



Shivalaya - Namche Bazar - Lukla

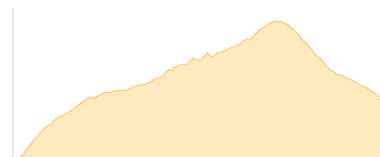
Typ:	Strecke	Gehzeit:	65:17 Stunden
Etappen:	12	Aufstieg:	10041 Hm
Länge:	109.37 km	Abstieg:	9069 Hm
Zeitraum:	03.04.2017 - 11.12.2018		

Etappe 1 03.04.2017 Montag

Shivalaya - Deurali Pass - Bhandar- Nepal

Wandern - 1021 Hm Aufstieg - 635 Hm Abstieg - **05:40** Stunden Gehzeit - 7.76 km Strecke

Shivalaya 1770m - Deurali Pass 2715m - Bhandar, Nepal 2190m

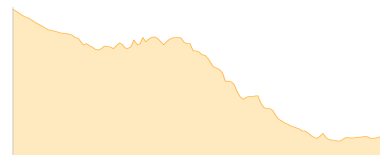


Etappe 2 04.04.2017 Dienstag

Etappe 2: Bhandar- Kinja

Wandern - 306 Hm Aufstieg - 877 Hm Abstieg - **03:45** Stunden Gehzeit - 7.59 km Strecke

Bhandar, Nepal 2190m - Kinja 1618m

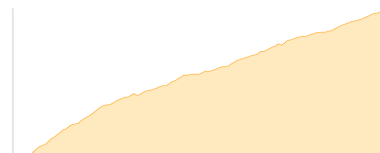


Etappe 3 05.04.2017 Mittwoch

Kinja - Sete - New Sherpa Lodge

Hochalpin - 1649 Hm Aufstieg - 69 Hm Abstieg - **06:30** Stunden Gehzeit - 7.03 km Strecke

Kinja 1618m - Sete 2576m



Etappe 4 06.04.2017 Donnerstag

Etappe 4: New Sherpa Lodge - Lamjura - Junbesi

Hochalpin - 462 Hm Aufstieg - 979 Hm Abstieg - **04:40** Stunden Gehzeit - 9.44 km Strecke

Lamjura 3484m - Junbesi 2681m

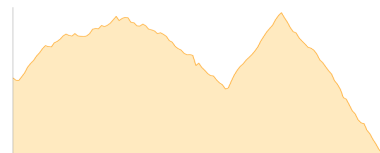


Etappe 5 07.04.2017 Freitag

Etappe 5: Junbesi - Ringmu - Taksindu - Nunthala

Wandern - 1091 Hm Aufstieg - 1566 Hm Abstieg - **08:45** Stunden Gehzeit - 15.73 km Strecke

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



Etappe 6 08.04.2017 Samstag

Etappe 6: Nunthala - Jubing - Kharikola - Kharikola Pension

Wandern - 657 Hm Aufstieg - 857 Hm Abstieg - **05:00** Stunden Gehzeit - 8.54 km Strecke

Nunthala 2206m - Jubing 1670m - Kharikola 2062m - Kharikola Pension 2006m





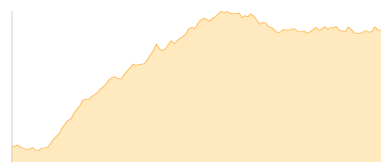
Shivalaya - Namche Bazar - Lukla

Etappe 7 09.04.2017 Sonntag

Etappe 7: Kharikola Pension - Bupsa - Puyia - Paknepani

Wandern - 1489 Hm Aufstieg - 755 Hm Abstieg - **07:55** Stunden Gehzeit - 11.64 km Strecke

Kharikola Pension 2006m - Bupsa 2302m - Puyia 2758m



Etappe 8 10.04.2017 Montag

Etappe 8: Surke - Cheplung Chaurikharka - Cheplung - Sherpa Guest House Phakding

Wandern - 1040 Hm Aufstieg - 1147 Hm Abstieg - **07:20** Stunden Gehzeit - 12.45 km Strecke

Surke 2279m - Cheplung Chaurikharka 2565m - Cheplung 2678m



Etappe 9 11.12.2018 Dienstag

Etappe 9: Phakding - Namche Bazar

Hochalpin - 1170 Hm Aufstieg - 384 Hm Abstieg - **05:50** Stunden Gehzeit - 9.58 km Strecke

Phakding 2610m - Namche Bazar 3440m

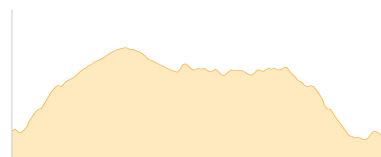


Etappe 10 12.04.2017 Mittwoch

Namche Bazar

Hochalpin - 176 Hm Aufstieg - 192 Hm Abstieg - **01:15** Stunden Gehzeit - 2.43 km Strecke

Namche Bazar 3440m



Etappe 11 13.04.2017 Donnerstag

Etappe 10: Namche Bazar - Monjo -Tok Tok

Hochalpin - 384 Hm Aufstieg - 1099 Hm Abstieg - **04:30** Stunden Gehzeit - 8.25 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Monjo 2835m



Etappe 12 14.04.2017 Freitag

Etappe 11: Tok Tok - Lukla- Flughafen

Wandern - 596 Hm Aufstieg - 509 Hm Abstieg - **04:05** Stunden Gehzeit - 8.92 km Strecke

Lukla, Flughafen 2782m





Shivalaya - Namche Bazar - Lukla

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: -

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