



# 2011 Solukhumbu

Typ: **Strecke**  
Etappen: **23**  
Länge: **346.19 km**  
Zeitraum: **00.00.0000 - 00.00.0000**

Gehzeit: **138:20 Stunden**  
Aufstieg: **25238 Hm**  
Abstieg: **25251 Hm**

## Etappe 1

### Jiri, Nepal - Bhandar, Nepal

Wandern - 1562 Hm Aufstieg - 1297 Hm Abstieg - **06:30** Stunden Gehzeit - 16.6 km Strecke

Jiri, Nepal 1938m - Bhandar, Nepal 2190m



## Etappe 2

### Bhandar, Nepal - Lamjura

Wandern - 2197 Hm Aufstieg - 913 Hm Abstieg - **07:30** Stunden Gehzeit - 17.71 km Strecke

Bhandar, Nepal 2190m - Lamjura 3484m



## Etappe 3

### Lamjura - Ringmu

Wandern - 848 Hm Aufstieg - 1531 Hm Abstieg - **06:00** Stunden Gehzeit - 17.89 km Strecke

Lamjura 3484m - Ringmu 2803m



## Etappe 4

### Ringmu - Bupsa

Wandern - 1235 Hm Aufstieg - 1725 Hm Abstieg - **06:30** Stunden Gehzeit - 16.56 km Strecke

Ringmu 2803m - Bupsa 2302m



## Etappe 5

### Bupsa - Cheplung

Wandern - 1600 Hm Aufstieg - 1237 Hm Abstieg - **06:30** Stunden Gehzeit - 16.64 km Strecke

Bupsa 2302m - Cheplung 2678m



## Etappe 6

### Cheplung - Namche Bazar

Wandern - 1358 Hm Aufstieg - 601 Hm Abstieg - **05:45** Stunden Gehzeit - 15.2 km Strecke

Cheplung 2678m - Namche Bazar 3440m





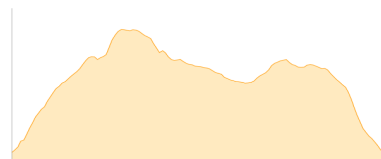
# 2011 Solukhumbu

## Etappe 7

### Namche Bazar - Namche Bazar

Wandern - 744 Hm Aufstieg - 744 Hm Abstieg - **03:30** Stunden Gehzeit - 9.5 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Namche Bazar 3440m

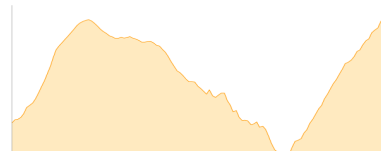


## Etappe 8

### Namche Bazar - Tengboche, Monastery

Wandern - 1092 Hm Aufstieg - 666 Hm Abstieg - **03:30** Stunden Gehzeit - 9.26 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Tengboche, Monastery 3860m



## Etappe 9

### Tengboche, Monastery - Dingboche

Wandern - 781 Hm Aufstieg - 292 Hm Abstieg - **03:30** Stunden Gehzeit - 10.23 km Strecke

Tengboche, Monastery 3860m - Dingboche 4340m

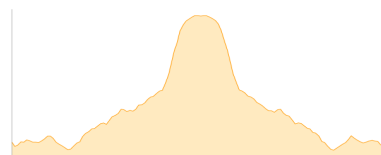


## Etappe 10

### Dingboche - Dingboche

Wandern - 500 Hm Aufstieg - 500 Hm Abstieg - **02:30** Stunden Gehzeit - 6.68 km Strecke

Dingboche 4340m - Dingboche 4340m



## Etappe 11

### Dingboche - Chukung

Wandern - 438 Hm Aufstieg - 39 Hm Abstieg - **02:15** Stunden Gehzeit - 4.97 km Strecke

Dingboche 4340m - Chukung 4730m



## Etappe 12

### Chukung - Chukhung Ri - Chukung - Chukung

Wandern - 1062 Hm Aufstieg - 1062 Hm Abstieg - **07:00** Stunden Gehzeit - 13.17 km Strecke

Chukung 4730m - Chukhung Ri 5546m - Chukung 4730m - Chukung 4730m

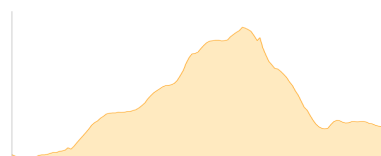


## Etappe 13

### Chukung - Lobuche

Wandern - 920 Hm Aufstieg - 741 Hm Abstieg - **06:00** Stunden Gehzeit - 9.72 km Strecke

Chukung 4730m - Lobuche 4910m





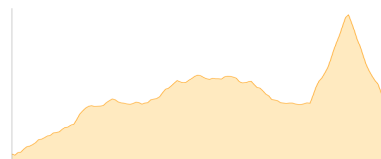
# 2011 Solukhumbu

## Etappe 14

### Lobuche - Gorak Shep

Wandern - 918 Hm Aufstieg - 680 Hm Abstieg - **07:15** Stunden Gehzeit - 15.32 km Strecke

Lobuche 4910m - Gorak Shep 5180m - Everest Basecamp 1 5300m - Gorak Shep 5180m - Kalar Patthar 5566m - Gorak Shep 5180m

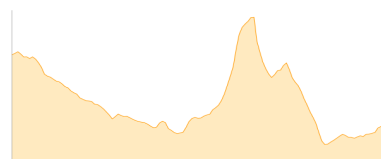


## Etappe 15

### Gorak Shep - Lobuche - Dzonglha - Goyko

Wandern - 973 Hm Aufstieg - 1385 Hm Abstieg - **09:40** Stunden Gehzeit - 22.36 km Strecke

Gorak Shep 5180m - Lobuche 4910m - Dzonglha 4843m - Goyko 4790m

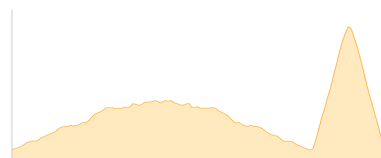


## Etappe 16

### Goyko - Goyko - Goyko Ri - Goyko

Wandern - 882 Hm Aufstieg - 883 Hm Abstieg - **07:20** Stunden Gehzeit - 14.66 km Strecke

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



## Etappe 17

### Goyko - Thame, Tibetan Monastery

Wandern - 672 Hm Aufstieg - 1648 Hm Abstieg - **07:25** Stunden Gehzeit - 20.76 km Strecke

Goyko 4790m - Thame, Tibetan Monastery 3780m



## Etappe 18

### Thame, Tibetan Monastery - Namche Bazar

Wandern - 433 Hm Aufstieg - 773 Hm Abstieg - **03:00** Stunden Gehzeit - 8.59 km Strecke

Thame, Tibetan Monastery 3780m - Namche Bazar 3440m

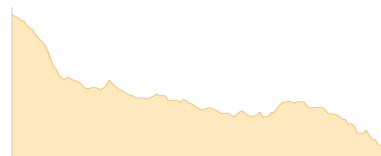


## Etappe 19

### Namche Bazar - Surke

Wandern - 665 Hm Aufstieg - 1819 Hm Abstieg - **06:40** Stunden Gehzeit - 19.18 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Surke 2279m

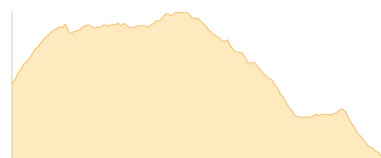


## Etappe 20

### Surke - Jubing

Wandern - 1188 Hm Aufstieg - 1808 Hm Abstieg - **07:15** Stunden Gehzeit - 17.97 km Strecke

Surke 2279m - Jubing 1670m





## 2011 Solukhumbu

### Etappe 21

#### Jubing - Junbesi

Wandern - 2132 Hm Aufstieg - 1132 Hm Abstieg - **07:15** Stunden Gehzeit - 21.21 km Strecke

Jubing 1670m - Junbesi 2681m



### Etappe 22

#### Junbesi - Bhandar, Nepal

Wandern - 1733 Hm Aufstieg - 2207 Hm Abstieg - **09:15** Stunden Gehzeit - 25.43 km Strecke

Junbesi 2681m - Bhandar, Nepal 2190m



### Etappe 23

#### Bhandar, Nepal - Jiri, Nepal

Wandern - 1305 Hm Aufstieg - 1568 Hm Abstieg - **06:15** Stunden Gehzeit - 16.6 km Strecke

Bhandar, Nepal 2190m - Jiri, Nepal 1938m





## 2011 Solukhumbu

### Mögliche Unterkünfte

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: -