



ASIEN: NEPAL

## NEPAL – CLIMATE TREK LANGTANG

- > 9-tägiges Trekking (3 - 7 Std. täglich)
- > Durch die eindrucksvolle Landschaft des Langtang-Nationalparks wandern
- > Zur Stupa von Bodnath und weiteren Heiligtümern im Kathmandu-Tal pilgern
- > Tibetisch-buddhistische Kultur und das alltägliche Leben im Langtang-Tal erfahren
- > Drei Nächte in Kyanjin Gompa verbringen und von guter Akklimatisierung profitieren
- > Vom Kyanjin Ri (4.565 m) oder Tsergo Ri (4.984 m) benachbarte Eisriesen bewundern
- > In Lodges mit höherem Komfortstandard und solarer Energieversorgung übernachten

"Ich denke dieses Projekt kann auch an anderen Orten viele Menschen inspirieren, und ich hoffe sehr, dass es dazu kommt." (Gopal Lama, Lodgebesitzer der Yangrima Eco-Lodge im Helambu)

Das Reisekonzept des Climate Trek, erstmalig in der Region Helambu etabliert, wurde weiter nördlich in das Langtang-Tal getragen. Auch hier wurden, gemeinsam mit Lodgebesitzern und Reiseagenturen vor Ort, der Klimaschutzorganisation atmosfair und dem forum anders reisen, Lodges auf- und umgebaut und unter anderem mit Solaranlagen und solarbetriebenen Warmwasserbereitern ausgestattet. So haben wir die Möglichkeit einen klassischen Trek auf neue und innovative Weise zu erleben und den Menschen vor Ort, die vom verheerenden Erdbeben 2015 stark getroffen wurden, eine langfristige Perspektive zu sichern. Wir gehen gemächlich, nähern uns Schritt für Schritt den gewaltigen Bergen und saugen die Kraft der Natur in uns auf. Auf dem Weg wandern wir durch dichten Rhododendronwald, beobachten herumtollende Languren und folgen dem rauschenden Langtang Khola bis wir das Dorf Kyanjin Gompa erreichen. Wir grüßen zottelige Yaks am Wegesrand, staunen über das 360-Grad-Panorama von einem der Aussichtsgipfel und genießen Zitronentee in den Lodges. Aber auch die kleinen Dörfer, die uralten Klöster und die vielen Mani-Mauern hinterlassen bei uns ihre Spuren, genauso wie die Menschen, die uns tagtäglich begegnen. Die Naturverbundenheit und Religiosität der lokalen Bevölkerung sind allgegenwärtig und beflügeln auch unsere Gedanken. Und mitten im Himalaya, zwischen den weißen Gipfeln, wartet noch ein besonderes Sahnehäubchen auf uns: In der Lodge in Kyanjin Gompa wird Kaiserschmarrn nach österreichischer Art serviert!

Profil: Bei dieser Reise handelt es sich um die Fortsetzung des nachhaltigen Climate Trek-Konzepts, welches schon in der Helambu-Region etabliert wurde. Das Trekking führt in 9 Tagen auf gemäßigten Etappen durch das Langtang-Tal. In den Dörfern auf dem Weg erleben wir tibetische Kultur und bei Kyanjin Gompa, dem Hauptort des Tals, genießen wir das grandiose

Panorama von einem der Aussichtsgipfel. Die neu errichteten oder umgebauten Lodges – ausgestattet unter anderem mit solarer Energieversorgung und Warmwasserbereitern – bieten einfachen Komfort und typische nepalesische Gastfreundschaft. In Kyanjin Gompa verbringen wir drei Nächte und haben so die optimale Möglichkeit die umliegende Gebirgswelt zu erleben.

Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit für Wanderungen mit bis zu 7 Std. Gehzeit auf unterschiedlich beschaffenem Gelände. Dazu gehören breite Wanderwege und steile Bergpfade im Auf- und Abstieg sowie oft höhere Naturstufen. Es sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich, dadurch eignet sich das Trekking auch für Einsteiger. Der Aufstieg auf den Kyanjin Ri (4-5 Std.; 710 m ↑ ↓ / 4 km) oder den Tsergo Ri (7-8 Std.; 1100 m ↑ ↓ / 11,5 km) kann ausgelassen werden. Durch ungünstige Witterungsbedingungen, wie zum Beispiel Schnee im Frühjahr in den Hochlagen, und je nach Kondition der Gruppe können sich die Gehzeiten verlängern. Die Wanderungen werden aber regelmäßig durch erholsame Pausen unterbrochen. Höhe: Aufgrund des Aufenthalts in Höhenlagen über 2.500 m besteht die Möglichkeit der Höhenkrankheit (AMS). Symptome reichen von Kopfschmerzen und Schwindel bis hin zu bedrohlichen Hirn- oder Lungenödemen. Um die Gefahr zu verringern, ist der Reiseverlauf so konzipiert, dass während der Reise stets genügend Zeit zur Anpassung gegeben ist und der Körper sich an die veränderten Verhältnisse gewöhnen kann. Dazu gehört langsames und stetiges Gehen sowie die Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit. Trotz sorgfältiger Planung unserer Reiserouten bedeutet der Aufenthalt in Höhenlagen eine Belastung für den Körper. Sollten Sie diesbezüglich Bedenken haben, melden Sie sich gerne jederzeit direkt bei uns. Insbesondere bei Vorerkrankungen empfehlen wir Ihnen, rechtzeitig vor der geplanten Reise Ihren Hausarzt zu konsultieren. Bei Interesse können wir Ihnen außerdem das Hypoxicum in München empfehlen. Das Institut für Höhentraining bietet neben einem Höhenverträglichkeitstest die Möglichkeit, sich mittels individueller Trainingspläne auf einen Aufenthalt in großer Höhe vorzubereiten. Kontakt und Information: Institut für Höhentraining – Hypoxicum München, Inhaber Flavio Mannhardt, Spiegelstr. 9, 81241 München, Tel.: 089 551 356 20, E-Mail: [info@hypoxicum.de](mailto:info@hypoxicum.de), Website: [www.hypoxicum.de](http://www.hypoxicum.de) Weitere Informationen zum Thema Höhe finden Sie unter [www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoeh-e-auf-reisen](http://www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoeh-e-auf-reisen). Unterbringung: Wir übernachten in Kathmandu in einem Hotel der Mittelklasse. Die Zimmer verfügen über ein Badezimmer. Während des Trekkings sind wir in Lodges untergebracht, die im Rahmen des Climate Trek-Projekts neu errichtet oder umgebaut wurden. Beim Auf-/Umbau der Lodges wurde ein besonderes Augenmerk auf die erdbebensichere Bauweise gelegt. Solarthermie- und Photovoltaikanlagen, effiziente Öfen und Wasseraufbereitungsanlagen sorgen in den Lodges für einen möglichst ressourceneffizienten Betrieb. Die Zimmer bieten einfachen Komfort. Es stehen dickere Matratzen, Bettzeug mit zwei Bettdecken, Heizdecken und Handtücher zur Verfügung. Da die Zimmer nicht beheizt sind, ist ein Schlafsack mitzubringen, um auch für besonders kalte Nächte gewappnet zu sein. Ein Schlafsack kann vor Ort geliehen werden. Bitte teilen Sie uns mit, falls dies gewünscht ist. Der Speise-/Aufenthaltsraum im Hauptgebäude der Lodges kann mittels Ofen beheizt werden. Dieser wird in der Regel nur stundenweise angefeuert, da Brennmaterial nur begrenzt zur Verfügung steht. Alle Zimmer verfügen über ein Badezimmer mit westlichen Toiletten. In manchen Orten gibt es zwei Lodges und wir entscheiden pro Termin wo wir übernachten, sodass alle Lodges vom Climate Trek profitieren. Verpflegung: Bei dieser Reise ist Frühstück inkludiert, während des Trekkings auch Mittag- und Abendessen. In den Städten essen wir in den Unterkünften oder kehren in Gaststätten ein. Während des Trekkings essen wir in den

Lodges. Die vegetarischen Mahlzeiten werden aus regionalen und saisonalen Zutaten frisch zubereitet. Zum Frühstück gibt es Toast/tibetisches Brot, Marmelade, Porridge (warmer Haferbrei), Müsli, Eier (Rühr- oder Spiegelei) oder Pfannkuchen. Mittags und abends Dhal Bhat (Linsensuppe mit Reis und verschiedenes Gemüse), Suppe oder Nudelgerichte. Zu allen Mahlzeiten wird Tee in wechselnden Varianten serviert. Für während den Wanderungen ist in den Lodges abgekochtes Wasser zum Abfüllen in das eigene Trinkgefäß zu erwerben. In einigen Lodges sind bereits Filtersysteme für Trinkwasser installiert. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitten wir Sie, sich selbst um entsprechendes Essen zu kümmern. Vegetarisches Essen ist in Nepal die Norm, veganes Essen leider nicht umsetzbar. Wir bitten um Verständnis! Nachhaltigkeit: Das Projekt "Climate Trek": Nach einer ersten Soforthilfe nach dem Erdbeben 2015 initiierten die Klimaschutzorganisation atmosfair, das forum anders reisen und Hauser Exkursionen eine langfristige Initiative, um in der Region Helambu den Wiederaufbau der Häuser mit erneuerbarer Energie zu unterstützen. Das Reisekonzept wurde im Jahre 2021 in das Langtang-Tal herübergetragen. Auch dort wurden Lodges auf- und umgebaut und mit Solaranlagen zur Energiegewinnung, solaren Warmwasserbereitern und ressourceneffizienten Öfen zum Kochen und Heizen ausgestattet. Außerdem wurden die Lodgebesitzer touristisch im Umgang mit Gästen geschult, um eine langfristige wirtschaftliche Perspektive zu bieten. Mit Ihrer Teilnahme an dieser Reise werden Sie Teil dieses neuen, innovativen Reisekonzeptes. Detailliertere Informationen zum Projekt finden Sie unter: [www.hauser-exkursionen.de/go-green/nepal-climate-trek](http://www.hauser-exkursionen.de/go-green/nepal-climate-trek) Porter Policy: Auf dieser Reise werden Sie von Menschen begleitet, die Ihr Gepäck und andere notwendige Ausrüstungsgegenstände tragen. Für die Träger haben wir die Hauser Porter Policy erarbeitet, die sicherstellt, dass die Arbeitsbedingungen für diesen Berufsstand menschenwürdig und fair sind. Wir möchten, dass Ihre Träger gut ausgestattet, im Krankheitsfall medizinisch versorgt und gegen Verdienstausschlag versichert sind, dass das Tragegewicht beschränkt ist und geeignete Unterkünfte und eine angemessene Verpflegung während des Treks zur Verfügung gestellt werden. Wenn Sie mehr zum Thema „Menschenrechte auf Reisen“ wissen möchten, finden Sie dies auf unserer Website unter <https://www.hauser-exkursionen.de/go-green/menschenrechte>. Ein Tag – Ein Baum: Mit dieser Reise wird das Projekt "Ein Tag – Ein Baum" (One Day – One Tree) unterstützt. Für jeden Trekkingtag, den ein Hauser-Gast in der Langtang-Region verbringt, wird dort ein Baum gepflanzt. Wiederaufforstung im Rahmen des Projekts wurde zuerst in der Everest-Region umgesetzt und wird nun auch nahe der Orte Mundu und Kyanjin Gompa im Langtang-Tal betrieben. Weitere Informationen zum Projekt unter: <https://thepartnersnepal.org/one-day-one-tree/> Fahrten: Zum Ausgangspunkt sowie nach Abschluss des Trekkings reisen wir in Allradfahrzeugen. Die Pisten, die in die Region Langtang führen, sind teilweise in schlechtem Zustand. Je nach Straßenverhältnissen können die Fahrten sehr holprig werden, bei Bandscheibenproblemen raten wir von dieser Reise ab. Stromversorgung: In den allermeisten Lodges stehen Steckdosen (Typ C) zum Aufladen von Elektrogeräten zur Verfügung. Periodische Stromausfälle beeinflussen die Verfügbarkeit. Je nach Strombedarf empfiehlt sich die Mitnahme eines externen Akkus (Powerbank). Gastgeschenke: Es hat sich als nette Geste bei unseren Trekkings eingebürgert, der Begleitmannschaft nach dem Trekking nicht mehr benötigte, aber noch gut erhaltene Kleidung zu schenken. Ihre Reiseleitung kann für den Abschiedsabend mit der Begleitmannschaft eine Verlosung organisieren, damit eine faire Verteilung gewährleistet ist. Die Freude ist auch groß über Gastgeschenke für Frauen und Kinder der Teammitglieder. Für Kinder eignen sich z.B. Malkreide, Buntstifte, Malblöcke, kleine Spiele, Haarschmuck für Mädchen,

Mützen oder Kappen für Jungs. Bitte verzichten Sie unbedingt auf Süßigkeiten als Geschenk und verschenken Sie unterwegs nichts wahllos, da so insbesondere Kinder zum Betteln erzogen werden könnten. Respekt: Respekt ist in unbekanntem Kulturkreise besonders wichtig und sollte für alle Teilnehmer selbstverständlich sein und wir bitten um taktvolles Verhalten gegenüber der einheimischen Bevölkerung.



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: Anreise nach Nepal

Flug nach Kathmandu mit Ankunft am nächsten Tag.

### 2. Reisetag: Ankunft in Kathmandu

Bei Ankunft mit dem Gruppenflug erfolgt der Transfer mit unserem örtlichen Hauser-Reiseleiter zum Hotel in Kathmandu. Je nach Ankunftszeit mit dem Gruppenflug oder anderen Flügen ist Gelegenheit zum Ausruhen und zu einem ersten Bummel durch die Altstadt von Kathmandu. Die Hotelzimmer stehen eventuell erst nach Mittag zur Verfügung. Am Abend treffen wir uns zu einem Willkommensdinner im Hotel oder in einem nahen Restaurant – eine gute Gelegenheit zum Kennenlernen und Besprechen der Unternehmungen der folgenden Tage.

Fahrzeit: ca. 00:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 6 km | Unterkunft: Hotel Traditional Comfort in Kathmandu | Verpflegung: A

### 3. Reisetag: Besichtigung von Patan, Bodnath und Pashupatinath

Heute besichtigen wir die Königsstadt Patan, die Stupa von Bodnath und die hinduistische Tempelstätte Pashupatinath. Wir schlendern an Tempeln, Pagoden und Heiligtümern vorbei und werden Zeuge der teils komplexen Zeremonien, die die Gläubigen an diesen Orten vollziehen.

Unterkunft: Hotel Traditional Comfort in Kathmandu | Verpflegung: F

#### **4. Reisetag: Jeeptransfer nach Syabru Besi**

Mit Allradfahrzeugen werden wir über holprige Pisten und Sträßchen aus dem Kathmandutal zum Ausgangspunkt unseres Treks gebracht. Sobald wir das Stadtgebiet von Kathmandu hinter uns gelassen haben, tauchen wir in das ländliche Nepal ein. Kleine Siedlungen mit einfachen Häuschen, Menschen die auf ihren Feldern arbeiten und Händler, die oft mit abenteuerlich beladenen Fahrrädern oder Ochsen gespannen unterwegs sind, prägen das Straßenbild. In Syabru Besi (1.550 m) beziehen wir unsere Lodge und treffen Vorbereitungen für den morgigen Trekkingstart.

Fahrzeit: ca. 06:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 140 km | Unterkunft: Green Guest House oder Hotel Old Namaste in Syabru Besi | Verpflegung: F, M, A

#### **5. Reisetag: Trekkingstart und Wanderung über Khangjim nach Sherpagaon**

Bevor wir auf unsere erste Trekkingetappe starten, wird unser Gepäck auf Träger verteilt. Dann verlassen wir Syabru Besi und die Straße, die weiter das Tal hinauf verläuft und Langtang mit Tibet verbindet. Der Weg leitet uns über eine kleine Hängebrücke auf die andere Flussseite. Hier befindet sich der alte Ortsteil Syabru Besi. Wir entscheiden uns für einen schmalen Pfad und starten einen teils steilen Aufstieg. Langsam und stetig gewinnen wir an Höhe und lassen uns Zeit. Im Dorf Kyanjin legen wir eine Mittagsrast ein und können die ersten weißen Bergspitzen über den gegenüberliegenden Hügeln aufblitzen sehen. Über Natursteintreppen, einen von Wurzeln durchzogenen Pfad und eine breite Piste, die sich am Berghang entlang schlängelt, bahnen wir uns den weiteren Weg nach Sherpagaon (2.560 m). In unserer Lodge erwartet uns am Abend ein traditionell zubereitetes Abendessen.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10 km | Aufstieg: 1365 m | Abstieg: 250 m | Unterkunft: Namaste Guest House oder Tibet Guest House in Sherpagaon | Verpflegung: F, M, A

#### **6. Reisetag: Wanderung von Sherpagaon über Rimche und Ghora Tabela nach Thyangsyap**

Die heutige Etappe verläuft zuerst weiter entlang des Berghangs, bevor wir in das grüne Flusstal des Langtang Khola absteigen. Ab hier begleitet uns das türkise Wasser des Flusses eine ganze Weile und es geht wieder bergauf. Wir passieren die kleinen Ortschaften Rimche (2.400 m), Lama Hotel (2.480 m) und Riverside (2.770 m). Im dichten Wald kommt Dschungel-Feeling auf, durch das Blattwerk lässt sich zum ersten Mal der Langtang Lirung erspähen. Im Dickicht lassen sich von Ast zu Ast schwingende Languren beobachten. Vor dem Ort Ghora Tabela (3.030 m) weitet sich dann die Schlucht zu einem Hochtal mit saftigen Weiden und kleinen Ackerflächen, die von den Bauern der kleinen Siedlungen bewirtschaftet werden. Kurz darauf erreichen wir Thyangsyap und damit unser Ziel für heute.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 11.5 km | Aufstieg: 860 m | Abstieg: 260 m | Unterkunft: Buddha Guest House in Thyangsyap | Verpflegung: F, M, A

## **7. Reisetag: Wanderung von Thyangsyap über Langtang nach Mundu**

Ein kurze Wanderstrecke steht uns heute bevor. Nur mäßig bergauf, wandern wir weiter durch das Tal. Kurz nachdem wir Thyangsyap hinter uns gelassen haben, lässt sich einer unserer möglichen Gipfelziele, der Tsergo Ri, erblicken. Vorbei an Buschwerk und Wiesen erreichen wir Langtang (3.450 m). Davor überqueren wir eine gewaltige Geröllhalde. Beim Erdbeben 2015 verschüttete eine Lawine die damalige Siedlung Langtang. Nur die Gompa, halb in einer Felshöhle erbaut, steht noch nahezu unversehrt. Die heutige Siedlung wurde ein Stück talaufwärts wieder errichtet. Ein Chörten und wehende Fahnen erinnern an die Katastrophe von 2015. Auf dem weiteren Weg nach Mundu rückt der imposante Gipfel des Gangchenpo ins Blickfeld. Entlang einer langen Mani-Mauer bewegen wir uns dem strahlend weißen Eisriesen entgegen und kommen kurz darauf in Mundu an. Am Nachmittag lohnt sich ein Spaziergang in den alten Dorfteil. Zudem lässt sich im Ort die neu erbaute Baumschule besuchen. Im Rahmen des von Hauser Exkursionen unterstützten Projekts "Ein Tag – Ein Baum" werden abgeholzte Wälder im Langtang-Tal wieder aufgeforstet. Der erste Aufforstungsbereich befindet sich nahe Kyanjin Gompa.

Gehzeit: ca. 02:00-03:00 Std. | Gehstrecke: ca. 5.5 km | Aufstieg: 395 m | Abstieg: 50 m |  
Unterkunft: Everest Eco Lodge in Mundu | Verpflegung: F, M, A

## **8. Reisetag: Wanderung von Mundu nach Kyanjin Gompa**

Heute lassen wir es noch einmal ruhig angehen. Vorbei an einem weiß-goldenen Chörten und über eine lange Hängebrücke wandern wir sanft ansteigend bis zum Dorf Kyanjin Gompa (3.860 m), wo wir die nächsten drei Nächte verbringen. Heute Nachmittag haben wir Zeit zu Entspannen. Wer möchte, wirft einen Blick auf das Kloster und besucht eine auf Schweizer Initiative eingerichtete Käserei. Alternativ besteht die Möglichkeit einer Wanderung zu den Gletschern von Langtang Lirung und Kinshung.

Gehzeit: ca. 02:00-03:00 Std. | Gehstrecke: ca. 5 km | Aufstieg: 325 m | Unterkunft: Buddha Inn in Kyanjin Gompa | Verpflegung: F, M, A

## **9. Reisetag: Besteigung des Kyanjin Ri**

Gipfeltag! Wir brechen auf, den Upper Kyanjin Ri (4.565 m) zu besteigen. Der Pfad startet direkt aus Kyanjin Gompa heraus. Von oben haben wir einen tollen Blick auf Gangchenpo, Langtang Lirung und weitere Bergriesen. Wer mag, geht nur bis zum Lower Kyanjin Ri (4.280 m). Auch von dort ist die Aussicht bereits fantastisch und die bunten Häuser von Kyanjin Gompa sind zu kleinen Farbtupfern geschrumpft. Zurück in Kyanjin Gompa steht der Rest des Tages zur freien Verfügung.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 4 km | Aufstieg: 710 m | Abstieg: 710 m |  
Unterkunft: Buddha Inn in Kyanjin Gompa | Verpflegung: F, M, A

## **10. Reisetag: Exkursion nach Langshisha Kharka oder Besteigung des Tsergo Ri**

Für viele Trekker ist Kyanjin Gompa bereits die Endstation im Langtang-Tal. Wir können uns heute noch etwas weiter hinauf in das Tal begeben. Die Alm Langshisha Kharka ist Weideplatz für Yaks und hat besondere kulturelle Relevanz für alle im Langtang-Tal lebenden Menschen. Einmal im Jahr findet dort ein großes Festival statt, zu dem alle Talbewohner strömen. Über eine ausgedehnte Geröllfläche bahnen wir uns zuerst den Weg zum Langtang Khola. Von dort schlängelt sich der schmale Pfad recht eben entlang des Flusses. Große Felsblöcke liegen im Flussbett und zeugen von der Kraft des Erdbebens 2015. Wir legen eine Mittagsrast in Numthang ein und staunen über den genau vor uns liegenden, prägnanten Gipfel Langshisha Ri. Nach einem kurzen Aufstieg eröffnet sich uns dann der Blick bis ans Ende des Tals und eine Bergkette, hinter der sich Tibet verbirgt. Wir genießen die Abgeschlossenheit und den Blick auf die über uns thronenden Berge. Dann kehren wir zurück nach Kyanjin Gompa. Ob wir die gesamte Strecke bis nach Langshisha Kharka zurücklegen oder bereits etwas früher die Rückkehr antreten, richtet sich nach der Verfassung der Gruppe und liegt im Ermessen der Reiseleitung.

Wer am heutigen Tag vorzugsweise noch einen Gipfel erklimmen möchte, der steigt unter Führung unseres Sirdars zum Gipfel des Tsergo Ri (4.984 m) auf, dessen gleichmäßig geformte Pyramide bereits beim Aufstieg nach Langtang sichtbar war. Wenn kein Schnee liegt, ist auch diese Besteigung technisch einfach, dennoch sind gute Ausdauer und Trittsicherheit für diese lange Tour erforderlich (Gehzeit ca. 8 Std., Auf- und Abstieg 1.200 m). Am späten Nachmittag sind wir zurück in der Lodge.

Gehzeit: ca. 07:00-08:00 Std. | Gehstrecke: ca. 24 km | Aufstieg: 465 m | Abstieg: 465 m |  
Unterkunft: Buddha Inn in Kyanjin Gompa | Verpflegung: F, M, A

## **11. Reisetag: Wanderung von Kyanjin Gompa zurück nach Thyangsyap**

Wir nehmen Abschied von Kyanjin Gompa und treten den Rückweg durch das Langtang-Tal an. Über Mundu und Langtang legen wir den Weg nach Thyangsyap zurück.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10.5 km | Aufstieg: 50 m | Abstieg: 720 m |  
Unterkunft: Buddha Guest House in Thyangsyap | Verpflegung: F, M, A

## **12. Reisetag: Wanderung von Thyangsyap über Ghora Tabela und Rimche nach Sherpagaon**

Entlang des Langtang Khola wandern wir über die uns bekannten Dörfer bis nach Rimche. Dort zweigt unser Weg vom Fluss ab und wir steigen auf nach Sherpagaon.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 11.5 km | Aufstieg: 260 m | Abstieg: 860 m |  
Unterkunft: Namaste Guest House oder Tibet Guest House in Sherpagaon | Verpflegung: F, M, A

### 13. Reisetag: Wanderung von Sherpagaon nach Syabru Besi

Heute endet unser Trekking im Langtang-Tal. Der Abstieg nach Syabru Besi erfordert noch einmal unsere Konzentration. Zurück auf 1.550 m Höhe und am Ende unseres Treks verbringen wir eine letzte Lodge-Nacht, nehmen eine verdiente, heiße Dusche und können abends gemeinsam mit unserer Trekkingmannschaft Abschied feiern.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10 km | Aufstieg: 250 m | Abstieg: 1365 m |  
Unterkunft: Green Guest House oder Hotel Old Namaste in Syabru Besi | Verpflegung: F, M, A

### 14. Reisetag: Fahrt nach Kathmandu

Nach dem Frühstück machen wir uns mit vielen Bildern und Erinnerungen im Gepäck auf die Fahrt entlang des Flusses Trishuli heraus aus der Langtang-Region zurück nach Kathmandu. In der Stadt steht uns der Rest des Tages zur freien Verfügung.

Gehstrecke: ca. 9.5 km | Fahrzeit: ca. 06:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 140 km | Unterkunft: Hotel Traditional Comfort in Kathmandu | Verpflegung: F

### 15. Reisetag: Sightseeing in Kathmandu

Der Tag steht zur freien Verfügung, um mit Ihrer Reiseleitung (fakultativ) oder individuell Ausflüge und Besichtigungen im Kathmandu-Tal unternehmen zu können. Es empfiehlt sich der Besuch der Königsstadt Bhaktapur, die mit ihren Tempeln, mittelalterlich anmutenden Häusern und autofreien Gassen fasziniert. Abends können wir uns zu einem gemeinsamen Abschiedessen in einem Restaurant treffen (fakultativ).

Unterkunft: Hotel Traditional Comfort in Kathmandu | Verpflegung: F

### 16. Reisetag: Rückflug nach Deutschland

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

Fahrzeit: ca. 00:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 6 km | Verpflegung: F

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
04.10.2025	19.10.2025	✓	3.595 €
07.11.2025	22.11.2025	✓	3.495 €
12.12.2025	27.12.2025	✓	3.745 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

## LEISTUNGEN

- > Lokale Hauser-Reiseleitung ab/bis Kathmandu
- > Flug mit Qatar Airways oder Turkish Airlines oder Nacil Air India ab/bis Frankfurt nach Kathmandu
- > (nach Verfügbarkeit; Aufpreis ist möglich)
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair
- > Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > Übernachtung 4 x im Mittelklassehotel, 10 x in Lodges
- > 14 x Frühstück, 11 x Mittagessen, 10 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Begleitmannschaft
- > Eintrittsgebühren lt. Programm
- > Reisekrankenschutz
- > Übernachtung 4 x im Mittelklassehotel, 10 x in Lodges
- > 14 x Frühstück, 11 x Mittagessen, 10 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Begleitmannschaft
- > Eintrittsgebühren lt. Programm
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Visagebühren
- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 130,00 €)
- > Trinkgelder
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 12

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 0 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei kurzfristigen Buchungen (weniger als 28 Tage vor Reisebeginn) ist der Reisepreis, sofern keine Absage nach AGB Ziffer 5.1. mehr erfolgen kann, bei Übergabe der Reiseunterlagen sofort fällig.

## WEITERE INFOS

### Einreise & Gesundheit

- > 2-3

### Generelle Hinweise

>

"Ich denke dieses Projekt kann auch an anderen Orten viele Menschen inspirieren, und ich hoffe sehr, dass es dazu kommt." (Gopal Lama, Lodgebesitzer der Yangrima Eco-Lodge im Helambu)

>

Das Reisekonzept des Climate Trek, erstmalig in der Region Helambu etabliert, wurde weiter nördlich in das Langtang-Tal getragen. Auch hier wurden, gemeinsam mit Lodgebesitzern und Reiseagenturen vor Ort, der Klimaschutzorganisation atmosfair und dem forum anders reisen, Lodges auf- und umgebaut und unter anderem mit Solaranlagen und solarbetriebenen Warmwasserbereitern ausgestattet. So haben wir die Möglichkeit einen klassischen Trek auf neue und innovative Weise zu erleben und den Menschen vor Ort, die vom verheerenden Erdbeben 2015 stark getroffen wurden, eine langfristige Perspektive zu sichern. Wir gehen gemächlich, nähern uns Schritt für Schritt den gewaltigen Bergen und saugen die Kraft der Natur in uns auf. Auf dem Weg wandern wir durch dichten Rhododendronwald, beobachten heruntollende Languren und folgen dem rauschenden Langtang Khola bis wir das Dorf Kyanjin Gompa erreichen. Wir grüßen zottelige Yaks am Wegesrand, staunen über das 360-Grad-Panorama von einem der Aussichtsgipfel und genießen Zitronentee in den Lodges. Aber auch die kleinen Dörfer, die uralten Klöster und die vielen Mani-Mauern hinterlassen bei uns ihre Spuren, genauso wie die Menschen, die uns tagtäglich begegnen. Die Naturverbundenheit und Religiosität der lokalen Bevölkerung sind allgegenwärtig und beflügeln auch unsere Gedanken. Und mitten im Himalaya, zwischen den weißen Gipfeln, wartet noch ein besonderes Sahnehäubchen auf uns: In der Lodge in Kyanjin Gompa wird Kaiserschmarrn nach österreichischer Art serviert!

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.