



Nepal 2019 Lukla-Gokyo-Lukla

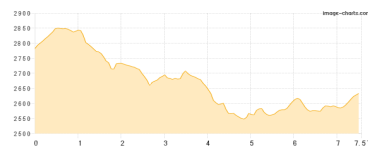
Typ:	Strecke	Gehzeit:	41:46 Stunden
Etappen:	9	Aufstieg:	5792 Hm
Länge:	84.29 km	Abstieg:	5777 Hm
Zeitraum:	.. - ..		

Etappe 1

Lukla, Flughafen - Phakding

Wandern - 378 Hm Aufstieg - 523 Hm Abstieg - **03:15** Stunden Gehzeit - 7.57 km Strecke

Lukla, Flughafen 2782m - Phakding 2610m



Etappe 2

Phakding - Namche Bazar

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

Phakding 2610m - Namche Bazar 3440m

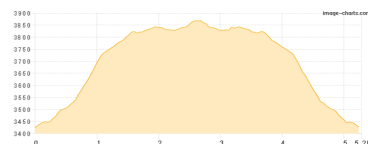


Etappe 3

Namche Bazar - Hotel Everest View - Namche Bazar

Hochalpin - 521 Hm Aufstieg - 521 Hm Abstieg - **03:25** Stunden Gehzeit - 5.28 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Hotel Everest View 3866m - Namche Bazar 3440m



Etappe 4

Namche Bazar - Dhole

Hochalpin - 1219 Hm Aufstieg - 596 Hm Abstieg - **06:30** Stunden Gehzeit - 10.1 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Dhole 4200m



Etappe 5

Dhole - Macchermo

Hochalpin - 485 Hm Aufstieg - 147 Hm Abstieg - **02:35** Stunden Gehzeit - 4.97 km Strecke

Dhole 4200m - Macchermo 4410m



Etappe 6

Macchermo - Goyko

Hochalpin - 478 Hm Aufstieg - 111 Hm Abstieg - **02:50** Stunden Gehzeit - 7.05 km Strecke

Macchermo 4410m - Goyko 4790m





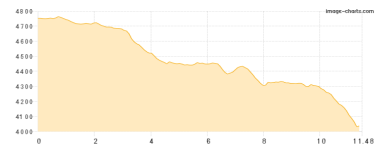
Nepal 2019 Lukla-Gokyo-Lukla

Etappe 7

Goyko - Dhole

Hochalpin - 212 Hm Aufstieg - 917 Hm Abstieg - **04:10** Stunden Gehzeit - 11.48 km Strecke

Goyko 4790m - Dhole 4200m

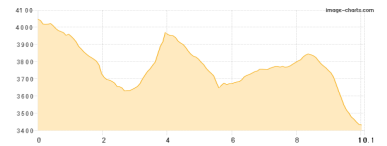


Etappe 8

Dhole - Namche Bazar

Hochalpin - 596 Hm Aufstieg - 1219 Hm Abstieg - **05:40** Stunden Gehzeit - 10.1 km Strecke

Dhole 4200m - Namche Bazar 3440m

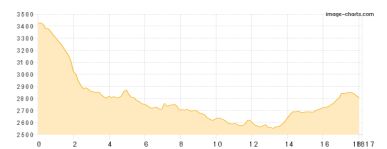


Etappe 9

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





Nepal 2019 Lukla-Gokyo-Lukla

Mögliche Unterkünfte

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

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