



Nepalexkursion

Typ:
Etappen: **22**
Länge: **243.38 km**
Zeitraum: **17.09.2016 - 08.10.2016**

Gehzeit: **124:41 Stunden**
Aufstieg: **17726 Hm**
Abstieg: **16806 Hm**

Etappe 1 17.09.2016 Samstag

Jiri - Shivalaya - Deurali

Wandern - 1592 Hm Aufstieg - 815 Hm Abstieg - **08:45** Stunden Gehzeit - 14.22 km Strecke

Jiri, Nepal 1938m - Shivalaya 1770m - Deurali Pass 2715m



Etappe 2 18.09.2016 Sonntag

Deurali - Bhandar - Sete

Wandern - 1268 Hm Aufstieg - 1405 Hm Abstieg - **08:50** Stunden Gehzeit - 14.34 km Strecke

Deurali Pass 2715m - Bhandar, Nepal 2190m - Sete 2576m



Etappe 3 19.09.2016 Montag

Sete - Lamjura - Junbesi

Hochalpin - 1067 Hm Aufstieg - 983 Hm Abstieg - **07:15** Stunden Gehzeit - 13.48 km Strecke

Sete 2576m - Lamjura 3484m - Junbesi 2681m



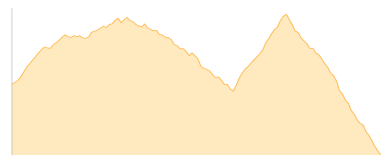
Etappe 4: Ruhetag

Etappe 5 21.09.2016 Mittwoch

Junbesi - Ringmu - Taksindu - Nunthala

Wandern - 1082 Hm Aufstieg - 1527 Hm Abstieg - **08:40** Stunden Gehzeit - 16.11 km Strecke

Junbesi 2681m - Ringmu 2803m - Taksindu 2956m - Nunthala 2206m



Etappe 6 22.09.2016 Donnerstag

Nunthala - Jubing - Kharikola

Wandern - 641 Hm Aufstieg - 785 Hm Abstieg - **04:40** Stunden Gehzeit - 7.5 km Strecke

Nunthala 2206m - Jubing 1670m - Kharikola 2062m





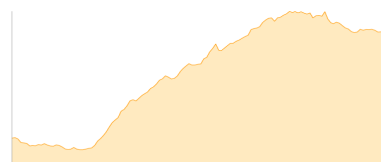
Nepalexkursion

Etappe 7 23.09.2016 Freitag

Kharikola - Bupsa - Puyia

Wandern - 1324 Hm Aufstieg - 628 Hm Abstieg - **06:55** Stunden Gehzeit - 10.14 km Strecke

Kharikola 2062m - Bupsa 2302m - Puyia 2758m



Etappe 8 24.09.2016 Samstag

Puyia - Surke - Cheplung - Phakding

Wandern - 1064 Hm Aufstieg - 1187 Hm Abstieg - **07:45** Stunden Gehzeit - 14.88 km Strecke

Puyia 2758m - Surke 2279m - Cheplung 2678m



Etappe 9 25.09.2016 Sonntag

Phakding - Jorsale - Namche Bazar

Hochalpin - 1254 Hm Aufstieg - 469 Hm Abstieg - **06:25** Stunden Gehzeit - 10.51 km Strecke

Phakding 2610m - Jorsale 2801m - Namche Bazar 3440m



Etappe 10 26.09.2016 Montag

Namche Bazar - Hotel Everest View - Namche Bazar

Hochalpin - 521 Hm Aufstieg - 521 Hm Abstieg - **03:25** Stunden Gehzeit - 5.28 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Hotel Everest View 3866m - Namche Bazar 3440m

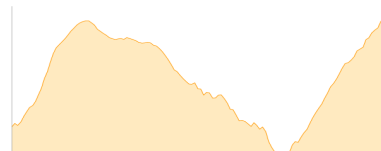


Etappe 11 27.09.2016 Dienstag

Namche Bazar - Tengboche- Monastery

Hochalpin - 1105 Hm Aufstieg - 667 Hm Abstieg - **06:10** Stunden Gehzeit - 9.24 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Tengboche, Monastery 3860m



Etappe 12 28.09.2016 Mittwoch

Tengboche- Monastery - Deboche - Pangboche - Dingboche

Hochalpin - 843 Hm Aufstieg - 352 Hm Abstieg - **04:55** Stunden Gehzeit - 10.52 km Strecke

Tengboche, Monastery 3860m - Deboche 3710m - Pangboche 3985m - Dingboche 4340m

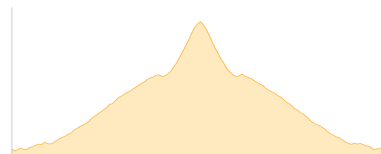


Etappe 13 29.09.2016 Donnerstag

Dingboche - Chukung - Chukung - Dingboche

Hochalpin - 778 Hm Aufstieg - 778 Hm Abstieg - **05:45** Stunden Gehzeit - 12.79 km Strecke

Dingboche 4340m - Chukung 4730m - Chukung 4730m - Dingboche 4340m





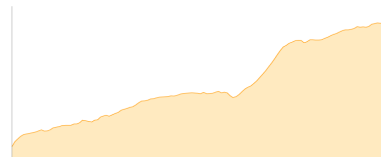
Nepalexkursion

Etappe 14 30.09.2016 Freitag

Dingboche - Doughla - Lobuche

Hochalpin - 678 Hm Aufstieg - 101 Hm Abstieg - **03:30** Stunden Gehzeit - 7.81 km Strecke

Dingboche 4340m - Doughla 4576m - Lobuche 4910m

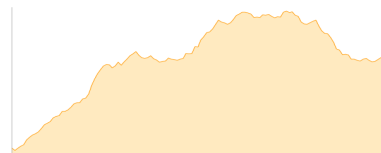


Etappe 15 01.10.2016 Samstag

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

Hochalpin - 557 Hm Aufstieg - 319 Hm Abstieg - **04:25** Stunden Gehzeit - 12.55 km Strecke

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

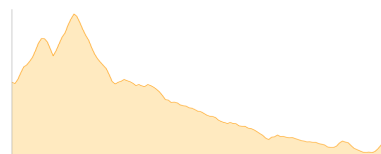


Etappe 16 02.10.2016 Sonntag

Gorak Shep - Kala Pathar - Kalar Patthar - Lobuche - Dzonglha

Hochalpin - 756 Hm Aufstieg - 1096 Hm Abstieg - **06:40** Stunden Gehzeit - 14.85 km Strecke

Gorak Shep 5180m - Kala Pathar 5421m - Kalar Patthar 5566m - Lobuche 4910m - Dzonglha 4843m



Etappe 17 03.10.2016 Montag

Dzonglha - Dragnag

Hochalpin - 811 Hm Aufstieg - 886 Hm Abstieg - **05:55** Stunden Gehzeit - 11.85 km Strecke

Dzonglha 4843m - Dragnag 4700m



Etappe 18 04.10.2016 Dienstag

Dragnag - Goyko

Hochalpin - 175 Hm Aufstieg - 106 Hm Abstieg - **01:20** Stunden Gehzeit - 3.83 km Strecke

Dragnag 4700m - Goyko 4790m

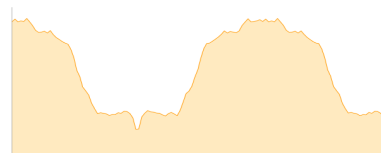


Etappe 19 05.10.2016 Mittwoch

Goyko - Macchermo - Goyko - Macchermo

Hochalpin - 593 Hm Aufstieg - 960 Hm Abstieg - **07:15** Stunden Gehzeit - 21.15 km Strecke

Goyko 4790m - Macchermo 4410m - Goyko 4790m - Macchermo 4410m

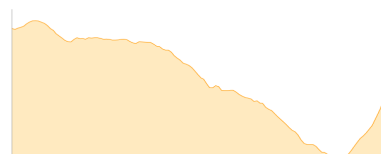


Etappe 20 06.10.2016 Donnerstag

Macchermo - Mong La

Hochalpin - 514 Hm Aufstieg - 941 Hm Abstieg - **04:40** Stunden Gehzeit - 8.83 km Strecke

Macchermo 4410m - Mong La 3959m





Nepalexkursion

Etappe 21 07.10.2016 Freitag

Mong La - Khumjung - Namche Bazar - Monjo

Hochalpin - 479 Hm Aufstieg - 1614 Hm Abstieg - **06:15** Stunden Gehzeit - 11.39 km Strecke

Mong La 3959m - Khumjung 3970m - Namche Bazar 3440m - Monjo 2835m



Etappe 22 08.10.2016 Samstag

Monjo - Lukla- Flughafen

Wandern - 624 Hm Aufstieg - 666 Hm Abstieg - **05:05** Stunden Gehzeit - 12.13 km Strecke

Monjo 2835m - Lukla, Flughafen 2782m





Nepalexkursion

Mögliche Unterkünfte

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

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

Hotel Everest View 3866 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Deboche 3710 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: -

Mong La 3959 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Monjo 2835 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -