



ASIEN: NEPAL

NEPAL – LANGTANG UND GANJA LA-TREK

- > 9-tägiges Trekking (4 - 9 Std. täglich)
- > Vom Langtang-Tal über den Pass Ganja La in die Region Helambu trekken
- > Auf der abgeschiedenen Alm Langshisha die Bergwelt des Himalaya intensiv erleben
- > Tibetisch-buddhistische Kultur und das alltägliche Leben im Langtang-Tal erfahren
- > Vom Ganja-Pass bei klarer Sicht den Achttausender Shishapangma in Tibet erspähen
- > Fakultativ: Den Kyanjin Ri (4.565 m) und/oder Tsergo Ri (4.984 m) besteigen
- > Die klimafreundlichen Lodges des Climate Trek-Projekts im Langtang unterstützen

Ein Meer aus im Dunst bläulich schimmernden Bergketten breitet sich vor unseren Augen aus. Hinter einer dieser aus den Wolken strebenden Felsflossen verbirgt sich Kathmandu – im Osten glitzern in der Ferne die weißen Gipfel des Rolwaling Himal. Wir trekken in der Region Helambu und folgen einem herrlichen Höhenweg in Richtung des heiligen Berges Ama Yangri. Der Ganja-Pass macht's möglich. Dichter Rhododendronwald, sagenhafte Rundumblicke auf die majestätische Bergwelt, tibetische Traditionen und Sherpa-Kultur. Dazu die eher selten begangene und abenteuerliche Passüberquerung, die das Langtang-Tal und die Region Helambu miteinander verknüpft. Neben so klangvollen Gipfelnamen wie Langtang Lirung, Gangchempo und Shishapangma, begleitet uns auch der tibetische Buddhismus durch die vielen kleinen Dörfer und Almen auf dem Weg. In Mundu leben die Menschen teilweise noch in ganz traditionellen, mit Holzschnitzereien verzierten Wohnhäusern, in Kyanjin Gompa spürt man deutlich die Tatkraft und den Zusammenhalt der Bewohner, die wie in den meisten Dörfern im Langtang und Helambu, nach dem verheerenden Erdbeben 2015 ihre Häuser neu errichten mussten. Da ist es nur konsequent, dass wir in den Climate Trek-Lodges untergebracht sind. Gemeinsam mit Lodgebesitzern und Reiseagenturen vor Ort, der Klimaschutzorganisation atmosfair und dem forum anders reisen, wurden diese Lodges unter ökologischen Aspekten auf- und umgebaut. So haben wir die Möglichkeit den Trek auf klimafreundliche Weise zu erleben und den Menschen vor Ort eine langfristige Perspektive zu sichern. Die beiden Trekkingregionen haben es verdient (neu) entdeckt zu werden.

Profil: Dieses Trekking führt ohne Inlandsflug in das eindrucksvolle Langtang-Tal und die Region Helambu. Bei der Überquerung des eher selten begangenen Ganja-Passes und rund um Kyanjin Gompa steht die schöne Bergwelt im Fokus. In zahlreichen kleinen Dörfern auf dem Weg bietet sich die Möglichkeit mehr über den Alltag der Bergvölker und deren tibetisch geprägte Kultur zu erfahren. Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit

für Wanderungen mit bis zu 9 Std. Gehzeit auf größtenteils unbefestigten Wegen. Die fakultative Besteigung von Kyanjin Ri oder Tsergo Ri stellt bei guten Verhältnissen keine technischen Herausforderungen. Bei der Passüberschreitung des Ganja La verläuft der Pfad auf der Nordseite des Passes an einzelnen Stellen ausgesetzt und ab einer Höhe von ca. 4.900 m über Blockwerk. Es müssen eventuell an einzelnen Stellen die Hände zur Hilfe genommen werden und Schwindelfreiheit wird vorausgesetzt. Falls es nass sein sollte oder eine dünne Schneeschicht über den Steinen liegt, bedarf es entsprechend erhöhter Aufmerksamkeit. Im letzten Abschnitt vor Erreichen des Passes sind zwei Aluminiumleitern sowie Ketten im Fels angebracht. Ist das Gelände nicht vereist, kann auch ohne Hilfe der Leitern aufgestiegen werden. Wenn es die Schnee- und Eisverhältnisse erfordern, sind Grödel zu verwenden und es wird zusätzlich eine Seilsicherung angebracht. Im Abstieg in Richtung Süden ist ein kurzer und steiler Abschnitt über eine Schotterrampe zu überwinden. Durch ungünstige Witterungsbedingungen und je nach Kondition der Gruppe können sich die Gehzeiten verlängern, die Trekking-Etappen werden aber regelmäßig durch erholsame Pausen unterbrochen. Für die Etappen von Kyanjin Gompa nach Tarke Ghyang steht ein Puffertag zur Verfügung (Tag 15 - Kathmandu), der bei ungünstigen Verhältnissen, z. B. bei der Passüberquerung, flexibel eingesetzt werden kann. 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, Website: www.hypoxicum.de Weitere Informationen zum Thema Höhe finden Sie unter www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoehe-auf-reisen. Unterbringung: Wir übernachten in Kathmandu in einem Mittelklassehotel. Alle 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 und Nachhaltigkeit gelegt. Solarthermie- und Photovoltaikanlagen, effiziente Öfen und Wasseraufbereitungsanlagen sorgen in den Lodges für klimafreundlichen Betrieb. Die Zimmer bieten einfachen Komfort. Es stehen dicke Matratzen, Bettzeug mit zwei Bettdecken, Wärmflaschen und Handtücher zur Verfügung. 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. Zwischen Kyanjin Gompa und Tarke Ghyang sind wir drei Nächte in 2-Personen-Zelten

untergebracht. Einfache Isomatten werden gestellt. Zusätzlich werden in den Camps ein Küchenzelt, ein Messezelt und ein Toilettenzelt aufgestellt. Morgens wird als Waschgelegenheit eine Schüssel mit warmem Wasser gereicht. Verpflegung: Bei dieser Reise ist Frühstück inkludiert, während des Trekkings auch Mittag- und Abendessen. In Kathmandu essen wir in der Unterkunft oder kehren in traditionellen Gaststätten ein. Während des Trekkings essen wir in den Lodges, zwischen Kyanjin Gompa und Tarke Ghyang werden die Mahlzeiten durch den Koch aus unserer Begleitmannschaft zubereitet. Zum Mittagessen stoppen wir meist in einer Lodge auf dem Weg oder machen ein Picknick. 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. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitten wir Sie, sich selbst um entsprechendes Essen zu kümmern. Vegetarisches Essen ist möglich, veganes Essen leider nicht umsetzbar. Wir bitten um Verständnis! Nachhaltigkeit: Übernachtung in Climate Trek-Lodges: Während des Trekkings übernachten wir im Langtang-Tal in Lodges, die im Rahmen des Projekts "Climate Trek" gemeinsam mit Lodgebesitzern und Reiseagenturen vor Ort, der Klimaschutzorganisation atmosfair und dem forum anders reisen, unter ökologischen Aspekten auf- und umgebaut wurden. So haben wir die Möglichkeit eine bekannte Trekkingregion auf klimafreundliche Weise zu erleben und den Menschen vor Ort eine langfristige Perspektive zu sichern. 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 Verdienstausfall 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 Regionen Langtang und Helambu 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 (tlw. gegen Gebühr). 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 unbekannten Kulturkreisen besonders wichtig und sollte für alle Teilnehmer selbstverständlich sein und wir bitten um taktvolles Verhalten gegenüber der einheimischen Bevölkerung.



REISEDETAILS

1. Reisetag: Flug 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 Mulberry in Kathmandu | Verpflegung: A

3. 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 Ochsengespannen 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

4. 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 Besis. 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

5. 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

6. 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 abgeholtzte 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

7. 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 beiden Nächte verbringen. Wer sich fit fühlt, der bricht nach dem Mittagessen auf zur Besteigung des Upper Kyanjin Ri (4.565 m). Der Pfad startet direkt aus Kyanjin Gompa heraus. Von oben bietet sich ein toller 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 zu kleinen Farbtupfern geschrumpft. Ansonsten bleibt am Nachmittag Zeit zur Entspannung, einem Spaziergang zum Kloster oder für einen Besuch der auf Schweizer Initiative eingerichtete Käserei des Ortes.

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

8. Reisetag: Tageswanderung nach Langshisha Kharka

Für viele Trekker im Langtang-Tal ist Kyanjin Gompa bereits der Umkehrpunkt. Wir lassen es uns aber nicht nehmen das Tal vor unserer Passüberquerung noch etwas weiter zu erkunden und machen einen Ausflug nach Langshisha Kharka. Die Alm 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 Abgeschiedenheit oder erkunden ein wenig die Umgebung, bevor es wieder zurück nach Kyanjin Gompa geht. Für die Gipfelstürmer unter uns besteht heute als Alternative die Möglichkeit unter Führung unseres Sirdars zum Gipfel des Tsergo Ri (4.984 m) aufzusteigen, dessen gleichmäßig geformte Pyramide bereits beim Aufstieg nach Langtang sichtbar war (Gehzeit ca. 8 Std., Auf- und Abstieg 1.200 m).

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

9. Reisetag: Aufstieg bis zum Middle Camp

Von Kyanjin Gompa aus queren wir heute zuallererst eine Hängebrücke über den Langtang Khola. Auf der anderen Seite des Flusses folgen wir dem Pfad, der sich mäßig steil bergauf durch einen kleinen Wacholderwald windet. Während wir uns am Morgen im Schatten bewegen, werden gegenüber der Langtang Lirung sowie die anderen umliegenden Berggipfel bereits in Sonnenlicht getaucht. Unser Lager schlagen wir auf ca. 4.300 m auf. Bei klarer Sicht steht uns am Abend eine spektakuläre Show von Mutter Natur bevor. Die letzten Sonnenstrahlen lassen die gegenüberliegende Bergkette in goldenem Glanz erglühen.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 4 km | Aufstieg: 560 m | Abstieg: 110 m |

Unterkunft: Middle Camp | Verpflegung: F, M, A

10. Reisetag: Passüberschreitung des Ganja La und Wanderung nach Riverside

Wir stehen früh auf, denn heute steht die Passüberquerung hinüber in die Region Helambu an. Wir steigen den spärlich bewachsenen Hang hinauf und queren dabei auch kurz Geröll der ehemaligen Gletschermoräne. Der Blick zurück in Richtung Kyanjin Gompa ist spektakulär. Ab ca. 4.900 m kommt der zackige Gipfelkamm östlich des Passes zum Vorschein und ab hier bewegen wir uns bis zum Pass auf Blockwerk, welches unsere Konzentration besonders fordert. Auf den letzten ca. 80 Höhenmetern müssen eventuell an einzelnen Stellen die Hände zur Hilfe genommen werden. Die Passhöhe erklimmen wir entweder mit Hilfe zweier im Fels befestigter Aluminiumleitern oder wir klettern durch die Felsblöcke hinauf. Ist das Gelände vereist, wird eine Seilsicherung angebracht. Vom oberen Ende der Leitern trennt uns nur noch eine kurze, ausgesetzte, aber durch Ketten gesicherte Querung von der mit Gebetsfahnen geschmückten Passhöhe. In Richtung Süden schweift der Blick über den ausgedehnten, ehemaligen Gletscherboden über sich bis an den Horizont ausstreckende Bergketten. Nach Norden bis Osten breitet sich vor uns bei wolkenfreiem Himmel ein wahres Traumpanorama aus. Im Vergleich zu den sich dahinter auftürmenden Bergriesen erscheint der Tsergo Ri fast winzig. Alles überragt die Spitze des Shishapangma (8027 m). Beim Abstieg in Richtung Süden ist ein kurzer und steiler Abschnitt über eine Schotterrampe zu überwinden, danach verläuft der Pfad, weiter durch Blockwerk und Schotter, aber recht flach, bis wir über einen kleinen Serpentinenabschnitt ein flaches Areal neben einem Fluss auf ca. 4.460 m erreichen. Hier errichten wir unser Camp für heute Nacht.

Gehzeit: ca. 08:00-09:00 Std. | Gehstrecke: ca. 6.5 km | Aufstieg: 880 m | Abstieg: 680 m | Unterkunft: Camp bei Riverside | Verpflegung: F, M, A

11. Reisetag: Wanderung nach Dhukpu

Über einen schönen Höhenweg, der parallel zum rechts von uns befindlichen Gebirgskamm verläuft, bahnen wir uns den Weg über mehrere, kleine Bergausläufer nach Dhukpu (4.000 m). Dabei passieren wir den Weideplatz Geldang und können, wenn es die Sicht erlaubt, in der Ferne sogar die Luftlinie ca. 75 km entfernten Gipfel des Rolwaling Himal ausmachen. Unweit unseres Zeltplatzes befindet sich eine der Meditationshöhlen des Heiligen Guru Rinpoche, der im 8. Jh. den Buddhismus nach Tibet brachte.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10 km | Aufstieg: 375 m | Abstieg: 760 m | Unterkunft: Camp bei Dhukpu | Verpflegung: F, M, A

12. Reisetag: Wanderung nach Tarkeghyang

Am Morgen steigen wir über den Deurali-Pass (4.140 m), von dem wir noch einmal eine tolle Rundumsicht genießen können. Wir meistern einen letzten Anstieg und wandern vorbei am heiligen Berg Ama Yangri, bevor wir über viele Natursteintreppen im Abstieg teils durch dichten Wald Tarkeghyang (2.600 m) erreichen. Das Dorf wurde beim Erdbeben 2015 fast vollständig zerstört. Auch das zentrale Kloster wurde sehr in Mitleidenschaft gezogen. Dennoch können wir einen kurzen Blick ins Innere werfen und die große Gebetsmühle im Uhrzeigersinn drehen. Die meisten Bewohner sind nach Kathmandu gezogen und warten darauf, ihre Häuser wieder aufbauen zu können. Die neu erbaute Lodge, idyllisch am Rande des Dorfes gelegen, wird mit viel Herzblut von zwei Frauen geleitet. Ein traditionelles Abendessen erwartet uns, ebenso wie der letzte Abend mit unserer Trekkingmannschaft.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10.5 km | Aufstieg: 355 m | Abstieg: 1885 m | Unterkunft: Hotel Tarkeghyang in Tarkeghyang | Verpflegung: F, M, A

13. Reisetag: Fahrt nach Kathmandu

Heute heißt es Abschied nehmen von der Bergwelt des Helambu und Langtang. Auf der Fahrt zurück folgen wir ein Stück dem Lauf des Indrawati-Flusses, bevor wir den Kurs Richtung Westen und zurück nach Kathmandu einschlagen. Der Nachmittag steht uns zur freien Verfügung.

Fahrzeit: ca. 04:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 70 km | Unterkunft: Hotel Mulberry in Kathmandu | Verpflegung: F

14. Reisetag: Besichtigungen in Kathmandu

Dieser Tag steht zur freien Verfügung, um mit Ihrer Reiseleitung (fakultativ) oder individuell Ausflüge und Besichtigungen im Kathmandu-Tal unternehmen zu können. Wir empfehlen den Besuch der Königsstadt Bhaktapur, der hinduistischen Pilgerstätte Pashupatinath und der großen Stupa-Anlage in Bodnath. Abends können wir uns zu einem gemeinsamen Abschiedsessen in einem Restaurant treffen (fakultativ).

Unterkunft: Hotel Mulberry in Kathmandu | Verpflegung: F

15. Reisetag: Kathmandu / Puffertag

Dieser Tag dient als wichtiger Puffertag, falls auf den Etappen zwischen Kyanjin Gompa und Tarke Ghyang zum Beispiel schlechte Wetterbedingungen das Vorankommen verzögern. Läuft alles nach Plan, dann nutzen wir diesen Tag für individuelle Erkundungen im Kathmandu-Tal.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10 km | Aufstieg: 130 m | Abstieg: 1160 m | Unterkunft: Hotel Mulberry in Kathmandu | Verpflegung: F

16. Reisetag: Rückflug nach Deutschland

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

Verpflegung: F

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
25.10.2025	09.11.2025	X	3.595 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Lokale Hauser-Reiseleitung ab/bis Kathmandu
- > Flug mit Turkish Airlines oder Qatar Airways 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, 7 x in Lodges, 3 x im Zelt
- > 14 x Frühstück, 10 x Mittagessen, 11 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Begleitmannschaft
- > Reisekrankenschutz
- > Übernachtung 4 x im Mittelklassehotel, 7 x in Lodges, 3 x im Zelt
- > 14 x Frühstück, 10 x Mittagessen, 11 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Begleitmannschaft
- > 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 Nichteinreichen 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

- > 3-4

Generelle Hinweise

- >

Ein Meer aus im Dunst bläulich schimmernden Bergketten breitet sich vor unseren Augen aus.

Hinter einer dieser aus den Wolken strebenden Felsflossen verbirgt sich Kathmandu – im Osten glitzern in der Ferne die weißen Gipfel des Rolwaling Himal. Wir trekken in der Region Helambu und folgen einem herrlichen Höhenweg in Richtung des heiligen Berges Ama Yangri. Der Ganja-Pass macht's möglich. Dichter Rhododendronwald, sagenhafte Rundumblicke auf die majestätische Bergwelt, tibetische Traditionen und Sherpa-Kultur. Dazu die eher selten begangene und abenteuerliche Passüberquerung, die das Langtang-Tal und die Region Helambu miteinander verknüpft. Neben so klangvollen Gipelnamen wie Langtang Lirung, Gangchampo und Shishapangma, begleitet uns auch der tibetische Buddhismus durch die vielen kleinen Dörfer und Almen auf dem Weg. In Mundu leben die Menschen teilweise noch in ganz traditionellen, mit Holzschnitzereien verzierten Wohnhäusern, in Kyanjin Gompa spürt man deutlich die Tatkraft und den Zusammenhalt der Bewohner, die wie in den meisten Dörfern im Langtang und Helambu, nach dem verheerenden Erdbeben 2015 ihre Häuser neu errichten mussten. Da ist es nur konsequent, dass wir in den Climate Trek-Lodges untergebracht sind. Gemeinsam mit Lodgebesitzern und Reiseagenturen vor Ort, der Klimaschutzorganisation atmosfair und dem forum anders reisen, wurden diese Lodges unter ökologischen Aspekten auf- und umgebaut. So haben wir die Möglichkeit den Trek auf klimafreundliche Weise zu erleben und den Menschen vor Ort eine langfristige Perspektive zu sichern. Die beiden Trekkingregionen haben es verdient (neu) entdeckt zu werden.

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