



# Nepal - Mount Everest Region

Typ: **Rundtour**  
Etappen: **18**  
Länge: **175.52 km**  
Zeitraum: .. - ..

Gehzeit: **82:39 Stunden**  
Aufstieg: **11110 Hm**  
Abstieg: **11100 Hm**

## Etappe 1

### Lukla, Flughafen - Phakding

Hochalpin - 771 Hm Aufstieg - 716 Hm Abstieg - **05:40** Stunden Gehzeit - 13.07 km Strecke

Lukla, Flughafen 2782m - Phakding 2610m



## Etappe 2

### Phakding - Namche Bazar

Hochalpin - 784 Hm Aufstieg - 206 Hm Abstieg - **03:40** Stunden Gehzeit - 4.98 km Strecke

Phakding 2610m - Namche Bazar 3440m



Etappe 3: Ruhetag

## Etappe 4

### Namche Bazar - Thame, Tibetan Monastery

Hochalpin - 772 Hm Aufstieg - 428 Hm Abstieg - **04:30** Stunden Gehzeit - 8.6 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Thame, Tibetan Monastery 3780m

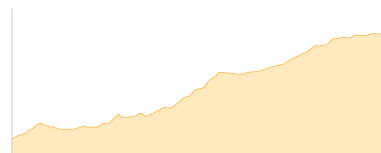


## Etappe 5

### Thame, Tibetan Monastery - Marulung

Hochalpin - 454 Hm Aufstieg - 95 Hm Abstieg - **02:45** Stunden Gehzeit - 7.52 km Strecke

Thame, Tibetan Monastery 3780m - Marulung 4210m

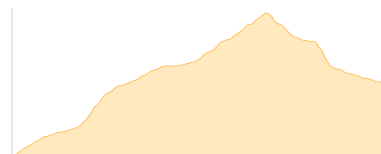


## Etappe 6

### Marulung - Goyko

Hochalpin - 1295 Hm Aufstieg - 674 Hm Abstieg - **07:20** Stunden Gehzeit - 13.24 km Strecke

Marulung 4210m - Goyko 4790m





# Nepal - Mount Everest Region

## Etappe 7

### Goyko - Goyko Ri

Hochalpin - 578 Hm Aufstieg - 578 Hm Abstieg - **03:30** Stunden Gehzeit - 3.32 km Strecke

Goyko 4790m - Goyko Ri 5360m - Goyko 4790m

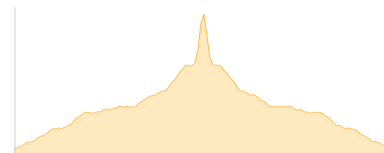


## Etappe 8

### Goyko - Ngozumpa Tse - Goyko

Hochalpin - 847 Hm Aufstieg - 847 Hm Abstieg - **07:20** Stunden Gehzeit - 19.43 km Strecke

Goyko 4790m - Ngozumpa Tse 5553m - Goyko 4790m

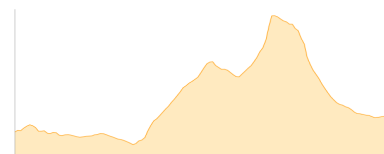


## Etappe 9

### Goyko - Dragnag - Cho La - Dzonglha

Hochalpin - 877 Hm Aufstieg - 806 Hm Abstieg - **06:00** Stunden Gehzeit - 11.71 km Strecke

Goyko 4790m - Dzonglha 4843m

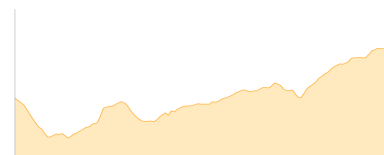


## Etappe 10

### Dzonglha - Lobuche

Hochalpin - 296 Hm Aufstieg - 192 Hm Abstieg - **02:15** Stunden Gehzeit - 6.23 km Strecke

Dzonglha 4843m - Lobuche 4910m

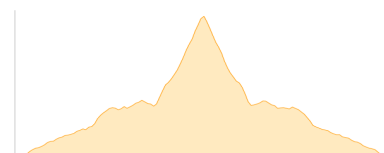


## Etappe 11

### Lobuche - Gorak Shep - Kalar Patthar - Lobuche

Hochalpin - 771 Hm Aufstieg - 771 Hm Abstieg - **05:40** Stunden Gehzeit - 12.17 km Strecke

Lobuche 4910m - Gorak Shep 5180m - Kalar Patthar 5566m - Lobuche 4910m



## Etappe 12

### Lobuche - Dingboche - Chukung

Hochalpin - 494 Hm Aufstieg - 674 Hm Abstieg - **04:45** Stunden Gehzeit - 12.45 km Strecke

Lobuche 4910m - Dingboche 4340m - Chukung 4730m

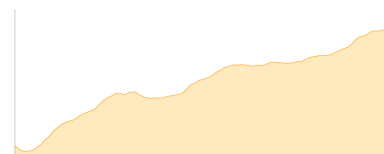


## Etappe 13

### Chukung - Island Peak Base Camp

Hochalpin - 457 Hm Aufstieg - 66 Hm Abstieg - **02:40** Stunden Gehzeit - 7.21 km Strecke

Chukung 4730m - Island Peak Base Camp 5087m





# Nepal - Mount Everest Region

## Etappe 14

### Island Peak - Island Peak Base Camp

Hochalpin - 1061 Hm Aufstieg - 1060 Hm Abstieg - **06:20** Stunden Gehzeit - 5.69 km Strecke

Island Peak 6189m - Island Peak Base Camp 5087m

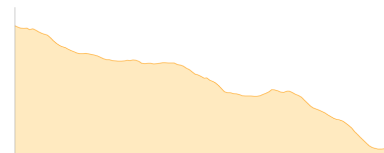


## Etappe 15

### Island Peak Base Camp - Chukung

Hochalpin - 66 Hm Aufstieg - 457 Hm Abstieg - **02:20** Stunden Gehzeit - 7.21 km Strecke

Island Peak Base Camp 5087m - Chukung 4730m

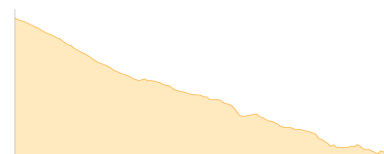


## Etappe 16

### Chukung - Pangboche

Hochalpin - 146 Hm Aufstieg - 922 Hm Abstieg - **04:00** Stunden Gehzeit - 11.23 km Strecke

Chukung 4730m - Pangboche 3985m



## Etappe 17

### Pangboche - Namche Bazar

Hochalpin - 742 Hm Aufstieg - 1280 Hm Abstieg - **06:40** Stunden Gehzeit - 13.39 km Strecke

Pangboche 3985m - Namche Bazar 3440m



## Etappe 18

### Namche Bazar - Lukla, Flughafen

Hochalpin - 699 Hm Aufstieg - 1328 Hm Abstieg - **07:15** Stunden Gehzeit - 18.05 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Lukla, Flughafen 2782m





## Nepal - Mount Everest Region

### Mögliche Unterkünfte

Phakding 2610 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

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: -