



## NEPAL

Langtang – Gosainkund – Helambu

Reisenummer: 101301

Reisedauer: 22 Tage

**Tourcharakter + Voraussetzungen:** (\*\*\*\*) anspruchsvolle Trekkingtour, max. Höhe 4610m am Paß, 5003m am Berg, Gehzeiten 5 - 9 Stunden. Gute Kondition, Gesundheit, Trittsicherheit, das sind die Grundvoraussetzungen. Teilweise ist der Weg steil, aber nicht ausgesetzt oder gefährlich. Der Gipfel des Tserko Ri ist ohne technische Probleme zu besteigen. Die Trekkingtour führt in Gebiete, die nicht so stark begangen sind, wie z.B. Annapurna oder Everest, aber trotzdem wunderschöne Landschaften bieten. Die Kultur kommt auch nicht zu kurz, denn unterwegs besuchen wir die Klöster und in Gosainkund erreichen wir ein Pilgerziel.

**Gipfelmöglichkeit:** Tserko Ri 5003m, ohne technische Probleme zu besteigen

**Impfhinweise:** [www.crm.de](http://www.crm.de)

**Reisedokumente:** Reisepaß (ACHTUNG: Gültigkeit prüfen) & Visum

### Kurzübersicht der Reise:

1.Tag: Flug nach Kathmandu		/A	Hotel Greenwich
2.Tag: Ankunft in Kathmandu & Hoteltransfer		F/ /A	Hotel Greenwich
3.Tag: Kathmandu		F/ /A	Lodge
4.Tag: Fahrt nach Syabru Besi	1500m	F/M/A	Lodge
5.Tag: Lama Hotel	2480m	F/M/A	Lodge
6.Tag: Ghora Tabela	3050m	F/M/A	Lodge
7.Tag: Langtang	3300m	F/M/A	Lodge
8.Tag: Kyangjing Gompha	3850m	F/M/A	Lodge
9.Tag: Ruhetag / Reservetag		F/M/A	Lodge
10.Tag: Tserko Ri - Kyangjing Gompha	3850m/5003m	F/M/A	Lodge
11.Tag: Lama Hotel	2480m	F/M/A	Lodge
12.Tag: Thulo-Syabru	2320m	F/M/A	Lodge
13.Tag: Shing Gompha	3450m	F/M/A	Lodge
14.Tag: Gosainkund	4365m	F/M/A	Lodge
15.Tag: Laurebina Pass - Ghopte	3440m/4610m	F/M/A	Lodge
16.Tag: Reservetag		F/M/A	Lodge
17.Tag: Kuthumsang	2445m	F/M/A	Lodge
18.Tag: Chisapani	2220m	F/ /A	Hotel Greenwich
19.Tag: Sundarikal / Fahrt nach Kathmandu		F/ /A	Hotel Greenwich
20.Tag: Kathmandu		F/	
21.Tag: Flughafentransfer & Rückflug			
22.Tag: Ankunft			



HENKALAYA Reisen GmbH & Co.KG

Michael Henkel \* Hollerstück 4 \* 35232 Friedensdorf

Tel: 06466 912970 \* Fax: 06466 912972 \* Tel. PRIVAT: 06466 7342

email: [henkalaya@t-online.de](mailto:henkalaya@t-online.de) \* homepage: [www.henkalaya.de](http://www.henkalaya.de)

**Reisepreis pro Person & Termine bei 6-10 Personen für 2021:**

1590,- Euro = 20.02. / 06.03. / 13.03. / 20.03. / 27.03. / 02.04. / 10.04. / 17.04. / 24.04.

1590,- Euro = 25.09. / 02.10. / 09.10. / 16.10. / 23.10. / 30.10. / 06.11. / 13.11. / 20.11.

Durchführung auch bei 2-5 Personen auf Anfrage.

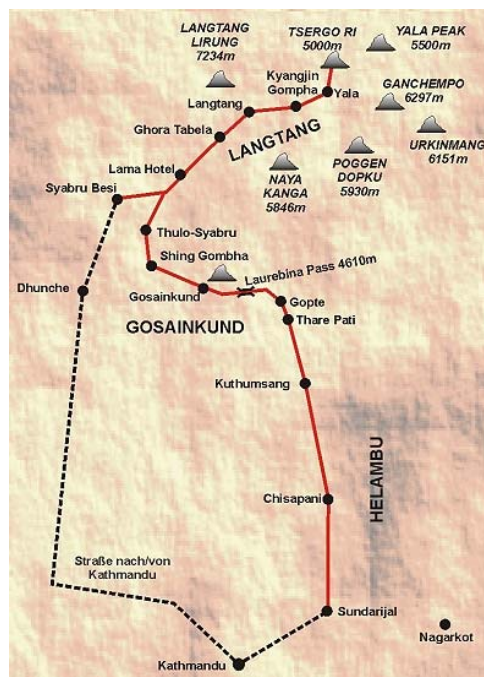
\*\*\* WEITERE INDIVIDUELLE TERMINE auf Anfrage möglich. \*\*\*

**Eingeschlossene Leistungen:**

- ✓ Unterbringung im Doppelzimmer in den aufgeführten Hotels, nach Verfügbarkeit, oder in vergleichbaren
- ✓ Mahlzeiten laut Programm / F=Frühstück / M=Mittagessen / A=Abendessen
- ✓ Transfers & Fahrten mit eigenem Fahrer & Fahrzeug / nicht im billigen Touristenbus
- ✓ Trekkingpermit/TIMS Card, Nationalparkgebühren
- ✓ Lokale, deutsch und/oder englischsprachige Reiseleitung
- ✓ Lokale, englisch sprachiger Trekkingführer und Träger
- ✓ Unterbringung in landestypischen Lodgen, Essen in den Lodgen
- ✓ 15 Kg Freigepäck für die Trekkingtour

**Nicht eingeschlossen:**

- Versicherungen / Visum / Deutschsprachiger Trekkingführer auf Anfrage
- Einzelzimmer 120,- Euro - gilt nur für die Hotelübernachtungen. Bei den Lodgen muß vor Ort die Verfügbarkeit der Einzelzimmer abgeklärt werden (Aufpreis ca. 5-7 US\$ pro Nacht, vor Ort zahlbar).
- Besichtigungen mit lokalem, deutschsprachigem Reiseführer in Kathmandu und im Kathmandutal, inklusive Auto/Kleinbus/Fahrer und Eintrittsgebühren
- Fremdleistungen, optionale-fakultative Leistungen
- Internationale Flüge. Auf Wunsch/Anfrage können wir Ihnen entsprechende Flüge ab/an Ihrem Wunschflughafen & gewünschter Fluggesellschaft vermitteln.



**1.Tag: Flug nach Kathmandu**

**2.Tag: Ankunft in Kathmandu**

**/A Hotel Greenwich**

**Abholung am Flughafen & Hoteltransfer**

Am Flughafen werden Sie abgeholt. Achten Sie auf ein HENKALAYA Schild. Die Fahrt zum Hotel dauert ca. 20 Minuten. Das Hotel liegt im Stadtteil Patan. Bar, Restaurant, Pool, Dachterrasse und ein kleiner Shop sind vorhanden. Die Familie Acharya (Hoteleigentümer) und wir (Familie Henkel) sind „eine“ Familie. Wir waren mit unseren Kindern schon oft in Nepal und auch die Familie Acharya war schon oft bei uns in Friedensdorf. Sie sind also „zu Hause“.

**3.Tag: Kathmandu**

**F/ /A Hotel Greenwich**

Der Tag steht zur freien Verfügung, wir wollen uns nach dem Flug und der Zeitumstellung langsam eingewöhnen. Wir können den Tag individuell gestalten, es besteht aber auch die Möglichkeit zu einer Besichtigungstour, inklusive deutschsprachigem Reiseführer, Fahrzeug und Eintrittgebühren.

**Mögliche - nicht eingeschlossene Besichtigungen:**

**Patan-** „die Schöne“, oder Stadt der tausend goldenen Dächer. Einheimische nennen sie Lalitpur, die schöne Stadt. Sie liegt auf einem Hochplateau über dem Bagmatifluß, südlich von Kathmandu. Von den drei Durbar Squares in Baktapur, Kathmandu und Patan, ist der alte Königspalast hier in Patan wohl der Schönste. Vom Hotel aus ist der Durbar Square in 15 - 20 Minuten leicht zu Fuß erreichbar. Auf dem Weg kommen wir am „Goldenen Tempel“, einem lebenden Kunstmuseum, vorbei. Der Innenbereich des Tempels ist mit Bronzebildern und Statuen verziert, diese sind wiederum mit Blattgold überzogen. Die Sonne taucht den Tempel in goldenes Licht. Der Durbar Square ist autofrei, Händler bieten ihre Waren zum Verkauf an, der Gemüsemarkt bietet ebenfalls genügend Motive. Im 17. Jahrhundert entstand der Durbar Square und bietet zahlreiche Sehenswürdigkeiten.

**Swayambunath-** von einem Hügel oberhalb von Kathmandu schauen die Augen Buddhas über das Kathmandu Tal. Die älteste Stupa Nepals (5.Jahrh. v.Chr.) ist für die Buddhisten ebenso wichtig, wie für die Hindus Pashupathinath. Ein Besuch lohnt nicht nur wegen der Aussicht, sondern die Tempel und der Stupa selbst sind ebenso lohnenswert wie die Horden von Affen, die hier im Wald unterhalb des Tempels zu Hause sind. Den ganzen Tag über kommen Pilger zu den Tempeln. Der Geruch von Räucherstäbchen liegt ebenso in der Luft, wie der Klang der Glocken, Zimpeln und Trompeten, die aus dem Kloster neben und unterhalb der Stupa bis hierher klingen. Von Swayambunath aus gelangt man in den Stadtteil Thamel, doch zuvor sind noch die 365 Stufen hinunter zu überwinden.

**Thamel-** das pralle Leben. Hier sind wir am Puls Kathmandus. Ein Eldorado für Souvenirjäger und zum Shopping. Vom neuesten PC bis zur Gebetsmühle finden wir hier ALLES was es für Geld zu kaufen gibt. So sind die Straßen hier dementsprechend bunt und voll. Auf diesem Weg lernen Sie zunächst den **Kathmandu-Durbar-Square** kennen, ein Platz der den Händlern gehört. Der gegenüberliegende Palast beinhaltet ein Museum, das die königliche Familie darstellt.

**4.Tag: Fahrt nach Syabru Besi**

**1500m**

**F/ /A Lodge**

Aufbruch zum Ausgangspunkt unserer Trekkingtour. Mit dem Auto/Kleinbus verlassen wir Kathmandu. Das erste Stück der Straße ist noch gut ausgebaut. Sobald wir die Teerstraße verlassen, wird es eine echte „Gymnastik-Strecke“ ... so schaukeln hinauf über **Dhunche 1965m nach Syabru Besi (ca. 160 km / 7-8 Stunden)**, der Ort liegt an der Handelsroute nach Tibet. Für die Fahrt haben wir einen eigenen Fahrer/Auto und sind somit ganz individuell unterwegs. Wir können individuelle Fotostops und Pausen einlegen.

**5.Tag: Lama Hotel**

**2480m**

**F/M/A Lodge**

Jetzt geht es richtig los, durch Mischwald und immer entlang am Langtang Khola Fluß führt uns der Weg bergauf/bergab. Die Route ist als „Tamang Heritage Trail“ bekannt und führt uns heute bis **Lama Hotel 2480m**.

↑ 1210m ↓ 230m ⌚ ca. 6 Stunden

**6.Tag: Ghora Tabela**

**3050m**

**F/M/A Lodge**

Der dichte Wald lichtet sich langsam, denn wir kommen immer höher und erreichen schließlich die Kontrollstelle für den Nationalpark. Unser Tagesziel ist **Ghora Tabela 3050m**.

↑ 650m ↓ 80m ⌚ ca. 4 Stunden

**7.Tag: Langtang** **3300m** **F/M/A** **Lodge**  
 Kurz hinter Ghora Tabela betreten wir den Langtang Nationalpark, der Blick auf den Langtang-Lirung 7245m ist schon beeindruckend. Die Ortschaft **Langtang 3300m** ist das Tagesziel.  
 ⬆️ 400m ⬇️ 150m ⌚ ca. 5 Stunden

**8.Tag: Kyangjing Gompha** **3850m** **F/M/A** **Lodge**  
 Eine kurze Etappe bringt uns nach **Kyangjing Gompha 3850m**. Hier werden wir uns für die nächsten Tage einquartieren. Am Nachmittag können wir das Kloster, und/oder die Käserei besuchen.  
 ⬆️ 650m ⬇️ 100m ⌚ ca. 5 Stunden

**9.Tag: Ruhetag / Reservetag** **3850m** **F/M/A** **Lodge**  
 Ruhetag zur besseren Akklimatisation. Wir können leichte Wanderungen in der Umgebung unternehmen, die wundervolle Landschaft in uns aufsaugen oder einfach nur die Beine hochlegen und das Treiben im Dorf beobachten. Oder den Tag in Absprache mit dem Guide, individuell während der Trekkingtour einplanen.

**10.Tag: Tserko Ri - Kyangjing Gompha** **3850m/5003m** **F/M/A** **Lodge**  
**Gipfeltag- kein Problem denn der Tserko-Ri** bietet keine technischen Schwierigkeiten. Doch schon die Höhe von 5003m ist genug und so ist eine solide Ausdauer Grundvoraussetzung. Vom Gipfel aus haben wir einen phantastischen Rundblick. Wer keine Gipfelambitionen hat, kann zum Langtang-Gletscher wandern. Auch diese Tour hat Ihren Reiz, denn der Gletscher hat beeindruckende Ausmaße.  
 ⬆️ 1150m ⬇️ 1150m ⌚ ca. 9 Stunden

**11.Tag: Lama Hotel** **2480m** **F/M/A** **Lodge**  
 Auf bekannter Route steigen wir wieder ab bis zu unserem Tagesziel **Lama-Hotel 2480m**.  
 ⬆️ 150m ⬇️ 1520m ⌚ ca. 7 Stunden

**12.Tag: Thulos-Syabru** **2320m** **F/M/A** **Lodge**  
 Durch den Bergwald führt der Weg bergab, dann überqueren wir den Fluß und steigen auf nach **Thulo-Syabru 2320m**.  
 ⬆️ 490m ⬇️ 650m ⌚ ca. 7 Stunden

**13.Tag: Shing Gompha** **3450m** **F/M/A** **Lodge**  
 Bis zum heutigen Ziel in **Shing-Gombha 3450m** geht es stetig bergauf, dafür bekommen wir in der Käserei frischen Käse und sogar Pizza. Wir sind nun wieder in der Nähe von Dhunche, wo unser Trekking vor einigen Tagen begonnen hat.  
 ⬆️ 1230m ⬇️ 100m ⌚ ca. 7 Stunden

**14.Tag: Gosainkund** **4365m** **F/M/A** **Lodge**  
 Es geht aufwärts, ein Panoramaweg vom Allerfeinsten. Ausblicke bis auf die 8000er Annapurna - Dhaulagiri - Manaslu lassen uns die Mühen vergessen. Wir übernachten am See in **Gosainkund 4365m**.  
 ⬆️ 1015m ⬇️ 100m ⌚ ca. 6 Stunden

**15.Tag: Laurebina Pass - Ghopte** **3440m/4610m** **F/M/A** **Lodge**  
 Noch einmal ca.300 Höhenmeter, dann ist es geschafft, der Laurebina-Paß 4610m hoch ist erreicht. Steil und über Geröllfelder führt der Weg. bergab. Das wird wohl der längste Tag der Tour denn bis **Ghopte 3440m** zieht es sich .  
 ⬆️ 400m ⬇️ 1325m ⌚ ca. 8 Stunden

**16.Tag: Reservetag**

In Absprache mit dem Guide wird der Tag individuell während der Trekkingtour eingeplant.

**17.Tag: Kuthumsang**

**2445m**

**F/M/A Lodge**

Bergauf-Bergab bis Thare Pati, ca. 2 Stunden, dann wird der Weg besser und bis **Kuthumsang 2445m** kommen wir wieder durch Wälder und an Terrassenfeldern vorbei.

↑ **300m** ↓ **1295m** ⌚ **ca. 8 Stunden**

**18.Tag: Chisapani**

**2220m**

**F/M/A Lodge**

Vorbei an Terrassenfeldern und durch kleinere Siedlungen für der Weg auf und ab nach **Chisapani 2220m**.

↑ **750m** ↓ **975m** ⌚ **ca. 6-7 Stunden**

**19.Tag: Sundarikal / Fahrt nach Kathmandu**

**F/ /A Hotel Greenwich**

Die letzte Etappe bringt uns nach in **Sundarikal**. Von hier werden wir abgeholt und ins 14km entfernte **Kathmandu** fahren. Der weitere Tag steht zur freien Verfügung.

↑ **100m** ↓ **950m** ⌚ **ca. 4 Stunden**

**20.Tag: Kathmandu**

**F/ /A Hotel Greenwich**

Der Tag steht zur freien Verfügung. Wir können den Tag individuell gestalten, es besteht aber auch die Möglichkeit zu einer Besichtigungstour, inklusive deutschsprachigem Reiseführer, Fahrzeug und Eintrittgebühren.

**Mögliche - nicht eingeschlossene Besichtigungen:**

**Pashupatinath-** ein Shiva Tempel etwa 5 km östlich von Kathmandu direkt am Bagmatiriver gelegen. Dieser Tempel ist das größte Heiligtum der Hindus. Hier am Fluß werden die Toten verbrannt, werden Opfer dargebracht, meditieren die Sadhus...ein Platz mit besonderer Ausstrahlung. Wenn man still auf der Terrasse über der Anlage sitzt und über die Menschen und Dächer hinwegsieht, kann man eine Atmosphäre der besonderen Art spüren.

**Bodnath-** „Klein Tibet“, östlich von Kathmandu gelegen, hier besuchen wir die 40 Meter hohe Stupa. Den ganzen Tag über umrunden Gläubige den Riesenstupa, dabei werden unermüdlich die Gebetsmühlen gedreht und das Gebet „Om mani padme hum“ gemurmelt. Neben der Stupa befindet sich ein Kloster in dem ein riesiger, mit Edelsteinen und Blattgold verzierter, Buddha steht. Bodnath wurde im 6. Jahrhundert erbaut. Die Grundfläche hat einen Durchmesser von ca. 100 Metern. Der Aufbau ähnelt einem Mandala (Meditationskreis). Von allen Seiten sind Gebetsfahnen bis hinauf zur Spitze gespannt, im Wind flatternd werden so die Gebete zu den Göttern getragen.

**Bhaktapur-** wahrscheinlich im 9. Jahrhundert gegründet, gehört dieses Städtchen wohl zu den Schönsten „der Welt“. Eine herrliche Altstadt und ein schöner Durbar Square, der besonders durch das „Goldene Tor“ bekannt wurde, gehören neben vielen anderen Sehenswürdigkeiten zu Bhaktapur. Natürlich sind auch hier die Händler auf den Plätzen zu Hause, doch oben an der Nyatapola Pagode haben wir Ruhe. Von hier aus ist die Aussicht über die Stadt wunderschön. Ein Besuch in einer der Holzverarbeitungswerkstätten gehört natürlich auch zu einem Besuch, noch dazu, wo diese sowieso auf dem Weg zum Pfauenfenster liegen. In einer schmalen Gasse befindet sich dieses berühmte Fenster.

**21.Tag: Flughafentransfer und Rückflug**

**F/**

**22.Tag: Ankunft**