



Gosainkund - Helambu

Typ:	Strecke	Gehzeit:	40:20 Stunden
Etappen:	9	Aufstieg:	6059 Hm
Länge:	61.85 km	Abstieg:	6152 Hm
Zeitraum:	.. - ..		

Etappe 1

Syabru Bensi - Thulo Syabru

Wandern - 1005 Hm Aufstieg - 249 Hm Abstieg - **05:00** Stunden Gehzeit - 8.52 km Strecke

Syabru Bensi 1457m - Thulo Syabru 2213m

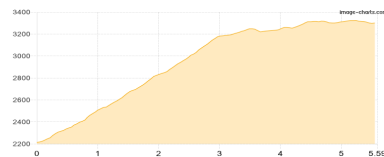


Etappe 2

Thulo Syabru - Sing Gompa

Hochalpin - 1175 Hm Aufstieg - 89 Hm Abstieg - **04:50** Stunden Gehzeit - 5.59 km Strecke

Thulo Syabru 2213m - Sing Gompa 3300m

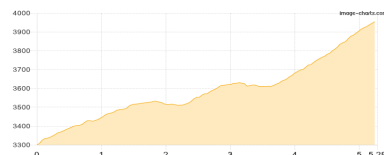


Etappe 3

Sing Gompa - Laurebina

Hochalpin - 719 Hm Aufstieg - 60 Hm Abstieg - **03:15** Stunden Gehzeit - 5.28 km Strecke

Sing Gompa 3300m - Laurebina 3959m



Etappe 4

Laurebina - Gosainkund

Hochalpin - 550 Hm Aufstieg - 96 Hm Abstieg - **02:25** Stunden Gehzeit - 3.43 km Strecke

Laurebina 3959m - Gosainkund 4430m

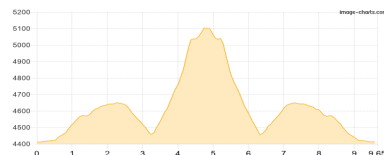


Etappe 5

Gosainkund - Surya Peak - Gosainkund

Hochalpin - 1121 Hm Aufstieg - 1121 Hm Abstieg - **07:10** Stunden Gehzeit - 9.65 km Strecke

Gosainkund 4430m - Surya Peak 5070m - Gosainkund 4430m

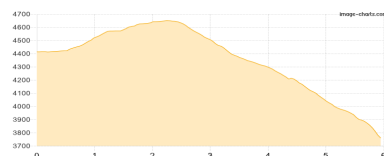


Etappe 6

Gosainkund - Phedi

Hochalpin - 252 Hm Aufstieg - 914 Hm Abstieg - **03:25** Stunden Gehzeit - 6 km Strecke

Gosainkund 4430m - Phedi 3751m





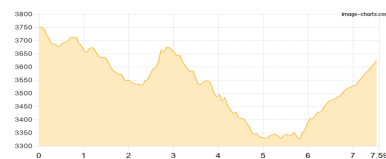
Gosainkund - Helambu

Etappe 7

Phedi - Ghopte - Tharepati

Hochalpin - 748 Hm Aufstieg - 874 Hm Abstieg - **05:10** Stunden Gehzeit - 7.59 km Strecke

Phedi 3751m - Ghopte 3402m - Tharepati 3630m



Etappe 8

Tharepati - Melamchigoan

Hochalpin - 73 Hm Aufstieg - 1159 Hm Abstieg - **03:10** Stunden Gehzeit - 4.6 km Strecke

Tharepati 3630m - Melamchigoan 2539m



Etappe 9

Melamchigoan - Timbu-Helambu

Wandern - 416 Hm Aufstieg - 1590 Hm Abstieg - **06:00** Stunden Gehzeit - 11.19 km Strecke

Melamchigoan 2539m - Timbu, Helambu, Nepal 1367m





Gosainkund - Helambu

Mögliche Unterkünfte