



Nepal2022

Typ: **Rundtour**
Etappen: **12**
Länge: **146.51 km**
Zeitraum: **.. - ..**

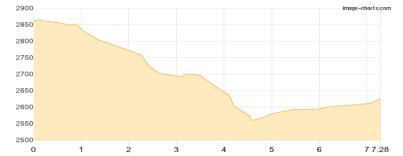
Gehzeit: **66:10 Stunden**
Aufstieg: **8385 Hm**
Abstieg: **8720 Hm**

Etappe 1

Day 1 - Lukla - Phakding

Wandern - 86 Hm Aufstieg - 319 Hm Abstieg - **02:15** Stunden Gehzeit - 7.28 km Strecke

Lukla, Flughafen 2782m - Phakding 2610m



Etappe 2

Day 2: Phakding - Namche Bazar

Hochalpin - 839 Hm Aufstieg - 63 Hm Abstieg - **04:15** Stunden Gehzeit - 9.53 km Strecke

Phakding 2610m - Namche Bazar 3440m



Etappe 3

Day3: Namche Bazar - Khumjung - Khunde - Namche Bazar

Hochalpin - 554 Hm Aufstieg - 553 Hm Abstieg - **04:00** Stunden Gehzeit - 7.54 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Khumjung 3970m - Khunde 3862m - Namche Bazar 3440m



Etappe 4

Day4: Namche Bazar - Pangboche

Hochalpin - 1337 Hm Aufstieg - 785 Hm Abstieg - **07:45** Stunden Gehzeit - 13.12 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Pangboche 3985m



Etappe 5

Day5: Pangboche - Ama Dablam BC - Pangboche

Hochalpin - 896 Hm Aufstieg - 893 Hm Abstieg - **06:30** Stunden Gehzeit - 12.83 km Strecke

Pangboche 3985m - Ama Dablam BC 4563m - Pangboche 3985m



Etappe 6

Day6: Pangboche - Snow Lion Lodge

Hochalpin - 465 Hm Aufstieg - 152 Hm Abstieg - **02:45** Stunden Gehzeit - 6.03 km Strecke

Pangboche 3985m - Snow Lion Lodge 4298m





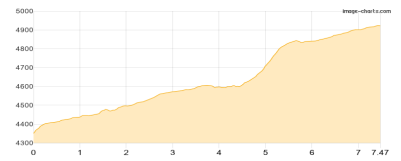
Nepal2022

Etappe 7

Day7: Dingboche - Lobuche

Hochalpin - 617 Hm Aufstieg - 45 Hm Abstieg - **03:10** Stunden Gehzeit - 7.47 km Strecke

Dingboche 4340m - Lobuche 4910m

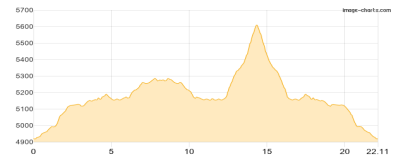


Etappe 8

Day8: Lobuche - Everest Basecamp 1 - Gorak Shep

Hochalpin - 1093 Hm Aufstieg - 1093 Hm Abstieg - **09:00** Stunden Gehzeit - 22.11 km Strecke

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

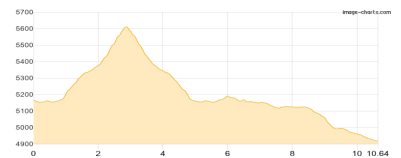


Etappe 9

Day9: Gorak Shep - Kalar Patthar - Lobuche

Hochalpin - 555 Hm Aufstieg - 800 Hm Abstieg - **04:50** Stunden Gehzeit - 10.64 km Strecke

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

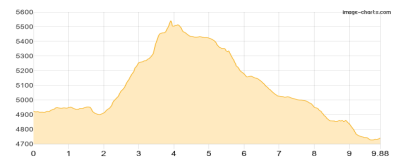


Etappe 10

Day10: Lobuche - Kongma La - Chukung

Hochalpin - 780 Hm Aufstieg - 960 Hm Abstieg - **05:50** Stunden Gehzeit - 9.88 km Strecke

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

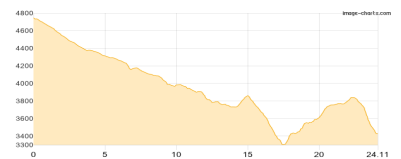


Etappe 11

Day11: Chukung - Namche Bazar

Hochalpin - 855 Hm Aufstieg - 2172 Hm Abstieg - **10:25** Stunden Gehzeit - 24.11 km Strecke

Chukung 4730m - Namche Bazar 3440m

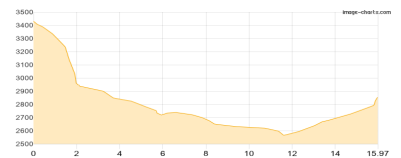


Etappe 12

Day12: Namche Bazar - Lukla- Flughafen

Hochalpin - 308 Hm Aufstieg - 885 Hm Abstieg - **05:25** Stunden Gehzeit - 15.97 km Strecke

Namche Bazar 3440m - Lukla, Flughafen 2782m





Nepal2022

Mögliche Unterkünfte

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

Ama Dablam BC 4563 m, AV: k.A., Dusche: k.A., Schlafplätze: -

Snow Lion Lodge 4298 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: -