



## Helambu

Sundarijal-Tarapati-Helambu



### Voraussetzungen:

- ✚ Ein guter allgemeiner Gesundheitsstand und ausreichende Kondition für Wanderungen bis maximal 5 Stunden

### Schwierigkeitsbewertung:

- ✚ leicht bis mittel

### Charakteristik:

- ✚ Diese Trekkingtour ist besonders für Nepaleinsteiger geeignet. Sie wird von wenigen begangen und Sie haben die Möglichkeit, das Land besonders gut kennen zu lernen. In dem kleinen Ort Gangjwal können Sie bei einer Familie wohnen und so den ländlichen Lebensrhythmus einer Familie intensiv kennen lernen. Die Gehzeiten und Höhenunterschiede sind so gehalten, dass jeder Bergwanderer sie gut meistern kann.

## Tourenbeschreibung Helambu

*(Änderungen vorbehalten, Zeitangaben sind Richtwerte)*

1. Tag: Pati Banjyang, 2000 m (Busfahrt 0,5 Stunden, Wanderung 4,5 Stunden)

Es geht an der Wasserleitung steil bergauf bis zum Borlang Bhanjang 2500 m. Immer wieder geht man an kleinen Siedlungen vorbei mit kleinen Bauernhöfen und Ackerland bis zu unserem heutigen Etappenziel, Pati Banyang.

2. Tag: Kutumsang, 2470 m, (4,5 Stunden)

Nach Pati Banjyang gehen wir weiter und kommen durch Chipling zum Gul Banjyang. Von dort kann man schon die wunderschön auf dem Pass gelegene Ortschaft Kutumsang sehen. Dieser Ort ist unser heutiges Tagesziel.

3. Tag: Tarepati, 3500 m (5 Stunden)

Der heutige Tag ist der anstrengendste der gesamten Tour. Es geht nahezu immer bergauf mit herrlichen Ausblicken auf die Terrassen und das gegenüber liegende Tal, das wir in wenigen Tagen erreichen werden.

4. Tag: Melamchigoam, 2500 m (3 Stunden)

**Nepalreisen** Heinz Nikolaus, Rheinstraße 11, 76275 Ettlingen

Tel.: 00497243525542; FAX 00497243525543

E-Mail: [info@Nepalreisen.info](mailto:info@Nepalreisen.info) Internet: <http://Nepalreisen.info>

Bankverbindung: Badische Beamtenbank, Karlsruhe (BLZ 660 908 00) Konto 13449122

# Nepalreisen *Heinz Nikolaus*



Durch dichten Rhododendronwald gehen wir steil bergab nach Melamchigoam. Von hier können wir gut unser morgiges Tagesziel erkennen.

5. Tag: Tarke Gyang, 2600 m (4,5 Stunden)

Steil geht es hinunter zum Melamchi Khola. Auf etwa 1800 Metern ist man an der Riverside Lodge angelangt und muss nun auf der anderen Seite steil hinauf nach Tarke Gyang.

6. Tag: Gangjwal, 2700 m (3,5 Stunden)

Nahezu auf gleicher Höhe wandern wir gemütlich weiter, an Kartoffel- und Maisfeldern vorbei nach Gangjwal.

7., 8. und 9. Tag: Gangjwal, 2700 m

Hier ruhen wir uns aus, besichtigen das kleine Dorf und unternehmen, wenn wir Lust haben kleine Wanderungen.

10. Tag: Kakani 2000 m (4 Stunden)

Vorbei am schönen Dorf Shermathang geht es gemütlich abwärts nach Kakani.

11. Tag: Melamchi Pul 850 m, Kathmandu (3 Stunden Gehzeit, ca. 5 Stunden Busfahrt)

Sehr steil gehen wir heute auf dem Rücken der Gebirgsausläufer an Grabstätten und durch kleinere Ansiedlungen nach Melamchi Pul. Mit dem Bus geht es auf holpriger Strecke zurück nach Kathmandu



**Nepalreisen** Heinz Nikolaus, Rheinstraße 11, 76275 Ettlingen

Tel.: 00497243525542; FAX 00497243525543

E-Mail: [info@Nepalreisen.info](mailto:info@Nepalreisen.info) Internet: <http://Nepalreisen.info>

Bankverbindung: Badische Beamtenbank, Karlsruhe (BLZ 660 908 00) Konto 13449122