

Exposé

Trekkingreise Langtang-Gosainkund-Helambu / Nepal

Termin: 07.11. – 25.11.2027

13 Trekkingtage; 3 Tage Stadtbesichtigung Kathmandu und Boudnath

19 Reisetage



Gudrun Queitsch
Greilinger Weg 5
D - 83646 Wackersberg
+004916094757489

<http://www.alpinkreativ.de>

NAMASTE,

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

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.

Wir wandern in das entlegene Langtang-Tal hinauf, das zwischen Jugal-Himal und Langtang-Himal und seinen prächtigen Gletschern eingebettet ist. Die Natur präsentiert sich im November in warmen Tönen. Von den Einheimischen erfahren wir viel über ihren Glauben und ihre Tradition, ihr Leben und Arbeiten in den Bergen.

Wir verbringen in Langtang Village (3400 m) und Kyangjin Gompa (3850 m) zwei Tage mit Exkursionen. Eine Tagestour von Kyangjin Gompa auf den Lower Kyangjin Ri' (4300 m) ist ein unvergessliches Erlebnis. Zudem fördern wir auch unsere Anpassung an die Höhe. Immer wieder eröffnen sich spektakuläre Panoramablicke in schnee- und eisbedeckte Gipfel. Die Grenze zu Tibet ist nur einen Steinwurf weit entfernt.

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 Shisha Pangma (8000er in Tibet) im Osten. Schließlich wandern wir durch Rhododendron- und Pinien-Wälder in die Region Helambu und entdecken eine sehr ursprüngliche Bergregion. Die letzten Etappen führen uns an Terrassenfeldern entlang und durch dichte Wälder über Kutumsang und Chisopani in den Shivapuri Nationalpark. Die Blicke über das Kathmandu Tal sind phantastisch. Unser Trek endet in Sundarjal.

In Kathmandu wohnen wir komfortabel in einem Hotel nahe dem Altstadtzentrum Thamel. Gemeinsam erleben wir interessante Stadtführungen. Und es wird Zeit bleiben die quirlige und facettenreiche Stadt auf eigene Faust zu erkunde.

Auf dem Trek sind wir in Lodges (Hütten ähnlich) in der Regel in Doppelzimmern untergebracht. Wir lassen uns von der kräftigen traditionellen Küche stärken (Vollpension). Unser Gepäck wird von Portern übernommen. So können wir mit leichtem Tagesrucksack wandern.

Die technische Anforderung ist mittel einzustufen. Die Wege sind gut. Kondition für eine Gehzeit von max. 7 Std. muss vorhanden sein. Meist wandern wir täglich 5 – 6 Std.. An 2 Tagen haben wir kurze Etappen von 4,5 - 5 Std.. Die Gipfeltour im oberen Langtang-Tal 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).

Während des Treks wird die Gruppe von einer deutschen Wanderleiterin (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 Reiseleitung und Alpinkreativ begleitet (auf Wunsch Simultan-übersetzung). Wir werden so die viele Facetten dieser spannenden Stadt näher kennenlernen.

Abflug D/CH/ AT 07.11.2027 Ankunft in Kathmandu 08.11.2027

Abflug Kathmandu 25.11.2027. Ankunft in D/CH/ AT je nach Flugzeit am selben oder am nächsten Tag

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 medizinischer 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
- ✓ 4 Nächte im 3-Stern-Hotel (im DZ, 4 x mit Frühstück plus 1 x 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) in der Regel in Doppelzimmern
- ✓ Rescue-Help vor Ort; eine zusätzliche Reiseversicherung wird empfohlen
- ✓ Erste-Hilfe-Ausrüstung

Teilnehmerinnenzahl: min. 6 - max. 16 (bei 2 Guides)

Preis: 2575 €

Bei starken Kursschwankungen (USD) kann es zu einer Preisanpassung kommen.

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

<http://www.alpinkreativ.de>

NAMASTE und TASHI DELEK

