



ASIEN: NEPAL

NEPAL – LANGTANG UND HELAMBU LODGE-TREK

- > 11-tägiges Trekking (3 - 7 Std. täglich)
- > Besteigung des Kyanjin Ri (4.565 m), Gipfeltag ↑ ↓ 710 m, 4 - 5 Stunden
- > Aus dem Langtang-Tal über die Passhöhe des Laurebina La nach Helambu trekken
- > In den Dörfern entlang der Route in tibetisch-buddhistische Kultur eintauchen
- > Das Gebirgspanorama an den heiligen Seen von Gosainkund genießen
- > Auf den Spuren der Newar-Kultur in Kathmandu UNESCO-Welterbestätten besuchen
- > Mit lokaler Crew trekken und durch Lodgeübernachtungen örtliche Gemeinden fördern

Langsam bewegen wir uns die letzten 200 Meter weiter hinauf. Die Luft ist kalt und klar, bunte Gebetsfahnen flattern im Wind. Nur noch wenige Schritte und wir haben die Hochfläche, die die Regionen Langtang und Helambu verbindet, erreicht. Während der Überquerung des Laurebina La eröffnen sich uns immer wieder atemberaubende Szenerien. Schnee, Eis und Gestein so weit das Auge reicht und dazwischen das grün-blau schimmernde Wasser der heiligen Seen von Gosainkund. Ein magischer Ort für Hinduisten und Buddhisten gleichermaßen – und auch für uns: Wir blicken auf die spiegelglatte Wasseroberfläche und tauchen ein in die Stille, die wir hier erleben dürfen. Die umliegenden, weiß-gepuderten Berggipfel werden zu stummen Zeugen unserer Passüberschreitung – in der Ferne grüßen unter anderem die Gebirgsketten von Annapurna, Manaslu, Ganesh und Rolwaling. Zuvor sind wir bereits im Langtang-Tal durch Rhododendron-Wald gewandert, haben nahe dem Dorf Kyanjin Gomba über den mächtigen Gipfel des Gangchenpo gestaunt und zottelige Yaks am Wegesrand grasen sehen. In gemächlichem Tempo, Schritt für Schritt näher heran an die gewaltigen Berge, schöpfen wir Kraft aus der Natur. Aber auch die kleinen Dörfer, langen Mani-Mauern und uralten Klöster sowie die Menschen, denen wir unterwegs begegnen, erzählen ihre ganz eigenen Geschichten. Von Religiosität und tiefer Verbundenheit mit der Landschaft, geprägt von Einfachheit und innerer Ruhe. Sie bereichern unsere Reise und liefern uns neue Perspektiven. Am Bergkamm von Tharepati angelangt, stellt der Fernblick auf Langtang Himal und Rolwaling Himal die geeignete Bühne, um den Bergriesen dann auf Wiedersehen zu sagen. Ob als erste Trekkingtour in Nepal oder für Wiederholer – die Kombination aus Langtang und Helambu bietet eine Vielzahl an Höhepunkten, die Nepal so reizvoll machen, und zusätzlich den Vorteil, dass auf einen Inlandsflug verzichtet werden kann.

Profil: Dieses Lodge-Trekking führt ohne Inlandsflug in das eindrucksvolle Langtang-Tal und nach Helambu. In den zahlreichen kleinen Dörfern auf dem Weg bietet sich die Möglichkeit, mehr über den Alltag der Bergvölker und deren tibetisch geprägte Kultur zu erfahren. Beim Aufstieg zum

Aussichtsgipfel Kyanjin Ri sowie an den Gosainkund-Seen und während der Passüberquerung des Laurebina La steht die bezaubernde Bergwelt im Fokus. 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 Natursteinstufen. Es sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich, dadurch eignet sich das Trekking auch für Einsteiger. Der Aufstieg zum Kyanjin Ri kann auch 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 Höhenttraining bietet neben einem Höhenverträglichkeitstest die Möglichkeit, sich mittels individueller Trainingspläne auf einen Aufenthalt in großer Höhe vorzubereiten. Kontakt und Information: Institut für Höhenttraining – 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. Die Zimmer verfügen über ein Badezimmer. Während des Trekkings sind wir in einfachen, zweckmäßigen Lodges untergebracht. Alle Zimmer verfügen über zwei Betten (mit Matratze und Kopfkissen) und in den allermeisten Fällen über kein Badezimmer. Die sanitären Einrichtungen befinden sich in der Regel auf dem Gang oder auch etwas abseits der Unterkunft im Hof. Toiletten stehen in den meisten Fällen in Form von Trocken-WCs zur Verfügung und es wird kein Toilettenpapier bereitgestellt. Die Lodges bieten fließend, kaltes Wasser. Als Duschgelegenheit bestehen oft Gemeinschaftsduschen (warmes Wasser gegen Gebühr). Gerade in großen Höhen werden aber Schüsseln mit erwärmten Wasser zum Frisch machen zur Verfügung gestellt. Die Lodges sind nicht isoliert und die Zimmer nicht beheizt, zusätzliche Decken sind meist erhältlich. Gerade in großer Höhe kann es ab abends bis morgens früh empfindlich kalt werden. Im Hauptgebäude der Lodges befindet sich der Speise-/Aufenthaltsraum, der mittels Ofen beheizt werden kann. Dieser wird in der Regel nur abends ab etwa 18 Uhr angefeuert, da Brennmaterial nur begrenzt zur Verfügung steht. 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. 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. 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: 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 Gomba 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. 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: 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: Mila Hotel 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 Ochsen gespannten 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 Bamboo nach Lama Hotel

Bevor wir auf unsere erste Trekkingetappe starten, wird unser Gepäck auf Träger verteilt. Dann durchqueren wir das Dorf Shyabru Besi, terrassenförmig angelegte Felder und tauchen ein in einen dichten Wald aus Eichen, Erlen und Bambus. Der Weg leitet uns über eine Hängebrücke auf die andere Flussseite. Über die gesamte heutige Etappe verteilt, überwinden wir heute bereits eine beachtliche Anzahl an Höhenmetern im Aufstieg, aber wir unternehmen dies in entsprechend langsamem Tempo. Kurz nach dem Weiler Bamboo überqueren wir erneut den turbulenten Langtang Khola, bevor es einen kurzen steilen Aufstieg bis nach Rimche zu meistern gilt und wir wenig später Lama Hotel (2.480 m) erreichen. Der Ort trägt den Namen der ersten Lodge, die in diesem Weiler gebaut wurde.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 11.5 km | Aufstieg: 1230 m | Abstieg: 210 m | Unterkunft: Friendly Guest House oder Hotel Ganesh View in Lama Hotel | Verpflegung: F, M, A

5. Reisetag: Wanderung nach Ghora Tabela

Heute steht nur eine kurze Etappe bis Ghore Tabela (3.030 m) an. Das kommt unserer Akklimatisierung zugute. Unser Weg führt weiter entlang des Langtang Khola über steinige Pfade, teils durch dichten Wald und über Natursteintreppen. Wir erreichen eine Lichtung, an der sich uns das erste Mal der majestätische Gipfel des Langtang Lirung (7.227 m) zeigt. Über eine Hängebrücke und über Yakweiden kommen wir schließlich nach Ghora Tabela, einem Hirtendorf, das hauptsächlich von Tibetern bewohnt wird. Den Nachmittag nutzen wir zur Entspannung auf der Terrasse der Lodge oder begeben uns auf einen Spaziergang und versuchen uns in der Vogelbeobachtung.

Gehzeit: ca. 02:00-03:00 Std. | Gehstrecke: ca. 6 km | Aufstieg: 565 m | Unterkunft: Tibetan Guest House in Ghora Tabela | Verpflegung: F, M, A

6. Reisetag: Wanderung über Thyangsyap und Langtang nach Mundu

Wir verlassen Ghora Tabela, das Tal wird noch breiter und öffnet sich uns zu einem Hochtal mit saftigen Weiden und kleinen Ackerflächen. Vorbei am Dorf Thyangsyap 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 (3.450 m) 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. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 7 km | Aufstieg: 555 m | Abstieg: 60 m |
Unterkunft: Everest Eco Lodge in Mundu | Verpflegung: F, M, A

7. Reisetag: Wanderung 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 zwei 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

8. Reisetag: Besteigung des Kyanjin Ri

Gipfeltag! Wir brechen auf, den Upper Kyanjin Ri (4.565 m) zu besteigen. Der Pfad startet direkt aus Kyanjin Gomba 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 Gomba sind zu kleinen Farbtupfern geschrumpft. Zurück in Kyanjin Gomba 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 Gomba | Verpflegung: F, M, A

9. Reisetag: Wanderung zurück nach Lama Hotel

Wir nehmen Abschied von Kyanjin Gomba und treten den Rückweg durch das Langtang-Tal an. Über die uns bereits bekannten Dörfer legen wir den Weg nach Lama Hotel (2.480 m) zurück.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 18.5 km | Aufstieg: 50 m | Abstieg: 1420 m |
Unterkunft: Friendly Guest House oder Hotel Ganesh View in Lama Hotel | Verpflegung: F, M, A

10. Reisetag: Wanderung nach Thulo Syabru

Wir setzen den Weg talauswärts entlang des Langtang Khola fort. Auf halbem Weg zwischen Bamboo und Syabru Besi biegen wir in ein Seitental ein. Ein steiler Aufstieg über enge Serpentineen durch Bambus- und Rhododendronwald lässt uns zügig wieder an Höhe gewinnen. Wir queren einen Zulauf des Langtang Khola über eine große Hängebrücke und erreichen das Dorf Thulo Syabru (2.210 m). Es ist umgeben von zahlreichen Terrassenfeldern und die Lage auf einem Bergrücken erlaubt den Blick hinüber auf Berge des Ganesh Himal.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10 km | Aufstieg: 735 m | Abstieg: 980 m |
Unterkunft: Langtang View Guest House oder Stupa Guest House in Thulo Syabru | Verpflegung: F, M, A

11. Reisetag: Wanderung nach Chandanbari

Nach dem Frühstück in der Lodge starten wir auf die heutige Etappe nach Chandanbari (3.350 m). Im Aufstieg bieten sich uns bereits tolle Ausblicke nach Nordosten zum Langtang Lirung und in Richtung Nordwesten zur Bergkette des Ganesh Himal. In Chandanbari angekommen, können wir der kleinen Käserei und dem buddhistischen Tempel Shin Gomba einen Besuch abstatten.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 7 km | Aufstieg: 1150 m | Abstieg: 90 m |
Unterkunft: Red Panda Guest House oder Hotel Yak & Nak in Chandanbari | Verpflegung: F, M, A

12. Reisetag: Wanderung nach Gosainkunda

Mit dem Anstieg nimmt die Vegetation immer weiter ab. Wir erreichen Laurebina auf ca. 3.910 m und genießen von hier bei freier Sicht ein wundervolles Panorama. Die Gipfel des Annapurna Himal, Manaslu Himal und Ganesh Himal grüßen aus der Ferne und auch der Langtang Lirung ist nochmals zu sehen. Es ist nicht einfach, sich von diesem Blick loszureißen, aber unsere heutige Etappe ist noch nicht abgeschlossen und wir möchten noch höher hinaus. Über einen teils direkt in den Fels gehauenen und mit Geländern gesicherten Weg erreichen wir die Gosainkund-Seen (4.430 m). Der größte der Seen wird mit dem hinduistischen Gott Shiva in Verbindung gebracht und ist während des Vollmonds im August ein Wallfahrtsort für Tausende von Hindus. Wir genießen die uns umgebende Seen- und Berglandschaft und übernachten in einer Lodge direkt am größten See. Wenn es das Wetter erlaubt, besteht die Möglichkeit des Aufstiegs zu einem Aussichtspunkt über den Seen auf ca. 4.620 m.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 9 km | Aufstieg: 1115 m | Unterkunft: Tibet Guest House in Gosainkunda | Verpflegung: F, M, A

13. Reisetag: Passüberschreitung des Laurebina La und Abstieg nach Ghopte

Wir brechen früh auf und machen uns auf den Weg zum 4.610 m hohen Pass Laurebina La (auch Surya La genannt). Langsam und stetig steigen wir auf. Ab einer gewissen Höhe werden hinter uns erneut die Gipfel von Annapurna, Manaslu, Ganesh und Langtang Himal sichtbar. Wir überqueren eine weite Hochfläche vorbei am kleinen See Surya Kund, bevor wir schließlich an der windigen Passhöhe an der Grenze des Langtang-Nationalparks zur Region Helambu stehen. Nach Südosten erspähen wir bei klarer Sicht bereits auf dem gegenüber liegenden Bergkamm die Lodges von Tharepati, die wir morgen passieren werden. Über Phedi (3.730 m) und vorbei an mehreren Wasserfällen steigen wir hinab nach Ghopte (3.430 m) und erreichen wieder bewaldetes Gebiet.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 11 km | Aufstieg: 500 m | Abstieg: 1495 m | Unterkunft: Mendo Guest House oder Namaste Guest House in Ghopte | Verpflegung: F, M, A

14. Reisetag: Wanderung über Tharepati nach Melamchigaon und Fahrt nach Kathmandu

Bis zum Bergkamm von Tharepati (3.690 m) ist noch einmal ein Anstieg zu meistern. Für die Anstrengung werden wir mit schönen Blicken zurück zum Laurebina La und zu den Bergen des Langtang und des Rolwaling Himal belohnt. Durch Wald, vorbei an Almwiesen und über zwei Hängebrücken erreichen wir Melamchigaon – hier endet unser Trekking. Wir verabschieden uns von unseren Begleitern und der Region Helambu und fahren zurück nach Kathmandu.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 7.5 km | Fahrzeit: ca. 05:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 95 km | Aufstieg: 365 m | Abstieg: 1240 m | Unterkunft: Mila Hotel in Kathmandu | Verpflegung: F, M, A

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 historischen Altstadt rund um den Durbar Square und ein Aufstieg über 365 Stufen hinauf zum Tempelkomplex Swayambunath mit seiner großen Stupa. Viele Affen springen in den Bäumen, zwischen den Statuen und den Tempelanlagen umher. Vom aussichtsreichen Hügel schweift der Blick über das Kathmandu-Tal. Abends können wir uns zu einem gemeinsamen Abschiedsessen in einem Restaurant treffen (fakultativ).

Unterkunft: Mila Hotel 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 €
21.03.2026	05.04.2026	✓	2.995 €
04.04.2026	19.04.2026	✓	2.995 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

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 3 x im Mittelklassehotel, 11 x in Lodges (6 x Gemeinschaftsbad)
- > 14 x Frühstück, 12 x Mittagessen, 13 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Begleitmannschaft
- > Eintrittsgebühren lt. Programm
- > Reisekrankenschutz
- > Übernachtung 3 x im Mittelklassehotel, 11 x in Lodges (6 x Gemeinschaftsbad)
- > 14 x Frühstück, 12 x Mittagessen, 13 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

>

Langsam bewegen wir uns die letzten 200 Meter weiter hinauf. Die Luft ist kalt und klar, bunte Gebetsfahnen flattern im Wind. Nur noch wenige Schritte und wir haben die Hochfläche, die die Regionen Langtang und Helambu verbindet, erreicht. Während der Überquerung des Laurebina La eröffnen sich uns immer wieder atemberaubende Szenerien. Schnee, Eis und Gestein so weit das Auge reicht und dazwischen das grün-blau schimmernde Wasser der heiligen Seen von Gosainkund. Ein magischer Ort für Hinduisten und Buddhisten gleichermaßen – und auch für uns: Wir blicken auf die spiegelglatte Wasseroberfläche und tauchen ein in die Stille, die wir hier erleben dürfen. Die umliegenden, weiß-gepuderten Berggipfel werden zu stummen Zeugen unserer Passüberschreitung – in der Ferne grüßen unter anderem die Gebirgsketten von Annapurna, Manaslu, Ganesh und Rolwaling. Zuvor sind wir bereits im Langtang-Tal durch Rhododendron-Wald gewandert, haben nahe dem Dorf Kyanjin Gompa über den mächtigen Gipfel des Gangchenpo gestaunt und zottelige Yaks am Wegesrand grasen sehen. In gemächlichem Tempo, Schritt für Schritt näher heran an die gewaltigen Berge, schöpfen wir Kraft aus der Natur. Aber auch die kleinen Dörfer, langen Mani-Mauern und uralten Klöster sowie die Menschen, denen wir unterwegs begegnen, erzählen ihre ganz eigenen Geschichten. Von Religiosität und tiefer Verbundenheit mit der Landschaft, geprägt von Einfachheit und innerer Ruhe. Sie bereichern unsere Reise und liefern uns neue Perspektiven. Am Bergkamm von Tharepati angelangt, stellt der Fernblick auf Langtang Himal und Rolwaling Himal die geeignete Bühne, um den Bergriesen dann auf Wiedersehen zu sagen. Ob als erste Trekkingtour in Nepal oder für Wiederholer – die Kombination aus Langtang und Helambu bietet eine Vielzahl an Höhepunkten, die Nepal so reizvoll machen, und zusätzlich den Vorteil, dass auf einen Inlandsflug verzichtet werden kann.

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