



# Everest Trek 2016

Typ:	<b>Rundtour</b>	Gehzeit:	<b>96:50 Stunden</b>
Etappen:	<b>17</b>	Aufstieg:	<b>15110 Hm</b>
Länge:	<b>215.77 km</b>	Abstieg:	<b>14056 Hm</b>
Zeitraum:	<b>18.10.2016 - 03.11.2016</b>		

## **Etappe 1** 18.10.2016 Dienstag

### **1.Etappe Shivalaya - Kinja**

Wandern - 1218 Hm Aufstieg - 1404 Hm Abstieg - **07:20** Stunden Gehzeit - 16.36 km Strecke

Shivalaya 1770m - Kinja 1618m

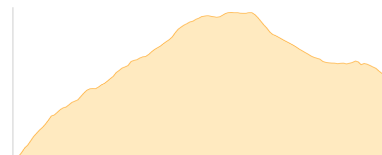


## **Etappe 2** 19.10.2016 Mittwoch

### **2. Etappe Kinja - Junbesi**

Wandern **T2** - 2027 Hm Aufstieg - 964 Hm Abstieg - **08:30** Stunden Gehzeit - 15.96 km Strecke

Kinja 1618m - Junbesi 2681m



## **Etappe 3** 20.10.2016 Donnerstag

### **3.Etappe Junbesi - Kharikola Pension**

Wandern **T3** - 1550 Hm Aufstieg - 2200 Hm Abstieg - **09:15** Stunden Gehzeit - 25.5 km Strecke

Junbesi 2681m - Kharikola Pension 2006m



## **Etappe 4** 21.10.2016 Freitag

### **4.Etappe Kharikola Pension - Cheplung Chaurikharka**

Wandern **T2** - 1874 Hm Aufstieg - 1245 Hm Abstieg - **08:10** Stunden Gehzeit - 18.9 km Strecke

Kharikola Pension 2006m - Cheplung Chaurikharka 2565m



## **Etappe 5** 22.10.2016 Samstag

### **5.Etappe Cheplung Chaurikharka - Namche Bazar**

Wandern - 1452 Hm Aufstieg - 663 Hm Abstieg - **06:05** Stunden Gehzeit - 16 km Strecke

Cheplung Chaurikharka 2565m - Namche Bazar 3440m



## **Etappe 6** 23.10.2016 Sonntag

### **6.Etappe Ruhetag Namche Bazar - Hotel Everest View - Namche Bazar**

Hochalpin - 521 Hm Aufstieg - 521 Hm Abstieg - **02:50** Stunden Gehzeit - 5.28 km Strecke

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





# Everest Trek 2016

**Etappe 7** 24.10.2016 Montag

**7.Etappe Namche Bazar - Thame**

Hochalpin - 901 Hm Aufstieg - 545 Hm Abstieg - **04:30** Stunden Gehzeit - 11.05 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Thame, Tibetan Monastery 3780m

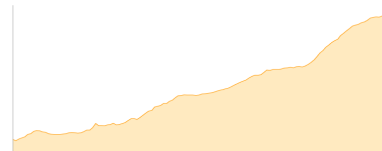


**Etappe 8** 25.10.2016 Dienstag

**8.Etappe Thame - Lunden**

Hochalpin - 676 Hm Aufstieg - 85 Hm Abstieg - **03:30** Stunden Gehzeit - 9.49 km Strecke

Thame, Tibetan Monastery 3780m - Lunden 4371m

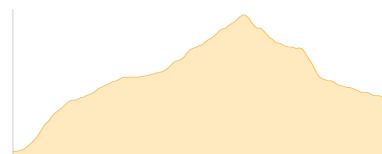


**Etappe 9** 26.10.2016 Mittwoch

**9.Etappe Lunden - Goyko**

Hochalpin - 1031 Hm Aufstieg - 650 Hm Abstieg - **07:50** Stunden Gehzeit - 10.88 km Strecke

Lunden 4371m - Goyko 4790m

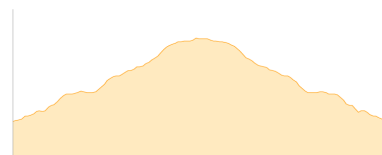


**Etappe 10** 27.10.2016 Donnerstag

**10.Etappe Gokyo - Gokyo**

Hochalpin - 119 Hm Aufstieg - 119 Hm Abstieg - **02:10** Stunden Gehzeit - 4.33 km Strecke

Goyko 4790m - Goyko 4790m



**Etappe 11** 28.10.2016 Freitag

**11.Etappe Goyko - Dragnag**

Hochalpin - 135 Hm Aufstieg - 175 Hm Abstieg - **02:30** Stunden Gehzeit - 3.83 km Strecke

Goyko 4790m - Dragnag 4700m

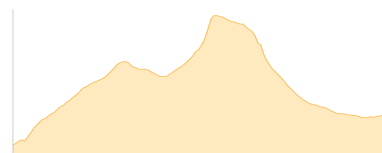


**Etappe 12** 29.10.2016 Samstag

**12.Etappe Dragnag - Dzonglha**

Hochalpin - 797 Hm Aufstieg - 653 Hm Abstieg - **06:00** Stunden Gehzeit - 8.02 km Strecke

Dragnag 4700m - Dzonglha 4843m



**Etappe 13** 30.10.2016 Sonntag

**13.Etappe Dzonglha - Gorak Shep - Everest Basecamp 5300m - Gorak Shep**

Hochalpin - 810 Hm Aufstieg - 495 Hm Abstieg - **08:00** Stunden Gehzeit - 18.81 km Strecke

Dzonglha 4843m - Gorak Shep 5180m - Everest Basecamp 1 5300m - Gorak Shep 5180m





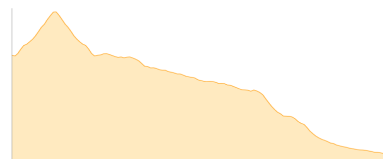
# Everest Trek 2016

## **Etappe 14** 31.10.2016 Montag

### **14.Etappe Gorak Shep - Kalar Patthar - Gorak Shep - Pheriche**

Hochalpin - 493 Hm Aufstieg - 1396 Hm Abstieg - **07:00** Stunden Gehzeit - 14.77 km Strecke

Gorak Shep 5180m - Kalar Patthar 5566m - Gorak Shep 5180m - Pheriche 4250m



## **Etappe 15** 01.11.2016 Dienstag

### **15 Etappe Pheriche - Namche Bazar**

Hochalpin - 580 Hm Aufstieg - 1480 Hm Abstieg - **06:45** Stunden Gehzeit - 18.88 km Strecke

Pheriche 4250m - Namche Bazar 3440m



## **Etappe 16** 02.11.2016 Mittwoch

### **16.Etappe Namche Bazar - Phakding**

Hochalpin - 449 Hm Aufstieg - 1130 Hm Abstieg - **03:55** Stunden Gehzeit - 10.19 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Phakding 2610m



## **Etappe 17** 03.11.2016 Donnerstag

### **17.Etappe Phakding - Lukla- Flughafen**

Wandern - 477 Hm Aufstieg - 331 Hm Abstieg - **02:30** Stunden Gehzeit - 7.52 km Strecke

Phakding 2610m - Lukla, Flughafen 2782m





# Everest Trek 2016

## **Mögliche Unterkünfte**

Kinja 1618 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Kharikola Pension 2006 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Cheplung Chaurikharka 2565 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: -

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

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