



# Trek 2019

Typ: **Rundtour**  
Etappen: **17**  
Länge: **107.53 km**  
Zeitraum: **18.04.2019 - 04.05.2019**

Gehzeit: **47:31 Stunden**  
Aufstieg: **6699 Hm**  
Abstieg: **6734 Hm**

## Etappe 1 18.04.2019 Donnerstag

### 1. Lukla- Flughafen

Wandern - 438 Hm Aufstieg - 521 Hm Abstieg - **04:00** Stunden Gehzeit - 13.1 km Strecke

Lukla, Flughafen 2782m

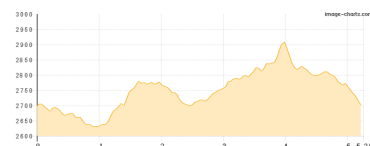


## Etappe 2 19.04.2019 Freitag

### 2. Besuchstag

Wandern - 492 Hm Aufstieg - 498 Hm Abstieg - **03:20** Stunden Gehzeit - 5.26 km Strecke

Himalaya Sherpa Hospital 2679m

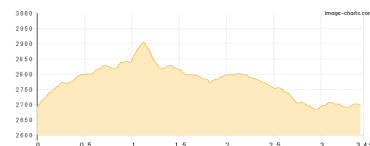


## Etappe 3 20.04.2019 Samstag

### 3. Kongde Peak Guest House - Kloster - Schule - Kongde Peak Guest House

Wandern - 496 Hm Aufstieg - 498 Hm Abstieg - **02:15** Stunden Gehzeit - 7.8 km Strecke

Himalaya Sherpa Hospital 2679m



## Etappe 4 21.04.2019 Sonntag

### 4. TokTok - Monjo

Wandern - 349 Hm Aufstieg - 225 Hm Abstieg - **02:05** Stunden Gehzeit - 5.3 km Strecke

Monjo 2835m

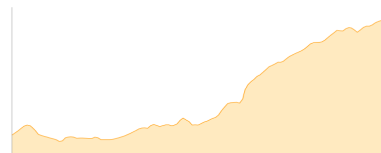


## Etappe 5 22.04.2019 Montag

### 5. Monjo - Namche Bazar

Hochalpin - 838 Hm Aufstieg - 239 Hm Abstieg - **03:55** Stunden Gehzeit - 8.8 km Strecke

Monjo 2835m - Namche Bazar 3440m

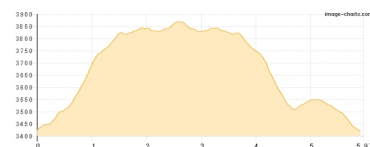


## Etappe 6 23.04.2019 Dienstag

### 6. Namche Bazar - Hotel Everest View

Wandern - 521 Hm Aufstieg - 521 Hm Abstieg - **04:25** Stunden Gehzeit - 5.97 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Hotel Everest View 3866m





# Trek 2019

**Etappe 7** 24.04.2019 Mittwoch

**7. Namche Bazar - Thame- Tibetan Monastery**

Hochalpin - 775 Hm Aufstieg - 419 Hm Abstieg - **04:30** Stunden Gehzeit - 8.7 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Thame, Tibetan Monastery 3780m



**Etappe 8** 25.04.2019 Donnerstag

**8. Thame- Tibetan Monastery - Thame- Tibetan Monastery**

Hochalpin - 208 Hm Aufstieg - 208 Hm Abstieg - **01:25** Stunden Gehzeit - 2.52 km Strecke

Thame, Tibetan Monastery 3780m - Thame, Tibetan Monastery 3780m



**Etappe 9** 26.04.2019 Freitag

**9. Thame- Tibetan Monastery - Khumjung**

Hochalpin - 593 Hm Aufstieg - 604 Hm Abstieg - **04:25** Stunden Gehzeit - 9.52 km Strecke

Thame, Tibetan Monastery 3780m - Khumjung 3970m



**Etappe 10** 27.04.2019 Samstag

**10. Khumjung - Khunde - Khumjung**

Hochalpin - 147 Hm Aufstieg - 147 Hm Abstieg - **01:25** Stunden Gehzeit - 4.19 km Strecke

Khunde 3862m

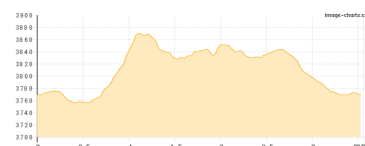


**Etappe 11** 28.04.2019 Sonntag

**11. Khumjung - Hotel Everest View - Khumjung**

Hochalpin - 194 Hm Aufstieg - 194 Hm Abstieg - **01:30** Stunden Gehzeit - 3.56 km Strecke

Hotel Everest View 3866m

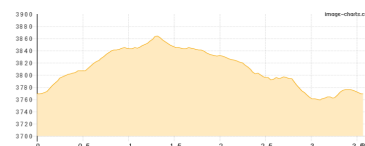


**Etappe 12** 29.04.2019 Montag

**12. Khumjung - Kyangjuma**

Hochalpin - 90 Hm Aufstieg - 256 Hm Abstieg - **01:05** Stunden Gehzeit - 2.3 km Strecke

Khunde 3862m



**Etappe 13** 30.04.2019 Dienstag

**13. Kyangjuma - Namche Bazar**

Hochalpin - 280 Hm Aufstieg - 458 Hm Abstieg - **02:20** Stunden Gehzeit - 4.13 km Strecke

Namche Bazar 3440m





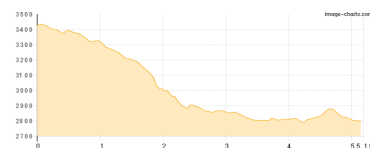
# Trek 2019

## Etappe 14 01.05.2019 Mittwoch

### 14. Namche Bazar - Monjo

Hochalpin - 213 Hm Aufstieg - 838 Hm Abstieg - **03:00** Stunden Gehzeit - 5.19 km Strecke

Namche Bazar 3440m



## Etappe 15 02.05.2019 Donnerstag

### 15. Monjo - TokTok

Hochalpin - 231 Hm Aufstieg - 361 Hm Abstieg - **01:55** Stunden Gehzeit - 3.64 km Strecke

Monjo 2835m

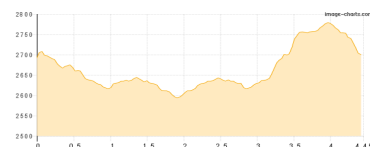


## Etappe 16 03.05.2019 Freitag

### 16. TokTok - Phakding - TokTok

Hochalpin - 304 Hm Aufstieg - 302 Hm Abstieg - **02:10** Stunden Gehzeit - 4.45 km Strecke

Phakding 2610m



## Etappe 17 04.05.2019 Samstag

### 17. TokTok - Lukla- Flughafen

Wandern - 530 Hm Aufstieg - 445 Hm Abstieg - **03:50** Stunden Gehzeit - 13.1 km Strecke

Lukla, Flughafen 2782m





## Trek 2019

### Mögliche Unterkünfte

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

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

Hotel Everest View 3866 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -