

# Nepalreisen *Heinz Nikolaus*



## Langtang

### Langtang - Gosainkund - Helambu



#### Voraussetzungen:

- + ein guter Gesundheitszustand und ausreichende Kondition für Gehzeiten bis zu sechs Stunden
- + (einmal 7 Stunden, dieser Weg kann aber auch in zwei Abschnitte geteilt werden)

#### Schwierigkeitsbewertung

- + mittel schwierig

#### Charakteristik:

- + Das Langtangtal wird wegen seiner spektakulären Himalaja Bergkulisse auch das „Tal der Gletscher“ genannt und ist eines der schönsten Himalayataler von Nepal. Auf beiden Seiten des Tales ragen die Gipfel in den Himmel. Im unteren Teil des Tales ist es lieblich, hier stehen herrliche Wälder, schöne Dörfer, grüne Felder und Wiesen. Im oberen Teil des Tales gibt es Eisberge und Gletscherbrüche, hohe Pässe und verschneite Berggipfel. Es erwartet uns, neben herrlichster Landschaft, auch eine reichhaltige Flora und Fauna. Wir erreichen dieses Tal direkt von Kathmandu nach einer langen, holperigen Busfahrt. Auf dem Rückweg passieren wir den Pilgerort der Hindus Gosainkund mit seinen vielen Seen und den Laurebina La (Pass). Gemächlich klingt unsere Tour im Helambu aus.

## Tourenbeschreibung Langtang

### Dunche - Kyanjin - Gosainkund - Helambu

*(Änderungen vorbehalten, Zeitangaben sind Richtwerte)*

01. Tag: Syabrubensi, 1600 m (Busfahrt 9 Stunden)

Wir stehen früh auf und fahren mit dem Bus auf der holprigen Straße nach Trisuli und weiter über Dhunche nach Syabrubensi.

**Nepalreisen** Heinz Nikolaus, Rheinstraße 11, 76275 Ettlingen  
Tel.: 0049724315453; FAX 00497243525542

E-Mail: [info@Nepalreisen.info](mailto: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*



02. Tag: Sherpagaon, 2500 m (6 Stunden)

Zunächst gehen wir über die Brücke auf die andere Uferseite und dann gemütlich ansteigend bis zu einem Pass, von dem man eine ausgezeichnete Sicht auf die gegenüberliegenden Berge hat. Wir wandern nahezu auf gleicher Höhe bleibend nach Sherpagaon.

03. Tag: Ghora Tabela, 2980 m (5 Stunden)

Auf breitem Weg gehen wir zur Riverside Lodge, 2740 m und weiter im Wald nach Ghora Tabela, 2980 m.

04. Tag: Langtang, 3490 m (5 Stunden)

Im offenen Gelände treffen wir auf ein U-Tal und erreichen Thangshab, 3140 m. Wir gehen vorbei an Feldern und Buschland, später oberhalb eines Army Camps nach Langtang, 3490 m.

05. Tag: Kyangjin Gompa, 3920 m - Langtang (5 Stunden)

Vom Dorf wandern wir etwas hinauf und entlang einer langen Mauer, vorbei an Möndrong nach Shingdum, 3620 m. Über herrliche Weiden gehen wir weiter nach Kyangjin Gompa, 3920 m. Auf dem gleichen Weg zurück nach Langtang

06. Tag: Bambo Lodge, 2200 m (5 Stunden)

Auf dem schönen Weg gehen wir vorbei an einigen Teehäusern und Lodges nach Thangshab, 3140 m. Es folgt eine Steilstufe, dann geht es wieder regelmäßig abwärts nach Ghora Tabela, 2980 m. Nun folgt eine Wanderung durch den Wald. Im Schatten erreichen wir die Riverside Lodge, 2740 m, und weiter das Lama Hotel, 2470 m. Leicht bergab gehen wir zur Bambo Lodge

07. Tag: Syabru, 2100 m (5 Stunden)

Wir wandern bergab am Langtang Khola (Fluss) entlang bis auf etwa 1680 Meter und dann in ein Seitental des Langtang Khola und kräftig bergauf bis zu einer Hängebrücke über den Seitenfluss. Weiter geht es bergauf in das auf einem Kamm gelegene Dorf Syabru.

08. Tag: Shing gompa, 3250 m (5 Stunden)

Der Aufstieg nach Shing Gompa geht sehr steil durch Wald, der uns zum Glück Schatten spendet, bis wir oben auf einer Lichtung angekommen sind. Am Nachmittag können wir die örtliche Käserei besuchen und den dort produzierten Käse probieren.

09. Tag: Gosainkund, 4300 m (5 Stunden)

Ein schöner Höhenweg mit fantastischen Ausblicken führt uns nahezu immer bergauf zu den Seen. Am größten See ist eine einfache Lodge, in der wir übernachten. Heute Nacht wird es wahrscheinlich sehr kalt, denn wir sind bereits auf 4300 Metern, dem höchsten Punkt, an dem wir übernachten.

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

Tel.: 0049724315453; FAX 00497243525542

E-Mail: [info@Nepalreisen.info](mailto: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*



10. Tag: Tarepati, 3600 m (7 Stunden)

Heute ist wohl der längste Tag der gesamten Tour. Es geht zunächst stetig bergauf bis zu dem Pass Laurebina La auf 4600 Meter Höhe. Hier hat man eine prächtige Aussicht auf die umliegenden Berge und Täler des Langtang Himal. Der nun folgende, anstrengende aber unbeschreiblich schöne Weg geht immer bergauf und bergab bis nach Tarepati. Hier trifft der Weg von Sundarikal kommend mit unserem Weg zusammen.

11. Tag: Melamchigiom, 2500 m (3 Stunden)

Hier oben in Tarepati hat man, sofern das Wetter mitspielt, eine herrliche Aussicht. Man möchte nur hinunter, wenn die Höhe zum Problem geworden ist. Es geht über 1000 Höhenmeter durch dichten Märchenwald zu einer alten Hängebrücke und weiter, jetzt zum Glück nahezu eben, nach Melamchigiom.

12. Tag: Ganyul, 2700 m (5 Stunden)

Wir gehen heute weiter bergab bis zum Melamchi Khola. An der Riverside Lodge haben wir den tiefsten Punkt (etwa 1850 Meter) erreicht. Hier sollte man sich stärken um den anschließenden Aufstieg nach Takegyang zu bewältigen. Von diesem Ort ist es nicht mehr weit zu unserem Tagesziel Ganyul.

13. Tag: Kathmandu, 1300 m (5 Stunden Wanderung, 5 Stunden Busfahrt)

Wir gehen heute stets bergab in das Tal des Melamchi Khola. An den Orten Thimbu und Mahakal vorbei zur Bushaltestelle in Tamarang. Mit dem Bus geht es dann in etwa 5 Stunden nach Kathmandu. Den Rest des Tages haben wir zur freien Verfügung.



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

Tel.: 0049724315453; FAX 00497243525542

E-Mail: [info@Nepalreisen.info](mailto: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