



## Teil 3

Typ: **5**  
Etappen: **5**  
Länge: **41.74 km**  
Zeitraum: .. - ..

Gehzeit: **19:11 Stunden**  
Aufstieg: **2759 Hm**  
Abstieg: **2076 Hm**

### Etappe 1

#### 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 2

#### 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 3

#### 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



### Etappe 4

#### Island Peak Base Camp - Island Peak

Hochalpin - 971 Hm Aufstieg - 108 Hm Abstieg - **03:45** Stunden Gehzeit - 2.7 km Strecke

Island Peak Base Camp 5087m - Island Peak 6189m

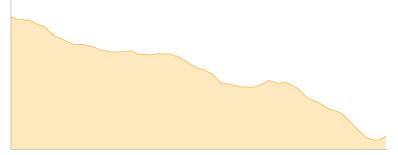


### Etappe 5

#### 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





## Teil 3

### Mögliche Unterkünfte

Lobuche 4910 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Gorak Shep 5180 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -