

Nepalreisen *Heinz Nikolaus*



Helambu

Sundarijal-Tarapati-Helambu



Voraussetzungen:

- ✚ Ein allgemein guter Gesundheitsstand und ausreichende Kondition für Wanderungen bis zu 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)

01. Tag: Cisopani, 1700 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, Cisopani.

02. Tag: Kutumsang, 2470 m, (5 Stunden)

Zunächst wandern wir bergab bis zu der Siedlung am Pati Banjyang, einem typischen kleinen nepalischen Dorf. Nach Pati Banjyang gehen wir jetzt bergauf 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

Nepalreisen Heinz Nikolaus, Rheinstraße 11, 76275 Ettlingen

Tel.: 0049724315453; FAX 00497243525542

E-Mail: info@Nepalreisen.info Internet: <http://Nepalreisen.info>

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

IBAN: DE 20 6609 0800 0013 4491 22 BIC: GENODE61BBB

Nepalreisen *Heinz Nikolaus*



03. Tag: Mangan Goth, 3220 m, (4 Stunden)

Die heutige Etappe ist deutlich kürzer als die gestrige, was aber nicht bedeutet, dass sie weniger anstrengend ist. Wir müssen durch dichten Rhododendronwald bergauf auf 3500 Meter Höhe (Mere Dhandu) dann wieder bergab und zum Schluss folgt nochmals ein anstrengender Anstieg nach Mangan Goth.

04. Tag: Tarepati, 3510 Meter (3 Stunden)

Die heutige Etappe führt uns immer weiter, aber wenig anstrengend, nach oben. Das Tagesziel Tarepati ist ein Pass mit ausgezeichnete Aussicht nach allen Himmelsrichtungen. Blickt man nach Osten, reicht der Blick über Rhododendron Wälder zum Laurebina La, einen Pass, dem man überqueren muss, wenn man in das Langtang Tal wandern will. Nach Norden zur hohen Gebirgskette des Langtang Himal. Nach Osten zu den Sechstausendern des Dorje Himal und im Süden zu den Ackerflächen des Helambu. Leider ist das Wetter an diesem Pass häufig schlecht, so dass die Sicht nur in den frühen Morgenstunden zu genießen ist.

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

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

06. 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.

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

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

08. und 09. 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 vorbei 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.: 0049724315453; FAX 00497243525542

E-Mail: info@Nepalreisen.info Internet: <http://Nepalreisen.info>

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

IBAN: DE 20 6609 0800 0013 4491 22 BIC: GENODE61BBB