Nepalreisen *Heinz Nikolaus*

Nepal, Stadt und Land

Wanderungen im Kathmandutal
Besichtigung der Städte im Kathmandutal
leichte Trekkingtour im Helambu

Voraussetzungen:

- Ein guter allgemeiner Gesundheitsstand und ausreichende Kondition für Wanderungen bis 5 Stunden.
- Interesse an der Kultur und den Menschen des Landes

Schwierigkeitsbewertung

- keine Schwierigkeiten

Charakteristik:

- Diese Reise ist für Nepaleinsteiger geeignet. Die Besichtigungen mit kleinen Wanderungen im Kathmandutal geben einen reichen Überblick über die Kultur des Landes. Gleichzeitig kann man von den Aussichtsbergen des Tales die weißen Gipfel der Himalaya Kette erkennen. Insgesamt neun Achttausender kann man bei etwas Glück identifizieren. Es besteht auch die Möglichkeit, einen Rundflug zu den höchsten Bergen der Erde zu unternehmen.
- Eine kleine Trekkingtour auf wenig begangenen Wegen bringt sie ins Helambu, wo sie die Möglichkeit haben, die ländliche Bergbevölkerung Nepals kennen zu lernen. In dem kleinen Ort Gangjwal können Sie bei einer Familie wohnen und so den ländlichen Lebensrhythmus einer Familie miterleben. Die Gehzeiten und Höhenunterschiede sind so gehalten, dass jeder Wanderer sie gut meistern kann.

Tourenbeschreibung Nepal, Stadt und Land

(Änderungen vorbehalten, Zeitangaben sind Richtwerte)

1. Tag: Kathmandu, 1300 m
Mit der Besichtigung des Hindu Heiligtums Pashupatinath steht eine Hauptsehenswürdigkeit auf dem Programm. Für viele Hindus ist es eine Pflicht, diesen heiligen Ort aufzusuchen. Eine kurze Wanderung führt zur Stupa von Bodnath, auch "Klein Tibet" genannt. Sie ist das größte Bauwerk ihrer Art in Nepal. Zum Abendessen kehren wir mit dem Taxi nach Thamel zurück.

2. Tag: Changu Narayan, 1650 m
Wir fahren mit dem Taxi nach Baktapur. Nach der Besichtigung der zum Weltkulturerbe gehörenden Stadt und einer Stärkung wandern wir in etwa zwei Stunden nach Chargu Narayan. Dort finden wir bei der Tempelanlage die ältesten kulturellen Zeugen des Kathmandutales. Hier werden wir heute übernachten.
3. Tag: Nagarkot, 2200 m
Von Changu Narajan führt uns eine Wanderung nach Nagarkot. Es ist der Aussichtspunkt für den nördlichen und östlichen Himalaya. Um einen sehenswerten Sonnenuntergang zu erleben müssen wir heute hier übernachten.
4. Tag: Kathmandu, 1300 m
Nach einem gemütlichen Frühstück in Nagarkot kehren wir zurück in die Hauptstadt. Danach ist noch genügend Zeit für eigene Unternehmungen.
5. Tag: Pati Banjyang, 2000 m (Busfahrt 0,5 Stunden, Wanderung 4 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.
6. Tag: Kutumsang, 2470 m, (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.
7. Tag: Melamchigoam, 2500 m (5 Stunden)
Durch dichten Rhododentronwald gehen wir steil bergab nach Melamchigoam.
Von hier können wir gut unser morgiges Tagesziel Tarke Gyang erkennen.
8. Tag: Tarke Gyang, 2600 m (4,5 Stunden)
Steil geht es hinunter zum Melamchi Khola. Auf etwa 1800 Metern ist man an der Riversite Lodge angelangt und muss nun auf der anderen Seite steil hinauf nach Tarke Gyang.
9. Tag: Gangjwal, 2700 m (3 Stunden)
Nahezu auf gleicher Höhe wandern wir gemütlich weiter, an Kartoffel- und Maisfeldern vorbei nach Gangjwal.
10. Tag: Gangjwal, 2700 m
Hier ruhen wir uns aus, besichtigen das kleine Dorf und unternehmen, wenn wir Lust haben kleine Wanderungen.
11. Tag: Kathmandu
Nach einer kurzen Wanderung steigen wir in den Bus und fahren zurück nach Kathmandu. Der Rest des Tages ist zur freien Verfügung.
12. Tag: Kathmandu, 1300 m
Heute besuchen wir eine weitere Königstadt im Kathmandutal, Patan auch Lalitpur, die schöne Stadt genannt. Patan ist eine der ältesten Siedlungen des Tales und vorwiegend von Buddhisten bevölkert. Ein Rundgang durch die Stadt steht auf dem Programm.
13. Tag Kathmandu, 1300 m (Wanderung zum Jamachock 5 Stunden)
Eine recht anstrengende Wanderung zum Jamachock steht heute auf dem Programm. Immerhin muss man ca. 900 Höhenmeter überwinden, um zur kleinen Stupa am Gipfel zu kommen. Man wird bei gutem Wetter mit einer herrlichen Aussicht über Kathmandu und in der Ferne die weißen Berge belohnt. Alternativ kann auch in Kathmandu gebummelt werden oder ein Rundflug gemacht werden.