

GOSAINKUND UND HELAMBU

Lodgetrekkingvergnügen auf beliebter Route zu den Siebentausendern des Langtang- und Ganesh-Himal

Highlights

- Panoramablicke auf die weißen Gipfel von Langtang, Annapurna, Manaslu und Ganesh
- Gipfelmöglichkeit am Surya Peak (5145 m)
- Heilige Seen von Gosainkund
- Überschreitung des Laurebina-Passes (4610 m)
- Urige Bergdörfer im üppig grünen Helambu
- Flair und Charme in der Newari-Königsstadt Bhaktapur

Fakten

Dauer:	15 Tage
Teilnehmer:	4–12
Reiseleitung:	deutsch
Schwierigkeit:	▲▲▲△△
Übernachtung:	
Tourcode:	NEPHEL

ab 2780 EUR inkl. Flug

Sie haben Fragen? Ich helfe Ihnen gern weiter.

Katja Hörnig

Reiseberatung Südasien & Himalaya

Telefon: +49 351 31207-357

E-Mail: k.hoernig@diamir.de

DAS BESONDERE AN DIESER REISE

- Ideal kombinierbar mit Vorprogramm Tamang Heritage Trail oder Langtang-Trekking

Termine 2024/2025

Heute buchen und 3% Frühbucherrabatt auf die Reisetermine ab dem 12.10.2024 erhalten!

30.03.2024 – 13.04.2024	**2830 EUR** (EZZ: 160 EUR)	DE	
20.04.2024 – 04.05.2024	**2780 EUR** (EZZ: 160 EUR)	DE	Die Mindestteilnehmerzahl ist erreicht. Einzelzimmerzuschlag sparen: ½ Doppelzimmer ? buchbar
28.09.2024 – 12.10.2024	**2920 EUR** (EZZ: 160 EUR)	DE	Dashain-Fest Einzelzimmerzuschlag sparen: ½ Doppelzimmer ? buchbar
12.10.2024 – 26.10.2024	**3165 EUR** (EZZ: 160 EUR)	DE	Dashain-Fest Sie reisen zu zweit? Mit Ihrer Buchung ist die Mindestteilnehmerzahl erreicht.
26.10.2024 – 09.11.2024	**3065 EUR** (EZZ: 160 EUR)	DE	Die Mindestteilnehmerzahl ist erreicht. Tihar-Fest
10.11.2024 – 24.11.2024	**2790 EUR** (EZZ: 160 EUR)	DE	
08.03.2025 – 22.03.2025	**2810 EUR** (EZZ: 180 EUR)	DE	
29.03.2025 – 12.04.2025	**2940 EUR** (EZZ: 180 EUR)	DE	
19.04.2025 – 03.05.2025	**3040 EUR** (EZZ: 180 EUR)	DE	
27.09.2025 – 11.10.2025	**2890 EUR** (EZZ: 180 EUR)	DE	
11.10.2025 – 25.10.2025	**3020 EUR** (EZZ: 180 EUR)	DE	
25.10.2025 – 08.11.2025	**3020 EUR** (EZZ: 180 EUR)	DE	
08.11.2025 – 22.11.2025	**3090 EUR** (EZZ: 180 EUR)	DE	

Diese Reise ist auch als **DIAMIR-Privatreise** buchbar ab **3270 EUR pro Person** inkl. Flug. täglich ab 2 Personen, Englisch sprechende Reiseleitung

Zusatzkosten

- Rail & Fly 1. Klasse: 150 EUR
- Rail & Fly 2. Klasse: 80 EUR (ab 01.11.2024: 90 EUR)
- Anderer Abflugort ab/an D/A/CH: ab 150 EUR

Reiseverlauf

1. Tag

Anreise

Flug nach Kathmandu.



2. Tag

Ankunft in Kathmandu

Ankunft in der Hauptstadt Kathmandu und Transfer zum Hotel im Zentrum der quirligen Großstadt. Am Abend treffen Sie sich zu einem traditionellen Begrüßungsessen. Übernachtung im Hotel.

Kathmandu View Hotel 1×A



3. Tag

Kathmandu – Trisuli-Tal – Syabrubesi (1500 m)

Sie verlassen das Kathmandutal und fahren in den Langtang-Nationalpark nach Syabrubesi (1500 m). Der Blick hinüber zum Ganesh-Himal und zum 8163 m hohen Manaslu ist einzigartig. Nach etwa drei Stunden Fahrt erreichen Sie das Trisuli-Tal. Zunächst geteert und dann auf staubiger Piste führt die Strecke ins Langtang-Gebiet. In Syabrubesi angekommen lassen Sie den Nachmittag entspannt ausklingen. Übernachtung in einer Lodge. (Fahrzeit ca. 7-9h).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



4. Tag

Syabrubesi (1500 m) – Thulo Syabru (2250 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 (2250 m). Dieser malerische Ort erstreckt sich über einen Bergrücken und ist vorwiegend vom Volksstamm der Tamang bewohnt. Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 4h, 830 m↑, 80 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



5. Tag

Thulo Syabru (2250 m) – Shin Gompa (3350 m)

Beim weiteren Aufstieg verlassen Sie die Waldzone. Der offene Blick vom Langtang Lirung (7227 m) bis zum Annapurna-Massiv wird Sie begeistern. Tagesziel ist Shin Gompa (3350 m), wo Sie der benachbarten Käserei und dem kleinen buddhistischen Tempel einen Besuch abstatten. Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 5h, 1230 m↑, 130 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



6. Tag

Akklimatisations- und Ruhetag in Shin Gompa (3350 m)

Nach wenigen Tagen haben Sie bereits die 3000-Meter-Marke überschritten – ein guter Grund, sich Zeit für einen Ruhe- und Akklimatisationstag zu nehmen. Von Shin Gompa (3350 m) aus können Sie eine Rundwanderung über Mukkharka (2950 m) und Cholangpati (3650 m) unternehmen und prächtige Ausblicke genießen. Übernachtung wie am Vortag. (Gehzeit ca. 2-3h).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



7. Tag

Shin Gompa (3350 m) – Laurebinayak (3950 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 (5145 m) vor Ihnen. Nach einem letzten steilen Stück erreichen Sie Laurebinayak (3950 m). Von hier und dem etwas höher liegenden Aussichtspunkt haben Sie einen fantastischen Weitblick über den Himalaya-Hauptkamm, mit etwas Glück sogar bis nach Tibet. Übernachtung in einer einfachen Lodge. (Gehzeit ca. 4h, 750 m↑, 150 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



8. Tag

Laurebinayak (3950 m) – Gosainkund (4430 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 (4430 m). Am Seeufer quartieren Sie sich für zwei Nächte in einer einfachen Lodge ein. Wer möchte, kann am Nachmittag auf den benachbarten Bergrücken steigen und einen herrlichen Ausblick genießen. (Gehzeit ca. 3-4h, 610 m↑, 130 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



9. Tag

Gosainkund (4430 m) und Besteigung Surya Peak (5145 m)

Noch im Dunkeln starten die Gipfelaspiranten bei gutem Wetter zum Surya Peak. Der Aufstieg erfordert vor allem Trittsicherheit. Vorbei an den Seen von Gosainkund geht es in Richtung Laurebina-Pass bergwärts, bis Sie den Gipfel erreichen. Der Rundblick auf die Everest-Region im Osten bis zu den 8000ern Annapurna und Manaslu im Westen ist unbeschreiblich. Die Besteigung des 5145 m hohen Gipfels ist der sportliche Höhepunkt dieser Tour. Aber auch diejenigen, die nicht mit bis zum Gipfel gehen möchten, erleben in der Umgebung der heiligen Seen von Gosainkund einen unvergesslich schönen Tag. Bei gutem Wetter strahlen die Seen in tiefblauer Farbe. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung für weitere Erkundungen wie z. B. eine Rundwanderung am See. Übernachtung wie am Vortag. (Gehzeit ca. 8-10h, 640 m↑, 640 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)

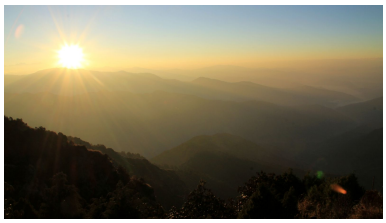


10. Tag

Gosainkund (4430 m) – Laurebina-Pass (4610 m) – Ghopte (3430 m)

Am Morgen verlassen Sie die heiligen Seen und wandern bis zum 4610 m hohen Laurebina-Pass. Vom Pass geht es knapp 1000 Höhenmeter abwärts bis nach Phedi (3730 m). Nach der Mittagspause erreichen Sie wieder bewaldetes Gebiet und laufen an kleinen Wasserfällen und Rhododendren vorbei bis nach Ghopte (3430 m). Hier haben Sie einen vorzüglichen Fernblick auf die bewaldeten Bergketten rund um Kathmandu. Übernachtung in einer sehr einfachen Lodge. (Gehzeit ca. 7-8h, 640 m↑, 1640 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



11. Tag

Ghopte (3430 m) – Thadepati (3690 m) – Mangengoth (3420 m)

Nach dem Frühstück wandern Sie weiter ca. 2,5h bergwärts bis Thadepati (3690 m), einer kleinen Ansiedlung auf einem landschaftlich großartigen Bergkamm. Nach dem Mittag setzen Sie Ihren Weg fort ins tiefer gelegene Mangengoth (3420 m), wo Sie Ihr Tagesziel erreichen. Übernachtung in einer einfachen Lodge. (Gehzeit ca. 4-5h, 260 m↑, 270 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



12. Tag

Mangengoth (3420 m) – Kutumsang (2470 m)

Ihr letzter Trekkingtag steht bevor. Ehe Sie heute steil absteigen und in dichtes Grün eintauchen, sollten Sie noch einmal das gewaltige Panorama auf die Himalaya-Berge genießen. Umgeben von eindrucksvollen bunten Rhododendren, die im Frühjahr wunderschön blühen, wandern Sie bald durch dichte Eichenwälder und erreichen Kutumsang (2470 m). In diesem charakteristischem Sherpa-Dorf gibt es einige buddhistische Stupa. Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 5h, 70 m↑, 1020 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M (LB)/A)



13. Tag

Bhaktapur und Fahrt nach Kathmandu

In Kutumsang werden Sie per Geländewagen oder Kleinbus abgeholt und in ca. zwei Stunden nach Bhaktapur gefahren, wo Sie die wunderschöne Altstadt besichtigen. Beim Bummel durch die altertümlichen Straßen und Gassen bestaunen Sie die zahlreichen prachtvollen Tempel und Paläste. Im Anschluss Weiterfahrt nach Kathmandu. Am Abend erwartet Sie ein gemeinsames Abschiedsessen. Übernachtung im Hotel. (Fahrzeit ca. 4h, 80 km).

Kathmandu View Hotel 1×(F/M/A)



14. Tag

Freizeit in Kathmandu und Abreise

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

1×F

15. Tag

Ankunft in Deutschland.

Heimreise.

Leistungen

- Linienflug ab/an Frankfurt nach Kathmandu und zurück mit Qatar Airways oder anderer Fluggesellschaft in Economy Class (nach Verfügbarkeit; Flugzuschlag möglich)
- Deutsch sprechende Reiseleitung
- zusätzlicher, Englisch sprechender Assistenz-Guide während des Trekkings
- Träger während des Trekkings für max. 15 kg persönliches Gepäck
- Alle Fahrten und Transfers laut Programm
- Trekkingpermit, Nationalparkgebühren und alle Eintritte laut Programm
- 10 Ü: Lodge im DZ
- 2 Ü: Hotel im DZ
- Mahlzeiten: 12×F, 10×M, 1×M (LB), 12×A

nicht in den Leistungen enthalten

- nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Snacks während des Trekkings
- Visum (ca. 30 €)
- Trinkgelder
- Persönliches

Hinweise

Mindestteilnehmerzahl: 4, bei Nichterreichen Absage durch den Veranstalter bis 28 Tage vor Abreise möglich

Wetterbedingt kann es zu kurzfristigen Änderungen beim Trekkingprogramm kommen.

In einigen Lodges sind keine Einzelzimmer verfügbar.

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 bis 8 Stunden. Die Route verläuft meist auf Wanderwegen, aber Sie sollten sich sicher und selbstständig in unterschiedlichem Terrain wie Grashänge, Geröll, Moränenschutt, Blockwerk und Schneefeldern fortbewegen können. Kletterpassagen sind nicht zu überwinden. Die Gipfelbesteigung des 5070 m hohen Surya Peak ist technisch anspruchsvoll und erfordert ganztägig überdurchschnittliche körperliche Anstrengung sowie unbedingte Trittsicherheit.

Mobilitätshinweis

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.