



ASIEN: BHUTAN

BHUTAN, NEPAL - TREKKING UND FESTE IM HIMALAYA

- > 7-tägiges Trekking (2 - 6 Std. täglich)
- > Fünf Tage Bhutan mit dem Klosterfest im Changangkha Lhakhang und Tigernest erleben
- > Auf dem Weg von Dorf zu Dorf die tibetisch-buddhistische Sherpa-Kultur erleben
- > Von Thare Pati aus das Himalaya-Panorama des Jugal Himal bestaunen
- > Im Kathmandu-Tal UNESCO-Weltkulturdenkmäler besichtigen
- > Auf Pilgerpfaden hinauf zum Taktshang-Kloster, dem berühmten Tigernest, wandern
- > In Nepal in ökologisch errichteten Lodges übernachten

Grüne Hügel so weit das Auge reicht. Auf den Terrassenfeldern steht der Buchweizen in weißer Blüte, Orchideen schmücken die Baumstämme im mystischen Nebelwald. Und in der Ferne türmen sich die Bergriesen auf wie Wächter über die Natur. Wir befinden uns auf dem Climate Trek. Doch was ist das genau? „Ein innovatives, zukunftsweisendes Reisekonzept, das mich zu 100 % begeistert.“ (Manfred Häupl) Lokale Lodgebesitzer und Reiseagenturen, die Klimaschutzorganisation atmosfair, das forum anders reisen und Hauser Exkursionen haben sich zusammengeschlossen, um in der Helambu-Region einen Trekkingpfad wieder aufleben zu lassen, nachdem das Erdbeben 2015 die Region schwer erschüttert hat. Der Wiederaufbau der Lodges, erdbebensicher und ökologisch, sichert den Menschen vor Ort langfristig ihre Einkünfte. Und uns die Chance, die Schätze dieser Region in gemächlichem Tempo zu erkunden. Wir wandern auf und ab, über Steintreppen und durch knorrigen Rhododendronwald. Immer wieder öffnet sich uns die Fernsicht auf die Bergkette des Jugal Himal, dessen Gipfel fast die 7.000 Meter knacken. Wir lernen die hier verwurzelte Sherpa-Kultur kennen, die ansonsten im Khumbu-Gebiet nahe des Mount Everest anzutreffen ist, und erfahren das Leben in den Dörfern hautnah – und immer wieder bewundern wir die buddhistischen Chörten, Stupas und Wassermühlen. Von Kathmandu aus fliegen wir in das kleine Königreich Bhutan und nehmen teil an einem der farbenfrohen Feste, erleben die Spiritualität und Naturverbundenheit der Bhutaner. Zum krönenden Abschluss wandern wir noch hinauf zum Taktshang-Kloster, dem „Tigernest“, das sich hoch über dem Paro-Tal an eine Felswand klammert. Nepal und Bhutan – eine ideale Kombination für Trekking und buddhistische Feste!

Profil: Der Fokus dieser Reise liegt auf einem Einsteiger-Trekking durch Bergdörfer Nepals mit Einblicken in die landschaftliche und kulturelle Vielfalt der Helambu-Region in Kombination mit

dem Besuch eines farbenfrohen Klosterfestes im lange verborgenen Königreich Bhutan zum Kennenlernen der lebendigen, spirituellen Kultur im Land des Donnerdrachens. Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit für Wanderungen mit bis zu 6 Std. Gehzeit auf unterschiedlich beschaffenem Gelände. Dazu gehören breite Wanderwege, steile Bergpfade im Auf- und Abstieg sowie zahlreiche, oft höhere Natursteinstufen und die Querung zweier Hängebrücken. Es sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich, dadurch eignet sich das Trekking auch für Einsteiger. 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 zu Beginn der Reise die Möglichkeit 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. Dennoch bleibt eine Belastung für den Körper und wir bitten Sie vor Abreise Ihren Hausarzt zu konsultieren. Außerdem bietet Hypoxicum, das Institut für Höhentaining in München, die Möglichkeit, sich schonend und punktgenau auf den Aufenthalt in der Höhe vorzubereiten. Der dort offerierte Höhenverträglichkeitstest gibt Aufschluss darüber, wie Ihr Körper auf Höhenluft reagiert und dient als Grundlage für einen individuell zugeschnittenen Trainingsplan. Kontakt und Information: Institut für Höhentaining - 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 finden Sie unter www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoehoe-auf-reisen. Unterbringung: Wir übernachten in Kathmandu, Punakha, Thimphu und Paro in Hotels der Mittelklasse. Alle Zimmer verfügen über ein Badezimmer. Während des Trekkings sind wir in Lodges untergebracht, die nach dem Erdbeben 2015 neu errichtet wurden. Beim Wiederaufbau 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 dickere Matratzen, Bettzeug mit zwei Bettdecken und Wärmflaschen 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 (gegen Gebühr) 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, außer die Sumcho Top Lodge in Thare Pati. Der Ort verfügt über keine unmittelbare Wasserversorgung. Das Wasser muss von einer tiefer liegenden Quelle transportiert werden. Es steht aber eine Waschgelegenheit zur Verfügung. In manchen Orten gibt es zwei Lodges und wir entscheiden pro Termin wo wir übernachten, sodass alle Lodges vom Climate Trek profitieren. Einzelzimmer können in den Lodges nicht garantiert werden, weshalb der Einzelzimmerzuschlag nur 8 Nächte umfasst. Verpflegung: Bei dieser Reise sind Frühstück und Abendessen inkludiert, während des Trekkings und in Bhutan auch das Mittagessen. 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 in Nepal 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. In Bhutan wird immer Reis gegessen, dazu Gemüse und evtl. Fleisch, oft auch Suppen und Eintöpfe. Häufig wird mit Chili gewürzt, für Europäer wird immer etwas milder gekocht. In Hotels werden auch europäische Gerichte serviert, häufig Kartoffeln oder Reis mit Gemüse. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitten wir Sie uns bei Buchung zu informieren und sich ggf. selbst Zusatznahrung mitzunehmen. Vegetarisches Essen ist nach Voranmeldung möglich, veganes Essen ist 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. Seitdem flossen alle Klimaschutzabgaben der Mitglieder des forum anders reisen und der Reisegäste von Hauser Exkursionen in die Finanzierung des Climate Treks. Mit Ihrer Teilnahme an dieser Reise werden Sie Teil dieses neuen, innovativen Reisekonzeptes. Selbstverständlich sind auch 100 % Klimaschutz inklusive. Das bedeutet, dass die durch die Flüge entstehenden CO₂-Emissionen bereits kompensiert sind. 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 sicher stellt, dass die Arbeitsbedingungen für diesen Berufsstand menschenwürdig und fair sind. Wir möchten, dass Ihre Träger gut ausgestattet, im Krankheitsfall medizinisch versorgt und gegen Verdienstaussfall 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>. Besuch des Klosterfestes: Feste oder einzelne Teile können immer kurzfristigen Änderungen unterliegen. Eine hundertprozentige Planung ist deshalb nicht möglich. Die Programmplanung ist aber i.d.R. so angelegt, dass flexibel reagiert werden kann. In seltenen Fällen kann es zu Terminänderungen kommen. Vielen Dank für Ihr Verständnis! Fahrten: Zum Ausgangspunkt sowie nach Abschluss des Trekkings reisen wir in Allradfahrzeugen. Die Pisten in der Region Helambu sind teilweise in schlechtem Zustand. Je nach Straßenverhältnissen können die Fahrten sehr holprig werden, bei Bandscheibenproblemen raten wir von dieser Reise ab. In Bhutan sind wir mit einem Kleinbus unterwegs. Stromversorgung: In den allermeisten Lodges stehen Steckdosen 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 Kulturkreisen besonders wichtig und sollte für alle Teilnehmer selbstverständlich sein und wir bitten um taktvolles Verhalten gegenüber der einheimischen Bevölkerung auch beim Fotografieren. Wichtige Hinweise: Die Region Helambu wurde von dem Erdbeben im April 2015 stark betroffen. Der Wiederaufbau in der Region ist bereits voran geschritten, aber unterwegs können noch Schäden des Erdbebens und entsprechende Bauarbeiten sichtbar sein. Mit einem Besuch in der Region unterstützen Sie die dort lebende Bevölkerung. Das Visum für Bhutan erhalten wir über die Agentur in Bhutan!



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 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

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. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 9.5 km | Aufstieg: 1350 m | Abstieg: 260 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 km | Aufstieg: 870 m | Abstieg: 150 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 km | Aufstieg: 435 m | Abstieg: 60 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.

Beim Termin 24NPK8004 (05.07.-20.07.2024) wird während unseres Aufenthalts in Kyanjin Gompa das Dhukpa Cheeju-Festival gefeiert. Wir können traditionellen Zeremonien und Tänzen beiwohnen.

Gehzeit: ca. 02:00-03:00 Std. | Gehstrecke: ca. 5 km | Aufstieg: 340 m | Abstieg: 10 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. 3.5 km | Aufstieg: 700 m | Abstieg: 700 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.

Beim Termin 24NPK8005 (09.09.-24.09.2024) wird während unseres Aufenthalts in Langshisha Kharka das Langshisha Mela-Festival gefeiert. Wir mischen uns unter die Pilger und können traditionellen Zeremonien und Tänzen beiwohnen.

Gehzeit: ca. 07:00-08:00 Std. | Gehstrecke: ca. 24 km | Aufstieg: 520 m | Abstieg: 520 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 km | Aufstieg: 70 m | Abstieg: 775 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 km | Aufstieg: 150 m | Abstieg: 870 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. 9.5 km | Aufstieg: 260 m | Abstieg: 1350 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.

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

15. Reisetag: Rückflug nach Kathmandu

Wir fliegen von Paro nach Kathmandu. Nach der Ankunft in der nepalesischen Hauptstadt werden wir zu unserem Hotel gebracht und haben die restliche Zeit zur freien Verfügung.

Fahrzeit: ca. 01:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 10 km | Unterkunft: Potala Guesthouse | Verpflegung: F, A

16. Reisetag: Kathmandu

Der Tag steht uns zur freien Verfügung, um Kathmandu zu erkunden und letzte Einkäufe zu erledigen. Nach dem Abendessen werden wir zum Flughafen gebracht.

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

17. Reisetag: Rückflug nach Deutschland

Rückflug und Ankunft in Deutschland.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
14.10.2024	30.10.2024	X	5.290 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

LEISTUNGEN

- > Deutsch sprechende Reiseleitung ab Kathmandu bis und ab Paro bis Paro
- > Flug mit Qatar Airways ab/bis Frankfurt via Doha nach Kathmandu
- > (nach Verfügbarkeit; Aufpreis ist möglich)
- > Flug mit Druk Air ab/bis Kathmandu nach Paro
- > Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > 14 x Frühstück, 12 x Mittagessen, 14 Abendessen
- > Übernachtung 8 x in Mittelklassehotels, 6 x in Lodges
- > Gepäcktransport
- > Begleitmannschaft
- > Visagebühren für Bhutan
- > SDF (Sustainable Development Fee) Tagessatz für Nachhaltigkeit in Bhutan
- > Reisekrankenschutz
- > Flug mit Druk Air ab/bis Kathmandu nach Paro
- > Übernachtung 8 x in Mittelklassehotels, 6 x in Lodges
- > 14 x Frühstück, 12 x Mittagessen, 14 Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Begleitmannschaft
- > Visagebühren für Bhutan
- > SDF (Sustainable Development Fee) Tagessatz für Nachhaltigkeit in Bhutan

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Visagebühren für Nepal
- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 100,00 €)
- > Trinkgelder
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 5

Maximalanzahl von Personen: 8

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

- > 2-2

Generelle Hinweise

>

Grüne Hügel so weit das Auge reicht. Auf den Terrassenfeldern steht der Buchweizen in weißer Blüte, Orchideen schmücken die Baumstämme im mystischen Nebelwald. Und in der Ferne türmen sich die Bergriesen auf wie Wächter über die Natur. Wir befinden uns auf dem Climate Trek. Doch was ist das genau? „Ein innovatives, zukunftsweisendes Reisekonzept, das mich zu 100 % begeistert.“ (Manfred Häupl) Lokale Lodgebesitzer und Reiseagenturen, die Klimaschutzorganisation atmosfair, das forum anders reisen und Hauser Exkursionen haben sich zusammengeschlossen, um in der Helambu-Region einen Trekkingpfad wieder aufleben zu lassen, nachdem das Erdbeben 2015 die Region schwer erschüttert hat. Der Wiederaufbau der Lodges, erdbebensicher und ökologisch, sichert den Menschen vor Ort langfristig ihre Einkünfte. Und uns die Chance, die Schätze dieser Region in gemächlichem Tempo zu erkunden. Wir wandern auf und ab, über Steintreppen und durch knorrigen Rhododendronwald. Immer wieder öffnet sich uns die Fernsicht auf die Bergkette des Jugal Himal, dessen Gipfel fast die 7.000 Meter knacken. Wir lernen die hier verwurzelte Sherpa-Kultur kennen, die ansonsten im Khumbu-Gebiet nahe des Mount Everest anzutreffen ist, und erfahren das Leben in den Dörfern hautnah – und immer wieder bewundern wir die buddhistischen Chörten, Stupas und Wassermühlen. Von Kathmandu aus fliegen wir in das kleine Königreich Bhutan und nehmen teil an einem der farbenfrohen Feste, erleben die Spiritualität und Naturverbundenheit der Bhutaner. Zum krönenden Abschluss wandern wir noch hinauf zum Taktshang-Kloster, dem „Tigernest“, das sich hoch über dem Paro-Tal an eine Felswand klammert. Nepal und Bhutan – eine ideale Kombination für Trekking und buddhistische Feste!

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