

20-tägige geführte Trekkingreise mit viel Kultur in Hotels & Berghütten ab/bis Kathmandu

Wir erleben eine Reise durch drei einzigartige und weniger begangene Regionen Nepals: Langtang, Helambu und Tamang. Diese Gebiete liegen fernab der allseits bekannten Trekkingrouten wie Annapurna oder Everest und bieten unberührte Natur, stille Pfade und authentische Begegnungen. Hier erleben wir eine Landschaft voller Kontraste – von sattgrünen Bergwäldern über blühende Hochweiden bis hin zu kargen, von Gletschern geprägten Tälern – und genießen intensive Himalaya-Panoramen. Wir verzichten bewusst auf eine lange Anreise oder Inlandsflüge und legen den Fokus auf das intensive Naturerlebnis.

Authentische Wege & atemberaubende Panoramen

Auf Etappen von max. 8 Std. Gehzeit pro Tag wandern wir von Hütte zu Hütte und tauchen in die uralte Bergkultur ein. Dabei übernachten wir während der Reise deutlich unter 5.000 Höhenmetern. Der Tamang Heritage Trail gilt als Geheimtipp: wenige Besucher, authentische Dörfer, tibetisch geprägte Traditionen und herzliche Menschen. Im Helambu erwarten uns blühende Rhododendronwälder, in Langtang beeindruckende Gletscher, Hochalmen und stillere Pfade – die perfekte Kombination aus Natur, Kultur und Bewegung.

Auf den Spuren der stillen Riesen

Die Route beginnt im Tamang-Gebiet, ideal zur Akklimatisierung und führt ins beeindruckende Langtang-Tal mit Gletschern, Hochalmen und schneebedeckten Gipfeln. Der Aufstieg zu den heiligen Gosainkund-Seen und die Überquerung des Laurebina-Passes (4.600?m) eröffnen atemberaubende Panoramen, bevor der Abstieg ins grüne Helambu-Gebiet durch blühende Rhododendronwälder und lebendige Sherpa-Dörfer führt. Ein Trekking der besonderen Art – voller landschaftlicher Vielfalt, intensiver Kultur und unvergesslicher Eindrücke.

Unsere Nepal-Trekking Reiseroute



Die Höhepunkte dieser Nepal-Reise

- Einzigartige Kombination aus 3 selten begangenen Trekkinggebieten: Langtang, Helambu & Tamang
- Ausreichende Akklimatisierung - ideal für Neulinge im Hochgebirge
- 16 Wandertage für intensiven Trekkinggenuss
- Überschreitung des Laurebina-Passes (4.600?m) am Ende der Tour
- 2 Ruhetage oder Besteigung der 5.000er Tsergo Ri & Surya Peak
- Authentische Einblicke in das Leben der Bergvölker und in ihre tibetisch geprägte Tradition
- Aufstieg zu den heiligen Gosainkund-Seen mit gigantischen Fernblicken bis nach Tibet
- Nah an Kathmandu - keine Inlandsflüge oder lange Anfahrten nötig

Passt diese Reise zu mir?

- Kleingruppenreise - max. 12 Teilnehmer/innen
- Deutschsprachige Reiseleitung
- Unterbringung in Hotels und einfachen Berghütten
- Schwierigkeitsgrad 3/4
- Hoher Erlebnisfaktor in einem außergewöhnlichen Trekking-Gebiet mit vielfältiger Natur & Kultur

UNSERE LEISTUNGEN

Im Preis enthalten

- ? Deutschsprachige, lokale Reiseleitung (Reiseleitung durch die beliebten Guides Ray Hartung, Billi Bierling oder Tobias Pantel ab 8 Gästen an ausgewählten Terminen)
- ? Transfers in privaten Jeeps oder Kleinbussen von/nach Kathmandu lt. Reiseverlauf
- ? 16 x Übernachtungen in einfachen Berghütten im DZ (Zimmer nicht beheizbar, WC außerhalb, kaltes Wasser)
- ? 3 x Übernachtung in landestypischen Mittelklassehotels im DZ mit DU/WC
- ? 19 x Frühstück, 17 x Mittagessen, 18 x Abendessen
- ? 16-tägiges Lodge-Trekking inkl. lokaler Begleitmannschaft mit Trägern (1 Träger pro 2 Personen, max. 13 kg pro Person)
- ? Aktivitäten sowie Eintritts- bzw. Nationalparkgebühren lt. Reiseverlauf

Nicht im Preis enthalten

- ? Internationale Flüge / Rail & Fly (90 € in 2. Klasse)
- ? Visumgebühren Nepal (ca. 50 € bei Einreise)
- ? Trinkgelder (ca. 100 €)
- ? Sonstige Verpflegung & Getränke
- ? Optionale Ausflüge & individuelle Verlängerungen
- ? Persönliche Ausgaben & Reiseversicherungen

TERMINE & PREISE

Reise ab/bis: Kathmandu

Reisedauer: 20 Tage / 19 Nächte

Teilnehmerzahl min./max.: 2 – 12

Einzelzimmeraufpreis:* 190 € (Hotels) | Einzelbelegung in den Hütten je nach Verfügbarkeit gegen Aufpreis vor Ort buchbar

*Alleinreisenden bieten wir an, sich mit Teilnehmer/innen gleichen Geschlechts die Unterkunft (halbe Doppelbelegung) zu teilen. Der Einzelzimmerzuschlag fällt nur an, solange keine Gegenbuchung vorliegt.

Reisedauer: Planen Sie für die An-/Rückreise aufgrund der Flugzeit und der Zeitverschiebung je einen zusätzlichen Tag ein.

Preise in € pro Person im Doppelzimmer

Code	Tourbeginn Kathmandu	Tourende Kathmandu	Preis	Bemerkungen	Reise Buchen
NPT3-26-03	11.10.2026	30.10.2026	2.450 €	garantiert	Buchen
NPT3-26-04	01.11.2026	20.11.2026	2.450 €	garantiert	Buchen
NPT3-27-01	07.03.2027	26.03.2027	2.450 €	buchbar	Buchen
NPT3-27-02	04.04.2027	23.04.2027	2.450 €	buchbar	Buchen
NPT3-27-03	17.10.2027	05.11.2027	2.450 €	buchbar	Buchen
NPT3-27-04	07.11.2027	26.11.2027	2.450 €	buchbar	Buchen

VERFÜGBARKEITEN & REISEINFOS ANFRAGEN

Kommen Sie mit uns auf Reisen und fragen Sie Ihren Wunschtermin direkt und unverbindlich an!

REISE ANFRAGEN

REISEVERLAUF & HINWEISE

Detaillierter Reiseverlauf

1. Tag: Ankunft Kathmandu (1.300 m)

Individuelle Anreise nach Kathmandu. Wir empfehlen den Nachtflug mit Ankunft am Morgen des 1. Tages in Kathmandu.

Schon der Anflug nach Nepal stimmt uns auf das bevorstehende Abenteuer ein: Mit etwas Glück und klarer Sicht eröffnet sich aus dem Flugzeugfenster ein spektakulärer Blick auf die schneebedeckte Himalaya-Kette. Nach der Landung erreichen wir Kathmandu, die lebendige Hauptstadt Nepals. Die Stadt mit knapp zwei Millionen Einwohnern liegt auf etwa 1.300 Metern Höhe in einem weiten, von Hügeln umgebenen Talkessel.

Vom Flughafen fahren wir gemeinsam zu unserem Hotel im Stadtzentrum. Je nach Ankunftszeit bleibt noch Gelegenheit für einen ersten kleinen Spaziergang durch die Umgebung. Dabei gewinnen wir einen ersten Eindruck vom pulsierenden Leben der Stadt, von bunten Geschäften, Tempeln und dem geschäftigen Treiben auf den Straßen.

Am Abend kommen wir zu einem typisch nepalesischen Begrüßungssessen zusammen. In gemütlicher Runde lernen wir uns besser kennen und stimmen uns gemeinsam auf die kommenden Tage voller Naturerlebnisse, Begegnungen und Wanderungen im Himalaya ein.

1 x Übernachtung in Kathmandu im Hotel | (-/-/A) | Schlafhöhe ca. 1.300 m

2. Tag: Auf nach Gatlang (2.200?m)

Am frühen Morgen verlassen wir Kathmandu und fahren in Richtung Norden bis nach Nuwakot (Trishuli), dem Ausgangspunkt unseres Trekkings nach Gatlang. Zunächst folgen wir einer asphaltierten Straße, die sich durch die malerische Vorgebirgslandschaft windet. Immer wieder eröffnen sich weite Ausblicke auf die umliegenden Hügel und – bei klarer Sicht – auf die imposanten Gipfel des Ganesh Himal sowie den 8.156 Meter hohen Manaslu. Der letzte Abschnitt führt schließlich über eine staubige Piste weiter hinauf in die Bergregion.

Am Nachmittag erreichen wir Gatlang, ein großes und lebendiges Bauerndorf. Bei einem ersten Rundgang durch den Ort erleben wir den Alltag der Menschen hautnah. Hier lebt überwiegend die Volksgruppe der Tamang, deren traditionelle Kultur bis heute spürbar ist. Viele der Häuser sind aus Stein gebaut und besitzen kunstvoll verzierte Holzfenster – ein schöner Einblick in die jahrhundertealte Bauweise und das Leben in den Bergen Nepals.

1 x Übernachtung in Gatlang in einer Hütte mit Gemeinschaftsbad | (F/M/A) | Fahrzeit: ca. 8-9 Std. | Schlafhöhe ca. 2.200 m

3. Tag: Erstes Trekking – Tatopani (2.615?m) & Thermalquellen

Der erste Trekkingtag führt uns in gemächlichem Tempo durch die Berglandschaft und dient dazu, uns in Ruhe einzulassen und an das Wandern im Himalaya zu gewöhnen. Der Weg verläuft durch grüne Hügel, vorbei an kleinen Siedlungen und terrassierten Feldern. Immer wieder eröffnen sich schöne Ausblicke auf die mächtigen Gipfel des Ganesh Himal sowie in Richtung des Langtang-Tals.

Schließlich erreichen wir die farbenfrohe Siedlung Tatopani. Der Name des Ortes bedeutet „heißes Wasser“ – eine natürliche heiße Quelle fließt mitten durch das Dorf und lädt nach der Wanderung zu einem wohltuenden Bad ein.

Während wir uns ausruhen, schweift der Blick über die umliegenden Berge: In der Ferne zeichnen sich die schneebedeckten Spitzen der Kerung-Berge auf tibetischer Seite ab. Im angenehmen Mittelgebirgsklima lassen wir den Tag in aller Ruhe ausklingen.

1 x Übernachtung in Tatopani in einer Hütte mit Gemeinschaftsbad | (F/M/A) | Gehzeit ca. 6 Std., 13 km, +850/-680 Hm | Schlafhöhe ca. 2.615 m

4. Tag: Trekking – Aussichtsberg Nagthali (3.250 m) bis Thuman (2.300 m)

Heute führt uns der Weg durch mehrere malerische Tamang-Dörfer. Wir passieren zunächst Nagthali und später Bimthang. Der Pfad windet sich zunächst bergauf durch dichte Rhododendronwälder, die vor allem im Frühjahr in leuchtenden Rot-, Rosa- und Weißtönen erblühen und der Landschaft eine besonders farbenfrohe Atmosphäre verleihen.

In Nagthali, das als spirituelles Zentrum der Region gilt, legen wir eine Pause ein. Von hier eröffnet sich ein beeindruckender Rundumblick auf die Bergwelt des Langtang sowie auf die markanten Gipfel des Ganesh Himal – ein großartiger Ort, um die Weite des Himalaya auf sich wirken zu lassen.

Nach der Mittagsrast steigen wir wieder hinab zu unserem Tagesziel Thuman. Das Dorf ist geprägt von der charakteristischen Architektur der Tamang mit ihren traditionellen Häusern und kunstvollen Holzarbeiten. Bis heute sind hier auch alte schamanische Bräuche lebendig, die einen spannenden Einblick in die spirituelle Kultur dieser Bergregion geben.

1 x Übernachtung in Thuman in einer Hütte mit Gemeinschaftsbad | (F/M/A) | Gehzeit ca. 6 – 7 Std., 12 km, +650/-860 Hm | Schlafhöhe ca. 2.300 m

5. Tag: Trekking – über eine Hängebrücke & Aufstieg Briddhim (2.230?m)

Heute erreichen wir das berühmte Langtang-Tal. Zunächst steigen wir hinab zum Bhotekoshi-Fluss auf etwa 1.600 Metern. Dort überqueren wir unsere erste große Himalaya-Hängebrücke – ein eindrucksvolles Erlebnis, wenn unter uns das Wasser des Flusses durch die Schlucht rauscht und sich der Blick auf die umliegenden Berghänge öffnet.

Auf der anderen Seite des Flusses beginnt der Aufstieg nach Lingling auf rund 1.700 Metern. Über Serpentineen schlängelt sich der Weg stetig bergauf durch die Berglandschaft, während wir Schritt für Schritt an Höhe gewinnen und immer wieder schöne Ausblicke in das Tal genießen können.

Schließlich erreichen wir Briddhim, ein idyllisch gelegenes Tamang-Dorf oberhalb des Langtang-Tals. Das Ortsbild ist geprägt von traditionellen Häusern und einer farbenfrohen Gompa, die auf einem aussichtsreichen Platz steht und einen weiten Blick in die umliegende Bergwelt bietet.

1 x Übernachtung in Briddhim in einer Hütte mit Gemeinschaftsbad | (F/M/A) | Gehzeit ca. 6 – 7 Std., 9 km, +670/-770 Hm | Schlafhöhe ca. 2.230 m

6. Tag: Trekking – Auf Panoramapfaden nach Rimche (2.390 m)

Unser Weg führt uns zunächst bergauf bis nach Sherpagaon. Von dort verläuft der Pfad in einem stetigen Auf und Ab oberhalb des Langtang-Tals und entwickelt sich schließlich zu einem besonders aussichtsreichen Panoramaweg. Während wir entlang der Berghänge wandern, öffnen sich immer wieder weite Blicke in das Tal und auf die umliegenden Gipfel.

Unterwegs passieren wir landwirtschaftlich genutzte Terrassenfelder und begegnen immer wieder Einheimischen bei ihrer täglichen Arbeit. Auf der gegenüberliegenden Talseite erkennen wir die größere Siedlung Thulo Syabru. Darüber hinaus ragen die weißen Spitzen der Gosainkund-Berge in den Himmel, während sich die markante, wuchtige Gestalt des Paldor mit seinen 5.865 Metern eindrucksvoll aus der Bergkulisse erhebt.

Am Ende des Tages erreichen wir Rimche, unseren Übernachtungsort inmitten dieser eindrucksvollen Berglandschaft.

1 x Übernachtung in Rimche in einer Hütte mit Gemeinschaftsbad | (F/M/A) | Gehzeit ca. 7 Std., 16 km, +860/-560 Hm | Schlafhöhe ca. 2.390 m

7. Tag: Trekking – Durch das Langtang-Tal zum Dorf Langtang (3.400 m)

Wir folgen heute dem rauschenden Langtang Khola-Fluss und wandern durch dichten, üppigen Bergwald, der stellenweise fast an Dschungel erinnert. Der Pfad verläuft meist entlang des Wassers. Mit etwas Glück entdecken wir unterwegs Tiere – etwa Affen in den Bäumen, verschiedene Vogelarten oder sogar Wildziegen an den steilen Hängen.

Mit zunehmender Höhe verändert sich die Landschaft allmählich: Der dichte Wald lichtet sich und weite Almflächen öffnen den Blick auf die umliegende Hochgebirgslandschaft. Zum ersten Mal zeigt sich auch der mächtige Langtang Lirung mit seinen 7.227 Metern – ein beeindruckender Anblick, der uns während des weiteren Weges immer wieder begleitet.

Schließlich erreichen wir den Ort Langtang. Hier sind die Spuren der schweren Naturkatastrophe von 2015 noch sichtbar. Mehrere starke Erdbeben erschütterten damals Nepal und eine gewaltige Lawine aus Fels, Eis und Geröll begrub das gesamte Dorf unter sich. Heute ist der Ort wieder aufgebaut, doch die Ereignisse sind in der Landschaft und in den Erinnerungen der Menschen weiterhin präsent.

1 x Übernachtung in Langtang in einer Hütte mit Gemeinschaftsbad | (F/M/A) | Gehzeit ca. 8 Std., 15 km, +1.070/-190 Hm | Schlafhöhe ca. 3.400 m

8. Tag: Trekking – Bis zum Talschluss nach Kyanjing Gompa (3.700 m)

Heute lassen wir allmählich die Baumgrenze hinter uns, und die Landschaft verändert sich deutlich: Die Vegetation wird karger, die Täler weiter und die hochalpinen Formen der Himalaya-Berge treten immer stärker hervor. Von dem kleinen Dorf Mundu auf etwa 3.550 Metern eröffnet sich bereits der Blick auf den markanten, kegelförmigen Gipfel des Tsergo Ri (4.984 m), dessen Besteigung für den nächsten Tag geplant ist.

Auf unserem Weg begegnen wir immer häufiger Zeichen der tibetisch geprägten Kultur dieser Region. Zahlreiche Chörten und lange Manimauern säumen den Pfad und erinnern daran, wie eng das Leben hier mit dem buddhistischen Glauben verbunden ist. Langsam nähern wir uns schließlich unserem Tagesziel Kyanjing Gompa. Der kleine Ort liegt eindrucksvoll am Ende des Langtang-Tals, umgeben von gewaltigen Bergflanken und Gletschern – ein idealer Ausgangspunkt für unsere morgige Erkundung der hochalpinen Umgebung.

2 x Übernachtungen in Kyanjing Gompa in einer Hütte mit Gemeinschaftsbad | (F/M/A) | Gehzeit ca. 4 Std., 8 km, +420/–30 Hm | Schlafhöhe ca. 3.700 m

9. Tag: Ruhetag im Hochgebirge oder optionale Besteigung des Tsergo Ri (4.984 m)

Heute legen wir einen Ruhetag ein, damit sich unser Körper besser an die Höhe anpassen kann. Gleichzeitig bleibt Zeit, die beeindruckende Umgebung von Kyanjing Gompa zu erkunden. Wir können beispielsweise einen Spaziergang durch die weite Hochgebirgslandschaft unternehmen oder die örtliche Gompa besichtigen, die dem Ort seinen Namen gegeben hat und einen Einblick in das religiöse Leben der Region bietet.

Wer sich fit fühlt, kann den Tag auch für eine aussichtsreiche Bergtour nutzen. Möglich ist ein Ausflug zu einem Aussichtspunkt oberhalb von Kyanjing auf etwa 4.350 Metern oder – für besonders ambitionierte Wanderer – die Besteigung des Tsergo Ri mit seinen 4.984 Metern. Der Aufstieg wird in jedem Fall mit einem spektakulären Panorama belohnt: Von oben öffnet sich ein weiter 360-Grad-Blick auf die gewaltige Hochgebirgswelt des Langtang. Besonders eindrucksvoll ragen der mächtige Langtang Lirung (7.227 m), der markante Dorje Lakpa (6.966 m) sowie der elegant geformte Gangchempo (6.387 m) aus der umliegenden Berglandschaft empor.

Übernachtung wie am Vortag | (F/M/A) | Optionale Gehzeit ca. 8-9 Std., +1.220/–1.220 Hm | Schlafhöhe ca. 3.700 m

10. Tag: Trekking durchs Langtang-Tal zurück zum Lama Hotel (2.350 m)

Auf dem bereits bekannten Weg wandern wir wieder talauswärts und folgen dabei meist dem Ufer des Langtang Khola. Schritt für Schritt geht es zurück durch die abwechslungsreiche Landschaft des Tals in Richtung Lama Hotel.

Unterwegs lohnt sich immer wieder ein aufmerksamer Blick in die Umgebung: Mit etwas Glück entdecken wir Affen, die sich geschickt durch die Bäume bewegen, oder Yaks, die ruhig auf den alpinen Wiesen grasen. Am Abend erreichen wir unsere Hütte und ruhen uns in der gemütlichen Stube aus.

1 x Übernachtung in einer Hütte mit Gemeinschaftsbad | (F/M/A) | Gehzeit ca. 8-9 Std., 15 km, +180/–1.500 Hm | Schlafhöhe ca. 2.350 m

11. Tag: Trekking – Aus dem Langtang-Tal hinauf nach Thulo Syabru (2.200 m)

Kurz nach unserem Aufbruch bei Rimche zweigt der Weg ab, und wir verlassen die bisher bekannten Pfade. Unterwegs lohnt sich ein aufmerksamer Blick an die Felsen: Große Bienenwaben zeugen von der aufwendigen Gewinnung des weltberühmten Himalaya-Honigs. Der Pfad führt steil hinunter Richtung Talausgang, wo wir den Langtang-Fluss überqueren. Anschließend steigen wir durch ein dichtes Bambuswäldchen in ein neues Seitental und wandern bergauf in Richtung Gosainkund-Trek.

Oben angekommen erreichen wir das weitläufige Dorf Thulo Syabru, eingebettet in die beeindruckende Hochgebirgslandschaft. Hier können wir das traditionelle Dorfbild auf uns wirken lassen, bevor wir uns für die kommenden Trekkingtage stärken.

1 x Übernachtung in Thulo Syabru in einer Hütte mit Gemeinschaftsbad | (F/M/A) | Gehzeit ca. 8 Std., 13 km, +785/–1.010 Hm | Schlafhöhe ca. 2.200 m

12. Tag: Trekking – Durch Rhododendron-Urwald bis Shin Gompa (3.350 m)

Heute steigen wir weiter hinauf durch dichten, üppigen Rhododendron-Urwald, der besonders im Frühjahr in kräftigen Farben erblüht. Schon bald weitet sich der Blick und wir können entlang des Annapurna-Massivs bis hin zum Langtang

Lirung und in Richtung Tibet schauen – ein beeindruckendes Panorama, das immer wieder zum Innehalten einlädt.

Auf einer kleinen, aussichtsreichen Lichtung legen wir unsere Mittagsrast ein und genießen dabei die frische Bergluft sowie die Aussicht auf die umliegenden Gipfel.

Am Nachmittag erreichen wir den Ort Shin Gompa, der für seinen hervorragenden Yak-Käse bekannt ist. Wir sollten unbedingt die lokale Käserei besuchen und die frisch hergestellten Produkte probieren. Außerdem lohnt sich ein Abstecher ins kleine Kloster, dessen alte Wandmalereien einen spannenden Einblick in die spirituelle Kultur der Region bieten.

1 x Übernachtung in Shin Gompa in einer Hütte mit Gemeinschaftsbad | (F/M/A) | Gehzeit ca. 6 Std., 7 km, +1.100/–40 Hm | Schlafhöhe ca. 3.350 m

13. Tag: Trekking – Auf alten Pilgerwegen bis Laurebina Yak (3.900 m)

Heute erwartet uns eine steile, aber kurze Passage, die uns hinauf in eine kargere Berglandschaft führt. Dank unserer guten Akklimatisierung fällt der Aufstieg leichter und wir können die immer klarer werdenden Ausblicke in Ruhe genießen.

Kurz hinter Shin Gompa verlassen wir erneut die Baumgrenze und treten in wahrlich alpines Gelände ein. Hier wird die Landschaft rauer, die Luft frischer und die Umgebung vermittelt ein Gefühl von Hochgebirgsfreiheit.

In Laurebina Yak angekommen, kann es auf den exponierten Hängen durchaus windig sein. Dafür werden wir mit einem der spektakulärsten Panoramen der gesamten Tour belohnt: Von hier reicht der Blick von den tibetischen Grenzfelsen über die Gipfel des Manaslu- und Annapurna-Gebiets. Besonders bei Sonnenauf- und -untergang entfaltet sich ein beeindruckendes Farbenspiel, das diesen Übernachtungsort unvergesslich macht.

1 x Übernachtung in Laurebina Yak in einer Hütte mit Gemeinschaftsbad | (F/M/A) | Gehzeit ca. 4 Std., 6 km, +670/-20 Hm | Schlafhöhe ca. 3.900 m

14. Tag: Trekking – Durch bizarre Landschaft zu den Gosainkund-Seen (4.430 m)

Heute wandern wir auf dem traditionellen Pilgerpfad zu den heiligen Gosainkund-Seen. Unterwegs passieren wir kleine Schreine und viele bunte Gebetsfahnen, die im Wind flattern und der Landschaft eine spirituelle Atmosphäre verleihen. Besonders im August, während des großen Pilgerfestes, herrscht hier reges Treiben, wenn Gläubige aus der ganzen Region zur Verehrung Shivas kommen.

Doch auch außerhalb dieser Zeit beeindruckend die Seen auf über 4.000 Metern Höhe mit ihrer klaren, farbenfrohen Wasseroberfläche und der dramatischen, zerklüfteten Bergkulisse, die sie umgibt. Unser Quartier für die kommenden zwei Nächte liegt direkt oberhalb des Seeufers, sodass wir die friedvolle Umgebung in aller Ruhe genießen können.

2 x Übernachtungen nahe der Gosainkund-Seen in einer Hütte mit Gemeinschaftsbad | (F/M/A) | Gehzeit ca. 3 – 4 Std., 4 km, ca. +/-50 Hm | Schlafhöhe ca. 4.430 m

15. Tag: Ruhetag an den Bergseen oder optionale Besteigung des Surya Peak (5.145 m)

Bei passenden Wetter- und Sichtverhältnissen haben wir die Möglichkeit, den benachbarten Surya Peak (5.145 m) zu besteigen. Der technisch einfache Gipfel eröffnet einen weiten Rundblick bis nach Tibet, zu den Achttausendern Annapurna und Manaslu im Westen sowie zur Everest-Region im Osten. Der Aufstieg beginnt vor Sonnenaufgang und verlangt Ausdauer sowie Trittsicherheit. Alternativ genießen wir einen entspannten Tag an den tiefblauen Seen von Gosainkund – ideal für Ruhe, kurze Spaziergänge oder eine kleine Rundwanderung.

Übernachtung wie am Vortag | (F/M/A) | Optionale Gehzeit: ca. 6 – 8 Std., +/-800 Hm | Schlafhöhe ca. 4.430 m

16. Tag: Trekking – Über den Laurebina La (4.600 m) ins grüne Helambu

Heute erreichen wir den Höhepunkt unserer Trekkingreise: den höchsten Pass, den Laurebina La, auf 4.600 Metern. Dank unserer guten Akklimatisierung ist der Aufstieg gut zu bewältigen. Der Weg führt uns durch karge Hochtäler und an kleinen Bergseen vorbei, bevor wir den Pass erreichen. Oben werden wir mit einem herrlichen Rundblick belohnt, der weit ins Mittelgebirge reicht und das Kathmandu-Tal in der Ferne erahnen lässt.

Nach dem Abstieg zum Passfuß in Phedi genießen wir ein ausgiebiges Mittagessen, um neue Kräfte zu sammeln. Anschließend führt der Pfad in stetigem Auf und Ab durch üppige Wälder. Unterwegs passieren wir rauschende Wasserfälle und dichten Rhododendronwald, bis wir schließlich unser Tagesziel Ghopte erreichen.

1 x Übernachtung in Ghopte in einer Hütte mit Gemeinschaftsbad | (F/M/A) | Gehzeit ca. 8 Std., 10 km, +700/-1.350 Hm | Schlafhöhe ca. 3.450 m

17. Tag: Trekking – Durch lebendige Sherpa-Dörfer bis Melamchigaon (2.530 m)

Ein schmaler Bergpfad bringt uns zunächst hinab und anschließend wieder hinauf in das von Landwirtschaft geprägte Dorf Melamchigaon. Hier erwarten uns lebendige Einblicke in die Sherpa-Kultur sowie ein eindrucksvolles Dorfkloster, das die spirituelle Atmosphäre des Ortes spürbar macht.

Unterwegs eröffnen sich immer wieder atemberaubende Ausblicke auf die östlichen Himalaya-Gipfel: Wir blicken zum markanten Gauri Shankar (7.181m), ins Rolwaling-Tal, in das Everest-Gebiet und hinunter ins grüne Kathmandu-Tal.

1 x Übernachtung in Melamchigaon in einer Hütte mit Gemeinschaftsbad | (F/M/A) | Gehzeit ca. 6 Std., +200/-1.100 Hm | Schlafhöhe ca. 2.530 m

18. Tag: Trekking – Abstieg nach Thimbu (1.580 m) & Rückfahrt nach Kathmandu

Nach dem Frühstück wandern wir stetig bergab durch eine abwechslungsreiche Landschaft aus Feldern, Terrassen und kleinen Dörfern. Unterwegs begegnen wir alten Stupas und erhalten lebendige Einblicke in das geschäftige Leben der Bergbauern, die hier ihre Felder bestellen und Tiere versorgen.

Die Temperaturen steigen allmählich und die Zivilisation rückt spürbar näher. Das letzte Stück des Weges führt über einen ruhigen Feldweg ins Dorf Thimbu am Melamchi Khola, auf etwa 1.580 Metern. Dort erwarten uns Jeeps, die uns zunächst über eine staubige Landstraße und später auf Asphalt zurück nach Kathmandu bringen.

2 x Übernachtungen in Kathmandu im Hotel | (F/M/-) | Gehzeit ca. 5 – 6 Std., +100/-1.750 Hm | Fahrzeit ca. 5 Std. | Schlafhöhe ca. 1.300 m

19. Tag: Freie Zeit in Kathmandu

Der Tag steht zur freien Verfügung. Wir können eine der historischen Königsstädte besuchen, prachtvolle hinduistische und buddhistische Tempelanlagen erkunden oder durch die lebhaften Basarstraßen der Altstadt schlendern. Beim gemeinsamen Abschiedessen lassen wir die Reise Revue passieren und genießen die entspannte Atmosphäre sowie den Komfort des Hotels.

Übernachtung wie am Vortag | (F/-/A) | Schlafhöhe ca. 1.300 m

20. Tag: Abreise Kathmandu

Transfer zum Flughafen (Transferzeit unter „Wichtige Infos“). Individueller Rückflug ab Kathmandu am Morgen (mit Rückkehr in Europa abends an Tag 20) oder am Abend (mit Rückkehr in Europa morgens an Tag 21).

(F/-/-)

(F/M/A): F = Frühstück / Frühstückspakete; M = Mittagessen / Lunchpakete; A = Abendessen
Aufgrund örtlicher Gegebenheiten kann es zu Änderungen im Reiseverlauf kommen.

Wichtige Infos

Individuelle An- und Abreise: Die Flüge nach/ab Kathmandu sind nicht inkludiert. Auf Wunsch vermitteln wir Ihnen passende Flüge. Erfolgt die Flugbuchung in Eigenregie, beachten Sie bitte die Gruppentransferzeiten, welche wir Ihnen auf Anfrage zusenden.

Flughafentransfers: Reisen Sie außerhalb der Gruppen-Transferzeiten an, organisieren wir gegen Aufpreis separate Transfers (€ 15,- pro Person/Strecke).

Anforderung / Akklimatisierung: Auf dieser mittelschweren, teils anspruchsvollen Trekkingreise für Fortgeschrittene, ist eine gute Kondition. Getragen wird nur der Tagesrucksack (4–8 h pro Tag), davon mehrere Tage in Höhen von 3.500 bis 4.600 m. Durch die Akklimatisation auf dem Tamang Heritage Trail ist die Tour auch für Hochgebirgsneulinge gut zu bewältigen. Auch die Überschreitung des Laurebina-Passes (4.600 m) gegen Ende der Tour ist problemlos möglich.

Übernachtungen: In den Städten übernachten Sie in Hotels der landestypischen Mittelklasse. Die Hütten haben eine sehr einfache Ausstattung (Gemeinschaftstoiletten, Waschmöglichkeiten mit meist nur kaltem Wasser, Einschränkungen in der Hygiene). Bitte vergleichen Sie den Komfort und die sanitären Gegebenheiten nicht mit den in Europa typischen Standards von Hütten. Wir erwarten von allen Teilnehmern eine gewisse Bereitschaft zum Komfortverzicht und eine Anpassung an die mancherorts einfachen Verhältnisse. Bitte haben Sie dafür Verständnis.

Übernachtungsorte: Die Tagesetappen sowie die im Reiseverlauf beschriebenen Übernachtungsorte (Lodges) dienen als Richtwert. Falls nötig, ist Ihre Reiseleitung bzw. Ihr Guide dazu berechtigt, den Programmablauf je nach Wetter- und Wegverhältnissen sowie nach Leistungsvermögen der Gruppe, Verfügbarkeit und Qualität von freien Unterkünften zu ändern.

Versicherung: Alle Gäste benötigen einen schriftlichen Nachweis über den Abschluss einer Reiserücktritts- und einer Auslandsreisekrankenversicherung mit Rücktransport inkl. Rettungsdienst und Helikopterrettung mit sofortiger Kostenübernahme. Bitte beantragen Sie hierzu rechtzeitig eine englische Übersetzung bei Ihrer Versicherung und führen Sie diese als ausgedrucktes Dokument mit sich. Eine Kreditkarte mit ausreichend hoher Deckungssumme wird empfohlen, da im Notfall Kosten zunächst selbst direkt vor Ort beglichen werden müssen.

Hinweise

Bitte informieren Sie sich vor Reisebuchung über die aktuellen **Einreise- & Gesundheitsbestimmungen: Nepal**

Diese Reise hat den **Schwierigkeitsgrad 3**

Ein guter Reiseschutz sichert ab!

Wir empfehlen Ihnen unbedingt den rechtzeitigen Abschluss einer Reiserücktritt- und Auslandsreisekrankenversicherung.

Mobilitätshinweis: Wir sind verpflichtet darauf hinzuweisen, dass diese Reise im Allgemeinen für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet sein kann. Falls Sie sich unsicher sind, sprechen Sie uns bitte vor einer Buchung an.

Diese Reise wird von einem langjährigen **Kooperationspartner** veranstaltet und von uns vermittelt. Es gelten die AGBs unseres Partners, die wir Ihnen vor Vertragsabschluss zusenden.



