

Langtang und Helambu Trek Plan

Detillierter Reiseverlauf

Tag 01: Abflug vom Hause

Tag 02: Ankunft in Kathmandu

Tag 03: Fahrt von Kathmandu nach syabru Besi (1,503m) 145 km in 6-7 Std.

Nach dem Frühstück fahren sie entlag der nordwestlichen hugel von Kathmandu. Geniessen sie die aussicht auf den himalaya und den lebensstil der bergbewohner, auf die terrassenformig angelegten felder und auf urige Doorfer. Mittagessen in Trishuli Bazar. Weiterfahrt nach Dhunche (1960 m). Von Dhunche geht es in serpentin hinab nach Syabru Besi.

Übernachtung im lodge

Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 04: Trekking bis lama hotel/Changtang(2440m)

Heute liegt eine wunderschöne, aber auch anstrengende Bergtour vor uns. Der Weg durch den Wald rauf und runter macht etwas gemütlich, weil Sie im Schatten gehen können. Sie kommen kleine Wasserfälle und einen kleinen Ort Dobhan (1.860m) vorbei. Dann geht es steil hinauf bis zum einen kleinen Pass, wo der Weg aus Thulo Syabru eintrifft. Der Weg ist als Tamang Heritage Trail bekannt, wir werden alte tibetische Kultur, Tradition und Baustile erleben. Der heutige Teil unseres Weges führt sehr steil bergauf. Wir werden langsam gehen und viele Pausen einlegen. Weiter wandern wir durch dichten Urwald. Nach dem mehrmaligem bergauf und bergab zu unserem heutigen Etappenziel nach Rimche. Aufstieg: 1510 m Abstieg: 475 m 12.9 km Gehzeit ca. 6 bis 7 (Über Khanjim)

Übernachtung in Lodge Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 05: Trekking bis Langtang. (3,450m) -Mundu (3,540m)

Unser Weg führt uns durch den Urwald auf nun knapp 3.000m. Es ist dicht und satt grün. Man hört kaum außer Tiergeräusch und Vogel pfeifen. Mit wenigen können wir hier wilde Tiere sehen. Langsam lichtet sich der Urwald und wir kommen zu einer Kontrollstelle (militärischer Checkpoint/ Nationalpark Kontrolle), wo sich der Trekking Genehmigung kontrolliert worden totus es nicht mehr weit zu unserem heutigen Mittagsziel Chorata, der auf etwas über 3.000m hoch liegt. Hinter Chorata öffnet sich das Tal und die Wegstrecke geht weiter leicht bergauf. Bei klarem Wetter werden wir schon heute tolle Bergaussicht haben. Nach der Mittagspause werden wir mehr rauf als runter gehen und ca. in 3 bis 4 Stunden erreichen wir das schönste Tal Langtang. Es ist ein langgezogenes Dorf mit den schönen Häusern.

Aufstieg: 1255 m

Abstieg: 255 m 12,9 km

Gehzeit ca. 6 bis 7

Übernachtung in einer Lodge.

Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 06: Tag zum Akklimatisieren -Langtang Kharka und zurück nach Langtang

Heute steht zur freien Verfügung oder man kann auch nach Langtang Kharka wandern und wieder zurück nach Langtang Dorf-Der Tag gilt zum Akklimatisieren.

Übernachtung in einer Lodge.

Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 07: Trekking bis Kyanjin Gompa (3,900m)

Die letzte Etappe von Langtang nach Kyanjin Gompa ist nur noch ein 2-3 Stunden Marsch, eigentlich eher ein Spaziergang. Entlang wunderschöner Bergwiesen zeigen sich immer wieder die Bergriesen der Nachbarschaft Tibet. Nach der Ankunft in Kyanjin Gompa werden wir uns ausruhen und der Tag gilt als

Akklimatisationstag. Es ist sehr wichtig, dass man die Höhe nicht unterschätzt. Nachmittag kann man auf dem Hausberg Kyanjin Peak bis zum ersten Gipfel (4,250m) hochgehen. In Kyanjin Gompa gibt es übrigens eine kleine Käserei, welche sehr guten Yak-Käse herstellt. Sehr zu empfehlen! Dieser idyllische Ort ist perfekt, um sich in toller Umgebung zu entspannen und es sich gut gehen zu lassen.

Gehzeit: 3 bis 4 Stunden Aufstieg: ca. 500m Abstieg: ca. 50m

Übernachtung in einer Lodge.

Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 08: Tsergo-ri (4,980m) und zurück nach Kyanjin Gompa

Heute haben wir einen anstrengenden Tag vor uns. Wir werden früh morgen starten. Wenn wir noch Lust an weiteren Gipfel haben, können frühmorgens unter Führung des Guides (Sherpa Guide) zum anspruchsvolleren und anstrengenden Tsergo - Ri Gipfel aufbrechen. Die Besteigung des Tsergo Ri (4,984 m), dessen gleichmäßig geformte Pyramide bereits beim Aufstieg nach Langtang sichtbar war, ist ohne Schneeeinlage unschwierig. Dennoch sind Ausdauer und Trittsicherheit für diese längere Tour erforderlich. Teilweise geht es sehr steil hoch. Beim Schnee liegen wird es noch schwieriger. Von dem Gipfel kann man weiter bis nach Tibet hineinblicken. Einen wunderschönen Blick hat man von hier. Spät Nachmittag kommen wir wieder zurück in Lodge.

Gehzeit: 6 bis 7 Std.

Auf- und Abstieg 1,200 m

Übernachtung in einer Lodge.

Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 09: Zurück über Langtang bis Lama Hotel

Wir haben die gleiche Etappe. Die Etappe ist heute lang, Zuerst geht wieder zurück über die Wiesen Richtung Langtang. Weiter geht's nach Langtang. Wir machen einen kleinen Stop in Langtang und lassen das Dorf aber auch bald hinter uns. Danach wieder mehr rauf und runter die gleiche Route bis Lama Hotel. Lama Hotel liegt am Langtang River etwas im Urwald eingebettet. Das Rauschen des Flusses ist immer im Hintergrund zu hören. Gehzeit: 8 Stunden

Gehzeit: 7 bis 8 Stunden Aufstieg: 195m Abstieg: 1515m 17.8 km

Übernachtung in einer Lodge Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 10: zurück nach Thulo Syabru.

Bevor es nochmals heftig bergauf und bergab geht durch den Urwald zwischen der Bamboo Lodge und Thulo Syabru. Zuerst müssen wir kurz entlang des Langtang River, bevor es dann ziemlich steil links des Bergs hochgeht. Der Weg ist teilweise glitschig und steil, aber alles in allem kommen wir gut durch das Urwaldgebiet. Am Ende geht es schon steil hoch bis zum Kamm gelegenes Dorf Thulo Syabru.

Gehzeit: 6 Stunden. Aufstieg: 845m Abstieg: 1120m 10,00 km

Übernachtung in einer Lodge. Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 11: Trekking bis Cholang pati (3,585m)

Es geht gleich von Anfang an steil die Bergwiesen entlang hoch. Danach steigen wir steil auf, mal durch den Urwald und teilweise einige Häuser vorbei. Wir steigen Stunde um Stunde auf und kommen von der offenen Landschaft mehr und mehr in den Wald. Auch hier geht es stetig und ziemlich steil bergauf. Bald erreichen wir unser heutiges Ziel Cholang Pati. Dies ist eine Lodge und ein paar kleine Häuser, die sich am Kamm oberhalb des Waldes befindet und wo sich der Trek mit dem von Dhunche / Sing Gompa trifft. Wir treffen nach einigen anstrengenden Minuten den Kamm und die Lodge von Cholang Pati auf 3.585m Höhe. Nachmittag: Ausruhen - nach 2 lange und auch harte Strecken - hat man Zeit zum Ausruhen.

Gehzeit: 5 Stunden Aufstieg : 1375m Abstieg: 50m

Übernachtung in einer Lodge. Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 12: Wanderung über Laure bina zu heiligen Seen von Gosainkund (4,250m)

Nachdem Frühstück: werden wir heute gemütlich nach Laurebina gehen. Erst geht es steil hoch zum Laure bina über einen bewachsenen Hügel und später dann auf einem felsigen Weg weiter. Wir erreichen nach ca. 1 Stunde Laurebina (3,915m) bei klarem Wetter bietet sich wunderschöne Aussicht über die Himalayas. Man sieht unterhalb von Laurebina klein Thulo Syabru und sogar Dhunche, darüber die komplette Annapurna Kette, den Fishtail (Machapuchare), die tibetanische Berge, den Ganesha und Manaslu. Auf der rechten Seite sieht man die hohen Berge der anderen Langtang- Seite, den Langtang Lirung und den Langtang Ri. Nach Laurebinageht es 45 Minuten steil Berg auf. Nachdem wir Laurebina verlassen haben, geht es etwa eine Dreiviertelstunde lang sehr steil bergauf. Der Weg wurde stellenweise in die Felsen geschlagen und gibt wunderschöne Blicke ins Tal frei. Es ist ein sehr schöner Anstieg zu einem eindrucksvollen heiligen Ort mit herrlicher Aussicht. Nach einer weiteren Stunde Gehzeit erblicken wir den ersten der drei Seen, den Saraswati Kund, bald darauf Bhairav Kund und schließlich den größten See, den Gosainkund, und die gleichnamige Lodge Siedlung an seinem Ufer (4,350 m). Die heiligen Gosainkund-Seen sind der Sommersitz des Gottes Shiva". Die Achttausender Manaslu und Annapurna dominieren mit dem stolzen Ganesh die Szenerie. Im

Sommer, wenn der Monsun das Land beherrscht, wird das Vollmond-Fest Janai Purnima gefeiert. Dann werden die heiligen Seen zum Ziel tausender frommer Hindu-Pilger.

Nur für gute geübte Personen - gibt es Gelegenheit den Surya Peak 5,150m zu besteigen. Es gibt keinen regulären Weg - bis hinauf. Wenn Schnee liegt, werden wir es abraten - hinaufzugehen.

Gehzeit: ca. 7 Std.

Aufstieg: 800 m

Abstieg: 50 m 5.2 km

Übernachtung in einer Lodge

Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 13: über den Pass Laure Bina - Phedi (3,610m) - weiter nach Ghopte (3,530m)

Nach dem Frühstück - in der Lodge - werden wir den See auf der rechten Seite halten und hinauf zum Pass gehen - der Pass mit verschiedenen kleinen Gletscher Seen werden wir ca. in anderthalb Stunden erreichen. Bei klarem Wetter - einen schönen Blick auf Himalayas und ganze Tal hin unten. Nach dem Pass geht es steil Berg ab bis zum Phedi - und weiter gehen wir nach Ghopte. Der weg teilweise schmaler und geht es über Dhupichaur weiter bis nach Ghopte.

Gehzeit: ca. 6 Std.

Aufstieg: 555 m

Abstieg: 1545 m 11.2 km

Tag 14: Wanderung über Mangen Goth nach Kutumsang (2,470m)

Nach mehrmaligem rauf und runter kommen wir an einer kleinen Höhle vorbei. Danach geht es steil hinauf bis zum Pass Tharepati (3.690 m). Fast eben verläuft der Weg weiter bis nach Mangengoth. Heute gehen wir die meiste Zeit bequem im Schatten eines herrlichen Tannen- und Rhododendronwaldes. Auf diesem Abschnitt gibt es keine dauerhaft bewohnten Behausungen. Wir kommen aber immer wieder an kleinen Almhütten vorbei, von denen die meisten im Sommer in Betrieb sind. In Mangengoth wird dann die Trekkinggenehmigung kontrolliert. Nach der Kontrollstelle führt der Weg steil abwärts bis Kutumsang.

Gehzeit: ca. 7 Std.

Aufstieg: 495m

Abstieg: 1450m 14.5 km

Übernachtung in Lodge in Ghopte.

Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 15: Trekking bis nach Chhipling (2,170m)

Wir wandern wieder talwärts, vorbei an einem großen Chhörten, bis nach Golbhanjyang (2.140m). Von nun an wechseln auf- und abwärtsführende Wege einander ab, wir durchwandern einen dichten Mischwald und gelangen über das kleine Dorf Thotundanda schließlich nach Chipling (2,170m), wo wir Mittagsrast machen.

Gehzeit: ca. 7 Std.

Aufstieg: 495m

Abstieg: 1450 m 14.5 km

Übernachtung in Lodge in Ghopte.
Abendessen

Verpflegung: Frühstück, Mittagessen,

Tag 16: Wanderung bis Chisapani (2,165 m)

Von Chipling aus- gibt es mehrere Wege nach Chisapani - je nach der Route - wir versuchen wenig vergangene Route zu nehmen und Wir wandern weiter talwärts bis nach Pati Bhanjyang (1,830m). Ab hier geht es wiedersteil bergauf und in etwa 1,5 Std. Gehzeit erreichen wir das heutige Ziel: Chisapani (2,165m).

Gehzeit: ca. 5 Std. Aufstieg: 555 m Abstieg: 590 m 8.5 km

Übernachtung in Lodge. Verpflegung: Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 17: Wanderung nach Sundarikal und fahrt nach Kathmandu

Wir wandern heute durch Shivapuri national park nach Sundarikal und fahrt zum Hotel.

Gehzeit: ca. 4 Std Aufstieg: 400m. Abstieg: 800m. 6km.