NATURETOURS



Vom Langtang über die heiligen Seen ins Helambu

18-tägige Trekkingtour vom Langtang-Tal zu den heiligen Gosainkundseen und über den La

Beeindruckende Menschen tibetischer Abstammung bewohnen das von über 7000 Meter hohen Himalya-Riesen umgebene Langtang-Tal. Die altertümlichen Steinhäuser in den Dörfern sind stolze Zeugen früherer Jahrhunderte. Auf dem Weg ins Helambu-Gebiet treffen Sie auf einen der wichtigsten hinduistischen Pilgerorte Nepals, auf die heiligen Seen von Gosainkund. Eigenständige Kultur erleben Sie auch nach der Überquerung des Laurebina-Passes (4610 m): Die Bewohner*innen der Helambu-Dörfer beeindrucken durch ihren schlichten Alltag.

AUF EINEN BLICK

- 18 Tage
- ab CHF 2'300.-
- Trekking
- Individualreise
- Trekkinglevel 1: moderat bis mittel
- Englisch- oder deutschsprechende Reiseleitung

- Zweiwöchiges Lodge-Trekking in einem wenig besuchten Gebiet Nepals
- Einmalige Stimmung bei den heiligen Seen von Gosainkund
- Buddhistische und hinduistische Kultur entdecken
- Vielfältige Landschaften und atemberaubendes Bergpanorama
- Optionale Gipfelbesteigung des Syra Peak (5145 m)

Reisedaten

Diese Individualreise ist an Ihrem Wunschdatum buchbar.
Wir beraten Sie gerne zur besten Reisezeit und Verfügbarkeit der Unterkünfte.

Reiseroute



NATURETOURS

Reiseprogramm

1. Tag: Namaste in Nepal (-/-/A)
Individueller Flug nach Nepal. Transfer vom Flughafen in Kathmandu zum Hotel. Der restliche Tag steht zur freien Verfügung. Am Abend gemeinsames Abendessen und Besprechung des Trekkings.
Übernachtung im Hotel in Kathmandu (1300 m)

2. Tag: Zum Start des Trekkings (F/M/A)
Nach dem Frühstück fahren Sie in Richtung Norden nach Dunche (1850 m), dem Startpunkt fürs Trekking. Zusammen mit dem Begleitteam machen Sie sich auf den Weg nach Shyapru (1470 m), Ihrem Tagesziel. Unterwegs durchqueren Sie einige Tamang-Dörfer, die ganz typisch für dieses Gebiet sind. Sie übernachten diese Nacht und auch die nächsten Nächte in einer ortstypischen Lodge.
Übernachtung in einer Lodge in Shyapru (1470 m)
Fahrzeit ca. 5 bis 6 Std. / Wanderzeit ca. 3 Std.

3. Tag: Durchs Tal von Langtang (F/M/A)
Am Morgen wandern Sie zuerst in ein Seitental des Ghopche Khola (Khola = Fluss) und weiter in die Langtang-Schlucht bis zum Talboden (1700 m). Durch schöne Wälder wandern Sie am Südufer des Langtang Khola aufwärts bis Sie bei einer Stahlbrücke (2150 m) das Flussufer wechseln. Der Weg führt weiter bergauf bis Rimche (2455 m) und Sie erreichen schliesslich den heutigen Übernachtungsplatz – das Lama Hotel.
Übernachtung in einer Lodge (2470 m)
Wanderzeit ca. 5 Std.

4. Tag: Ins Dorf Langtang (F/M/A)
Gestärkt vom Frühstück geht es heute steil Bergauf bis Ghora Tabela (3000 m), wo sich die Schlucht zu einem schönen Hochtal mit grünen Weidewiesen weitet. Es eröffnet sich ein beeindruckender Blick auf die umliegende Bergwelt mit den Gipfeln Langtang Lirung (7227 m) und Chenge Liru (6596 m). Durch Büsche und über Wiesen wandern Sie weiter bis Sie in Langtang eintreffen. Das idyllische Dorf zieht von weit her Ihre Blicke auf sich. Seine wohl erhaltenen, altertümlichen Steinhäuser stammen aus früheren Jahrhunderten.
Übernachtung in einer Lodge in Langtang (3450 m)
Wanderzeit ca. 5 bis 6 Std.

5. Tag: Käserei auf 3800 Metern (F/M/A)
Leicht ansteigend führt Ihre Route heute entlang kleiner Mauern und Chörten zum Tagesziel Kyangjin Gompa (3800 m). Nach der Mittagspause besuchen Sie die alte Gompa. Sehenswert ist auch eine auf Schweizer Initiative eingerichtete Käserei. Optional: Nach der Mittagspause Gipfelwanderung zu einem der Kyangjin Peaks (4200 m), von wo aus Sie viele Sechstausender und die Langtang Hauptgipfel geniessen können. Zusätzliche Wanderzeit ca. 2.5 bis 3 Stunden hin und zurück.
Übernachtung in einer Lodge in Kyangjin Gompa (3800 m)
Wanderzeit ca. 3 Std.

6. Tag: Langtang Lirung Base Camp (F/M/A)
Als Training für den nächsten Tag wandern Sie heute ins Langtang Lirung-Basislager auf 4330 Metern. Je näher Sie dem Basislager kommen, desto steiler ragt die atemberaubende Ostwand vor unseren Augen in die Höhe. Auch der Hauptkamm, welcher mit Schnee und Eis beladen sehr beängstigend aussieht, ist zu bewundern. Nach genügend Pause wandern Sie zurück ins Dorf. Optional: Ruhetag im Dort Kyangjin Gompa.
Übernachtung in einer Lodge in Kyangjin Gompa (3800 m)

Wanderzeit ca. 4.5 Std.

7. Tag: Gipfelmöglichkeit Tsherko Ri (F/M/A)
Akklimatisiert vom Vortag besteht heute die Möglichkeit den Tsherko Ri, einen Aussichtsberg des oberen Langtang-Tals zu besteigen. Der Berg (4990 m) erfordert einiges an Ausdauer und Trittsicherheit, am Gipfel werden Sie jedoch mit einem 360°-Rundumblick auf die Gipfel des Langtang Gebirges belohnt.
Übernachtung in einer Lodge in Kyangjin Gompa (3800 m)
Wanderzeit ca. 6 bis 8 Std.

8. Tag: Zurück nach Rimche (F/M/A)
Nach dem Frühstück wandern Sie heute auf bereits bekannter Route das Langtang-Tal abwärts bis nach Rimche, wo Sie Ihre Füsse vom langen Abstieg entlasten können.
Übernachtung in einer Lodge in Rimche (2455 m)
Wanderzeit ca. 6 Std.

9. Tag: Ins kleine Dorf Thulo Shyabhru (F/M/A)
Die heutige Etappe ist etwas gemütlicher. Kurz nach dem Start wechseln Sie wieder die Flussseite des Langtang Khola in Richtung Gosainkund-Gebiet und steigen später ein Stück steil bergan nach Thulo Shyabhru, Ihrem heutigen Übernachtungsplatz. Das kleine Dorf ist vorwiegend vom Volksstamm der Tamang besiedelt.
Übernachtung in einer Lodge in Thulo Shyabhru (2250 m)
Wanderzeit ca. 4 bis 5 Std.

10. Tag: Himalaya-Panorama (F/M/A)
Sie wandern zunächst in dichtem Wald, bevor es heute allmählich hinauf nach Phoprang Danda und hinaus aus der Waldzone geht. Wieder erwarten Sie die Himalaya-Riesen sowie ein fantastischer Fernblick zur Annapurna-Gruppe, zum Ganesh Himal und zu einigen Spitzen in Tibet. Gestärkt vom Mittagessen führt der Weg weiter bergauf durch Rhododendron- und Kiefernwälder vorbei an den Dörfern Sing Gompa und Cholang Pati bis Sie schliesslich Ihr Tagesziel Laurebina (3910 m) erreichen.
Übernachtung in einer Lodge in Laurebina (3910 m)
Wanderzeit ca. 6 Std.

11. Tag: Heilige Seen von Gosainkund (F/M/A)
Vor dem Frühstück lohnt sich ein Blick auf die vom Morgenlicht beleuchteten Himalaya-Berge. Gestärkt gehen Sie dann bergauf zum Laurebina-Gebirgskamm, von wo aus die Achttausender wie Manaslu und Annapurna zu sehen sind. Einen Talkessel entlang und an kleinen glasklaren Bergseen vorbei wandern Sie weiter, bis Sie die heiligen Seen von Gosainkund (4380 m) erreichen. Der Sage nach warf Gott Shiva, einer der drei wichtigsten Götter im Hinduismus, hier seinen Dreizack in den Berg, woraufhin der Gletscher schmolz und die Quelle des Flusses Trishuli (= Dreizack) bildete. Aus diesem Grund sind die Seen einmal im Jahr auch ein beliebtes Pilgerziel.
Übernachtung in einer Lodge in Gosainkund (4380 m)
Wanderzeit ca. 4 Std.

12. Tag: Bergtour Syra Peak (F/M/A)
Für geübte Bergsteiger*innen besteht heute die Möglichkeit den 5145 Meter hohen Syra Peak zu besteigen. Der vierstündige Aufstieg beginnt sehr früh, noch vor Sonnenaufgang. Gutes Wetter sowie Trittsicherheit ist erforderlich, denn unterwegs müssen kleinere Felspassagen gemeistert werden. Am Gipfel angekommen haben Sie einen fantastischen Rundblick auf die Gipfel der Helambu-Langtang-Region sowie die Annapurna- und Manaslu-Gruppe und mit etwas Wetterglück

sehen Sie vielleicht sogar die Spitze des Mount Everest. Der Abstieg erfolgt über dieselbe Route wie der Aufstieg. Optional: Ruhetag an den schönen Gletscherseen.
Übernachtung in einer Lodge in Gosainkund (4380 m)
Wanderzeit ca. 7 bis 8 Std.

13. Tag: Ins Helambu-Gebiet (F/M/A)
Nach dem Frühstück steigen Sie hinauf zum Laurebina-Pass (4610 m) und wandern nach einer kurzen Pause weiter ins Helambu-Gebiet. Mittagspause machen Sie heute in Phedi auf 3790 Metern. Am Nachmittag geht es wieder in den Wald, vorbei an Wasserfällen und Rhododendronbäumen, bis Sie den heutigen Übernachtungsplatz Ghopte erreichen.
Übernachtung in einer Lodge in Ghopte (3430 m)
Wanderzeit ca. 7 bis 8 Std.

14. Tag: Bergab durch Wälder (F/M/A)
Bevor es runter geht, wandern Sie zuerst nochmal hinauf bis ins Dorf Tharepati (3690 m), welches idyllisch auf einem Bergkamm liegt. Danach beginnen Sie den Abstieg durch Bergwälder und passieren dabei das Dorf Mangengoth (3420 m), wo sehr viele Helambu-Sherpas leben. Es geht weiter abwärts bis Sie am Nachmittag Ihr Tagesziel Kutumsang erreichen.
Übernachtung in einer Lodge in Kutumsang (2470 m)
Wanderzeit ca. 7 bis 8 Std.

15. Tag: Kleine Dörfer der Tamang (F/M/A)
Im Herzen des Helambu-Gebietes wandern Sie heute bergab, vorbei an vielen kleinen Siedlungen der Tamang, bis nach Pati Bhanjyang (1830 m). Hier beginnt noch einmal ein Anstieg in Richtung Chisupani, wo Sie auch die letzte Nacht des Trekkings verbringen. Von hier aus haben Sie nochmals eine wundervolle Aussicht auf die Gipfel des Himalaya.
Übernachtung in einer Lodge in Chisupani (2165 m)
Wanderzeit ca. 8 Std.

16. Tag: Letzter Trekkingtag (F/-/-)
Am letzten Tag des Trekkings heisst es Abschied nehmen von den Bergen und der wundervollen Natur, die Sie das Trekking über begleitet haben. Sie wandern stetig bergab und durchqueren den Shivapuri-Nationalpark, der aufgrund des subtropischen und gemässigten Klimas durch seine Pflanzenvielfalt besticht. Gegen Mittag erreichen Sie Ihren Endpunkt Sundarijal, von wo aus Sie etwa eine Stunde zurück nach Kathmandu ins Hotel fahren. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.
Übernachtung im Hotel in Kathmandu (1300 m)
Fahrzeit ca. 1 Std. / Wanderzeit ca. 3 bis 4 Std.

17. Tag: Kathmandu (F/-/-)
Der heutige Tag steht ganz im Zeichen der Kultur. Es steht eine Stadtbesichtigung in Kathmandu auf dem Programm. Die Details über die Besichtigungspunkte besprechen Sie bei Ankunft in Nepal. Statt Kathmandu kann zu einem kleinen Aufpreis auch Bhaktapur besichtigt werden.
Übernachtung im Hotel in Kathmandu (1300 m)

18. Tag: Rückreise (F/-/-)
Fahrt zum Flughafen und individueller Rückflug.

Hinweise: F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen

Programm-, Unterkunfts- und Preisänderungen vorbehalten

NATURE TOURS

Im Preis inbegriffen

- Alle Transfers und Überlandfahrten
- Übernachtungen gemäss Programm in Hotels im Doppelzimmer und einfachen Lodges zum Teil in Mehrbettzimmern
- Ausflüge, Wanderungen und Aktivitäten gemäss Programm
- Mahlzeiten gemäss Programm (Vollpension auf dem Trekking)
- Lokale, englischsprechende Reiseleitung und Begleitteam
- Bewilligungen, Gebühren und Eintritte
- Trekkingtasche mit Rollen
- Beitrag für Klima- und Naturschutz (CHF 25.-)

Im Preis nicht inbegriffen

- Flüge nach/ab Kathmandu (gerne buchen wir die Flüge für Sie)
- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Visum für Nepal ca. USD 50.- (Bezahlung vor Ort)
- Trinkgelder

Preise

- Richtpreis pro Person bei 2 Personen CHF 2'550.-
- Richtpreis pro Person bei 4 personen CHF 2'300.-
- Zuschlag Einzelbelegung in den Hotels CHF 240.- *
- Zuschlag deutschsprechende Reiseleitung CHF 280.- (pauschal; unabhängig von der Anzahl Teilnehmer*innen)
  * In den Lodges während dem Trekking ist der Platz häufig eingeschränkt und Einzelzimmer sind in der Regel während der Hochsaison nicht verfügbar. Deshalb bezieht sich der Zuschlag für die Einzelbelegung nur auf die Hotelübernachtungen in Kathmandu.

Hinweise

Individuelle Trekkingreise ab/bis Kathmandu mit lokaler, englischsprechender Reiseleitung und Begleitteam. Tägliche Abreise möglich. Deutschsprechende Reiseleitung je nach Verfügbarkeit gegen Aufpreis buchbar.

Mittelschweres Trekking, gute Kondition und Ausdauer, 4 Tagesetappe von 3 bis 4 Stunden, 6 Tagesetappen von 4 bis 6 Stunden und 5 Tagesetappen von 6 bis 8 Stunden in Höhen bis maximal 4380 Meter (optional bis 5145 Meter). Die Route führt teilweise über unregelmässige Treppenwege. Das Hauptgepäck wird während dem Trekking von Tragtieren oder dem Begleitteam transportiert. Den Tagesrucksack tragen Sie selbst.

Die vorgeschlagene Reise kann Ihren individuellen Wünschen angepasst werden. Ebenso können wir Ihnen zusätzlich ein Vor- und/oder Nachprogramm offerieren. Gerne erstellen wir Ihnen ein entsprechendes Angebot.

Ideale Reisezeit: Mitte März bis Mitte Juni sowie Mitte September bis Mitte Dezember.

Die Flüge nach/ab Kathmandu sind nicht inbegriffen. Gerne buchen wir diese für Sie.



