
Nepal: Trekking, Helambu und Langtang

Wanderreise durch die schönsten Nationalparks



Ein Lodge-Trekkingvergnügen mit vollem Erlebniswert und fantastischen Panoramablickten! Direkt vor den Toren von Kathmandu gelegen bietet diese mittelschwere Tour genau das Richtige für all diejenigen, die schon immer mal Trekkingluft in Nepal schnuppern wollten.

Die Langtang- und Helambu-Region zählt noch immer zu den weniger begangenen Trekkinggebieten im nepalesischen Himalaya. Freuen Sie sich auf herzliche Begegnungen mit den Volksstämmen der Tamang und Sherpa und erleben Sie die alpine Bergwelt des Langtang-Massivs hautnah, während Sie durch abwechslungsreiche Landschaften zu den heiligen Seen von Gosainkund und durch ursprüngliche Dörfer des Helambu wandern. Unterwegs genießen Sie immer wieder die spektakulären Fernblicke auf die Gebirgsregionen Annapurna, Manaslu und Ganesh-Himal. Die optionale Besteigung des Surya-Peak (5.145 m) ist ein weiterer markanter Höhepunkt dieser Tour.

Erholen Sie sich vom Trekking und lassen Ihr Reiseerlebnis bei den Besichtigungen der wichtigsten religiösen Sehenswürdigkeiten in Kathmandu sowie der alten Königsstadt Bhaktapur kulturell ausklingen.

Für eine ideale Akklimatisierung empfehlen wir ein 7-tägiges Trekking im Langtang-Tal.

Die Höhepunkte dieser Reise:

- Trekking zu den Heiligen Seen von Gosainkund & auf wenig begangenen Pfaden im **Helambu Nationalpark**
- Blick auf die 8.000er **Annapurna** und **Manaslu**
- Überschreitung des Laubina-Passes (4.610 m)
- Besichtigung der alten Königsstadt **Bhaktapur** (UNESCO)
- Geführte Besichtigungstour in **Kathmandu** mit Swayambhunath, Pashupatinath, Boudhanath
- **Ideal kombinierbar mit Vorprogramm Langtang-Trekking**

Reiseverlauf

1. Tag: Anreise

Flug nach Kathmandu.

2. Tag: Kathmandu

Ankunft in Kathmandu. Auf der Fahrt vom Flughafen ins Hotel bekommen Sie einen ersten Eindruck vom quirligen Großstadtleben der Hauptstadt. Am Abend treffen Sie sich zu einem traditionellen nepalesischen Begrüßungssessen. Übernachtung im Hotel. A

In Nepals Hauptstadt Kathmandu steht das ruhig gelegene „Kathmandu View Hotel“ am Rande des Touristenviertels

Thamel. Der siebenstöckige Bau gleicht einem tibetischen Kloster und verfügt über 20 liebevoll eingerichtete Zimmer mit Bad und Balkon. Die schicken tibetischen Details und der schöne Ausblick tragen zur Wohlfühlatmosphäre bei. Das Hotel verfügt außerdem über eine Dachterrasse mit unverbaute Aussicht auf Kathmandu und die nahe gelegene Bergwelt.

Zahlreiche Cafés, Restaurants und Geschäfte sind nur wenige Gehminuten entfernt. Berühmte Sehenswürdigkeiten, wie den Affentempel Swayambhunath oder den Durbar-Platz, erreichen Sie in ca. 20 Minuten zu Fuß. Das freundliche Personal der zwei hauseigenen Restaurants serviert Ihnen schmackhafte nepalesische sowie internationale Speisen. Das Besondere in diesem Hotel ist die herzliche, familiäre Atmosphäre und die spürbare nepalesische Gastfreundschaft.

3. Tag: Kathmandu – Trisulital – Syabrubesi (1.500 m)

Sie verlassen das Kathmandutal und gelangen in ca. 6 Stunden in den Langtang-Nationalpark nach Syabrubesi. Der Blick hinüber zum Ganesh Himal und zum 8.156 m hohen Manaslu ist einzigartig. Nach etwa 3 Stunden Fahrt erreichen Sie das Trisuli-Tal. Zunächst geteert und dann auf staubiger Piste führt die Strecke ins Langtang-Gebiet. In Syabrubesi ist das Fahrziel erreicht, und Sie lassen den Nachmittag entspannt ausklingen. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Es handelt sich um funktional eingerichtete, einfache Berghütten, welche mit kleinen Zweibett-, Dreibett- und Vierbettzimmern ausgestattet sind. Zur Übernachtung in den nicht beheizbaren Zimmern wird der eigene Schlafsack benötigt. Decken bekommen Sie auf Anfrage bzw. gegen Aufpreis. Die sanitären Einrichtungen in den Lodges sind naturgemäß einfach und unterstehen meistens der gemeinsamen Nutzung. Fließend Wasser ist vorhanden und Warmwasser steht gegen Gebühr zur Verfügung. Frühstück und Abendessen gibt es im gemütlichen und größtenteils beheizbaren Speise- und Aufenthaltsraum.

(Fahrzeit ca. 7-9 h)

4. Tag: Syabrubesi (1.500 m) – Thulo Syabru (2.250 m)

Nach dem Kennenlernen der Trägermannschaft beginnt Ihr Trekking. Sie verlassen Syabrubesi und folgen zunächst ein Stück dem Fluss Langtang Khola. Durch herrliche Wälder und über viele Natursteinstufen steigen Sie steil hinauf nach Thulo Syabru (2.250 m). Dieser malerische Ort erstreckt sich über einen Bergrücken und ist vorwiegend vom Volksstamm der Tamang bewohnt. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

(Gehzeit ca. 4 h, 830 m bergauf, 80 m bergab)

5. Tag: Thulo Syabru (2.250 m) – Shin Gompa (3.350 m)

Beim weiteren Aufstieg verlassen Sie die Waldzone. Der offene Blick vom Langtang Lirung (7.227 m) bis zum Annapurna-Massiv wird Sie begeistern! Tagesziel ist Shin Gompa, wo Sie der benachbarten Käserei und der kleinen Gompa einen Besuch abstatten können. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

(Gehzeit ca. 5 h, 1.230 m bergauf, 130 m bergab)

6. Tag: Shin Gompa (3.350 m) – Laurebinayak (3.950 m)

Ein leichter Anstieg bringt Sie entlang des Gosainkund-Treks auf den Bergrücken des Cholang Pati Danda. Unterwegs genießen Sie traumhafte Ausblicke in die Langtang-Täler und bei guter Sicht auf den Surya Peak vor Ihnen. Nach einem letzten, steilen Stück erreichen Sie Laurebinayak (3.950 m). Von hier – besonders von der etwas höher liegenden Stupa – haben Sie einen fantastischen Weitblick über den Himalaya-Hauptkamm und mit etwas Glück sogar bis nach Tibet. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

(Gehzeit ca. 4 h, 750 m bergauf, 150 m bergab)

7. Tag: Laurebinayak (3.950 m) – Gosainkund (4.430 m)

Der Weg führt Sie heute in einen Talkessel, in dem sich mehrere kleine Bergseen befinden. Anschließend steigen Sie hinauf zu Ihrem Tagesziel, den heiligen Seen von Gosainkund (4.430 m). Am Seeufer quartieren Sie sich für zwei Nächte in einer Lodge ein. Wer möchte, kann zum Sonnenuntergang auf den benachbarten Bergrücken steigen und einen herrlichen Ausblick genießen. F/M/A

(Gehzeit ca. 3-4 h, 610 m bergauf, 130 m bergab)

8. Tag: Gosainkund (4.380 m) – Besteigung des Surya Peak (5.145 m)

Heute ist sicher der spektakulärste Tag Ihrer Tour. Noch im Dunkeln starten die Gipfelaspiranten zum Surya Peak (5.145 m). Der Aufstieg erfordert Trittsicherheit und gutes Wetter. Vorbei an den Seen von Gosainkund geht es etwa 3-4 Stunden bergwärts. Der Rundblick von der Everest-Region im Osten bis zu den 8.000ern Annapurna und Manaslu 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 einen unvergesslich schönen Tag. Bei gutem Wetter strahlen die Seen in tiefblauer Farbe. Einmal im Jahr sind die Seen auch ein beliebtes Pilgerziel der Anhänger Shivas. 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. 8-10 h, 640 m bergauf, 640 m bergab)

9. Tag: Gosainkund (4.380 m) – Laurebina-Pass (4.610 m) – Phedi (3.730 m)

Am Morgen verlassen Sie die heiligen Seen und wandern bis zum 4.610 m hohen Laurebina-Pass. Von hier aus führt der Weg in stetigem Auf und Ab talwärts bis zurück ins Kathmandutal. Vom Pass geht es knapp 1.000 Höhenmeter abwärts bis nach Phedi. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

(Gehzeit ca. 5 h, 200 m bergauf, 900 m bergab)

10. Tag: Phedi (3.730 m) – Tharepati (3.600 m)

Sie laufen durch bewaldetes Gebiet und an kleinen Wasserfällen und Rhododendren vorbei bis nach Ghopte (3.430 m). Hier haben Sie einen vorzüglichen Fernblick auf die bewaldeten Bergketten rund um Kathmandu. Am Nachmittag führt Sie der Weg ca. 2,5 h bergwärts nach Tharepati, einer kleinen Ansiedlung auf einem landschaftlich großartigen Bergkamm. Heute und an den folgenden zwei Wandertagen ist nochmal Konzentration, Ausdauer und Trittsicherheit gefordert, da zahlreiche alte Erdrutsche sowie Steinstürze gequert werden müssen. Am besten folgen Sie dem Rat der Einheimischen: „Erst schauen und dann möglichst rasch passieren.“ Übernachtung in einer sehr einfachen Lodge im Mehrbettzimmer. F/M/A

(Gehzeit ca. 6 h, 470 m bergauf, 600 m bergab)

11. Tag: Tharepati (3.600 m) – Kutumsang (2.470 m)

Bevor Sie nun steil absteigen und in dichtes Grün eintauchen, sollten Sie noch einmal das gewaltige Panorama auf die Himalayaberge genießen. Umgeben von eindrucksvollen bunten Rhododendren, die im April wunderschön blühen, wandern Sie bald durch Eichenwälder und erreichen Kutumsang (2.470 m). In diesem charakteristischem Sherpa-Dorf gibt es einige buddhistische Stupa. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

(Gehzeit ca. 5-6 h, 70 m bergauf, 1.200 m bergab)

12. Tag: Kutumsang (2.470 m) – Pading (1.850 m), Fahrt nach Bhaktapur

Auf Ihrer letzten kurzen Trekkingetappe wandern Sie auf teilweise abschüssigen Wegen bis nach Pading (1.850 m). Dort werden Sie per Geländewagen oder Kleinbus abgeholt und in ca. zwei Stunden, größtenteils entlang des Melamchi-Khola-Flusses, nach Melamchi Bazaar gebracht. Nach der Mittagspause erfolgt der Transfer nach Bhaktapur (UNESCO-Welterbe). Übernachtung im Hotel. F/L/A

Das „Vajra Guest House & Restaurant“ befindet sich im Herzen der Stadt Bhaktapur in Nepal. Die Unterkunft bietet gemütlich eingerichtete Zimmer mit eigenem Bad samt WLAN sowie einem Safe, einer Minibar, einem LCD-TV und einer Klimaanlage. Im Restaurant werden typisch nepalesische sowie internationale Gerichte serviert.

(Gehzeit ca. 2 h, 80 m bergauf, 700 m bergab, Fahrzeit ca. 4 h, 80 km)

13. Tag: Bhaktapur – Kathmandu

Am Vormittag besichtigen Sie die wunderschöne Altstadt Bhaktapurs. Beim Bummel durch die altertümlich gepflasterten Straßen und Gassen können Sie die zahlreichen prachtvollen Tempel und Paläste auf engstem Raum bestaunen. Im Anschluss Fahrt nach Kathmandu. Hier stehen gleich mehrere Höhepunkte auf dem Programm: die Besichtigung der größten buddhistischen Stupa Nepals in Boudhanath sowie des Hindu-Heiligtums Pashupatinath. Dies ist für Nepal-Besucher ein Muss! Am Abend erwartet Sie ein gemeinsames Abschiedessen. Übernachtung wieder im „Kathmandu View Hotel“. F/M/A

Besichtigung Pashupatinath (Tempel und Verbrennungsstätten): Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass hier Leichenverbrennungen stattfinden. Für Nicht-Hindus mag dies abschreckend wirken, für die Hindus gehört das aber zum Alltag. Es ist generell mit starken Luftverunreinigungen zu rechnen. Wir bitten außerdem um Diskretion beim Fotografieren.

14. Tag: Kathmandu

Je nach Flugplan steht Ihnen ein halber oder ganzer Tag für einen Einkaufsbummel oder weitere Besichtigungen zur freien Verfügung. Beispielsweise bietet sich ein Spaziergang zum nahe gelegenen „Affentempel“ Swayambhunath an. Anschließend oder spätestens am nächsten Tag Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland. F

15. Tag: Wieder daheim

Rückflug nach Deutschland.

F = Frühstück / M = Mittagessen / A = Abendessen

Optionales Vorprogramm Langtang-Trekking:

1. Tag: Kathmandu – Syabrubesi (1.500 m) – Khangjim (2.235 m)

Am zeitigen Morgen Abholung vom Hotel in Kathmandu und Sie fahren in die Berge. Der Blick hinüber zum Ganesh Himal und zum 8156 m hohen Manaslu ist einzigartig. Nach etwa 3 Stunden Fahrt erreichen Sie das Trishuli-Tal. Zunächst geteert und dann auf staubiger Piste führt die Strecke ins Langtang-Gebiet. In Syabrubesi (1.500 m) ist das Fahrziel erreicht und Sie legen eine Mittagsrast ein. Da der ursprüngliche Hauptpfad entlang des Langtang-Khola-

Flusses seit dem Erdbeben von 2015 nur noch schwer passierbar ist, steigen Sie heute bereits steil hinauf nach Khangjim (2.235 m). Diese sichere Alternativroute führt über einen malerischen Höhenpfad mit beeindruckenden Weitblicken auf die umliegenden Eisriesen. Übernachtung in einer Lodge. M/A
(Fahrzeit ca. 6-8 h, Gehzeit ca. 3 h, 735 m bergauf).

2. Tag: Khangjim (2.235 m) – Sherpagaon (2.563 m) – Lama Hotel (2.510 m)

Am heutigen Trekkingtag haben Sie viel Zeit, den Höhenpfad und dessen Weitsicht auf die weißen Spitzen der Gosainkund-Gebirgskette und des markanten Ganesh-Himal zu genießen. Über das hübsche Örtchen Sherpagaon (2.563 m) führt der Pfad im stetigen Auf- und Ab nach Lama Hotel zum ursprünglichen Langtang-Trail. Am Nachmittag muss ein altes Erdrutschgebiet gequert werden, doch bereits neu angelegte Wanderpfade führen sicher durch das Gebiet. Übernachtung in Lama Hotel (Changdam, 2.510 m) in einer Lodge. F/M/A
(Gehzeit ca. 5 h, 575 m bergauf, 300 m bergab).

3. Tag: Lama Hotel (2.510 m) – Mundu (3.520 m)

Sie verlassen heute die Waldzone, Wiesen und Almen bestimmen jetzt das Landschaftsbild. Die erste Wanderstunde führt wieder durch Erdrutschgebiete, doch schon bald erreichen Sie eine neue Brücke, die auf die sichere Alternativroute auf östlicher Flussseite des Langtang-Khola leitet. Der offene Blick zum Langtang Lirung (7.227 m) wird Sie begeistern. Bevor Sie Ihr Tagesziel erreichen, laufen Sie durch Langtang Village (3.430 m). Hier sind die Ausmaße der gewaltigen Naturkatastrophe noch immer sichtbar. Nach einem letzten Anstieg erreichen Sie das Dörfchen Mundu (3.540 m). Von hier sehen Sie auch schon den kegelförmigen Tsergo Ri (4.984 m). Übernachtung in einer sehr einfachen Lodge (kein Einzelzimmer möglich). F/M/A
(Gehzeit ca. 6 h, 1.180 m bergauf, 170 m bergab).

4. Tag: Mundu (3.520 m) – Kyanjin Gompa (3.830 m)

Leicht ansteigend wandern Sie weiter das Tal hinauf, der tibetische Einfluss kommt durch viele Manimauern und Chörten zum Ausdruck. Am Mittag erreichen Sie Kyanjin Gompa (3.830 m), den letzten Ort im Tal, wo man in Lodges übernachten kann. Am Nachmittag Besichtigung der alten Gompa im Dorf. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A
(Gehzeit ca. 2-3 h, 410 m bergauf, 100 m bergab).

5. Tag: Besteigung Tsergo Ri (4.984 m)

Heute steht der Höhepunkt des oberen Langtang-Tals auf dem Programm, die Besteigung des Tsergo Ri (4.984 m). Zeitig am Morgen starten Sie auf gut zu bewältigenden Pfaden zum Gipfel. Von dort haben Sie einen herrlichen Panoramablick, wie zum Beispiel auf Langtang Lirung (7.227 m), Dorje Lakpa (6.966 m) und Ganchenpo (6.387 m). Übernachtung wie am Vortag. F/M/A
(Gehzeit ca. 8 h, 1.220 m bergauf, 1.220 m bergab).

6. Tag: Kyanjin Gompa (3.830 m) – Lama Hotel (2.510 m)

Der Weg führt Sie nun wieder talauswärts nach Lama Hotel (2.510 m). Übernachtung in der bereits bekannten Lodge. F/M/A
(Gehzeit ca. 7h, 270 m bergauf, 1.590 m bergab).

7. Tag: Lama Hotel (2.510 m) – Thulo Syabru (2.250 m)

Weiter geht es am Langtang-Khola entlang Richtung Talausgang. Hinter Rimche wechseln Sie wieder das Flussufer und steigen kurz aber steil in einem Seitental nach Thulo Syabru hinauf (2.250 m) und stoßen hier auf den Gosainkund- und Helambu-Trek. Dieser Ort ist vorwiegend vom Volksstamm der Tamang bewohnt. Von hier aus kann man entweder nach Syabrubesi wandern und zurück nach Kathmandu fahren oder das Trekking in der Helambu-Region fortsetzen. F/M

(Gehzeit ca. 5 h, 500 m bergauf, 700 m bergab).

Leistungen

- Linienflug ab/an Frankfurt (andere Abflughäfen auf Anfrage) mit Qatar Airways oder anderer Fluggesellschaft in der Economy Class
- Deutsch sprechende Reiseleitung
- Englisch sprechender Assistenz-Guide während des Trekkings
- Alle Fahrten in privaten Fahrzeugen
- Träger während des Trekkings für max. 15 kg persönliches Gepäck
- Alle Eintrittsgelder und Nationalparkgebühren laut Programm
- 3 Übernachtungen in Hotels im DZ, 9 Übernachtungen in Berghütten bzw. typischen Himalaya-Lodges (meist im DZ, 1x im Mehrbettzimmer)
- Mahlzeiten: 12x Frühstück, 11x Mittagessen (1x als Lunchpaket), 12x Abendessen

Nicht enthaltene Leistungen

- Ggf. erforderliche PCR- oder Antigen-Schnelltests
- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Einreisevisum Nepal (ca. 30 EUR)
- Trinkgelder; Persönliches
- Zusätzliche Unterwegsverpflegung (z.B. Energieriegel und Schokolade) während des Trekkings
- Evtl. Erhöhungen von Gebühren und/oder Kerosinzuschlägen nach dem 01.08.22

Zusatzleistungen

- Einzelzimmerzuschlag (in einigen Lodges sind keine Einzelzimmer verfügbar) ab: 150 EUR
- Rail & Fly – innerdeutsche Anreise mit der Deutschen Bahn zum Flughafen 2. Klasse: 70 EUR
- Rail & Fly 1. Klasse p.P.: 150 EUR
- Zubringerflüge auf Anfrage
- *Optionales Vorprogramm* Langtang-Trekking, 7 Tage ab: 640 EUR
- *Verlängerungen* ab/an Kathmandu:
- Trekking auf dem Tamang Heritage Trail, 6 Tage ab: 590 EUR
- Safari im Chitwan NP 4 Tage ab: 520 EUR
- Wildwasser-Rafting auf dem Trisuli 3 Tage ab: 390 EUR
- Alle Anschlussprogramme buchbar ab 2 Personen

Hinweise

- Termine, Preise & Leistungen gültig bis Katalogwechsel.
- **3 % Frühbucherrabatt auf den Grundreisepreis bis 6 Monate vor Abreise.**
- Die Lodges im Langtang- und Helambu-Gebiet sind einfacher als in der Annapurna- oder Everest-Region. Es muss stellenweise mit erhöhtem Komfortverzicht in teils sehr einfachen Übernachtungsmöglichkeiten (Laurebinayak, Tharepati und Melamchigaon) gerechnet werden. In einigen Lodges sind keine Einzelzimmer verfügbar. In Tharepati gibt es nur Mehrbettzimmer.
- Für die Lodge-Übernachtungen 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.
- In einigen Lodges sind keine Einzelzimmer verfügbar. In Tharepati gibt es nur Mehrbettzimmer.
- + Lokale Feste – 15.10.23 Dashain-Fest; 13.-15.11.23 Tihar-Fest; 08.03.23 Holi-Fest; 14.04.23 Nepalesisches Neujahr.
- Diese Reise ist bereits ab 2 Personen zu Ihrem Wunschtermin buchbar, mit englischsprachiger Tourenleitung, ab: 2.970 EUR.
- Zur Ein- und Ausreise ist ein Visum und ein mindestens noch 6 Monate gültiger Reisepass erforderlich.
- Änderungen der Reiseroute und Fluggesellschaften bleiben vorbehalten.
- Zu erforderlichen Impfungen fragen Sie bitte Ihren Arzt oder eines der Tropeninstitute.

- Eine Anzahlung gemäß AGB muss direkt nach der Buchung und Erhalt der Rechnung nebst Sicherungsschein 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 in der Internet-Ausschreibung angegebenen Mindestteilnehmerzahl von der Reise zurücktreten.
- Für Termine ab dem 01.04.20 erhöht sich ggfs. der Reisepreis von Flugreisen geringfügig aufgrund der Erhöhung der Luftverkehrssteuer.
- Informationen zur Verarbeitung von Kundendaten finden Sie unter <https://www.intakt-reisen.de/datenschutz/>.
- Durch Ihre Reise erzeugte CO2-Emissionen können Sie durch eine freiwillige Spende an Atmosfair ausgleichen (siehe Buchungsformular).

Anforderungen

- Für die Einreise ist entweder ein Nachweis über die vollständige COVID-19-Impfung oder ein negativer PCR-Test erforderlich. Kinder unter fünf Jahren sind von der Nachweispflicht ausgenommen.
Als vollständig geimpft gelten alle Reisenden 14 Tage nach der letzten notwendigen Impfung gemäß den WHO-Richtlinien für vollständigen Impfschutz. Der Impfnachweis ist entweder in Form des gelben WHO Impfbuchs oder als Impfnachweis (z.B. COVID-19-Zertifikat der EU) mit QR-Code (in Englisch), ausgedruckt oder in einer App, mitzuführen.
Der negative PCR-Test (Gene Xpert/True NAAT oder äquivalenter Test) darf beim Abflug nicht älter als 72 Stunden sein.
- 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 5.070 m hohen Surya Peak ist optional und technisch nicht schwierig, jedoch ganztägig anspruchsvoll und erfordert zeitweilig überdurchschnittliche körperliche Anstrengung sowie unbedingte Trittsicherheit.

- Besichtigung Pashupatinath: Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass hier Leichenverbrennungen stattfinden. Für Nicht-Hindus mag dies abschreckend wirken, für die Hindus gehört das aber zum Alltag. Es ist generell mit starken Luftverunreinigungen zu rechnen. Wir bitten außerdem um Diskretion beim Fotografieren.
- Wir sind verpflichtet darauf hinzuweisen, dass diese Reise im Allgemeinen für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet ist. Im Einzelfall sprechen Sie uns bitte an.

Termine & Preise

11.03.2023 - 25.03.2023	2.490 EUR
01.04.2023 - 15.04.2023	2.650 EUR
06.05.2023 - 20.05.2023	2.390 EUR
30.09.2023 - 14.10.2023	2.650 EUR
07.10.2023 - 21.10.2023	2.650 EUR
28.10.2023 - 11.11.2023	2.650 EUR

<https://www.intakt-reisen.de/asien/nepal/trekking-helambu-langtang/>

Änderungen und Irrtümer vorbehalten

Intakt-Reisen GmbH & Co. KG

Bartningallee 27, 10557 Berlin