

Asien: Nepal  
**Nepal - Trekking in Helambu & im Langtang Tal**

Gummersbach, 17.05.2025

**Highlights**

- Überquerung des 4.600 m hohen Gosaikund Passes
- Ausblicke auf die Himalaya Eisriesen
- Kathmandu und das Tal intensiv
- die heiligen Seen von Gosainkund

**Reisebeschreibung**

Die wunderbare Landschaft in Helambu und Langtang erwartet uns auf dieser Nepal Trekking Reise. Blühende Rhododendron-Wälder im Frühjahr, nepalesische Sherpadörfer, dichter Bergdschungel, malerisches Hochland und weitläufige Terrassenlandschaften, uralte Pilgerstätten wie die heiligen Seen von Gosaikund mit unbeschreiblich schönem Panorama auf die Eisgipfel des Himalaya sind nur einige der Höhepunkte dieser Nepal Reise.



**Reiseverlauf**

**1. - 15. Tag Nepal Trekkingreise in Helambu & Langtang**

**1. Tag: Individuelle Anreise nach Kathmandu**

(Gerne senden wir Ihnen ein passendes Flugangebot ab Ihrem Wunschflughafen)

**2. Tag: Ankunft in Kathmandu**

Nach dem Transfer zum Hotel haben wir Zeit für einen ersten Erkundungs-Spaziergang auf eigene Faust oder zum Ausruhen im Hotel. Die Hauptstadt von Nepal ist mit Ihren ca. 1,5 Mill. Einwohnern die größte Stadt des Landes und kulturelles sowie politisches Zentrum Nepals. -/-

**3. Tag: Erkundung des Kathmandu Tal's**

Die nächsten 2 Tage unserer Nepal Reise werden wir ausführlich nutzen, um die Vielseitigkeit des Kathmandu – Tals zu erkunden. Nach dem Frühstück geht es zu den beiden bedeutendsten Heiligtümern im Kathmandu Tal: Pashupatinath und Bodhnath. Die Bodhnath Stupa ist mit 40 Metern Höhe der größte Sakralbau dieser Art im gesamten Tal von Kathmandu und ein großer Anziehungspunkt zahlreicher buddhistischer Pilger in Nepal.

Der Pashupati Tempel im Nordosten von Kathmandu zählt dagegen zu den bedeutendsten hinduistischen heiligen Stätten und ist mit den bekannten Ghats am Ufer des Bagmati Flusses, an denen die Leichen öffentlich verbrannt werden, ein mystisch anmutender Ort. F/-/

**4. Tag: Kathmandu – Fahrt zum Startpunkt des Treks – Trek nach Chisapani**

Heute beginnt endlich der aktive Teil unserer Nepal Wanderreise! Zunächst fahren wir von Kathmandu nach Sundarjajal (1.400 m). Dann werden die Wanderschuhe geschnürt, das Tagesgepäck geschultert und es geht los!

Unsere erste Wanderetappe führt uns zunächst stetig bergan am Fluss Bagmati entlang über Mulkharka (1.855 m) und Borlang Bhanjyang (2.430 m) bis Chisapani (2.194 m). Die letzten rund 2 km können wir gemütlich bergab rollen lassen. Die Strecke führt uns über kleine Wanderpfade durch dichten Wald.

Wanderung: ca. 10 km, ca. 6 Std. / +1040/-270Hm. Übernachtung in einer einfachen Lodge. F/M/A

**5. Tag: Chisapani – Trek nach Kutumsang**

Über Pati Banjyang (1.830 m) und Chipling (2.170 m) führt unsere Wanderung heute bis Kutumsang (2.446 m). Dabei können wir linker Hand immer häufiger die ersten tollen Ausblicke

genießen, denn der Wald lichtet sich nun zusehends.

Wanderung: ca. 16 km, ca. 7-8 Std. / +1260/-940Hm. Übernachtung in einer einfachen Lodge. F/M/A

#### 6. Tag: Kutumsang - Trek nach Gopte

Wir wandern über den nepalesischen Ort Manghekot (3.420 m) über den Thadepati Pass (3.690 m) bis Thadepati (3.597 m) bis wir schließlich Gopte (3.440 m) erreichen.

Wanderung: ca. 14 km, ca. 6-7 Std. / +1340/-430Hm. Übernachtung in einer einfachen Lodge. F/M/A

#### 7. Tag: Gopte – Trek nach Gosaikund & Besuch der heiligen Seen

Die Luft auf unserer Nepal Reise wird allmählich dünner, doch die fantastische Hochgebirgslandschaft mit ihren blühenden Rhododendron-Wäldern im Frühjahr lässt uns die Anstrengungen –fast- vergessen.

Nachdem wir am höchsten Punkt unserer Wanderreise in Nepal, den Laurebinia Pass (4.600 m) beim Phedi High Camp, hinter uns gelassen haben, erreichen wir nach weiteren 2 km auch schon das heutige Tagesziel: Gosaikund (4.165 m).

Der einzigartige Panoramaweg zu den heiligen Seen von Gosaikund (Gosain Kunda) bietet herrliche Ausblicke auf Annapurna, Manaslu, Ganesh-Himal und natürlich die Langtang-Gruppe.

Wanderung: ca. 11 km, ca. 6-7 Std. / +1380/-370Hm. Übernachtung in einer einfachen Lodge. F/M/A

#### 8. Tag: Gosaikund - Trek nach Syabru

Heute steigen wir ab über Laurebinia (3.910 m) und Shin Gompa (3.250 m) bis nach Syabru (2.250 m). Dabei tauchen wir nur wenige Kilometer hinter Gosaikund schon wieder dichten Wald ein, der trotzdem immer wieder den Blick freigibt auf die uns umgebenden Berge.

Wanderung: ca. 16 km, ca. 7 Std. / +60/-2240Hm. Übernachtung in einer einfachen Lodge. F/M/A

#### 9. Tag: Syabru - Trek nach Lama Hotel

Stetig bergab führt uns die heutige Wanderetappe zum Fluss Langtang Khola, den wir nach rund 3,5km erreichen. Während der Fluss sich tosend bergab stürzt, beginnen wir mit dem Aufstieg nach Lama Hotel (2.500 m).

Wanderung: ca. 10 km, ca. 5-6 Std. / +740/-420Hm. Übernachtung in einer einfachen Lodge. F/M/A

#### 10. Tag: Lama - Trek nach Langtang

Wir wandern über Thomna (2.790 m) und Chyamki (3.230 m) bis nach Langtang (3.490 m). Da wir kurz vor Lama am gestrigen Tag den Langtang Khola überquert haben, wandern wir heute auf der linken Flussseite stetig bergauf bis nach Langtang. Immer wieder können wir unglaublich schöne Aussichten auf das Langtang Valley genießen.

Wanderung: ca. 11,5 km, ca. 5-6 Std. / +1000/-50Hm. Übernachtung in einer einfachen Lodge. F/M/A

#### 11. Tag: Langtang - Trek nach Kyanjing Gompa

Über Yamphu (3.640 m) erreichen wir mit der Gompa Kyanjing einen kleinen nepalesischen Tempel auf 3.900 m Höhe nahe der tibetischen Grenze, am Rande eines herrlichen Hochtals gelegen. Hier lassen wir uns Zeit, um das Kloster zu besichtigen.

Wanderung: ca. 7 km, ca. 3 Std. / +420/-10Hm. Übernachtung in einer einfachen Lodge. F/M/A

#### 12. Tag: Kyanjing Gompa – Freizeit - Trek zurück nach Langtang

Den Vormittag können wir zur freien Verfügung nutzen und zum Beispiel eine Wanderung auf den Lower Kyanjin Ri (4300m) und den Kyanjin Ri (4604m) unternehmen.

Im Anschluss geht es zurück nach Langtang, immer mit der fantastischen Aussicht auf die Sechsen- und Siebentausender Eisriesen Nepals ringsherum und egal, wie lange wir die Berge anschauen, es wird einfach nie langweilig!

Wanderung (ohne optionale Treks am Vormittag): ca. 7 km, ca. 3 Std. / +10/-420Hm. Übernachtung in einer einfachen Lodge. F/M/A

#### 13. Tag: Langtang - Trek nach Syabrubensi

Weiter talabwärts gelangen wir über Rimche (2.455 m) und Sherpa Gaon (2.563 m) nach Syabrubensi (1.450m). Inmitten grüner Reisterrassen liegt dieses nepalesische Dorf am ehemaligen Handelsweg von Nepal nach Tibet. Die letzte Etappe unseres Trekkings in Nepal ist auch gleichzeitig die längste, doch ab morgen können wir die Wanderschuhe schon wieder einpacken.

Wanderung: ca. 22 km, ca. 8 Std. / +60/-2030Hm. Übernachtung in einer einfachen Lodge. F/M/A

#### 14. Tag: Syabrubensi – Fahrt nach Kathmandu

Auf der recht langen Rückfahrt von Syabrubensi nach Kathmandu können wir ein letztes Mal die Blicke aus dem Autofenster schweifen lassen und das Panorama des Himalayas in uns aufsaugen.

Zurück in Kathmandu verbleibt uns noch ein wenig Zeit, um auf eigene Faust Stadt und Umgebung zu erkunden oder einfach nur die Seele baumeln zu lassen. F/-/

#### 15. Tag: Kathmandu - Individueller Rückflug nach Deutschland

Je nach gebuchtem Flug werden wir im Laufe des Tages zum Flughafen in Kathmandu gebracht und fliegen zurück nach Deutschland. F/-/ (Check Out bis 12Uhr)

[Weitere Nepal Reisen finden Sie hier in unserer Nepal Reisen Übersicht.](#)

, (0x Frühstück / 0x Mittagessen / 0x Abendessen)



## Enthaltene Leistungen :

- alle Fahrten im privaten, nicht klimatisierten Fahrzeug
- 3 ÜN in landestypischen Mittelklassehotels im DZ
- Besichtigungen inkl. Eintrittsgelder
- örtl. deutschsprachige Reiseleitung im Kathmandu-Tal
- Mahlzeiten: 13x F, 10x M, 10x A
- 10 ÜN in einfachen Lodges / Gästehäusern während des Trekkings
- örtl. deutschsprachiger Trekkingguide
- Tragtiere/Träger
- Trekkingpermit

## Nicht enthaltene Leistungen :

- Einzelzimmerzuschlag: 145,- € (kein Einzelzimmer während des Trekkings möglich)
- Internationale Flüge ab/an Deutschland, Österreich, Schweiz (auf Anfrage über uns buchbar)
- alle nicht genannten Mahlzeiten & Getränke
- Trinkgelder und persönliche Ausgaben
- Visa-Gebühr Nepal z. Zt. 40,-€
- Ausreisegebühr Nepal z. Zt. 15,-€
- Rail & Fly Ticket 95,- €

## Teilnehmer/innen

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

TERMINE UND PREISE			
vona	bis	Plätze	Preis in €
18.10.2025	01.11.2025	✓	1.395 €
21.02.2026	07.03.2026	✓	1.395 €

Viele = ✓ Wenige = 🟡 keine = ✗