

Das Gebiet Langtang-Gosainkund-Helambu liegt etwa 60 km nordwestlich von Kathmandu und zieht sich von grünen Tal- und Waldregionen bis in alpine Höhen hinauf. Der wenig bekannte Trek führt durch abwechslungsreiche Landschaft und bietet einzigartige Ausblicke. Der Großteil der Region Langtang-Helambu ist als Nationalpark geschützt und bekannt für seine artenreiche Tier- und Pflanzenwelt.

Auf dieser spannenden Trekkingreise durch die Langtang-Region entdecken natur- und sportbegeisterte Frauen die Bergwelt Nepals. Wir tauchen ein in die atemberaubende Welt des Himalaya, erkunden alte Pfade, bewundern die Pflanzen- und Tierwelt und lassen uns von der Spiritualität der Klöster beflügeln.

Wir wandern in das entlegene Langtang-Tal hinauf, das zwischen Jugal-Himal und Langtang-Himal und seinen prächtigen Gletschern eingebettet ist. Wir werden langsam aufsteigen um uns gut an die Höhe anzupassen. In Langtang Village (3400 m) und Kyangjin Gompa (3850 m), im oberen Langtang-Tal gelegen, verbringen wir zwei Tage mit Exkursionen. Immer wieder eröffnen sich spektakuläre Panoramablicke in schnee- und eisbedeckte Gipfel.

Weiter geht es an die Heiligen Seen von Gosainkund, die für Hinduisten und Buddhisten ein sehr bedeutendes Pilgerziel sind. Am Laurebina-Pass (4610 m) zeigt sich uns die ganze Himalayakette von Daulaghiri und Annapurna im Westen bis zum Shisha Pangma (8000er in Tibet) im Osten. Schließlich wandern wir durch Rhododendron- und Pinien-Wälder ins Helambu und entdecken eine sehr ursprüngliche Bergregion. Gerade zur Blütezeit der Rhododendren ist der Trek ein besonderes Erlebnis. Die Felder sind saftig grün und den Wegesrand zieren bunte Blumen. Die blühenden Magnolien- und Rhododendron-Bäume sind ein unbeschreiblich schöner Anblick.

Am Tharepati Pass erreichen wir die Region Helambu. Unser Trek führt durch Tamang Dörfer über Chisopani nach Sundarijal. Nun heißt es Abschied nehmen von den Bergen. Nach kurzer Busfahrt erreichen wir Kathmandu.

In Kathmandu wohnen wir in einem komfortablen Hotel, das nur wenige Fußminuten von Thamel entfernt ist. Gemeinsam werden wir einige interessante Stadtführungen erleben. Und es wird Zeit bleiben diese spannende Stadt auf eigene Faust zu erkunden oder eine ayurvedische Massage zu genießen.

Auf dem Trek sind wir in Lodges (Hütten ähnlich) untergebracht und lassen uns von der leckeren traditionellen Küche stärken (Vollpension). Unser Gepäck wird von Portern übernommen. So können wir mit leichten Tagesrucksäcken wandern.

Während des Treks wird die Gruppe von einer Reiseleiterin (Alpinkreativ) und einem einheimischen Guide geführt. Dies gibt uns ein hohes Maß an Flexibilität, gewährleistet eine intensive Begleitung der Gruppe und stellt einen engen Kontakt zu Land & Leuten her. Die Stadtbesichtigungen in Kathmandu werden von einer englischsprachigen nepalesischen Reiseleitung begleitet. (Auf Wunsch Simultanübersetzung ins Deutsche). Wir werden so die viele Facetten dieser spannenden Stadt näher kennenlernen.

Die technische Anforderung ist mittel einzustufen. Die Wege sind gut. Kondition für eine Gehzeit von max. 7 Std. sollte vorhanden sein. Meist wandern wir täglich 5 – 6 Std.. Die Gipfeltour im Langtang-Gebiet ist optional, d.h. es ist auch ein Pausentag möglich. Für eine Höhenanpassung ist reichlich Zeit bemessen. Wir haben bislang mit der Etappenwahl und der Höhenanpassung sehr gute Erfahrungen gemacht. Unseren höchsten Übernachtungspunkt erreichen wir am 10. Trekking-Tag mit Gosainkund (4380m).

#### Service in Deutschland:

- ✓ Recherche und Unterstützung bei der Buchung eines günstigen Fluges nach Kathmandu. Abflughäfen beliebig.
- ✓ Unterstützung bei VISA-Angelegenheiten u.a. Formalitäten
- ✓ Angebot einer Reiseschutzversicherung mit med. Notfallhilfe
- ✓ Information zu empfehlenswerten Impfungen
- ✓ Checkliste und eingehende Beratung zur Ausrüstung
- ✓ Urlaubsverlängerung organisieren wir auf Wunsch

#### Service in Kathmandu

- ✓ Abholung vom Flughafen und Transfer zum Rückflug
- ✓ 5 Nächte im 3-Stern-Hotel (im DZ, 4 x mit Frühstück plus 1 x Frühstück und Abendessen). Abschieds-Dinner in einem typischen nepalesischen Restaurant
- ✓ Sightseeing
- ✓ Englischsprachiger Tourguide **und** deutsche Reiseleitung
- ✓ Sightseeing Transfers in eigenem Fahrzeug
- ✓ Eintrittsgebühren

#### Service während des Treks

- ✓ Wanderleitung durch Alpinkreativ **und** Guide (Nepali)
- ✓ Porter – Gepäcktransport von 10kg pro Person.  
Versicherung und Ausrüstung (Schuhe, Socken, warme Jacke, Handschuhe etc.) für das Nepali Team
- ✓ Eintrittsgebühr für den Langtang National Park
- ✓ Trekkers' Information Management System (TIMS) Card, Gebühr und Beschaffung
- ✓ Transfer durch Privatbus
- ✓ Vollpension
- ✓ Unterkunft in Lodges (Teahouses)
- ✓ Rescue-Help vor Ort; eine zusätzliche Reiseversicherung wird empfohlen
- ✓ Erste-Hilfe-Ausrüstung

**Teilnehmerinnenzahl: min. 6 - max. 16**

**Preis: 2455 €**

Für Rückfragen bitte einfach anrufen oder mailen. Wir helfen gern weiter.

NAMASTE und TASHI DELEK



