

Nepal: Trekking mit Helambu NP und Langtang



Wanderreise durch die schönsten Nationalparks

Neben den beiden "Klassikern" Everest-Basecamp-Trek und Annapurna-Runde zählen Wandertouren im Helambu-/Langtang-Gebiet seit Jahren zu den beliebtesten Trekkingtouren im nepalesischen Himalaya. Dieser malerisch von eisgepanzerten 6- und 7.000ern überragte Teil des Himalaya-Hauptkammes bietet direkt vor den Toren von Kathmandu gelegen, Trekkingvergnügen ohne lange Anfahrt, aber mit vollem Erlebniswert!

Die zweiwöchige Tour ist die Alternative für all diejenigen, denen die großen 3-wöchigen Trekkingtouren zu anstrengend, zu hoch, zu teuer oder schlicht und einfach zu lang sind und die mit 2 Wochen Wandern trotzdem die herrliche Bergnatur des Himalaya erleben wollen. Und auf den vollen Komfort eines Lodge-Trekking muss man auch nicht verzichten! Im Rahmen dieser

Tour werden Sie den berühmten Seen von Gosainkund einen Besuch abstatten. Die optionale 5.000er-Gipfelbesteigung stellt sicher den sportlichen Höhepunkt dieser Tour dar.

Und übrigens: wer mehr Urlaub hat, kann natürlich die 2-Wochen-Tour perfekt mit verschiedenen Verlängerungswochen oder Bausteinprogrammen kombinieren.

Die Höhepunkte dieser Reise:

- Trekking zu den Heiligen Seen von Gosainkund und auf wenig begangenen Pfaden im Helambu NP
- 5.000er-Gipfelmöglichkeit: Surya Peak (5.150 m)
- Überschreitung des Laurebina-Passes (4.600 m)
- Himalayablick vom Panoramahotel in Nagarkot aus
- Uralte Tempelanlage von Changu Narayan
- Geführte Besichtigungstour in Kathmandu mit Swoyambhunath, Pashupatinath, Boudhanath

Reiseverlauf (kurzfristige Änderungen vorbehalten)

1. Hinflug

Flug von Deutschland nach Kathmandu.

2. Kathmandu

Heute erreichen Sie Kathmandu. Auf der Fahrt vom Flughafen ins Hotel bekommen Sie einen ersten Eindruck vom quirligen Großstadtleben der Hauptstadt. Anschließend besteht Gelegenheit zu einem ersten kurzen Stadtbummel. Am Abend treffen Sie sich zum Begrüßungssessen in einem traditionellen nepalesischen Restaurant. Übernachtung im Hotel. A

3. Trisulital

Bereits am zeitigen Morgen verlassen Sie das Kathmandutal und fahren zunächst auf asphaltierter Straße in die Berge. Der Blick hinüber zum Ganesh-Himalaya und zum 8.156 m hohen Manaslu ist einzigartig. Nach etwa 3 Stunden Fahrt erreichen Sie das Trisulital. Nach der Mittagsrast im kleinen Ort Trisuli Bazaar führt die Strecke auf staubiger Piste in das Langtang-Gebiet. Am Abend erreichen Sie Dunche (1.950 m) und übernachten in einem einfachen Hotel. F/M/A

4. Beginn des Trekkings - Sing Gompa

Nach dem Kennenlernen der Trägermannschaft, an die Sie Ihr Hauptgepäck übergeben, beginnt Ihr Trekking. Sie verlassen Dunche und wandern durch herrliche Wälder. Immer wieder schweift der Blick durch die Bäume hindurch zu den Gipfeln des Langtang. Am Nachmittag erreichen Sie Sing Gompa (3.250 m), wo Sie in einer landestypischen Lodge übernachten. Hier können Sie der benachbarten Käserei einen Besuch abstatten, evtl. sogar den typischen Yak-Käse probieren. Lodge-Übernachtung. F/M/A

(Gehzeit ca. 6 h, 1.325 m bergauf)

5. Sing Gompa - Laurebinayak

Heute führt Ihre Wanderung aus der Waldzone heraus. Der offene Blick von der Ganesh- bis zur Annapurnagruppe wird Sie begeistern. Tagesziel ist die Ansiedlung Laurebinayak (3.900 m). Diese Tagesetappe ist vor allem wegen der Höhenanpassung etwas kürzer. Wer am Abend noch bis auf 4.000 m aufsteigen möchte, hat zum Sonnenuntergang zugleich die beste Gelegenheit für spektakuläre Fotoaufnahmen. Lodge-Übernachtung. F/M/A

(Gehzeit ca. 4-5 h, 635 m bergauf)

6. Laurebinayak - Gosainkund

Nach dem Frühstück wandern Sie weiter bergwärts, bis Sie den Gebirgskamm bei Laurebinayak erreichen. Hier haben Sie einen tollen Blick über den Himalaya-Hauptkamm und mit etwas Glück sogar bis nach Tibet. Der Weg führt nun in einen Talkessel, in dem sich mehrere kleine Bergseen befinden. Anschließend steigen Sie hinauf zu Ihrem Tagesziel, den heiligen Seen von Gosainkund (4.400 m). Am Seeufer quartieren Sie sich für 2 Nächte in einer Lodge ein. Wer noch Reserven hat, kann zum Sonnenuntergang auf den benachbarten Bergrücken steigen und einen herrlichen Ausblick genießen. Lodge-Übernachtung. F/M/A

(Gehzeit ca. 3,5 h, 470 m bergauf)

7. Besteigung des Surya Peak - Seen von Gosainkund

Heute ist sicher der spektakulärste Tag Ihrer Tour. Noch im Dunkeln starten die Gipfelaspiranten zum Surya Peak (5.150 m). Vorbei an den Seen von Gosainkund geht es etwa 3-4 Stunden bergwärts. Der Rundblick von der Everestregion im Osten bis zu den 8.000ern Annapurna und Dhaulagiri im Westen ist unbeschreiblich. Die Besteigung des 5.145 m hohen Gipfels ist sicher der sportliche Höhepunkt dieser Tour, aber auch wer nicht mit bis zum Gipfel gehen möchte, erlebt in der Umgebung der Heiligen

Seen von Gosainkund sicher einen unvergesslich schönen Tag. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung für weitere Erkundungen wie z.B. eine Rundwanderung am See. Übernachtung wie am Vortag. F/M/A
(Gehzeit ca. 7 h, 765 m bergauf, 765 m bergab)

8. Über den Laurebina-Pass nach Ghopte

Am Morgen verlassen Sie die heiligen Seen und wandern bis zum 4.600 m hohen Laurebina-Pass. Von hier aus führt der Weg bis zurück ins Kathmandutal in stetigem leichten Auf und Ab talwärts. Bereits im Laufe des Tages erreichen Sie wieder bewaldetes Gebiet. Tagesziel ist die Lodge in Ghopte, von der Sie einen vorzüglichen Fernblick auf die bewaldeten Bergketten rund um Kathmandu haben. Lodgeübernachtung. F/M/A
(Gehzeit ca. 8 h, 220 m bergauf, 1.250 m bergab)

9. Ghopte - Kutumsang

Der Abstieg setzt sich über einen landschaftlich großartigen Bergkamm fort. Vorbei an der kleinen Ortschaft Tharepati erreichen Sie im Laufe des Tages Kutumsang (2.500 m). Lodge-Ü. F/M/A
(Gehzeit ca. 7-8 Std.)

10. Kutumsang - Chisapani

Heute erreichen Sie die ersten Terrassenfelder der einheimischen Bauern. Neben den Lodges tauchen auch immer wieder kleine Dörfer mit einfachen Hütten am Wegesrand auf. Nach Pati Bhanjyang (1.770 m) führt Ihr Weg wieder hinauf nach Chisapani (2.300 m). Hier haben Sie einmal mehr eine vorzügliche Aussicht über einen großen Teil des nepalesischen Himalaya. Lodge-Übernachtung. F/M/A
(Gehzeit ca. 7-8 h, 615 m bergauf, 915 m bergab)

11. Shiva Puri NP - Langtang-Blick - Nagarkot

Entlang des Shiva Puri-Nationalparks geht es weiter dem Kathmandutal entgegen. Der Blick auf Langtang, Ganesh und die anderen Schneeberge des Himalaya zum einen und in das bevölkerte Kathmandutal zum anderen macht den besonderen Reiz dieses Wandertages aus. Am Nachmittag erreichen Sie Nagarkot (2.100 m). Übernachtung in einem Panoramahotel. F/M/A
(Gehzeit ca. 7-8 h, 275 m bergauf, 550 m bergab)

12. Nagarkot - Kathmandu

Der Sonnenaufgang über den Bergspitzen des Himalaya ist ein einmaliges Erlebnis, das sich von den Besuchern in Nagarkot kaum jemand entgehen lässt, auch wenn es dafür zeitig aufstehen heißt! Das ausgiebige Frühstück auf der Sonnenterrasse gibt es natürlich erst, wenn alle ausgeschlafen haben. Über den Hügelkamm führt eine gemütliche Wanderung bergab zu einem der ältesten Tempel des Kathmandutals, nach Changu Narayan. Übernachtung in Kathmandu im Hotel. F/M
(Gehzeit ca. 3h, wer nicht wandern möchte, kann auch fahren)

13. Tempel in und um Kathmandu

Am heutigen Besichtigungstag in Kathmandu stehen noch einmal drei absolute Höhepunkte auf dem Programm: die Besichtigung der größten buddhistischen Stupa Nepals in Boudhanath sowie des "Affentempels" Swoyambhunath und des Hindu-Heiligtums Pashupatinath ist für Nepal-Besucher eigentlich fast ein Muß! Am Abend gibt es das traditionelle Abschiedessen mit typisch nepalesischen Gerichten. Übernachtung im Hotel. F/A

14. Kathmandu - Rückflug

Je nach Flugplan steht noch einmal ein halber oder ganzer Tag für einen letzten Einkaufsbummel oder weitere Besichtigungen zur freien Verfügung. Anschließend oder spätestens am nächsten Morgen Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland. Je nach Flugplan Übernachtung im Hotel oder Flugzeug. F

15. Wieder daheim

Ankunft in Deutschland.

F = Frühstück / M = Mittagessen / A = Abendessen

Reisedaten

Leistungen

- Linienflug ab/an Frankfurt mit Etihad Airways oder anderer Fluggesellschaft in Economy Class inkl. Tax Europa und Kerosinzuschlägen (Stand 01.08.11)
- Luftverkehrsabgabe in Höhe von 45 EUR
- Deutschsprachige Tourenleitung
- Alle Fahrten und Transfers sowie Besichtigungen und Eintrittsgelder laut Programm
- 4 ÜN im Hotel im DZ, 8 ÜN in Berghütten bzw. typischen Himalayalodges
- Mahlzeiten: 12x F, 10x M, 11x A, inkl. Begrüßungs- und Abschiedsessen
- Alle Heißgetränke zu den Mahlzeiten
- Träger für max. 15 kg persönliches Gepäck während des Trekkings
- Reiseliteratur
- Insolvenz-Sicherungsschein

Nicht enthaltene Leistungen

- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Einreisevisum Nepal (20 EUR)
- Trinkgelder
- Persönliches
- Zusätzliche Unterwegsverpflegung (z.B. Energieriegel und Schokolade) während des Trekkings
- Evtl. Erhöhungen von Gebühren und/oder Kerosinzuschlägen nach dem 01.08.11

Anforderungen

- Interesse und Toleranz gegenüber fremden Kulturen und Religionen, Bereitschaft zum Komfortverzicht (einfache Unterkünfte!) sowie Teamgeist und Freude am Wandern, Trittsicherheit und ausreichend Kondition für tägliche Wanderungen mit Gehzeiten von 4-8 h. Die Route verläuft meist auf gebahnten Wanderwegen, aber Sie sollten sich sicher und selbstständig in unterschiedlichem Terrain wie Grashängen, Geröll, Moränenschutt, Blockwerk und Schneefeldern fortbewegen können. Kletterpassagen sind nicht zu überwinden. Die Gipfelbesteigung des 5.145 m hohen Surya Peak ist optional und technisch nicht schwierig, jedoch ganztägig anspruchsvoll und erfordert zeitweilig überdurchschnittliche körperliche Anstrengung.

Zusatzleistungen

EZ-Zuschlag	100 EUR
Rail & Fly	60 EUR
Flug ab Wien oder Zürich (nicht via Frankfurt) bei Verfügbarkeit	150-200 EUR
VERLÄNGERUNGEN ab/an Kathmandu	
Kathmandu & Königsstädte 4 Tage ab	240 EUR
Safari im Chitwan NP 4 Tage ab	270 EUR
Wildwasser-Rafting auf dem Trisuli 3 Tage ab	230 EUR
Bhutan 5 Tage ab	740 EUR
Bhutan 10 Tage ab	1.590 EUR
Khumbu Trekking 7 Tage ab	720 EUR

Termine und Preise

14.09.12-28.09.12	1.990 EUR
28.09.12-12.10.12	2.090 EUR
12.10.12-26.10.12	2.090 EUR
26.10.12-09.11.12	2.090 EUR
09.11.12-23.11.12	1.990 EUR
23.11.12-07.12.12	1.990 EUR
15.02.13-01.03.13	1.990 EUR
08.03.13-22.03.13	2.090 EUR
22.03.13-05.04.13*	2.150 EUR
05.04.13-19.04.13+	2.150 EUR
19.04.13-03.05.13	2.090 EUR
03.05.13-17.05.13	2.050 EUR

Teilnehmer: min. 6, max. 12

Hinweise

- * Termin zum Holi-Fest
- + Nepalesisches Neujahr
- 3 % Frühbucherrabatt auf den Grundreisepreis bis 6 Monate vor Abreise.
- Für die Lodge-ÜN benötigen Sie einen Schlafsack (sicherheitshalber bis -10°C).
- Einzelreisende können ein gleichgeschlechtliches halbes Doppelzimmer/Zweibettzimmer buchen. Sofern bei Buchung noch kein/e Zimmerpartner/in gebucht hat, wird zunächst der gesamte Einzelzimmerzuschlag in Rechnung gestellt. Sollte sich bis ca. 4 Wochen vor Reisebeginn ein/e Doppelzimmerpartner/in finden, wird der Zuschlag selbstverständlich wieder gutgeschrieben.
- Zur Ein- und Ausreise ist ein Visum und ein mindestens noch 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich.
- Zu erforderlichen Impfungen fragen Sie bitte Ihren Arzt oder eines der Tropeninstitute.
- Termine, Preise & Leistungen gültig bis Katalogwechsel.
- Eine Anzahlung von 10% (höchstens jedoch 300 EUR pro Person) muss direkt nach der Buchung und Erhalt des Sicherungsscheines bezahlt werden. Die Restzahlung wird 21 Tage vor Reisebeginn fällig. Bis zu der in der AGB genannten Frist vor Reisebeginn kann der Veranstalter bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl von der Reise zurücktreten.

- Durch Ihre Reise erzeugte CO2-Emissionen können Sie durch eine freiwillige Spende an Atmosfair ausgleichen (s. Buchungsformular)

Kontakt

Intakt Internet Services GmbH & Co. KG.

Bartningallee 27, 10557 Berlin

E-Mail: info@intakt-reisen.de

Telefon: +49 (0)30 / 20 61 64 88-0

Telefax: +49 (0)30 / 20 61 64 88-9