



# Jiri - EBC - Lukla

Typ: **Rundtour**  
Etappen: **23**  
Länge: **211.07 km**  
Zeitraum: **24.08.2017 - 24.08.2017**

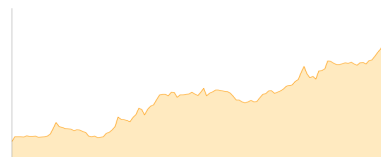
Gehzeit: **105:00 Stunden**  
Aufstieg: **14508 Hm**  
Abstieg: **14506 Hm**

## **Etappe 1** 24.08.2017 Donnerstag

### **1. Phaplu-Ringmu**

Wandern - 705 Hm Aufstieg - 362 Hm Abstieg - **04:50** Stunden Gehzeit - 11.82 km Strecke

Airport Phaplu 2460m - Ringmu 2803m



## **Etappe 2**

### **2. Ringmu - Nunthala**

Wandern - 344 Hm Aufstieg - 942 Hm Abstieg - **03:45** Stunden Gehzeit - 5.54 km Strecke

Ringmu 2803m - Nunthala 2206m



## **Etappe 3**

### **3. Nunthala - Bupsa**

Wandern - 979 Hm Aufstieg - 882 Hm Abstieg - **06:20** Stunden Gehzeit - 10.3 km Strecke

Nunthala 2206m - Bupsa 2302m

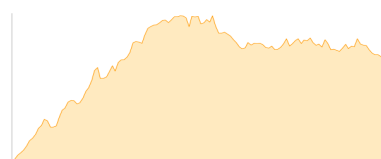


## **Etappe 4**

### **4. Bupsa - Khumbla View Lodge**

Hochalpin - 1200 Hm Aufstieg - 798 Hm Abstieg - **06:50** Stunden Gehzeit - 9.7 km Strecke

Bupsa 2302m

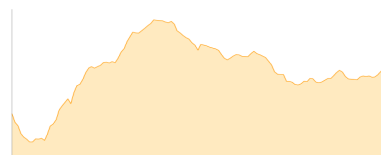


## **Etappe 5**

### **5. Khumbula View Lodge - Phakding**

Wandern - 947 Hm Aufstieg - 727 Hm Abstieg - **06:00** Stunden Gehzeit - 11.35 km Strecke

Lukla, Flughafen 2782m - Phakding 2610m



## **Etappe 6**

### **6. Phakding - Namche**

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

Phakding 2610m - Namche Bazar 3440m





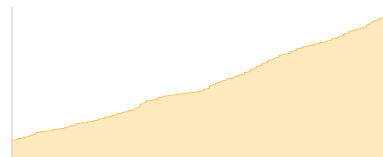
# Jiri - EBC - Lukla

## Etappe 7

### 7. Namche - Rest day

Wandern - 165 Hm Aufstieg - 0 Hm Abstieg - **00:40** Stunden Gehzeit - 0.65 km Strecke

Namche Bazar 3440m



## Etappe 8

### 8. Namche - Tengboche

Wandern - 1126 Hm Aufstieg - 689 Hm Abstieg - **06:20** Stunden Gehzeit - 9.29 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Tengboche, Monastery 3860m

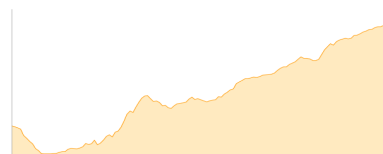


## Etappe 9

### 9. Tengboche - Lobuche

Wandern - 830 Hm Aufstieg - 340 Hm Abstieg - **04:50** Stunden Gehzeit - 10.39 km Strecke

Tengboche, Monastery 3860m - Pangboche 3985m - Dingboche 4340m



## Etappe 10

### 10. Tengboche - Chukung

Hochalpin - 443 Hm Aufstieg - 46 Hm Abstieg - **02:15** Stunden Gehzeit - 4.97 km Strecke

Dingboche 4340m - Chukung 4730m

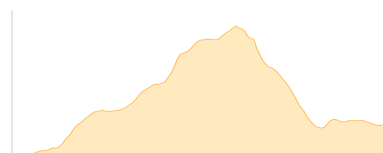


## Etappe 11

### 11. Chukung - Kongma La Pass - Lobuche

Hochalpin - 898 Hm Aufstieg - 718 Hm Abstieg - **05:35** Stunden Gehzeit - 9.29 km Strecke

Chukung 4730m - Kongma La 5535m - Lobuche 4910m

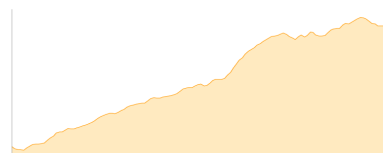


## Etappe 12

### 12. Lobuche - Gorak Shep

Hochalpin - 308 Hm Aufstieg - 70 Hm Abstieg - **01:45** Stunden Gehzeit - 4.44 km Strecke

Lobuche 4910m - Gorak Shep 5180m



## Etappe 13

### 13. Gorak Shep - Kalar Phattar - EBC

Hochalpin - 691 Hm Aufstieg - 691 Hm Abstieg - **05:10** Stunden Gehzeit - 11.47 km Strecke

Gorak Shep 5180m - Everest Basecamp 1 5300m - Gorak Shep 5180m - Kalar Phattar 5566m - Gorak Shep 5180m





# Jiri - EBC - Lukla

## Etappe 14

### 14. Ghorak Shep - Dzhongla

Hochalpin - 237 Hm Aufstieg - 576 Hm Abstieg - **03:40** Stunden Gehzeit - 10.66 km Strecke

Gorak Shep 5180m - Dzhonglha 4843m



## Etappe 15

### 15. Dzhongla - Gokyo Ri

Hochalpin - 797 Hm Aufstieg - 871 Hm Abstieg - **05:50** Stunden Gehzeit - 11.57 km Strecke

Dzhonglha 4843m - Goyko 4790m

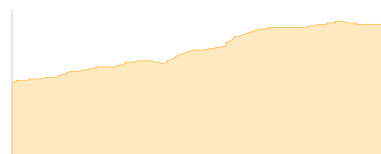


## Etappe 16

### 16. Goyko Rest

Hochalpin - 42 Hm Aufstieg - 4 Hm Abstieg - **00:20** Stunden Gehzeit - 0.9 km Strecke

Goyko 4790m

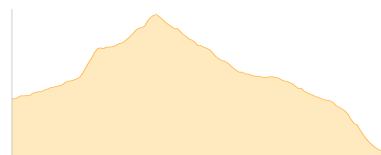


## Etappe 17

### 17. Gokyo - Lunden

Hochalpin - 666 Hm Aufstieg - 1048 Hm Abstieg - **05:45** Stunden Gehzeit - 11.26 km Strecke

Goyko 4790m - Lunden 4371m

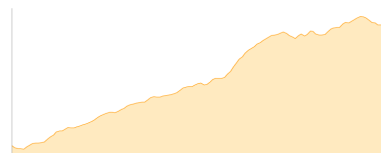


## Etappe 18

### 17. Lobuche - Gorak Shep

Hochalpin - 308 Hm Aufstieg - 70 Hm Abstieg - **01:45** Stunden Gehzeit - 4.44 km Strecke

Lobuche 4910m - Gorak Shep 5180m



## Etappe 19

### 18. Lunden - Thame

Hochalpin - 87 Hm Aufstieg - 678 Hm Abstieg - **03:05** Stunden Gehzeit - 9.15 km Strecke

Lunden 4371m - Thame, Tibetan Monastery 3780m



## Etappe 20

### 19. Thame - Namche

Hochalpin - 419 Hm Aufstieg - 775 Hm Abstieg - **04:00** Stunden Gehzeit - 8.7 km Strecke

Thame, Tibetan Monastery 3780m - Namche Bazar 3440m





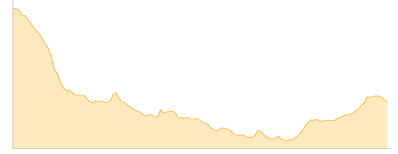
# Jiri - EBC - Lukla

## Etappe 21

### 20. Namche - Lukla

Hochalpin - 733 Hm Aufstieg - 1359 Hm Abstieg - **07:25** Stunden Gehzeit - 18.17 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Lukla, Flughafen 2782m



## Etappe 22

### 21. Tengboche- Monastery - Namche Bazar

Hochalpin - 680 Hm Aufstieg - 1117 Hm Abstieg - **05:40** Stunden Gehzeit - 9.26 km Strecke

Tengboche, Monastery 3860m - Namche Bazar 3440m



## Etappe 23

### 22. Namche Bazar - Lukla- Flughafen

Hochalpin - 733 Hm Aufstieg - 1359 Hm Abstieg - **07:25** Stunden Gehzeit - 18.17 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Lukla, Flughafen 2782m





## Jiri - EBC - Lukla

### 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: -