



# 2016 Island Peak

Typ: **Hufeisen**  
Etappen: **13**  
Länge: **174.1 km**  
Zeitraum: **00.00.0000 - 00.00.0000**

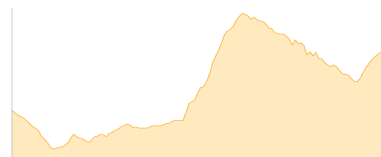
Gehzeit: **69:45 Stunden**  
Aufstieg: **14593 Hm**  
Abstieg: **13868 Hm**

## Etappe 1

### Airport Phaplu - Ringmu

Wandern - 1143 Hm Aufstieg - 800 Hm Abstieg - **03:00** Stunden Gehzeit - 11.19 km Strecke

Airport Phaplu 2460m - Ringmu 2803m



## Etappe 2

### Ringmu - Kharikola

Wandern - 919 Hm Aufstieg - 1716 Hm Abstieg - **06:00** Stunden Gehzeit - 12.94 km Strecke

Ringmu 2803m - Kharikola Pension 2006m



## Etappe 3

### Kharikola - Surke

Wandern - 1398 Hm Aufstieg - 1125 Hm Abstieg - **06:00** Stunden Gehzeit - 13.56 km Strecke

Kharikola Pension 2006m - Surke 2279m



## Etappe 4

### Surke - Phakding

Wandern - 782 Hm Aufstieg - 423 Hm Abstieg - **03:30** Stunden Gehzeit - 9 km Strecke

Surke 2279m - Phakding 2610m

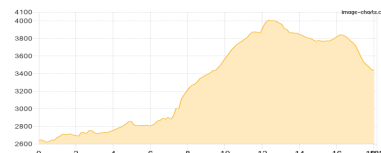


## Etappe 5

### Phakding - Namche Bazar

Hochalpin - 1849 Hm Aufstieg - 1063 Hm Abstieg - **08:00** Stunden Gehzeit - 18.14 km Strecke

Phakding 2610m - Namche Bazar 3440m - Khunde 3862m - Khumjung 3970m - Namche Bazar 3440m



## Etappe 6

### Namche Bazar - Phortse

Hochalpin - 1021 Hm Aufstieg - 662 Hm Abstieg - **03:45** Stunden Gehzeit - 8.93 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Phortse 3810m





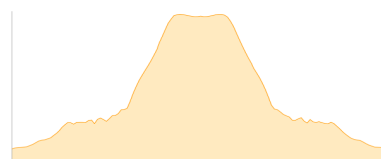
# 2016 Island Peak

## Etappe 7

### Phortse - Luri Peak - Phortse

Hochalpin - 952 Hm Aufstieg - 952 Hm Abstieg - **03:00** Stunden Gehzeit - 5.08 km Strecke

Phortse 3810m - Phortse 3810m

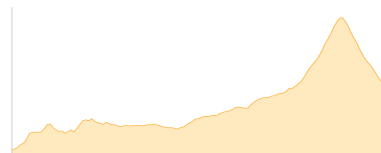


## Etappe 8

### Phortse - Dingboche - Nangkartshang - Dingboche

Hochalpin - 1602 Hm Aufstieg - 1032 Hm Abstieg - **07:30** Stunden Gehzeit - 15.25 km Strecke

Phortse 3810m - Dingboche 4340m - Nangkartshang 5014m - Dingboche 4340m

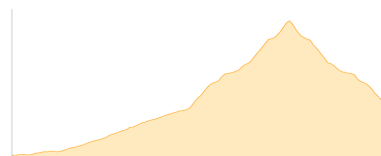


## Etappe 9

### Dingboche - Chukung - Chukung Ri - Chukung

Hochalpin - 1191 Hm Aufstieg - 794 Hm Abstieg - **05:00** Stunden Gehzeit - 10.55 km Strecke

Dingboche 4340m - Chukung 4730m - Chukung Ri 5546m - Chukung 4730m

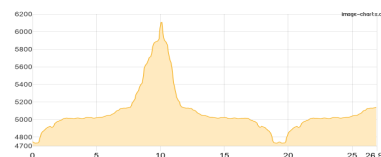


## Etappe 10

### Chukung - Island Peak Base Camp - Island Peak - Island Peak Base Camp - Chukung

Hochalpin - 1940 Hm Aufstieg - 1547 Hm Abstieg - **11:00** Stunden Gehzeit - 26.92 km Strecke

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

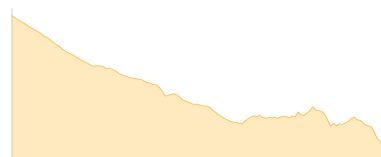


## Etappe 11

### Chukung - Phortse

Hochalpin - 390 Hm Aufstieg - 1357 Hm Abstieg - **04:30** Stunden Gehzeit - 15.74 km Strecke

Chukung 4730m - Phortse 3810m

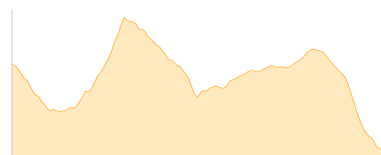


## Etappe 12

### Phortse - Namche Bazar

Hochalpin - 662 Hm Aufstieg - 1021 Hm Abstieg - **03:30** Stunden Gehzeit - 8.93 km Strecke

Phortse 3810m - Namche Bazar 3440m

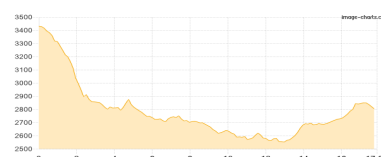


## Etappe 13

### Namche Bazar - Lukla

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

Namche Bazar 3440m - Lukla, Flughafen 2782m





## 2016 Island Peak

### Mögliche Unterkünfte

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

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