



3 Pässe Treck mit Island Peak 2019

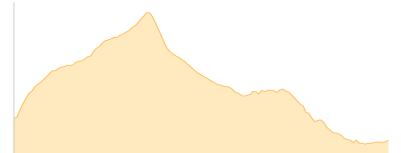
Typ:	Rundtour	Gehzeit:	120:05 Stunden
Etappen:	23	Aufstieg:	17382 Hm
Länge:	225.4 km	Abstieg:	16387 Hm
Zeitraum:	.. - ..		

Etappe 1

Shivalaya - Kinja

Wandern - 1150 Hm Aufstieg - 1336 Hm Abstieg - **08:20** Stunden Gehzeit - 14.46 km Strecke

Shivalaya 1770m - Kinja 1618m



Etappe 2

Kinja - Lamjura

Hochalpin - 1920 Hm Aufstieg - 54 Hm Abstieg - **07:40** Stunden Gehzeit - 8.95 km Strecke

Kinja 1618m - Lamjura 3484m



Etappe 3

Lamjura - Ringmu

Hochalpin - 853 Hm Aufstieg - 1534 Hm Abstieg - **08:00** Stunden Gehzeit - 16.72 km Strecke

Lamjura 3484m - Ringmu 2803m



Etappe 4

Ringmu - Kharikola

Wandern - 913 Hm Aufstieg - 1654 Hm Abstieg - **07:50** Stunden Gehzeit - 11.96 km Strecke

Ringmu 2803m - Kharikola 2062m



Etappe 5

Kharikola - Surke

Wandern - 1464 Hm Aufstieg - 1247 Hm Abstieg - **09:20** Stunden Gehzeit - 15.77 km Strecke

Kharikola 2062m - Surke 2279m



Etappe 6

Surke - Phakding

Wandern - 782 Hm Aufstieg - 423 Hm Abstieg - **04:35** Stunden Gehzeit - 9 km Strecke

Surke 2279m - Phakding 2610m





3 Pässe Treck mit Island Peak 2019

Etappe 7

Phakding - Namche Bazar

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

Phakding 2610m - Namche Bazar 3440m



Etappe 8: Ruhetag

Etappe 9

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 10

Thame- Tibetan Monastery - Lunden

Hochalpin - 678 Hm Aufstieg - 87 Hm Abstieg - **03:45** Stunden Gehzeit - 9.15 km Strecke

Thame, Tibetan Monastery 3780m - Lunden 4371m



Etappe 11

Lunden - Goyko

Hochalpin - 1009 Hm Aufstieg - 628 Hm Abstieg - **05:55** Stunden Gehzeit - 10.18 km Strecke

Lunden 4371m - Goyko 4790m



Etappe 12

Goyko - Goyko Ri - Dragnag

Hochalpin - 689 Hm Aufstieg - 759 Hm Abstieg - **04:45** Stunden Gehzeit - 7.34 km Strecke

Goyko 4790m - Goyko Ri 5360m - Dragnag 4700m



Etappe 13

Dragnag - Dzonglha

Hochalpin - 797 Hm Aufstieg - 653 Hm Abstieg - **05:00** Stunden Gehzeit - 8.02 km Strecke

Dragnag 4700m - Dzonglha 4843m





3 Pässe Treck mit Island Peak 2019

Etappe 14

Dzonglha - Lobuche

Hochalpin - 296 Hm Aufstieg - 194 Hm Abstieg - **02:15** Stunden Gehzeit - 6.28 km Strecke

Dzonglha 4843m - Lobuche 4910m



Etappe 15

Lobuche - Gorak Shep - Kalar Patthar - Gorak Shep

Hochalpin - 727 Hm Aufstieg - 489 Hm Abstieg - **04:25** Stunden Gehzeit - 7.8 km Strecke

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

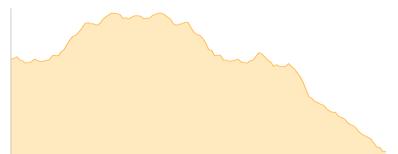


Etappe 16

Gorak Shep - Everest Basecamp 1 - Lobuche

Hochalpin - 315 Hm Aufstieg - 552 Hm Abstieg - **04:05** Stunden Gehzeit - 12.14 km Strecke

Gorak Shep 5180m - Everest Basecamp 1 5300m - Lobuche 4910m



Etappe 17

Lobuche - Kongma La - Chukung

Hochalpin - 718 Hm Aufstieg - 898 Hm Abstieg - **05:20** Stunden Gehzeit - 9.29 km Strecke

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



Etappe 18: Ruhetag

Etappe 19

Chukung - Island Peak Base Camp

Hochalpin - 457 Hm Aufstieg - 66 Hm Abstieg - **02:40** Stunden Gehzeit - 7.22 km Strecke

Chukung 4730m - Island Peak Base Camp 5087m



Etappe 20

Island Peak Base Camp - Island Peak - Chukung

Hochalpin - 1011 Hm Aufstieg - 1402 Hm Abstieg - **07:40** Stunden Gehzeit - 11.93 km Strecke

Island Peak Base Camp 5087m - Island Peak 6189m - Chukung 4730m





3 Pässe Treck mit Island Peak 2019

Etappe 21

Chukung - Deboche

Hochalpin - 141 Hm Aufstieg - 1161 Hm Abstieg - **04:45** Stunden Gehzeit - 13.5 km Strecke

Chukung 4730m - Deboche 3710m



Etappe 22

Deboche - Namche Bazar

Hochalpin - 784 Hm Aufstieg - 1088 Hm Abstieg - **05:55** Stunden Gehzeit - 9.24 km Strecke

Deboche 3710m - Namche Bazar 3440m



Etappe 23

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





3 Pässe Treck mit Island Peak 2019

Mögliche Unterkünfte

Kinja 1618 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: -

Deboche 3710 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -