

Individuelles Trekking

in Nepal



Give your dreams a chance

nepalwelt-trekking

Ihr Spezialist für Nepalreisen

D Nord Gregor Stratmann Provesthöhe 4 D 45257 Essen +49 201 48 58 73 Mobil 0170 770 1214 gregor@nepalwelt-trekking.com
D Süd Norbert Wagner Fröbelstr. 13 D 90513 Zirndorf +49 911 98 92 111 Mobil 0176 64 771 850 norbert@nepalwelt-trekking.com



Vom bauerlichen Helambu über die heiligen Seen von Gosainkunda nach Langtang

Reisedetails

Reisezeit:	Februar – Mai / Oktober – Dezember
Reisedauer:	19 Tage
Dauer des Treks:	12 Tage
Teilnehmer:	1 – max. 10 Personen
Charakter:	Mittelschwere Wanderung. Gehzeit bis zu max. 8 Stunden täglich. Kondition und Trittsicherheit erforderlich. Keine alpinen Schwierigkeiten.
Höchster Punkt:	Laurebina La (4.609m) Option: Aussichtsgipfel Tsergo Ri (4.984m)
Preis:	Wir garantieren Ihnen einen fairen und attraktiven Preis, den wir unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Wünsche zeitnah kalkulieren. Rufen Sie uns gerne an, oder schicken Sie eine E-Mail.
Hinweis:	Bausteine dazu buchen möglich

Kurzbeschreibung

Wunderschönes Lodgetrekking direkt vom Kathmandutal bis ins einsame ewige Eis mit fantastischen Blicken bis hin zur tibetischen Grenze. Dieser vielseitige Trek führt Sie vom bauerlich geprägten Leben der Einheimischen etappenweise bis zu den mächtigen Eisriesen. Die Naturverbundenheit, die einfachen Lebensverhältnisse, die tief spürbare Religiosität der zumeist tibetischstämmigen Menschen, sowie die wilde Landschaft, Terrassenfelder, der dichte Bergurwald und die wunderschönen Hochgebirgslandschaften machen die Besonderheiten dieses Treks aus.

Übersicht Reiseverlauf

01. Tag	Flug von Deutschland nach Kathmandu	
02. Tag	Ankunft in Kathmandu - Abholung vom Flughafen; Transfer zum Hotel	Hotel Ü + F
03. Tag	Treffen mit dem Guide; Besprechung des Programms; Check der Ausrüstung	Hotel Ü + F
04. Tag	Kathmandu - Sundarjal - Chisapani (2.200m)	Lodge + VP
05. Tag	Chisapani - Gul Bhanjyang (2.125m)	Lodge + VP
06. Tag	Gul Bhanjyang - Mangeghot (3.285m)	Lodge + VP
07. Tag	Mangeghot - Ghopte (3.440m)	Lodge + VP
08. Tag	Ghopte - Gosainkund (4.312m)	Lodge + VP
09. Tag	Gosainkund - Syabru (2.330m)	Lodge + VP
10. Tag	Syabru - Lama Hotel (2.440m)	Lodge + VP
11. Tag	Lama Hotel - Langtang (3.307m)	Lodge + VP
12. Tag	Langtang - Kyangjin Gompa (3.750m)	Lodge + VP
13. Tag	Kyangjin Gompa - Tsergo Ri (4.984m) - Kyangjin Gompa	Lodge + VP
14. Tag	Kyangjin Gompa - Lama Hotel (2.440m)	Lodge + VP
15. Tag	Lama Hotel - Syabru Besi (1.460m)	Hotel Ü + F
16. Tag	Syabru Besi - Kathmandu (1.300m)	Hotel Ü + F
17. Tag	Sightseeing im Kathmandutal	Hotel Ü + F
18. Tag	Kathmandu zur freien Verfügung	Hotel Ü + F
19. Tag	Rückflug nach Deutschland	



Vom bäuerlichen Helambu über die heiligen Seen von Gosainkunda nach Langtang

01. Tag Flug von Deutschland nach Kathmandu
-
02. Tag **Ankunft in Kathmandu 1.300m.**
Wir holen Sie vom Flughafen ab. Auf dem Weg ins *** Hotel bekommen Sie einen ersten Eindruck vom täglichen Leben in Nepals Hauptstadt.
-
03. Tag **Kathmandu 1.300m**
Heute treffen Sie Ihren Trekking-Guide. Mit ihm zusammen besprechen Sie die Tour und checken mit ihm, falls gewünscht, Ihr Trekking-Equipment. Der Nachmittag steht zu Ihrer freien Verfügung. Vielleicht müssen Sie im "Supermarkt" in Thamel noch einige Besorgungen fürs Trekking machen?
-
04. Tag **Kathmandu - Chisapani (2.200m) Fahrzeit ca. 1,5 Stunden; Wanderung ca. 4 Stunden**
Ca. 1,5 Stunden braucht es, um in den Nordosten des Kathmandutales nach Sundarijal zu fahren. Die erste Herausforderung steht an; gilt es doch fast 1000HM auf zusteigen um den Pass "Burlang Bhanjang" (2.440m) zu überqueren. Dieser Pass ist der Übergang vom Kathmandutal ins Helambu. Nach einem relativ kurzen Abstieg erreichen Sie Ihr Tagesziel, das Dörfchen Chisapani. Bei guter Sicht sind ganz im Westen der Manaslu (8.163m) und die Annapurna (8.091m) zu erkennen.
-
05. Tag **Chisapani - Gul Bhanjyang (2.125m) ca. 5 Stunden**
Nach Ihrem ersten Lodgefrühstück wandern Sie durch das Helambu Bauernland. Ihr Weg führt Sie bergab mit Blicken auf die Gosainkundkette und den Langtang Himal. Sie erreichen Pati Bhanjyang, das in einer Höhe von 1.770m sehr malerisch auf einem Sattel liegt. Hier, im eigentlichen Siedlungsgebiet der Tamang befinden sich sehenswerte Newar - Häuser. Wenn Sie im Frühling unterwegs sind erleben Sie die Farbenpracht der blühenden Rhododendronwälder.
-
06. Tag **Gul Bhanjyang - Mangephot (3.285m) ca. 5 Stunden**
Sie wandern "im Herzen des Helambu" über einen langen Kamm nach Norden. Hier befindet sich die Wasserscheide zwischen dem Indrawati im Osten und dem Trisuli im Westen. Die Gegend selbst ist relativ dicht besiedelt. Dichte Urwälder, Felder, Terrassen und Dörfer wechseln sich ab. Bei der Siedlung Kutumsang beginnt der Langtang Nationalpark. Es sind noch einige Höhenmeter zu bewältigen, bevor Sie Ihre Lodge im Ort Mangephot erreichen.
-
07. Tag **Mangephot - Ghopte (3.440m) ca. 4 Stunden**
An Almhütten vorbei wandern Sie leicht abwärts. Diese Almhütten sind kennzeichnend für die höheren Lagen des Helambu und die Gegend um Gosainkund und Langtang. Sie befinden sich im Siedlungsgebiet der Helambu-Sherpas. Nach der Wanderung durch einen wunderschönen Michwald erreichen Sie auf knapp 3.700m Höhe die Sommersiedlung Thare Pedi. In der Ferne leuchten die Eisriesen der Himalayakette. Über Weiden steigen Sie zunächst durch einen Rhododendronwald ab, bevor Sie ein steiler Aufstieg zu Ihrer Lodge in Ghopte führt.
-
08. Tag **Ghopte - Laurebina La (4.609m) - Gosainkund (4.312m) ca. 8 Stunden**
Nach einem zeitigen Frühstück schultern Sie Ihren Rucksack und nehmen die Königsetappe Ihrer Trekkingtour in Angriff. Diese führt Sie über den Laurebina La zu den heiligen Seen von Gosainkund, dem Sommersitz des Hindugottes Shiva. Entlang eines relativ steilen Abhanges folgt der Weg in flacheres Gelände. Solche Plätze werden in Nepal Phedi (Paßfuß) genannt. Die Höhe macht sich nun bemerkbar - langsames und stetiges Gehen ist wichtig. Auf der Passhöhe angekommen haben Sie einen wundervollen Blick auf den dominanten Ganesh Himal und auf den „Berg der Seele“ den Manaslu (8.163m). Nach diesem Genuß für Auge und Seele steigen Sie zu den heiligen Seen ab. In der Nähe des Hauptsees befindet sich Ihre Lodge.



Vom bäuerlichen Helambu über die heiligen Seen von Gosainkunda nach Langtang

- 09. Tag** **Gosainkund - Syabru (2.440m) ca. 5 Stunden**
 Bevor Sie heute 2.000 Höhenmeter bis zum Dorf Syabru absteigen, lohnt sich der Besuch des am Nordwestufer des Sees gelegenen Shiva-Schreins. Gebetsfahnen weisen den Weg. Dieser Schrein wird von hinduistischen Pilgern während des Vollmondes in den Monaten Juli / August anlässlich des Festes "Janai Purnima"* besucht.
 (*Erklärungen zu den Festivals in Nepal finden Sie auf unserer Schwesternseite: www.nepalwelt.de/site_festivals.htm)
 Während Ihres Abstiegs bestimmt die wild vergletscherte Pyramide des 7.234m hohen Langtang Lirung die Szenerie. Sie verlassen die nahezu vegetationslose Zone und erreichen über einen schönen Höhenweg den kleinen Ort Sing Gompa. Das dortige Kloster mit seinen vielen Wandmalereien ist ein Besuch wert. Auch die Käserei des Klosters sollten sie aufsuchen und dort den würzigen Yak-Käse probieren. Am Nachmittag erreichen Sie das Dorf Thulo Syabru.
-
- 10. Tag** **Thulo Syabru - Lama Hotel (2.440m) ca. 4 Stunden**
 Durch ein Seitental des Ghopche Khola (Khola= Bach) steigen Sie auf 2000m ab. Ein kleiner Gegenanstieg muss bewältigt werden, bevor Sie ein steiler Abstieg in die Langtang Schlucht führt. Von hier aus geht es im typischen "nepali up and down" über Waldwege bis zu einer Brücke, die Sie zum Nordufer des rauschenden Langtang Khola bringt. Gewaltige Wassermassen pressen sich durch eine Verengung im Flussbett die von großen Felsbrocken begrenzt wird. Ein Naturschauspiel das seinesgleichen sucht! Am Nachmittag erreichen Sie den Ort "Lama Hotel". Übrigens, dieser Ort wurde nach dem Namen der ersten Lodge benannt die hier erbaut wurde. Der eigentliche Name des Ortes ist Changtang.
-
- 11. Tag** **Lama Hotel - Langtang (2.440m) ca. 6 Stunden**
 Der Beginn der heutigen Etappe führt zunächst durch ein enges, bewaldetes Tal. Sobald Sie den Wald hinter sich lassen haben Sie eindrucksvolle Blicke auf die Eisflanken der Langtang Berge. Vorbei an Stupas und Manisteynen führt Sie der Weg weiter an Gerste- und Kartoffelfeldern vorbei. Bereits aus der Ferne können Sie Ihr Tagesziel, den Ort Langtang erkennen. Besuchen Sie die 700 Jahre alte Gompa mit ihrer wertvollen Bibliothek. Vom Dorf können Sie auch erstmals einen Blick auf die Flanke des knapp 5000m hohen Tsergo Ri werfen.
-
- 12. Tag** **Langtang - Kyangjin Gompa 3.794m ca. 3 Stunden**
 Entlang von Manimauern und Chörten wandern Sie gemächlich durch ein karges Hochtal zu Ihrem nächsten Zielort, wo Sie zwei Nächte verbringen werden. In Kyangjin Gompa befindet sich ebenfalls eine kleine Käserei, die mit Schweizer Hilfe eingerichtet wurde. Am Nachmittag lohnt der Aufstieg auf den Hausberg Pushungh (4.270m). Vom Gipfel aus haben Sie einen wunderbaren Blick auf die umliegenden Sechs- und Siebtausender.
-
- 13. Tag** **Kyangjin Gompa - Tsergo Ri (4.994m) - Kyangjin Gompa ca. 8 Stunden**
 Heute ist Gipfeltag! Wir bieten Ihnen zwei Möglichkeiten:
Möglichkeit 1 ist die Besteigung der Kyangjin Peaks; diese sind zwischen 4.300m und 4.600m hoch Für diese Tour benötigen Sie ca. 4 Stunden.
Möglichkeit 2 ist die anspruchsvolle Besteigung des Tsergo Ri (4.994m).
 Für diese Tour müssen sie ca. 8 Stunden einplanen. Der Aufstieg ist sehr steil!
 Eine sehr gute Kondition ist unabdingbar! Dafür ist das Gipfelpanorama aber auch grandios.
-
- 14. Tag** **Kyangjin Gompa - Lama Hotel (2.440m) ca. 6 Stunden**
 Ihr Abstieg führt Sie über die bereits bekannte Route abwärts durch das Langtang Tal durch die Dörfer Langtang und Ghora Tabela zum kleinen Ort Lama Hotel. Obwohl es ja der gleiche Weg wie beim Aufstieg ist, wird Ihnen sicherlich nicht langweilig. Sie betrachten die Landschaft aus einer anderen Perspektive und können dabei sogar abwärts gehen!
-
- 15. Tag** **Lama Hotel - Syabru Besi (1.460m) ca. 7 Stunden**
 Noch einmal überqueren Sie den Langtang Khola und folgen dem Fluss bis Syabru Besi. Am Abend feiern Sie mit Ihren treuen Begleitern den Erfolg Ihrer Tour. Vielleicht singen Sie zusammen ein letztes Mal das Trekkerlied: Reshram firiri?



Vom bäuerlichen Helambu über die heiligen Seen von Gosainkunda nach Langtang

16. Tag **Syabru Besi - Kathmandu (1.300m) Fahrzeit ca. 8 - 10 Stunden**
 Bereits früh am Morgen stehen Sie am Busbahnhof in Syabru Besi und treten Ihre Rückfahrt nach Kathmandu an. Die Busfahrt führt Sie über Dhunche und Trisuli Bazaar durch das Tal des Trisuli Khola. In Kathmandu beziehen Sie Ihr Zimmer im schon bekannten Hotel.
-
17. Tag **Sightseeing im Kathmandutal**
 Nach dem Trekking mit all seinen schönen Erlebnissen in Nepals grandioser Bergwelt, können Sie heute die ebenfalls grandiose Kultur in der Hauptstadt bewundern. Die großen buddhistischen Stupas von Boudhanath und Swayambunath wie auch der große, hinduistische Tempelbezirk von Pashupatinath warten auf Sie. Vielleicht möchten Sie auch den Kathmandu Durbar Square mit dem Kumari Bahal (Haus der Kumari) besuchen? Oder den "schlafenden Vishnu" in Budhanilkantha? Gerne berät Sie dazu Ihr "Sightseeing Guide", der Sie auf Ihren Erkundungstouren durch Kathmandu auch begleitet.
-
18. Tag **Kathmandu zur freien Verfügung**
 Die Gestaltung Ihres letzten ganzen Tages liegt ganz in Ihrer Hand. Einkaufen in Thamel, dem Touristenviertel, Kaffee oder Nepali-Milk-Tea in einem der vielen Cafes trinken, im Hotelgarten oder auf der Dachterrasse relaxen – es gibt viele Möglichkeiten in Kathmandu "die Seele baumeln zu lassen". Abends verabschieden Sie sich bei einem gemeinsamen Abendessen von Ihrem Guide – der ja vielleicht auch zu einem Freund geworden ist?
-
19. Tag **Rückflug nach Deutschland**
 Je nach dem wann Ihr Flieger vom Internationalen Flughafen startet, haben Sie heute Vormittag noch Zeit durch Thamel zu streifen. Unser Team bringt Sie rechtzeitig (3 Stunden vor dem Abflug) zum Flughafen. Nun heißt es endgültig: „Pheri bhetaaula Nepal“ - Auf Wiedersehen Nepal. Denn dies war ja vielleicht nicht Ihre letzte Tour in das fantastische Land im Himalaya?!

Hinweis: Diese hier beschriebene Tour können Sie auch in umgekehrter Reihenfolge gehen. Startpunkt wäre dann Syabru Besi und der Zielort ist dann Kathmandu. Der "Erlebniswert" Ihrer Tour ist, egal wo Sie nun starten, der gleiche. Selbstverständlich kann auch diese Tour ganz Ihren individuellen Wünschen angepasst werden. Sie haben nur 12 - 14 Tage Zeit? Kein Problem. Wir passen die Tour Ihren individuellen Vorstellungen an.

Leistungen

- ✓ Englischsprachiger, lizenziertes nepalesischer Bergführer (Guide)
- ✓ Porter / Träger für Ihr Gepäck (max. 12 KG pro Person) incl. robuster Trekkingtasche
- ✓ Unterkunft: Hotel mit Übernachtung + Frühstück in Kathmandu
- ✓ Während des Trekkings: Vollpension inkl. Tee / Kaffee
- ✓ Alle notwendigen Nationalparkpermits, TIMS-Gebühr
- ✓ Alle Transporte von und bis Kathmandu
- ✓ Gemeinsames Abschiedsessen mit Ihrem Guide
- ✓ Shuttelservice vom Flughafen zum Hotel bzw. vom Hotel zum Flughafen

Zusatzkosten

- Landesübliche Trinkgelder & Trinkgeld für Ihre Crew wenn es Ihnen gefallen hat
- Alkoholische Getränke, Softdrinks, Tee & Wasser für unterwegs
- Persönliche Ausrüstungsgegenstände, Versicherungen
- Eintrittsgelder für Besichtigungen
- Visa-Kosten für Nepal
- Internationaler Flug