

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 bäuerlichen Helambu über die heiligen Seen von Gosainkunda nach Langtang

Reisedetails

Reisezeit: März – Mai / Oktober – Dezember
 Reisedauer: 19 Tage
 Auf dem Trek: 12 Tage
 Teilnehmer: ab 1
 Charakter: Mittelschwere Wanderung. Gehzeit bis zu max. 8 Stunden täglich. Kondition und Trittsicherheit erforderlich. Keine alpinen Schwierigkeiten.
 Größte Höhe: Laurebina La (4.609m)
 Option: Tsergo Ri (4.984m)
 Preis: Wir garantieren Ihnen einen fairen und attraktiven Preis, den wir unter Berücksichtigung deiner Wünsche zeitnah kalkulieren. Rufe uns an oder schicken eine E-Mail über unser Kontaktformular.
 Hinweis: Selbstverständlich können wir auch diese Tour deinen Vorstellungen anpassen.



Bei Kyangjin Gompa 3.750m

Kurzbeschreibung

Wunderschönes Lodgetrekking direkt vom Kathmandutal bis ins einsame ewige Eis mit fantastischen Blicken bis hin zur tibetischen Grenze. Dieser vielseitige Trek führt dich vom bäuerlich 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 dich vom Flughafen ab. Auf dem Weg ins Hotel bekommst du einen ersten Eindruck vom täglichen Leben in Nepals Hauptstadt.
- 03. Tag** **Kathmandu 1.300m**
Heute triffst du unsere Freunde und Kollegen vom Office-Management. Hier kannst du dir alle noch offenen Fragen beantworten lassen und bekommst auch noch Tipps und Hinweise. Der Nachmittag steht zu Ihrer freien Verfügung. Vielleicht musst du im Touristenviertel 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 aufzusteigen um den Pass "Burlang Bhanjang" (2.440m) zu überqueren. Dieser Pass ist der Übergang vom Kathmandutal ins Helambu. Nach einem relativ kurzen Abstieg erreichst du dein 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 dem ersten Lodgefrühstück führt die Wanderung durch das Helambu Bauernland. Der Weg führt dich bergab mit Blicken auf die Gosainkundkette und den Langtang Himal. Du erreichst 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 du im Frühling unterwegs bist erlebst du die Farbenpracht der blühenden Rhododendronwälder.
- 06. Tag** **Gul Bhanjyang - Mangedhot (3.285m) ca. 5 Stunden**
Du wanderst "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 du deine Lodge im Ort Mangedhot erreichst.
- 07. Tag** **Mangedhot - Ghopte (3.440m) ca. 4 Stunden**
An Almhütten vorbei geht es leicht abwärts. Diese Almhütten sind kennzeichnend für die höheren Lagen des Helambu und die Gegend um Gosainkund und Langtang. Du befindest dich im Siedlungsgebiet der Helambu-Sherpas. Nach der Wanderung durch einen wunderschönen Mischwald erreichst du auf knapp 3.700m Höhe die Sommersiedlung Thare Pedi. In der Ferne leuchten die Eisriesen der Himalayakette. Über Weiden steigst du zunächst durch einen Rhododendronwald ab, bevor dich ein steiler Aufstieg zu deiner Lodge in Ghopte führt.
- 08. Tag** **Ghopte - Laurebina La (4.609m) - Gosainkund (4.312m) ca. 8 Stunden**
Nach einem zeitigen Frühstück schulterst du deinen Rucksack und nimmst die Königsetappe deiner Trekkingtour in Angriff. Diese führt dich 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 hast du 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 steigst du zu den heiligen Seen ab. In der Nähe des Hauptsees befindet sich deine Lodge.



Vom bäuerlichen Helambu über die heiligen Seen von Gosainkunda nach Langtang

- 09. Tag** **Gosainkund - Syabru (2.440m) ca. 5 Stunden**
 Bevor du 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 findest du auf unserer Schwesternseite: www.nepalwelt.de/site_festivals.htm)
 Während deines Abstiegs bestimmt die wild vergletscherte Pyramide des 7.234m hohen Langtang Lirung die Szenerie. Du verlässt die nahezu vegetationslose Zone und erreichst 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 solltest du aufsuchen und dort den würzigen Yak-Käse probieren. Am Nachmittag erreichst du das Dorf Thulo Syabru.
- 10. Tag** **Thulo Syabru - Lama Hotel (2.440m) ca. 4 Stunden**
 Durch ein Seitental des Ghopche Khola (Khola= Bach) geht es auf 2000m hinunter. Ein kleiner Gegenanstieg muss bewältigt werden, bevor dich 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 dich 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 erreichst du 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 du den Wald hinter dir lassen hast du eindrucksvolle Blicke auf die Eisflanken der Langtang Berge. Vorbei an Stupas und Manisteynen führt dich der Weg weiter an Gerste- und Kartoffelfeldern vorbei. Bereits aus der Ferne kannst du dein Tagesziel, den Ort Langtang erkennen. Besuche die 700 Jahre alte Gompa mit ihrer wertvollen Bibliothek. Vom Dorf kannst du 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 wanderst du gemächlich durch ein karges Hochtal zum nächsten Zielort, wo du zwei Nächte verbringen wirst. 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 hast du 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 dir zwei Möglichkeiten:
Möglichkeit 1 ist die Besteigung der Kyangjin Peaks; diese sind zwischen 4.300m und 4.600m hoch Für diese Tour benötigst du ca. 4 Stunden.
Möglichkeit 2 ist die anspruchsvolle Besteigung des Tsergo Ri (4.994m).
 Für diese Tour musst du 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 überquerst du den Langtang Khola und folgst dem Fluss bis Syabru Besi. Am Abend feierst du mit deinen treuen Begleitern den Erfolg deiner Tour. Vielleicht singst du zusammen mit ihnen ein letztes Mal das Trekkerlied: Reshram firi ri?



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 stehst du zusammen mit deinem Guide am Busbahnhof in Syabru Besi. Die Busfahrt führt über Dhunche und Trisuli Bazaar durch das Tal des Trisuli Khola. In Kathmandu beziehst du dein Zimmer im schon bekannten Hotel.
- 17. Tag** **Sightseeing im Kathmandutal**
Nach dem Trekking mit all seinen schönen Erlebnissen in Nepals grandioser Bergwelt, kannst du 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 dich. Vielleicht möchtest du auch den Kathmandu Durbar Square mit dem Kumari Bahal (Haus der Kumari) besuchen? Oder den "schlafenden Vishnu" in Budhanilkantha? Gerne berät dich dazu dein "Sightseeing Guide", der dich auf deinen Erkundungstouren durch Kathmandu auch begleitet.
- 18. Tag** **Kathmandu zur freien Verfügung**
Die Gestaltung des letzten Tages liegt ganz in deiner 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". am Abend laden wir dich zu einem Abschieds-Abendessen ein.
- 19. Tag** **Rückflug nach Deutschland**
Je nach dem wann dein Flieger vom Internationalen Flughafen startet, hast du heute Vormittag noch Zeit durch Thamel zu streifen. Unser Team bringt dich rechtzeitig (3 Stunden vor dem Abflug) zum Flughafen. Nun heißt es endgültig: „Pheri bhetaaula Nepal“ - Auf Wiedersehen Nepal. Denn dies war ja vielleicht nicht deine letzte Tour in das fantastische Land im Himalaya?!

Leistungen

- ✓ Englischsprachiger, lizenziertes nepalesischer Bergführer (Guide)
- ✓ Porter / Träger für dein 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
- ✓ Shuttelservice vom Flughafen zum Hotel bzw. vom Hotel zum Flughafen

Zusatzkosten

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