



Langtang und Helambu

Typ:	Strecke	Gehzeit:	65:44 Stunden
Etappen:	12	Aufstieg:	9432 Hm
Länge:	118.16 km	Abstieg:	9512 Hm
Zeitraum:	.. - ..		

Etappe 1

Syabru Bensi - Sherpagon

Wandern - 1459 Hm Aufstieg - 338 Hm Abstieg - **06:35** Stunden Gehzeit - 8.51 km Strecke

Syabru Bensi 1457m - Sherpagon 2510m



Etappe 2

Sherpagon - Thangsyap

Hochalpin - 1003 Hm Aufstieg - 397 Hm Abstieg - **05:30** Stunden Gehzeit - 10.91 km Strecke

Sherpagon 2510m - Thangsyap 3160m

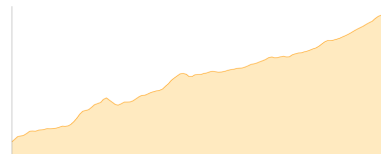


Etappe 3

Thangsyap - Kyangjin Gompa

Hochalpin - 753 Hm Aufstieg - 80 Hm Abstieg - **04:00** Stunden Gehzeit - 9.75 km Strecke

Thangsyap 3160m - Kyangjin Gompa 3857m



Etappe 4

Kyangjin Gompa - Lower Kyanjin Ri - Kyangjin Gompa

Hochalpin - 455 Hm Aufstieg - 455 Hm Abstieg - **02:45** Stunden Gehzeit - 2.63 km Strecke

Kyangjin Gompa 3857m - Lower Kyanjin Ri 4400m - Kyangjin Gompa 3857m

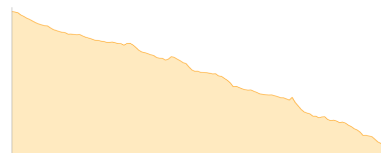


Etappe 5

Kyangjin Gompa - Lama Hotel

Hochalpin - 166 Hm Aufstieg - 1528 Hm Abstieg - **06:05** Stunden Gehzeit - 17.16 km Strecke

Kyangjin Gompa 3857m - Lama Hotel 2440m



Etappe 6

Lama Hotel - Thulo Syabru

Wandern - 738 Hm Aufstieg - 1019 Hm Abstieg - **05:40** Stunden Gehzeit - 9.11 km Strecke

Lama Hotel 2440m - Thulo Syabru 2213m





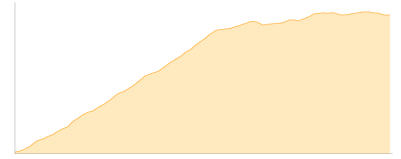
Langtang und Helambu

Etappe 7

Thulo Syabru - Sing Gompa

Hochalpin - 1175 Hm Aufstieg - 88 Hm Abstieg - **04:50** Stunden Gehzeit - 5.59 km Strecke

Thulo Syabru 2213m - Sing Gompa 3300m

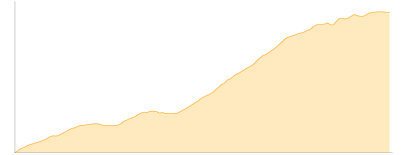


Etappe 8

Sing Gompa - Gosainkund

Hochalpin - 1214 Hm Aufstieg - 100 Hm Abstieg - **05:20** Stunden Gehzeit - 8.42 km Strecke

Sing Gompa 3300m - Gosainkund 4430m



Etappe 9

Gosainkund - Tharepati

Hochalpin - 855 Hm Aufstieg - 1643 Hm Abstieg - **07:45** Stunden Gehzeit - 12.88 km Strecke

Gosainkund 4430m - Tharepati 3630m

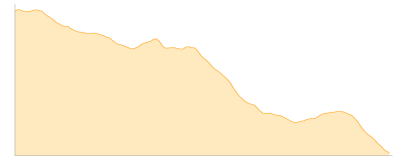


Etappe 10

Tharepati - Gulphu Bhanjyang

Hochalpin - 328 Hm Aufstieg - 1824 Hm Abstieg - **06:25** Stunden Gehzeit - 13.21 km Strecke

Tharepati 3630m - Gulphu Bhanjyang 2310m

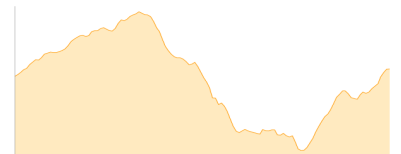


Etappe 11

Gulphu Bhanjyang - Chisopani

Wandern - 987 Hm Aufstieg - 948 Hm Abstieg - **06:35** Stunden Gehzeit - 11.3 km Strecke

Gulphu Bhanjyang 2310m - Chisopani 2166m



Etappe 12

Chisopani - Sundarijal

Wandern - 299 Hm Aufstieg - 1092 Hm Abstieg - **04:15** Stunden Gehzeit - 8.7 km Strecke

Chisopani 2166m - Sundarijal 1401m





Langtang und Helambu

Mögliche Unterkünfte