Großer Helambu- Langtang Lodge-Trek

20 Tage

ASNP245

Asien
Nepal

Weitere Bilder auf unserer Website

Preis p. P.
ab 1.669 € zzgl. Flug

Fragen zur Reise?
Steffen Kiefer 0341 / 55 00 94-40 steffen.kiefer@at-reisen.de

Reisebeschreibung

Neben den beiden Trekking-Klassikern, zum Everest-Basislager und die Umrundung der Annapurna, zählen Wandertouren in das Helambu- und Langtang-Gebiet seit Jahren zu den beliebtesten Trekkingtouren im nepalesischen Himalaya. Dieser malerisch von eisgepanzerten Sechs- und Siebentausendern überragte Teil des Himalaya-Hauptkammes, direkt vor den Toren von Kathmandu gelegen, bietet Trekkingvergnügen ohne lange Anfahrt, aber mit vollem Erlebniswert! Nach einer kurzen Einstimmung in Kathmandu, der buddhistisch-hinduistischen Hauptstadt Nepals mit seinen vielen Tempeln und Heiligtümern, verlassen Sie die Stadt in Richtung Norden, direkt auf die gewaltige vergletscherte Himalaya-Kette zu. Entlang des rauschenden Trisuli- und Langtang-Khola-Flusses wandern Sie bergauf im Langtang-Tal bis nach Kyangin. Fast wie ein Pilgerweg verläuft das Trekking, denn Sie wandern vorbei an Klöstern, Gebetsmauern und bunten Gebetsfahnen. Die tiefe Naturverbundenheit und Religiösität der Bergnepalesen spiegelt sich überall wider. Hier haben Sie die Möglichkeit, den 4.512 m hohen Kyangjin Ri und den 4.990 m hohen Tsergo Ri zu besteigen. Ein erstklassiges Panorama auf den Langtang Lirung (7.227 m), Dorje Lakpa (6.966 m) und Gangchenpo (6.378 m) werden Sie begeistern und belohnen. Dann erkunden Sie die berühmten Seen von Gosainkund, einem wichtigen Pilgerort der Shiva-Anhänger. Wieder sind die Berge fast zum Greifen nah. Sie haben eine weitere Möglichkeit, den technisch leichten 5.125 m hohen Syra Peak zu besteigen. Die Fernblicke auf die Gebirgsregionen Annapurna, Manaslu, Ganesh Himal und den Langtang Lirung sind der Lohn für die Anstrengung. Zum Abschluss wandern Sie durch die Helambu-Bergregion und bekommen einen intensiven Einblick in das Leben der Bergbewohner. Wieder im Kathmandu-Tal angekommen, entdecken Sie noch die ehemalige Königsstadt. Es bleibt Ihnen noch etwas Zeit für kleine individuelle Besichtigungen und Besorgungen auf den einheimischen Märkten.

Charakter und Anforderungen der Reise

Diese Trekkingtour kann von jedem geübten und trittsicheren Bergwanderer, der über gute Kondition verfügt, begangen werden. Für die einzelnen Tagesetappen, mit Auf- und Abstiegen bis zu 1.300 Höhenmetern (1x Abstieg bis zu 1.900 Höhenmeter!), werden meist 4–8 Stunden bei mäßigem Tempo benötigt. Die ungewohnte Höhenlage und der Aufenthalt in Regionen bis 5.100 m Höhe (Syra Peak) setzen einen gesunden, belastbaren Organismus voraus. Gerade in Nepal kommt es durch zu schnelles Aufsteigen und Nichtbeachten der Grundregeln beim Höhentrekking immer wieder zu akuten Höhenkrankheiten, die einen sofortigen Abtransport in tiefere Regionen – meist mit Hubschraubern – erforderlich machen. Deshalb sollten Herz und Kreislauf in Ordnung sein und der Körper im Vorfeld ausreichend konditionell auf diese Tour vorbereitet werden (Empfehlung von AT-Trainern – mindestens 2x pro Woche Ausdauertraining mit ca. 1-2 h Pensum wie z.B. Treppenlaufen, Laufen allgemein oder Radfahren – also tourenspezifische Trainingseinheiten). Bitte konsultieren Sie vor Reiseantritt Ihren Arzt. Selbst ein gesunder Organismus darf keinesfalls durch zu rasches Gehen überbeansprucht werden. Langsames und stetiges Gehen ist sehr wichtig (Pistari, Pistari! Langsam Langsam!). Erfahrungsgemäß können manche Teilnehmer bereits durch die Klimaumstellung sowie die Änderung der Schlaf- und Essgewohnheiten geschwächt und damit „anfälliger“ werden. Sie selbst tragen nur das Notwendigste (Anorak, Wasserflasche, Fotoapparat etc.) in Ihrem Tagesrucksack. Das restliche Gepäck wird von den Trägern und Tragtieren transportiert. Unterwegs übernachten Sie in einfachen Lodges (nepalesischer Standard). Es empfiehlt sich, die Rucksäcke/Reisetaschen in Schutzhüllen einzupacken. Für das Trekking und die Besteigung der geplanten Gipfel ist keine besondere Ausrüstung erforderlich. Es genügen Leichtbergschuhe aus wasserfestem Leder mit guter Profilgummisohle sowie die übliche Wanderausrüstung und Regenschutz. Aufgrund der sehr stark absinkenden Temperaturen in der Nacht sollte jeder Teilnehmer einen guten Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) mit einem Komfortbereich von -5°C im Gepäck mitführen. Die Temperaturen im März liegen ca. 5-8°C unter den Temperaturen im Oktober. Grundvoraussetzung für die Tour ist Teamfähigkeit, Kameradschaft und Gruppentoleranz (Gruppenreise)!

Mittel

Dieser Schwierigkeitsgrad erfordert eine moderate körperliche Belastbarkeit über mehrere Tage hinweg. Die Tagesprogramme können länger sein und eine gewisse Grundausdauer voraussetzen. Pausen sind eingeplant, dennoch kann die Abfolge der Aktivitäten fordernd wirken. Mentale Flexibilität bei Zeitplänen oder äußeren Einflüssen ist hilfreich.

Fitness
Solide Grundausdauer empfohlen

Training
2–3x pro Woche Ausdauertraining (z.B. Gehen, Radfahren, Schwimmen)

Psychische Belastung
Mittel – Offenheit und Anpassungsfähigkeit sinnvoll

Reiseverlauf

Tag 1

Flug von Frankfurt nach Kathmandu

Tag 2

Ankunft

Ankunft in Nepals Hauptstadt und Transfer zu Ihrem Stadthotel. Je nach Ankunftszeit haben Sie noch die Gelegenheit zu einem ersten individuellen Stadtbummel nach Thamel, dem Einkaufs- und Vergnügungsviertel von Kathmandu. Am Abend kurze Reisebesprechung mit dem Guide im Hotel. Übernachtung im Hotel

Tag 3

Fahrt nach Dhunche und Trekkinbeginn bis Shyapru (Langtang-Gebiet)

Am Morgen verlassen Sie das Kathmandu-Tal in nördlicher Richtung. Das nichtbenötigte Trekking-Gepäck kann im Hotel deponiert werden. Zunächst geht es auf asphaltierter Straße hinein in das Himalaya-Gebirge. Unterwegs wie z.B. in Kakani werden Sie mit Blicken hinüber zum Ganesh-Himalaya und zum 8.163 m hohen Manaslu auf das kommende Trekking so richtig eingestimmt. Sie fahren hinunter nach Trisuli Basar und weiter auf staubiger Piste bis nach Dhunche (1.850 m) im Langtang-Gebiet. Nach der Begrüßung der Begleitmannschaft und den Trägern starten Sie nach dem Mittagessen zum ersten Trekking. Der Weg führt durch einige Tamang-Dörfer bis nach Shyapru (1.470 m). Gehzeit: 3 h / Aufstieg: ca. 150 m / Abstieg: ca. 500 m / Übernachtung in einer Lodge

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 4

Trekking nach Lama Hotel (Langtang-Gebiet)

Im Morgenlicht wandern Sie ins Seitental des Ghopche-Khola-Flusses (1.970 m) hinab. Nach einem kurzen Gegenanstieg erfolgt ein steiler Abstieg in die Langtang-Schlucht bis zum Talboden (1.700 m). Nun führt der Weg in leichtem Auf und Ab über die Bamboo Lodge (1.960 m) durch dichten Wald am Südufer aufwärts, bis Sie die Stahlbrücke (2.150 m) zum Norduf er des rauschenden Langtang- Khola-Flusses queren. Weiter geht es bergauf bis nach Rimche (2.455 m). Bei der kleinen Ortschaft Rimche überqueren Sie den Fluss, bis Sie schließlich Ihr heutiges Tagesziel, das „Lama Hotel", auf 2.470 m erreichen. Gehzeit: 5 h / Aufstieg: ca. 950 m / Abstieg: ca. 100 m / Übernachtung in einer Lodge

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 5

Trekking nach Langtang Village

Heute wird der steile Aufstieg fortgesetzt und Sie gelangen hinter Gumnachowk (2.750 m) schnell ans Ende des Bergwaldes. Vor dem Ort Ghora Tabela (3.000 m) weitet sich die Schlucht zu einem gewaltigen Hochtal, in dem die grünen Weidewiesen und die wenigen Ackerflächen von Siedlungen aus bewirtschaftet werden. Der Blick zum 7.227 m hohen Langtang Lirung und dem Chenge Liru (6.596 m) wird Sie natürlich begeistern. Bei Thyangshyab haben Sie erstmals Gelegenheit, Ihr mögliches Gipfelziele, den Tsergo Ri (4.990 m), zu sehen. Vorbei an Buschwerk und Wiesen treffen Sie in Langtang Village (3.450 m) ein. Gehzeit: 5-6 h / Aufstieg: ca. 1.000 m / Abstieg: ca. 100 m / Übernachtung in einer Lodge

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 6

Trekking zur Kyangjin Gompa (Kloster)

Entlang einzelner Manimauern* und kleinen Chörten* führt die heutige Route in 3 h leicht ansteigend zum Dorf Kyangjin Gompa (3.800 m). Hier gibt es einen buddhistischen Gebetsraum und eine alte, auf Schweizer Initiative eingerichtete, Käserei. Nach der Mittagsrast in Ihrer Lodge folgt die Besichtigung der alten Gompa und wer möchte, kann noch neben den prächtigen Ausblicken vom Hochtal, ein noch besseres Panorama genießen, indem Sie auf einen der nördlich liegenden Gipfel steigen. Von einem der Kyangjin Peaks mit Steinpyramiden und im Wind wehenden Gebetsfahnen, überblicken Sie viele Sechstausender und die Langtang Hauptgipfel. Der Ausflug zum ersten Gipfel (4.200 m) heißt nochmals zusätzlich etwa 2,5-3 Stunden Gehzeit für beide Strecken. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit: 3 h / Aufstieg: ca. 450 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 7

Höhenanpassung zum Langtang-Lirung-Basislager

Der heutige Tag dient zur besseren Höhenanpassung, denn morgen wollen Sie ja den Tsherko Ri (4.990 m) besteigen. Gemütlich nach dem Frühstück wandern Sie hinauf in nördlicher Richtung zum Langtang-Lirung-Basislager auf ca. 4.330 m Höhe. Je näher Sie kommen, desto gewaltiger und steiler ragt die Ostwand in den Himmel. Der mit Schnee und Eis beladene Hauptkamm schwingt sich furchterregend bis an die tibetische Grenze. Nach ausgiebiger Pause erfolgt der Rückmarsch zum Dorf. Es besteht natürlich auch die Möglichkeit, im Dorf zu bleiben und einen Faulenzertag einzulegen. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit: 4-5 h / Aufstieg: ca. 430 m / Abstieg 430 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 8

Gipfelmöglichkeit Tsherko Ri

Bestens an die Höhe akklimatisiert, besteht heute die Möglichkeit den Aussichtsberg des oberen Langtang-Tals, den 4.990 m hohen Tsherko Ri zu besteigen. Die Besteigung des Tsherko Ri ist ohne Schneeauflage einfach. Ausdauer und Trittsicherheit sind für diese längere Tour jedoch erforderlich (Gehzeit 8 h, Auf- und Abstieg 1.100 m). Vom Gipfel werden Sie mit einem überragenden 360°- Rundumblick auf die Bergwelt des Langtang mit Naya Kanga (5.857 m), Langtang Lirung (7.227 m), Langshisa Ri (6.560 m), Gangchempo (6.378 m) u.a. belohnt! Am späten Nachmittag treffen Sie sich in der Lodge wieder, um von Ihren Gipfelerlebnissen zu berichten. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit: 6-8 h / Auf- und Abstieg je 1.100 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 9

Trekking via Ghodatabela nach Rimche

Auf bereits bekannter Route wandern Sie das Langtang-Tal abwärts zurück nach Rimche (2.455 m). Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit: 6 h / Aufstieg: ca. 140 m / Abstieg: ca. 1.400 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 10

Trekking in das Gosainkund-Gebiet

Heute steht eine gemütliche Etappe auf dem Programm. Sie wechseln kurz hinter dem Ort wieder die Flussseite des Langtang-Khola-Flusses und steigen ein kurzes Stück steil bergan zum nächsten Übernachtungsplatz Thulo Shyabhru (2.250 m). Hier leben vorwiegend Nepalesen vom Volksstamm der Tamang. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit: 4-5 h / Aufstieg: ca. 500 m / Abstieg: ca. 730 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 11

Trekking nach Laurebina

Zunächst führt der heutige Weg durch ein dichtes Waldgebiet. Doch so allmählich geht es hinauf nach Phoprang Danda. Dabei verlassen Sie wieder die Waldzone. Mit der neuen Fernsicht begeistern wieder die Berge und besonders der Fernblick zur Annapurna-Gruppe, Ganesh-Himal, Langtang Lirung und einigen Bergspitzen in Tibet. Nach dem Mittagessen wandern Sie durch Rhododendron- und Kiefernwald bis nach Sing Gompa und weiter nach Cholang Pati. Anschließend führt der Weg bergauf bis Lauribina (3.910 m). Auch von hier aus hat man wieder prächtige Ausblicke auf die Berge. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit: 6 h / Aufstieg: ca. 1600 m / Abstieg: ca. 100 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 12

Trekking zu den heiligen Seen von Gosainkund

Genießen Sie den morgendlichen Blick auf die Himalaya-Berge. Nach dem Frühstück geht es bergauf bis zum Laurebina-Gebirgskamm. Mit jedem Schritt höher wird die Sicht immer besser und die Achttausender wie Manaslu und Annapurna bilden schöne Fotomotive. Der Weg führt weiter in einen Talkessel mit mehreren kleinen glasklaren Bergseen. Noch einmal geht es ein kurzes Stück hinauf, bis Sie schließlich Ihr Tagesziel, die heiligen Seen von Gosainkund (4.380 m), erreichen. Durch die vorhergehende sehr gute Höhenanpassung können Sie alles in Ruhe genießen. Einmal im Jahr sind die Seen auch ein beliebtes Pilgerziel der Anhänger Shivas (einer der drei wichtigsten Götter im Hinduismus). Inmitten des Sees ist auf einem weißen Felsen ein gemalter Dreizack sichtbar. Der Sage nach warf Gott Shiva seinen Dreizack hier in den Berg. Der Gletscher schmolz und bildete so die Quelle des Trishuli-Flusses. Am Seeufer quartieren Sie sich für 2 Nächte in einer Lodge ein. Gehzeit: 4 h / Aufstieg: ca. 500 m / Abstieg: ca. 50 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 13

Besteigung des Syra Peak oder Erholungstag an den Gosainkund-Seen

Heute besteht für die Gipfelaspiranten die Möglichkeit, den 5.145 m hohen Syra Peak zu besteigen. Vor Sonnenaufgang beginnen Sie mit dem Aufstieg. Der Aufstieg erfordert Trittsicherheit und gutes Wetter. Vorbei an den Seen von Gosainkund, geht es etwa 4 Stunden hinauf. Der Aufstieg lohnt sich, denn oben angekommen, werden Sie von einem fantastischem 360°-Rundumblick belohnt. Neben den Bergen der Helambu-Langtang-Region sehen Sie die Annapurna- und Manaslu-Gruppe und ganz im Osten mit etwas Wetterglück vielleicht sogar den Everest. Selbst wer nicht ganz bis zum Gipfel geht, wird von schönen Ausblicken belohnt. Man kann auch einen Ruhetag an den Seen einlegen und einfach das Panorama der tiefblauen Gletscherseen und die wilden Gebirgskulisse genießen. Der Abstieg erfolgt über die Aufstiegsroute. Der Aufstieg erfordert absolute Trittsicherheit. Unterwegs müssen kleinere Felspassagen gemeistert werden (auch für Ungeübte möglich). Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit: Bergtour 7-8 h / Auf- und Abstieg: je ca. 765 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 14

Über den Laurebina-Pass nach Ghopte im Helambu-Gebiet

Sie verlassen die heiligen Seen und steigen hinauf zum 4.610 m hohen Laurebina-Pass. Nach kurzer Rast geht es dann in einem ständigen Auf und Ab talwärts in das Helambu-Gebiet. Nach einer Mittagsrast in Phedi (3.790 m) tauchen Sie wieder langsam in den Wald hinein. Vorbei an kleinen Wasserfällen, baumhohen Rhododendron-Pflanzen erreichen Sie am Nachmittag Ghopte (3.430 m). Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit: 7-8 h / Aufstieg 250 m / Abstieg 1.250 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 15

Abstieg bis nach Kutumsang

Über einen Bergrücken geht es noch einmal hinauf bis nach Tharepati (3.690 m). Dieses kleine Dorf liegt idyllisch auf einem Bergkamm. Ab jetzt geht es nur noch abwärts durch Bergwälder und Rhododendron-Büsche. Sie passieren das kleine Dorf Mangengoth (3.420 m), wo vorwiegend Helambu-Sherpas leben. Es geht weiter stetig abwärts und am Nachmittag erreichen Sie die größere Ansiedlung Kutumsang (2.470 m). Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit: 7-8 h / Aufstieg 300 m / Abstieg 1.200 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 16

Trekking im Herz des Helambu-Gebietes

Über den Thodang Danda (Danda = Bergrücken) geht es weiter bergab bis nach Golphu Bhaniyang (2.130 m). Mit jedem Schritt in tiefere Region werden die Temperaturen wieder angenehmer und immer mehr kleine Siedlungen der Tamang tauchen auf. Über einen bewaldeten Kamm geht es weiter in Richtung Süden bergab bis nach Chipling (2.170 m). Durch bewirtschaftetes Gebiet geht es weiter abwärts bis nach Pati Bhanjyang (1.830 m), um dann die letzte Etappe bis nach Chisapani in Angriff zu nehmen. Dabei geht es noch einmal bergauf bis auf 2.165 m. Durch das „Training" der letzten Tage fällt einem das natürlich nicht mehr schwer und so erreichen Sie das kleine Dorf ohne Probleme. Hier haben Sie wieder eine perfekte Sicht auf den Himalaya. Übernachtung in einer Lodge /Gehzeit: 8 h / Aufstieg: ca. 650 m / Abstieg: ca. 950 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 17

Letzter Trekkingtag und Fahrt nach Kathmandu

Der letzte Trekkingtag steht auf dem Programm und so langsam heißt es, Abschied nehmen vom Himalaya, der schönen Landschaft und den freundlichen Bergmenschen. Sie wandern stetig bergab und kommen durch den Shivapuri-Nationalpark. Durch sein subtropisches wie auch gemäßigtes Klima begeistert er durch seine vielseitige Pflanzenwelt. Hier kommt der Naturliebhaber noch einmal so richtig auf seine Kosten. Hier sind der Himalaya-Schwarzbär und der Leopard heimisch und mit etwas Glück sieht man vielleicht die Rhesusaffen in den Baumwipfeln herumturnen. Hier leben ca. 177 Vogelarten und ungefähr 102 Arten von Schmetterlingen. Unzählige Orchideen mit ihrer großen Blütenpracht säumen dabei den Wegesrand. Gegen Mittag erreichen Sie Sundarijal, wo bereits die Fahrzeuge auf Sie warten. Nach der Verabschiedung vom Guide und der Trekkingmannschaft, erfolgt die Rückfahrt in die nahe Hauptstadt Kathmandu. Nach dem Hotelbezug steht der restliche Nachmittag zur freien Verfügung. Übernachtung im Hotel / Gehzeit: 3-4 h / Aufstieg: ca. 300 m / Abstieg: ca. 950 m /Fahrzeit ca. 1 h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 18

Stadtbesichtigung durch die ehemalige Königsstadt

Ganztägige Stadtbesichtigung in Kathmandu und Umgebung. Pashupatinath: Hindu-Heiligtum am heiligen Bagmati-Fluss, wo die rituellen Waschungen stattfinden. Für Hindus zählt er mit zu den heiligsten Orten in Nepal. Pilger aus Indien nehmen sogar die weite Anreise in Kauf, um Gott Shiva, der hier in seiner Inkarnation als Herr der Tierwelt verehrt wird, zu huldigen. Der im Pagoden-Stil errichtete Haupttempel ist nur Hindus zugänglich, doch von außen ist der Blick auf den riesigen vergoldeten Nandi-Stier möglich. Von einer Aussichtsterrasse, wo sich auch viele Affen tummeln, bekommen Sie einen guten Überblick über das gesamte Areal mit seinen Tempeln, Schreinen, Verbrennungsplätzen und Herbergen am Ufer des Bagmati, wo Pilger ihre rituellen Handlungen ausführen. Wer möchte, kann hier auch die Saddhus (Heilige Männer im Hinduismus, die sich einem religiösen, teilweise streng asketischen Leben verschrieben haben.) gegen ein kleines Entgeld fotografieren. Anschließend besuchen Sie Bodnath, wo eine der größten Stupas der Welt steht. Bodnath wird auch als „Klein-Tibet“ bezeichnet und bildet das religiöse Zentrum der in Nepal lebenden Tibeter. Über ein großes Eingangsportal gelangt man in den inneren Kreis der Anlage. Mächtig thront die mit bunten Gebetsfahnen geschmückte Stupa in der Mitte. Im Uhrzeigersinn pilgern hier die Leute um die Anlage, die im gesamten Bereich mit Gebetsmühlen ausgefüllt ist. Eine tolle Stimmung geht von diesem Platz aus und viele kleine Dachterrassen laden zum Träumen und Verweilen ein. Falls möglich, werfen wir einen Blick in die reich geschmückte ältere Gompa westlich der Stupa, in der eine überlebensgroße Statue des Maitreya-Buddha thront. Weiterhin besuchen Sie die Stupa von Swayambhunath, die auch im Volksmund durch die vielen umhertollenden Affen gern als „Monkey-Tempel“ (Affentempel) bezeichnet wird. Dieses Wahrzeichen der Stadt zählt mit zum UNESCO-Weltkulturerbe und ist eines der heiligsten Orte im Kathmandu-Tal. Zum Abschluss der Stadtführung besichtigen Sie noch die historische Altstadt von Kathmandu. Rund um den alten Königspalast Hanuman Dhoka sind Dutzende von Hindu-Tempeln zu sehen; harmonisch wirken das warme Rostrot der Ziegel und die reich mit Schnitzarbeiten verzierten Balken aus braunschwarzem Salbaumholz. Vorbei am größten und ältesten Tempel der Stadt, der Taleju-Pagode, bummeln Sie durch belebte Bazarstraßen nach Norden ins Einkaufsviertel Thamel, bevor Sie zum Hotel zurückkehren. Am Abend Abschiedsessen in einem typischen nepalesischen Restaurant. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

Tag 19

Freizeit und Rückreise

Je nach Flugverbindung steht Ihnen heute entweder ein halber oder ganzer Tag zur freien Verfügung (Einkaufsbummel oder Besichtigung). Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

Verpflegung

Frühstück

Tag 20

Ankunft

Ankunft in Deutschland. Heimreise in Eigenregie

Leistungen

Das ist inbegriffen

- ☑ Alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm in Privatfahrzeugen
- ☑ Übernachtung in Hotels (Kathmandu), während des Trekkings Übernachtung in Lodges
- ☑ Verpflegung: Vollpension während des Trekkings, ansonsten Frühstück (17x Frühstück / 15x Mittagessen / 16x Abendessen)
- ☑ Begleitmannschaft und Träger oder Tragtiere
- ☑ Trekkinggenehmigung und TIMS-Karte
- ☑ 15 x geführte Wanderungen (davon 2 Aussichtsgipfel)
- ☑ Gepäcktransport während des Trekkings 15 kg persönliches Gepäck (Träger oder Tragetiere)
- ☑ Deutschsprachiger einheimischer Reiseleiter während des Trekkings
- ☑ Deutschsprachiger örtlicher Guide bei Stadtbesichtigungen
- ☑ Deutschsprachiger AT REISEN Reiseleiter (bei Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen)
- ☑ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (Sprechen Sie uns an)

Nicht enthalten

- ☒ Flüge ab/an Deutschland nach Kathmandu und zurück (weitere Abflughäfen auf Anfrage) in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen ab 1050,-Euro (gern erstellen wir Ihnen ein Angebot)
- ☒ Visakosten: ca. 50,- USD/ 45,- Euro
- ☒ Fehlende Mahlzeiten und Getränke (Trekkinggetränke ca. 5-9 Euro pro Tag)
- ☒ Trinkgelder (s. Nepal-Infoblatt)
- ☒ Individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ Übergepäck
- ☒ Einzelzimmerzuschlag: 130,- Euro (gilt nur für die Stadtübernachtungen, während des Trekkings muss vor Ort in bar bezahlt werden, da keine Reservierungen vorgenommen werden können. Die Zuschläge für das EZ sind jedoch gering)
- ☒ Versicherungen

Termine

Bitte beachten Sie, dass sich folgende Termine auf den Stand des Datums beziehen, an dem Sie dieses Dokument herunter geladen haben. Die aktuellsten Preise und Termine entnehmen Sie bitte unserer Website.

Di., 13.10.2026 bis Sa., 31.10.2026 • 20 Tage	**1.669 €** p. P. zzgl. Flug
Di., 27.10.2026 bis Sa., 14.11.2026 • 20 Tage	**1.669 €** p. P. zzgl. Flug
Di., 10.11.2026 bis Sa., 28.11.2026 • 20 Tage	**1.669 €** p. P. zzgl. Flug
Di., 17.11.2026 bis Sa., 05.12.2026 • 20 Tage	**1.669 €** p. P. zzgl. Flug
Mo., 28.12.2026 bis Fr., 15.01.2027 • 20 Tage	**1.669 €** p. P. zzgl. Flug
Mi., 10.02.2027 bis So., 28.02.2027 • 20 Tage	**1.669 €** p. P. zzgl. Flug
Di., 02.03.2027 bis Sa., 20.03.2027 • 20 Tage	**1.669 €** p. P. zzgl. Flug
Di., 16.03.2027 bis Sa., 03.04.2027 • 20 Tage	**1.669 €** p. P. zzgl. Flug
Di., 06.04.2027 bis Sa., 24.04.2027 • 20 Tage	**1.669 €** p. P. zzgl. Flug
Di., 27.04.2027 bis Sa., 15.05.2027 • 20 Tage	**1.669 €** p. P. zzgl. Flug

⚠ Etwaige Preisdetails, wie etwa der Einzelzimmer-Zuschlag oder andere Preisvariationen entnehmen Sie bitte unserer Website.

Wichtige Informationen zur Reise

Zum Land

Klima

Tagsüber ist es durch die recht intensive Sonneneinstrahlung warm, jedoch sinken nachts die Temperaturen bis zum Gefrierpunkt. In größeren Höhen bis -15°C. In Kathmandu (1.300 m) angenehmes gemäßigtes Klima 20 bis 30°C.

Visum

Es wird ein Visum bei einem Aufenthalt in Nepal benötigt. Das Visum kann bei Einreise vor Ort am Flughafen Kathmandu (oder an der Grenzstelle nach Nepal) vor der Reise bei der zuständigen Visumbehörde oder Online, als Vorantrag beantragt werden. Touristenvisa werden für bis zu 15, 30 oder 90 Tage ausgestellt und können vor Ort um bis zu 150 Tage verlängert werden. Dabei sollte die angegebene Aufenthaltsdauer auf keinen Fall überschritten werden.

Online-Beantragung vor Abreise

Über die Webseite http://www.online.nepalimmigration.gov.np/tourist-visa können Sie frühestens 14 Tage vor Reisebeginn das Vor-Visum der Einwanderungsbehörde online beantragen. Das erspart Ihnen in Kathmandu das Ausfüllen am Visum-Automaten. Die Seite ist derzeit nur in Englischer Sprache verfügbar. Hierbei müssen Sie auch ein Passfoto (mindestens 6 Monate gültig bei Ausreise aus Nepal) hochladen. Entweder drucken Sie den Antrag aus oder machen sich davon einen Screenshot. Bei Einreise zeigen Sie dann am Visum-Counter den Antrag vor und bezahlen hier die Visum-Gebühr. Die Gebühr können Sie in Euro, USD, Rupien oder auch mit Kreditkarte bezahlen. Am Schalter erhalten Sie dafür dann eine Quittung und bei Vorlage am Einreiseschalter dafür dann die Visummarke für den Pass. Bei dieser Variante müssen Sie sich insgesamt 2 x anstellen (Visum-Schalter/Einreise).

Visum-Beantragung am Flughafen Tribhuvan in Kathmandu

Wer nicht das Visum nicht Online beantragen möchten, der kann es auch mit relativ wenig Aufwand vor Ort am Flughafen erledigen. Man muss jedoch hier kleine Wartezeiten einplanen, sollten gleichzeitig mehrere Flugzeuge landen (da es nur eine begrenzte Anzahl an Visum-Automaten zur Verfügung stehen). Für die Beantragung am Flughafen benötigen Sie einen gültigen Reisepass (mindestens 6 Monate gültig bei Ausreise aus Nepal). Nach Ankunft stehen in der Ankunftshalle Visa-Automaten zur Verfügung. Hier wird der Reisepass eingescannt und ein Menü führt durch den unkomplizierten Antrag (Zeitdauer ca. 3 -5 min). Bei Fragen kann man sich auch an das Personal vor Ort wenden. Nachdem der Antrag abgeschlossen ist, drucken Sie sich bitte den Antrag aus (Hinweis: Sollte der Drucker nicht funktionieren, machen Sie sich bitte ein Foto von dem Antrag). Mit dem Antrag können gehen Sie nun zum Visum-Schalter und bezahlen Ihr Visum. Die Gebühr können Sie in Euro, USD, Rupien oder auch mit Kreditkarte bezahlen. Am Schalter erhalten Sie dafür dann eine Quittung und bei Vorlage am Einreiseschalter bekommen Sie dann die Visummarke in den Pass. Bei dieser Variante müssen Sie sich insgesamt 3 x anstellen (Automat/ Visum-Schalter/Einreise) .

Visum-Beantragung mit Reisepass in Deutschland/Österreich/Schweiz

Zur Beantragung des Visums wenden Sie sich an die zuständige Botschaft in Berlin, Konsulate in Dreieich, Hamburg, Köln, München oder Stuttgart oder an Ihre Botschaften in Österreich oder Schweiz.

Bearbeitungszeit: Die gewöhnliche Bearbeitungsdauer beträgt etwa 5 Konsulatsarbeitstage nach Eingang der Antragsunterlagen. An Nationalfeiertagen kann es zu Verzögerungen kommen. Informieren sie sich frühzeitig bezüglich der unterschiedlichen Möglichkeiten zur Visabeschaffung.

Hinweis: Bei der Beantragung vor Ort kann es zu Wartezeiten kommen.

Einreise über den Landweg: An den Grenzposten werden auch Visa ausgestellt, allerdings wird empfohlen diese vorher zu beantragen, da diese nicht mit Sicherheit ausgestellt werden.

Mitzuführende Dokumente: - Passfoto /- Visumantrag
Bei Fragen rund um spezifische Einreise- und Visabestimmungen mit Wohnsitz im Land Deutschland wenden Sie sich bitte an die zuständige Botschaft in Berlin oder an die Konsulate in Dreieich, München, Köln oder Stuttgart.

Bitte beachten Sie, dass sich die Visabedingungen kurzfristig ändern oder individuell behandelt werden können. Nur die zuständige Botschaft oder eines der zuständigen Generalkonsulate können rechtsverbindliche Informationen und Hinweise und/oder über diese Informationen hinausgehende Informationen und Hinweise liefern. Informieren Sie sich rechtzeitig.

AT REISEN übernimmt keine Haftung für das Visum und Auskünfte. Jeder Teilnehmer ist für die Visum-Organisation selbst verantwortlich.

Devisen

Euro (in bar) in kleinen Stückelungen, kann in Kathmandu unkompliziert getauscht werden in die einh. Währung (Rupien). Keine Garantie für Geldautomaten! 1 Euro ca. 175 Rupien - Stand 9/ 26

Voraussichtlicher Geldbedarf

Bargeld: Da bis auf die Getränke, fehlende Mahlzeiten, Trinkgelder, Visum und allfällige Extrakosten praktisch alle Kosten im Gesamtpreis inbegriffen sind, sollte mit ca. 300, - Euro plus einer persönlichen Reserve auszukommen sein. Bitte Euro in cash oder EC-Karte mitnehmen und vor Ort umtauschen. EC-Automaten finden sie in Kathmandu und Pokhara bei der ATM oder Nabil Bank (EC -Karten mit Maestro Zeichen). Bargeld können Sie fast übe rall in den vielen kleinen Wechselstuben oder im Hotel schnell und problemlos umtauschen. Kreditkarte für Notfälle und individuelle Einkäufe mitnehmen.

Impfungen

Gelbfieberimpfung ist vorgeschrieben bei Einreise aus Infektionsland, Auffrischung der Standardimpfung wird empfohlen!

Kulturschock inklusive

Bitte beachten Sie, dass Sie in ein Schwellenland reisen. Die Verhältnisse vor Ort sind nicht mit europäischen bzw. deutschen Standards zu vergleichen, insbesondere die hygienischen Bedingungen, die Standards der Unterkünfte, der Umgang mit Müll und Umweltschutz oder die zum Teil fehlende fachliche Qualifikation von Personal (z. B. in Hotels) sowie die Konfrontation mit Bettlern und starker Armut. Auch die kulturellen Unterschiede können sehr befremdend sein.

Wir bitten Sie daher, sich in Ruhe damit auseinanderzusetzen und vor Ort alles etwas "gelassener" zu sehen, dann steht einer spannenden und eindrucksvollen Reise nichts im Weg.