



Lukla - Everest Base Camp

Typ: **Rundtour**
Etappen: **11**
Länge: **76.5 km**
Zeitraum: **00.00.0000 - 00.00.0000**

Gehzeit: **38:54 Stunden**
Aufstieg: **6322 Hm**
Abstieg: **3864 Hm**

Etappe 1

Lukla, Flughafen - Phakding

Hochalpin - 788 Hm Aufstieg - 712 Hm Abstieg - **05:45** Stunden Gehzeit - 13.11 km Strecke

Lukla, Flughafen 2782m - Phakding 2610m

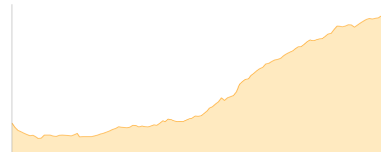


Etappe 2

Phakding - Namche Bazar

Hochalpin - 786 Hm Aufstieg - 236 Hm Abstieg - **03:45** Stunden Gehzeit - 5.03 km Strecke

Phakding 2610m - Namche Bazar 3440m



Etappe 3

Namche Bazar - Thame, Tibetan Monastery

Hochalpin - 789 Hm Aufstieg - 439 Hm Abstieg - **04:35** Stunden Gehzeit - 8.67 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Thame, Tibetan Monastery 3780m



Etappe 4

Thame, Tibetan Monastery - Namche Bazar

Hochalpin - 405 Hm Aufstieg - 660 Hm Abstieg - **03:40** Stunden Gehzeit - 7.77 km Strecke

Thame, Tibetan Monastery 3780m - Namche Bazar 3440m

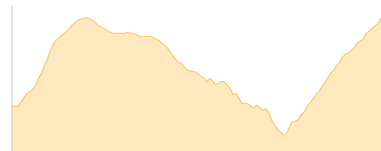


Etappe 5

Namche Bazar - Tengboche, Monastery

Hochalpin - 1093 Hm Aufstieg - 662 Hm Abstieg - **06:05** Stunden Gehzeit - 9.07 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Tengboche, Monastery 3860m

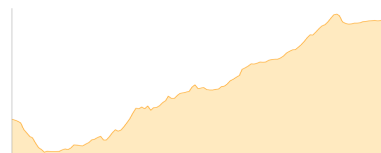


Etappe 6

Tengboche, Monastery - Pheriche

Hochalpin - 734 Hm Aufstieg - 330 Hm Abstieg - **04:25** Stunden Gehzeit - 9.93 km Strecke

Tengboche, Monastery 3860m - Pheriche 4250m





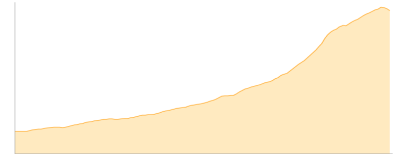
Lukla - Everest Base Camp

Etappe 7

Pheriche - Doughla

Hochalpin - 333 Hm Aufstieg - 15 Hm Abstieg - **01:40** Stunden Gehzeit - 3.89 km Strecke

Pheriche 4250m - Doughla 4576m

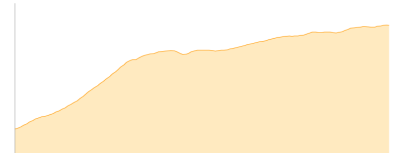


Etappe 8

Doughla - Lobuche

Hochalpin - 371 Hm Aufstieg - 28 Hm Abstieg - **01:45** Stunden Gehzeit - 3.15 km Strecke

Doughla 4576m - Lobuche 4910m

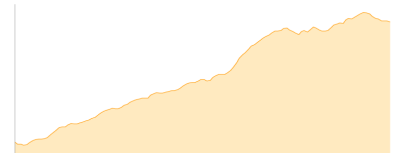


Etappe 9

Lobuche - Gorak Shep

Hochalpin - 310 Hm Aufstieg - 71 Hm Abstieg - **01:50** Stunden Gehzeit - 4.43 km Strecke

Lobuche 4910m - Gorak Shep 5180m



Etappe 10

Gorak Shep - Kalar Patthar - Everest Basecamp 1 - Everest Basecamp 1

Hochalpin - 430 Hm Aufstieg - 429 Hm Abstieg - **02:45** Stunden Gehzeit - 3.35 km Strecke

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



Etappe 11

Gorak Shep - Everest Basecamp 1 - Gorak Shep

Hochalpin - 283 Hm Aufstieg - 282 Hm Abstieg - **02:45** Stunden Gehzeit - 8.09 km Strecke

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





Lukla - Everest Base Camp

Mögliche Unterkünfte

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

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

Pheriche 4250 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Doughla 4576 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: -