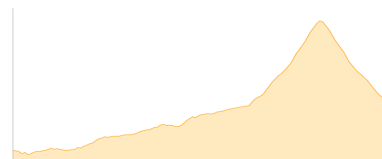
# 2015 Solukhumbu

## Etappe 7

### Pangboche - Dingboche - Nangkartshang - Dingboche

Hochalpin - 1159 Hm Aufstieg - 779 Hm Abstieg - **06:20** Stunden Gehzeit - 10.14 km Strecke

Pangboche 3985m - Dingboche 4340m - Nangkartshang 5014m - Dingboche 4340m

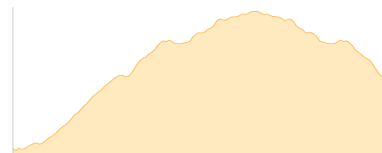


## Etappe 8

### Dingboche - Chukung - Imja Tsho - Chukung

Hochalpin - 877 Hm Aufstieg - 482 Hm Abstieg - **06:15** Stunden Gehzeit - 17.32 km Strecke

Dingboche 4340m - Chukung 4730m - Chukung 4730m



## Etappe 9

### Chukung - Chukhung Ri - Chukung

Hochalpin - 768 Hm Aufstieg - 768 Hm Abstieg - **04:15** Stunden Gehzeit - 5.65 km Strecke

Chukung 4730m - Chukhung Ri 5546m - Chukung 4730m



## Etappe 10

### Chukung - Island Peak Base Camp - Chukung

Hochalpin - 493 Hm Aufstieg - 498 Hm Abstieg - **03:50** Stunden Gehzeit - 14.43 km Strecke

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

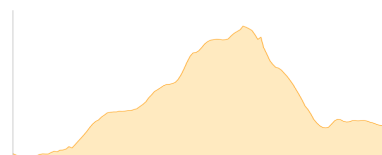


## Etappe 11

### Chukung - Kongma La - Lobuche

Hochalpin - 921 Hm Aufstieg - 742 Hm Abstieg - **05:40** Stunden Gehzeit - 9.72 km Strecke

Chukung 4730m - Lobuche 4910m

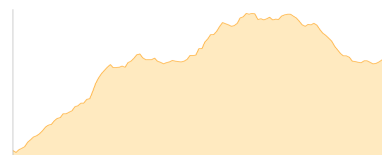


## Etappe 12

### Lobuche - Gorak Shep - Everest Basecamp 5300m - Gorak Shep

Hochalpin - 547 Hm Aufstieg - 310 Hm Abstieg - **04:40** Stunden Gehzeit - 12.29 km Strecke

Lobuche 4910m - Gorak Shep 5180m - Everest Basecamp 1 5300m - Gorak Shep 5180m



## Etappe 13

### Gorak Shep - Kalar Patthar - Gorak Shep

Hochalpin - 451 Hm Aufstieg - 451 Hm Abstieg - **03:15** Stunden Gehzeit - 3.57 km Strecke

Gorak Shep 5180m - Kalar Patthar 5566m - Gorak Shep 5180m





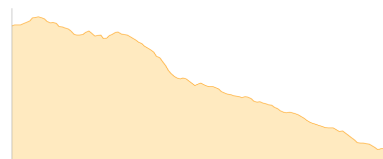
# 2015 Solukhumbu

## Etappe 14

### Gorak Shep - Lobuche

Hochalpin - 68 Hm Aufstieg - 306 Hm Abstieg - **02:00** Stunden Gehzeit - 4.42 km Strecke

Gorak Shep 5180m - Lobuche 4910m

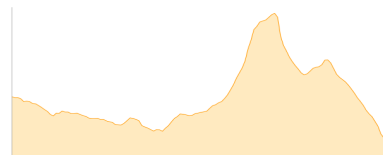


## Etappe 15

### Lobuche - Dzonglha Cho La - Dragnag

Hochalpin - 816 Hm Aufstieg - 1052 Hm Abstieg - **06:15** Stunden Gehzeit - 14.16 km Strecke

Lobuche 4910m - Dzonglha 4843m - Dragnag 4700m

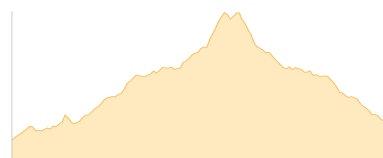


## Etappe 16

### Dragnag - Goyko - 6th Lake -) - Goyko

Hochalpin - 719 Hm Aufstieg - 658 Hm Abstieg - **07:50** Stunden Gehzeit - 22.32 km Strecke

Dragnag 4700m - Goyko 4790m - Gyozumpha Tsho 5160m - Goyko 4790m

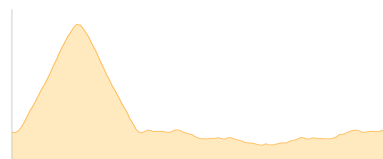


## Etappe 17

### Goyko - Goyko Ri - Goyko

Hochalpin - 752 Hm Aufstieg - 752 Hm Abstieg - **02:30** Stunden Gehzeit - 9.45 km Strecke

Goyko 4790m - Goyko Ri 5360m - Goyko 4790m - Goyko 4790m



## Etappe 18

### Goyko - Marulung - Thame

Hochalpin - 678 Hm Aufstieg - 1657 Hm Abstieg - **07:00** Stunden Gehzeit - 20.76 km Strecke

Goyko 4790m - Marulung 4210m - Thame, Tibetan Monastery 3780m



## Etappe 19

### Thame - Thame, Tibetan Monastery - Namche Bazar

Hochalpin - 559 Hm Aufstieg - 902 Hm Abstieg - **04:00** Stunden Gehzeit - 10.98 km Strecke

Thame, Tibetan Monastery 3780m - Thame, Tibetan Monastery 3780m - Namche Bazar 3440m

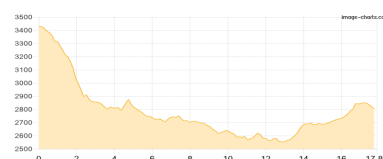


## Etappe 20

### Namche Bazar - Lukla

Hochalpin - 744 Hm Aufstieg - 1376 Hm Abstieg - **05:00** Stunden Gehzeit - 17.87 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Lukla, Flughafen 2782m





## 2015 Solukhumbu

### **Mögliche Unterkünfte**

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

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

Ama Dablam BC 4563 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

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

Gorak Shep 5180 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -