



Khumbu 2017

Typ: **Rundtour**
Etappen: **14**
Länge: **189.52 km**
Zeitraum: **19.06.2017 - 27.06.2017**

Gehzeit: **103:24 Stunden**
Aufstieg: **12557 Hm**
Abstieg: **11143 Hm**

Etappe 1 20.06.2017 Dienstag

Tag 1: Lukla- Flughafen - Namche Bazar

Hochalpin - 1050 Hm Aufstieg - 250 Hm Abstieg - **09:00** Stunden Gehzeit - 18.17 km Strecke

Lukla, Flughafen 2782m - Namche Bazar 3440m



Etappe 2 21.06.2017 Mittwoch

Tag 2: Namche Bazar - Thame- Tibetan Monastery

Hochalpin - 600 Hm Aufstieg - 250 Hm Abstieg - **05:00** Stunden Gehzeit - 8.7 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Thame, Tibetan Monastery 3780m



Etappe 3 22.06.2017 Donnerstag

Tag 3: Thame, Tibetan Monastery - Namche Bazar - Khumjung

Hochalpin - 600 Hm Aufstieg - 600 Hm Abstieg - **06:00** Stunden Gehzeit - 11.59 km Strecke

Thame, Tibetan Monastery 3780m - Namche Bazar 3440m - Khumjung 3970m



Etappe 4 22.06.2017 Donnerstag

Tag 4: Khumjung - Macchermo

Hochalpin - 1200 Hm Aufstieg - 600 Hm Abstieg - **08:00** Stunden Gehzeit - 12.18 km Strecke

Khumjung 3970m - Macchermo 4410m

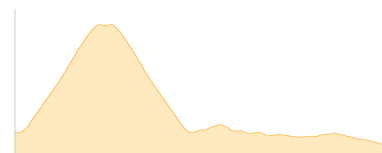


Etappe 5 25.06.2017 Sonntag

Tag 7: Goyko - Goyko Ri - Dragnag

Hochalpin - 600 Hm Aufstieg - 700 Hm Abstieg - **07:00** Stunden Gehzeit - 7.34 km Strecke

Goyko 4790m - Goyko Ri 5360m - Dragnag 4700m

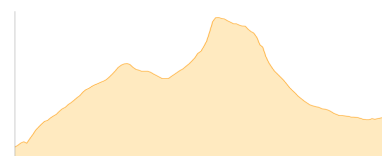


Etappe 6 20.06.2017 Dienstag

Tag 8: Dragnag - Dzonglha

Hochalpin - 700 Hm Aufstieg - 600 Hm Abstieg - **07:00** Stunden Gehzeit - 8.02 km Strecke

Dragnag 4700m - Dzonglha 4843m





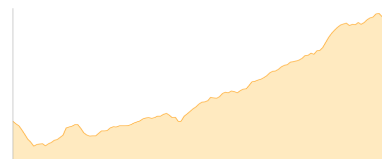
Khumbu 2017

Etappe 7 27.06.2017 Dienstag

Tag 9: Dzonglha - Lobuche - Gorak Shep

Hochalpin - 600 Hm Aufstieg - 300 Hm Abstieg - **05:00** Stunden Gehzeit - 10.72 km Strecke

Dzonglha 4843m - Lobuche 4910m - Gorak Shep 5180m



Etappe 8 21.06.2017 Mittwoch

Tag 10: Gorak Shep - Kala Pathar - Kalar Patthar - Lobuche - Doughla

Hochalpin - 600 Hm Aufstieg - 1200 Hm Abstieg - **06:00** Stunden Gehzeit - 11.76 km Strecke

Gorak Shep 5180m - Kala Pathar 5421m - Kalar Patthar 5566m - Lobuche 4910m - Doughla 4576m



Etappe 9 22.06.2017 Donnerstag

Tag 11: Doughla - Pheriche - Dingboche - Chukung

Hochalpin - 700 Hm Aufstieg - 600 Hm Abstieg - **07:00** Stunden Gehzeit - 14.12 km Strecke

Doughla 4576m - Pheriche 4250m - Dingboche 4340m - Chukung 4730m

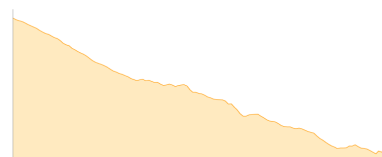


Etappe 10 23.06.2017 Freitag

Tag 12: Chukung - Dingboche - Pangboche

Hochalpin - 150 Hm Aufstieg - 900 Hm Abstieg - **04:00** Stunden Gehzeit - 11.26 km Strecke

Chukung 4730m - Dingboche 4340m - Pangboche 3985m

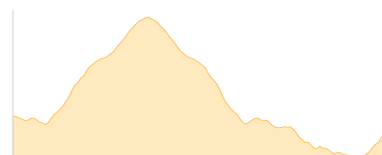


Etappe 11 24.06.2017 Samstag

Tag 13: Pangboche - Ama Dablam BC - Tengboche- Monastery

Hochalpin - 950 Hm Aufstieg - 1050 Hm Abstieg - **06:40** Stunden Gehzeit - 12.11 km Strecke

Pangboche 3985m - Ama Dablam BC 4563m - Tengboche, Monastery 3860m



Etappe 12 25.06.2017 Sonntag

Tag 14: Tengboche- Monastery - Khumjung - Namche Bazar

Hochalpin - 650 Hm Aufstieg - 1100 Hm Abstieg - **06:00** Stunden Gehzeit - 8.74 km Strecke

Tengboche, Monastery 3860m - Khumjung 3970m - Namche Bazar 3440m

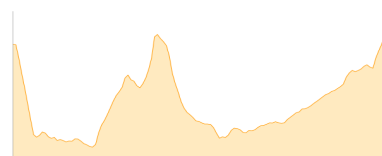


Etappe 13 19.06.2017 Montag

Ruhetag

Hochalpin - 1644 Hm Aufstieg - 1527 Hm Abstieg - **11:35** Stunden Gehzeit - 24.49 km Strecke

Goyko Ri 5360m - Kala Pathar 5421m





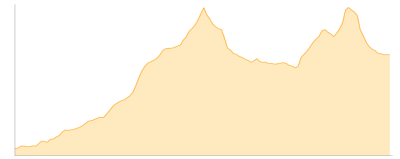
Khumbu 2017

Etappe 14

Thame- Tibetan Monastery - Dzonglha

Hochalpin - 2513 Hm Aufstieg - 1466 Hm Abstieg - **15:10** Stunden Gehzeit - 30.32 km Strecke

Thame, Tibetan Monastery 3780m - Dzonglha 4843m





Khumbu 2017

Mögliche Unterkünfte

Namche Bazar 3440 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: -

Doughla 4576 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

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

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