

Date	Étape	Altitude	Temps étape	Temps journalier	Temps total	Dénivelé étape	Dénivelé journalier	Dénivelé total
1 ^{er} jour 31 mars	Lukla	2 840	0:00	0:00	0:00	0	0	0
2 ^{ème} jour 1 avril	Ghat	2 492	1:35	1:35	1:35	348	348	348
	Phakding	2 610	0:50	2:25	2:25	118	466	466
3 ^{ème} jour 2 avril	Bengkar	2 905	1:20	1:20	3:45	295	295	761
	Monjo	2 840	0:50	2:10	4:35	65	360	826
4 ^{ème} jour 3 avril	Jorsale	2 805	0:20	2:30	4:55	35	395	861
	Namche Bazar	3 440	3:00	5:30	7:55	635	1 030	1 496
5 ^{ème} jour 4 avril	Sangboche	3 720	1:15	1:15	9:10	280	280	1 776
	Namche Bazar	3 440	0:45	2:00	9:55	280	560	2 056
6 ^{ème} jour 5 avril	Sangboche	3 720	0:50	0:50	10:45	280	280	2 336
	Kumjung	3 780	0:45	1:35	11:30	60	340	2 396
7 ^{ème} jour 6 avril	Sanasa	3 600	0:30	2:05	12:00	180	520	2 576
	Phunki	3 250	0:55	3:00	12:55	350	870	2 926
8 ^{ème} jour 7 avril	Tengboche	3 860	1:45	4:45	14:40	610	1 480	3 536
	Deboche	3 820	0:25	0:25	15:05	40	40	3 576
9 ^{ème} jour 8 avril	Pangboche	3 930	1:15	1:40	16:20	110	150	3 686
	Dingboche	4 410	1:35	3:15	17:55	480	630	4 166
10 ^{ème} jour 9 avril	Chhukung	4 730	2:20	2:20	20:15	320	320	4 486
	Dingboche	4 410	1:00	3:20	21:15	320	640	4 806
11 ^{ème} jour 10 avril	Duglha	4 620	1:10	1:10	22:25	210	210	5 016
	Lobuche	4 910	2:10	3:20	24:35	290	500	5 306
12 ^{ème} jour 11 avril	Gorak Shep	5 140	1:55	1:55	26:30	230	230	5 536
	Kala Patthar	5 550	2:10	4:05	28:40	410	640	5 946
13 ^{ème} jour 12 avril	Gorak Shep	5 140	0:45	4:50	29:25	410	1 050	6 356
	Camp de Base de l'Everest	5 380	1:45	1:45	31:10	240	240	6 596
14 ^{ème} jour 13 avril	Gorak Shep	5 140	1:45	3:30	32:55	240	480	6 836
	Lobuche	4 910	1:50	5:20	34:45	230	710	7 066
15 ^{ème} jour 14 avril	Dzonglha	4 840	1:40	7:00	36:25	70	780	7 136
	Col Cho La	5 330	2:30	2:30	38:55	490	490	7 626
16 ^{ème} jour 15 avril	Dragnag (moraine)	4 700	2:00	4:30	40:55	630	1 120	8 256
	Dragnag	4 700	4:00	8:30	44:55	1 000	2 120	9 256
17 ^{ème} jour 16 avril		4 700	0:35	9:05	45:30	100	2 220	11 476

Date	Étape	Altitude	Temps étape	Temps journalier	Temps total	Dénivelé étape	Dénivelé journalier	Dénivelé total
11 ^{ème} jour : 10 avrill	Gokyo	4 790	2:35	2:35	48:05	90	90	11 566
	Pic Gokyo	5 360	2:25	5:00	50:30	570	660	12 136
	Gokyo	4 790	0:45	5:45	51:15	570	1 230	12 706
12 ^{ème} jour : 11 avrill	4 ^e lac	4 870	1:00	1:00	52:15	80	80	12 786
	5 ^e lac	4 990	1:00	2:00	53:15	120	200	12 906
	4 ^e lac	4 870	1:00	3:00	54:15	120	320	13 026
	Gokyo	4 790	1:00	4:00	55:15	80	400	13 106
13 ^{ème} jour : 12 avrill	Pangka	4 550	1:40	1:40	56:55	240	240	13 346
	Machhermo	4 470	0:15	1:55	57:10	80	320	13 426
	Luza	4 390	0:15	2:10	57:25	80	400	13 506
	Dole	4 110	1:40	3:50	59:05	280	680	13 786
	Phorste Tenga	3 680	1:00	4:50	60:05	430	1 110	14 216
	Mong	3 973	1:05	5:55	61:10	293	1 403	14 509
	Sanasa	3 780	1:05	7:00	62:15	193	1 596	14 702
	Namche Bazar	3 440	0:50	7:50	63:05	340	1 936	15 042
	Namche Bazar (repos)	3 440	0:00	0:00	63:05	0	0	15 042
	14 ^{ème} jour : 14 avrill	Phurte	3 390	0:50	0:50	63:55	50	50
Thomde		3 493	0:55	1:45	64:50	103	153	15 195
Samde		3 640	0:50	2:35	65:40	147	300	15 342
Thame		3 840	1:00	3:35	66:40	200	500	15 542
Samde		3 640	0:30	4:05	67:10	200	700	15 742
Thomde		3 493	0:30	4:35	67:40	147	847	15 889
Phurte		3 390	0:30	5:05	68:10	103	950	15 992
Namche Bazar		3 440	0:30	5:35	68:40	50	1 000	16 042
15 ^{ème} jour : 15 avrill	Jorsale	2 805	1:30	1:30	70:10	635	635	16 677
	Monjo	2 800	0:15	1:45	70:25	5	640	16 682
	Bengar	2 840	0:40	2:25	71:05	40	680	16 722
	Phakding	2 610	1:15	3:40	72:20	230	910	16 952
	Ghat	2 492	0:40	4:20	73:00	118	1 028	17 070
	Lukla	2 840	1:20	5:40	74:20	348	1 376	17 418

