



Naturfreunde Gokyo-Ri Trek

Typ: **Rundtour**
Etappen: **16**
Länge: **142.22 km**
Zeitraum: **00.00.0000 - 22.10.2017**

Gehzeit: **79:19 Stunden**
Aufstieg: **11612 Hm**
Abstieg: **11216 Hm**

Etappe 1 22.10.2017 Sonntag

Airport Phaplu - Ringmu

Wandern - 787 Hm Aufstieg - 444 Hm Abstieg - **05:10** Stunden Gehzeit - 11.97 km Strecke

Airport Phaplu 2460m - Ringmu 2803m



Etappe 2

Ringmu - Taksindu - Nunthala - Jubing - Kharikola

Wandern - 879 Hm Aufstieg - 1620 Hm Abstieg - **07:50** Stunden Gehzeit - 13.35 km Strecke

Ringmu 2803m - Taksindu 2956m - Nunthala 2206m - Jubing 1670m - Kharikola 2062m

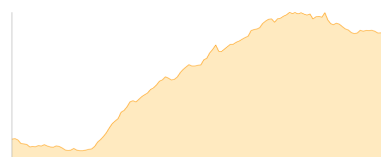


Etappe 3

Kharikola - Bupsa - Payia

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

Kharikola 2062m - Bupsa 2302m - Payia 2758m



Etappe 4

Puyia - Surke - Chaurikharka - Phakding

Wandern - 1115 Hm Aufstieg - 1236 Hm Abstieg - **08:05** Stunden Gehzeit - 14.98 km Strecke

Puyia 2758m - Surke 2279m - Cheplung Chaurikharka 2565m - Chhuthawa 2565m - Phakding 2610m



Etappe 5

Phakding - Monjo - Namche Basar

Wandern - 1186 Hm Aufstieg - 386 Hm Abstieg - **06:00** Stunden Gehzeit - 10.23 km Strecke

Phakding 2610m - Monjo 2835m - Jorsale 2801m

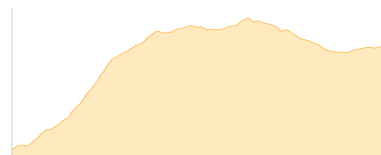


Etappe 6

Namche Basar - Khumjung

Wandern - 507 Hm Aufstieg - 169 Hm Abstieg - **02:35** Stunden Gehzeit - 4.15 km Strecke

Khumjung 3970m





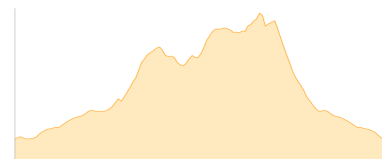
Naturfreunde Gokyo-Ri Trek

Etappe 7

Khumjung - Kunde Peak - Khumjung

Wandern - 568 Hm Aufstieg - 564 Hm Abstieg - **03:50** Stunden Gehzeit - 6.5 km Strecke

Khumjung 3970m - Kunde 3862m



Etappe 8

Khumjung - Mong La - Dhole

Wandern - 932 Hm Aufstieg - 655 Hm Abstieg - **05:25** Stunden Gehzeit - 8.26 km Strecke

Mong La 3959m - Dhole 4200m

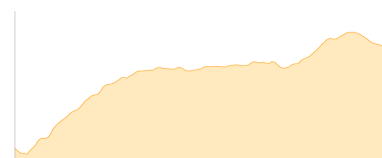


Etappe 9

Dhole - Macchermo

Wandern - 485 Hm Aufstieg - 146 Hm Abstieg - **02:35** Stunden Gehzeit - 4.97 km Strecke

Dhole 4200m - Macchermo 4410m



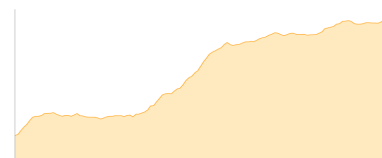
Etappe 10: Ruhetag

Etappe 11

Macchermo - Goyko

Wandern - 478 Hm Aufstieg - 111 Hm Abstieg - **02:50** Stunden Gehzeit - 7.05 km Strecke

Macchermo 4410m - Goyko 4790m

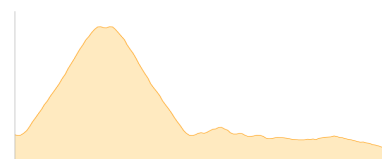


Etappe 12

Goyko - Goyko Ri - Goyko - Dragnag

Wandern - 691 Hm Aufstieg - 760 Hm Abstieg - **04:45** Stunden Gehzeit - 7.35 km Strecke

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



Etappe 13

Dragnag - Chhamthyang - Phortse

Wandern - 539 Hm Aufstieg - 1440 Hm Abstieg - **06:15** Stunden Gehzeit - 12.57 km Strecke

Dragnag 4700m - Chhamthyang 4590m - Phortse 3810m





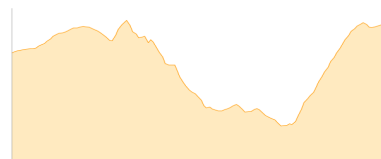
Naturfreunde Gokyo-Ri Trek

Etappe 14

Phortse - Tengboche

Wandern - 465 Hm Aufstieg - 386 Hm Abstieg - **02:45** Stunden Gehzeit - 3.13 km Strecke

Phortse 3810m - Tengboche, Monastery 3860m

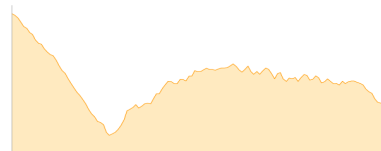


Etappe 15

Tengboche - Namche Bazar

Wandern - 689 Hm Aufstieg - 1126 Hm Abstieg - **05:45** Stunden Gehzeit - 9.36 km Strecke

Tengboche, Monastery 3860m - Namche Bazar 3440m



Etappe 16

Namche Bazar - Jorsale - Phakding - Lukla

Wandern - 967 Hm Aufstieg - 1545 Hm Abstieg - **08:35** Stunden Gehzeit - 18.21 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Jorsale 2801m - Phakding 2610m - Chhuthawa 2565m - Cheplung 2678m





Naturfreunde Gokyo-Ri Trek

Mögliche Unterkünfte

Cheplung Chaurikharka 2565 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Chhuthawa 2565 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

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

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

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