



NEPAL

Langtang-Gosainkund-Helambu mit Hans Kammerlander Reisedauer: 20 Tage

EXTREM
„Nur ein Mensch
oder Berg: das
einzig Dauerhafte
ist die
Veränderung“
HANS KAMMERLANDER



Tourcharakter + Voraussetzungen: (****) anspruchsvolle Trekkingtour, max. Höhe 4610m am Paß, ca. 5000m am Berg, Gehzeiten 5 - 9 Stunden. Gute Kondition, Gesundheit, Trittsicherheit, das sind die Grundvoraussetzungen. Teilweise ist der Weg steil, aber nicht ausgesetzt oder gefährlich. Der Gipfel des Tserko Ri ist ohne technische Probleme zu besteigen. Die Trekkingtour führt in Gebiete, die nicht so stark begangen sind, wie z.B. Annapurna oder Everest, aber trotzdem wunderschöne Landschaften bieten. Die Kultur kommt auch nicht zu kurz, denn unterwegs besuchen wir die Klöster und in Gosainkund erreichen wir ein Pilgerziel.

Gipfelmöglichkeit: Tsergo Ri 5000m, ohne technische Probleme zu besteigen.

Der Tsergo Ri wird mit Höhen von 4984m bis 5033m angegeben

Impfhinweise: www.crm.de

Reisedokumente: Reisepaß (ACHTUNG: Gültigkeit prüfen) & Visum

Kurzübersicht der Reise:

06.04.	1.Tag:	Flug München – Istanbul (18:25-22:10) mit Turkish Airlines Flug TK 1636			
07.04.	2.Tag:	Flug Istanbul – Kathmandu (01:10-11:00) mit Turkish Airlines Flug TK 726			
		Ankunft in Kathmandu um 11:00 Uhr & Hoteltransfer		IA	Hotel Greenwich
08.04.	3.Tag:	Kathmandu Besichtigungen		F/ IA	Hotel Greenwich
09.04.	4.Tag:	Fahrt nach Syabru Besi	1500m	F/ IA	Lodge
10.04.	5.Tag:	Lama Hotel	2480m	F/M/A	Lodge
11.04.	6.Tag:	Ghora Tabela	3050m	F/M/A	Lodge
12.04.	7.Tag:	Langtang	3300m	F/M/A	Lodge
13.04.	8.Tag:	Kyangjing Gompha	3850m	F/M/A	Lodge
14.04.	9.Tag:	Ruhetag / Reservetag		F/M/A	Lodge
15.04.	10.Tag:	Tsergo Ri - Kyangjing Gompha	3850m/5000m	F/M/A	Lodge
16.04.	11.Tag:	Lama Hotel	2480m	F/M/A	Lodge
17.04.	12.Tag:	Thulo-Syabru	2320m	F/M/A	Lodge
18.04.	13.Tag:	Shing Gompha	3450m	F/M/A	Lodge
19.04.	14.Tag:	Gosainkund	4365m	F/M/A	Lodge
20.04.	15.Tag:	Laurebina Pass - Ghopte	3440m/4610m	F/M/A	Lodge
21.04.	16.Tag:	Kuthumsang	2445m	F/M/A	Lodge
22.04.	17.Tag:	Chisapani	2220m	F/M/A	Lodge
23.04.	18.Tag:	Sundarijal / Fahrt nach Kathmandu		F/ IA	Hotel Greenwich
24.04.	19.Tag:	Kathmandu zur freien Verfügung		F/ IA	Hotel Greenwich
25.04.	20.Tag:	Flughafentransfer		F/	
		Flug Kathmandu – Istanbul (07:35-12:55) mit Turkish Airlines Flug TK 727			
		Flug Istanbul – München (15:10-16:55) mit Turkish Airlines Flug TK 1635			





NEPAL

Langtang-Gosainkund-Helambu mit Hans Kammerlander Reisedauer: 20 Tage

EXTREM
„Ob Mensch
oder Berg: das
einzig Dauerhafte
ist die
Veränderung“
HANS KAMMERLANDER



Eingeschlossene Leistungen:

- ✓ Linienflüge mit Turkish Airlines laut Programm in der Economy Klasse, als vermittelte Fremdleistung.
Eine etwaige Haftung regelt sich nach den Beförderungsbestimmungen der TÜRKISH AIRLINES und ggf. der DEUTSCHEN BAHN, die wir Ihnen auf Wunsch zukommen lassen.
20 Kg Freigeäck + Handgeäck für den Flug ab/an München
Gebühren/Steuern und Kerosinzuschlag inklusive / Stand 13.10.2017
Erhöhungen der Gebühren/Steuern und Kerosinzuschlag ab dem 13.10.2017 NICHT EINGESCHLOSSEN
- ✓ Unterbringung im Doppelzimmer im aufgeführten Hotel, nach Verfügbarkeit, oder in vergleichbarem
- ✓ Mahlzeiten laut Programm / F=Frühstück / M=Mittagessen / A=Abendessen
- ✓ Transfers & Fahrten mit eigenem Fahrer & Fahrzeug / nicht im billigen Touristenbus
- ✓ Besichtigungen mit lokalem, deutschsprachigem Reiseführer in Kathmandu, inklusive Auto/Kleinbus/Fahrer und Eintrittsgebühren
- ✓ Trekkingpermit/TIMS Card, Nationalparkgebühren
- ✓ Lokale, englischsprachige Reiseleitung
- ✓ Lokale, englischsprachiger Trekkingführer und Träger
- ✓ Unterbringung in landestypischen Lodgen, Essen in den Lodgen,
es können Pro Tag 3 Liter Tee oder heißes Wasser aufgefüllt werden.
- ✓ 15 Kg Freigeäck für die Trekkingtour
- ✓ Trekkingsack
- ✓ Reiserücktrittskosten-Versicherung

Nicht eingeschlossen:

- Zusätzliche Versicherungen wie. Z.B. Auslandsreisekrankenversicherung / Reisegeäckversicherung, etc.
- Visum 45,- Euro, das Visum kann auch bei der Einreise am Flughafen in Kathmandu ausgestellt werden.
Dazu 2 Passbilder mitnehmen.
- Einzelzimmer 100,- Euro - gilt nur für die Hotelübernachtungen. Bei den Lodgen muß vor Ort die Verfügbarkeit der Einzelzimmer abgeklärt werden (Aufpreis ca. 5-7 US\$ pro Nacht, vor Ort zahlbar).
- Getränke zu den Mahlzeiten im Hotel und beim Nepali Dinner
- Fremdleistungen, optionale-fakultative Leistungen
- € 60,- für individuell vermitteltes Rail & Fly mit der DEUTSCHEN BAHN
- Zurbingerflüge nach/von München

**Wir freuen uns darauf, wenn sie
mit uns Kontakt aufnehmen:**

Büro Hans Kammerlander

**Jungmannstraße 8
I – 39032 Sand in Taufers / BZ
Tel. +39 0474 69 00 12
info@kammerlander.com**





NEPAL

Langtang–Gosainkund–Helambu mit Hans Kammerlander Reisedauer: 20 Tage

EXTREM
„Ob Mensch
oder Berg: das
einzig Dauerhafte
ist die
Veränderung“
HANS KAMMERLANDER



ZU DEN ZIMMERN IN DEN LODGEN

Nach Verfügbarkeit werden Doppelzimmer in den Lodgen vor Ort gebucht. Dabei handelt es sich um Zimmer ohne eigene sanitäre Anlagen. Bitte auch beachten, dass es keine Heizung in den Zimmern gibt. Im Essensraum der Lodgen steht meist ein Ofen, der nach Bedarf in Betrieb genommen wird.

ZUM ESSEN IN DEN LODGEN

Zum **Frühstück** sind 2 der unter 1+2+3 aufgeführten Menüpunkte eingeschlossen, dazu Tee, oder Kaffee.

- 1.) Porridge / Müsli / Corn Flakes (einer der angebotenen Menüpunkte)
- 2.) Brot / Pfannkuchen / Tibetan Brot (einer der angebotenen Menüpunkte)
- 3.) Gekochtes Ei / Omelett (einer der angebotenen Menüpunkte)

Breakfast Items (02 items with Black tea or coffee):

- 1) Porridge/ Mouslee / Corn Flakes (**any 1 item**) with Milk and Fruits
- 2) Bread/ Pancake/Tibetan bread (**any 1 item**)
- 3) Boiled egg/ Omlet (**any 1 item**)

(Any 02 items for breakfast among above list)

+ Black Tea or Black coffee

Zum **Mittagessen** sind 1 der unter 1+2 aufgeführten Menüpunkte eingeschlossen, dazu Tee, oder Kaffee.

- 1.) Nudeln / Pasta / Macaroni (einer der angebotenen Menüpunkte)
- 2.) Gebratene-frittierte Kartoffeln / Gemüse (einer der angebotenen Menüpunkte)

Lunch items (01 item with Black tea or coffee):

- 1) Noodle/ Pasta/ Macrooni (**any 1 item**)
- 2) Fried Potato/ Vegetable (**any 1 item**)

+ Black Tea or Black coffee

Zum **Abendessen** ist Suppe und einer aufgeführten Menüpunkte eingeschlossen, dazu Tee, oder Kaffee.

- 1.) Suppe
- 2.) (einer der nachfolgenden angebotenen Menüpunkte)
 - Vegetarische Pizza
 - Dal Bhat
 - Gebratener Reis
 - Gebratene Nudeln
 - Gebratene Momos
 - Gekochte Momos

Dinner Items (Soup + Main course + Black tea or coffee):

Soup

+

Main course : Veg Pizza or Nepali veg. set (Dal Bhat) or Fried rice or Fried Noodles or Fried Momo or Steam Mo Mo
(**Any 1 item only**)

+ Black Tea or Black coffee



NEPAL

Langtang-Gosainkund-Helambu mit Hans Kammerlander Reisedauer: 20 Tage

EXTREM
„Gibt es Mensch
oder Berg: das
einzig Dauerhafte
ist die
Veränderung“
HANS KAMMERLANDER



06.04. 1.Tag: Flug München – Istanbul (18:25-22:10) mit Turkish Airlines Flug TK 1636

07.04. 2.Tag: Flug Istanbul – Kathmandu (01:10-11:00) mit Turkish Airlines Flug TK 726

Ankunft in Kathmandu um 11:00 Uhr & Hoteltransfer

/A Hotel Greenwich

Am Flughafen werden Sie abgeholt, die Fahrt zum Hotel dauert ca. 20 Minuten.

Das Hotel liegt im Stadtteil Patan.

Bar, Restaurant, Pool, Dachterrasse und ein kleiner Shop sind vorhanden.





NEPAL

Langtang–Gosainkund–Helambu mit Hans Kammerlander Reisedauer: 20 Tage

EXTREM
„Der Mensch
oder Berg: das
einzige Dauerhafte
ist die
Veränderung“
HANS KAMMERLANDER



08.04. 3.Tag: Kathmandu Besichtigungen

Am Hotel werden wir abgeholt und sind mit unserem deutschsprachigen Reiseführer, Fahrer, Kleinbus unterwegs auf Besichtigungstour in Kathmandu.

Wir besuchen **Patan-** „die Schöne“, oder Stadt der tausend goldenen Dächer. Einheimische nennen sie Lalitpur, die schöne Stadt. Sie liegt auf einem Hochplateau über dem Bagmatifluß, südlich von Kathmandu. Von den drei Durbar Squares in Baktapur, Kathmandu und Patan, ist der alte Königspalast hier in Patan wohl der Schönste. Der Durbar Square ist autofrei, Händler bieten ihre Waren zum Verkauf an, der Gemüsemarkt bietet ebenfalls genügend Motive. Im 17. Jahrhundert entstand der Durbar Square und bietet zahlreiche Sehenswürdigkeiten.

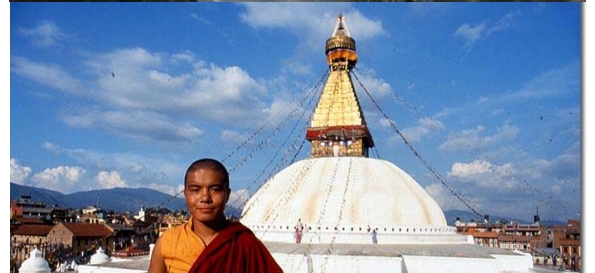
Das nächste Ziel ist **Pashupatinath-** ein Shiva Tempel etwa 5 km östlich von Kathmandu direkt am Bagmati river gelegen. Dieser Tempel ist das größte Heiligtum der Hindus. Hier am Fluß werden die Toten verbrannt, werden Opfer dargebracht, meditieren die Sadhus...ein Platz mit besonderer Ausstrahlung. Wenn man still auf der Terrasse über der Anlage sitzt und über die Menschen und Dächer hinwegsieht, kann man eine Atmosphäre der besonderen Art spüren.

Weiter geht es zum nahe gelegenen **Bodnath** - „Klein Tibet“, östlich von Kathmandu gelegen, hier besuchen wir die 40 Meter hohe Stupa. Den ganzen Tag über umrunden Gläubige den Riesenstupa, dabei werden unermüdlich die Gebetsmühlen gedreht und das Gebet „Om mani padme hum“ gemurmelt. Neben der Stupa befindet sich ein Kloster in dem ein riesiger, mit Edelsteinen und Blattgold verzierter, Buddha steht. Bodnath wurde im 6. Jahrhundert erbaut. Die Grundfläche hat einen Durchmesser von ca. 100 Metern. Der Aufbau ähnelt einem Mandala (Meditationskreis). Von allen Seiten sind Gebetsfahnen bis hinauf zur Spitze gespannt, im Wind flatternd werden so die Gebete zu den Göttern getragen.

Anschließend besuchen wir den **Garden of Dreams**. Hier können wir etwas ausruhen und wer möchte, auch zu Mittag essen (auf eigene Kosten).

Dann laufen wir durch die Gassen von Kathmandu nach **Thamel-** das pralle Leben. Hier sind wir am Puls Kathmandus. Ein Eldorado für Souvenirjäger und zum Shopping. Vom neuesten PC bis zur Gebetsmühle finden wir hier ALLES was es für Geld zu kaufen gibt. So sind die Straßen hier dementsprechend bunt und voll. Vorbei an den Händlern und Geschäften erreichen wir den **Kathmandu Durbar Square**, den wir zum Abschluß besichtigen.

FI / A Hotel Greenwich





NEPAL

Langtang-Gosainkund-Helambu mit Hans Kammerlander Reisedauer: 20 Tage

HANS KAMMERLANDER
EXTREM
„Ob Mensch
oder Berg: das
einzig Dauerhafte
ist die
Veränderung“
HANS KAMMERLANDER



09.04. 4.Tag: Fahrt nach Syabru Besi

1500m

F/ IA Lodge

Aufbruch zum Ausgangspunkt unserer Trekkingtour. Mit dem Auto/Kleinbus verlassen wir Kathmandu. Das erste Stück der Straße ist noch gut ausgebaut. Sobald wir die Teerstraße verlassen, wird es eine echte „Gymnastik-Strecke“ ... so schaukeln hinauf über **Dhunche 1965m nach Syabru Besi (ca. 160 km / 7-8 Stunden)**, der Ort liegt an der Handelsroute nach Tibet. Für die Fahrt haben wir einen eigenen Fahrer/Auto und sind somit ganz individuell unterwegs. Wir können individuelle Fotostopps und Pausen einlegen. (Fotos: *Ferdinand Walesch*)



10.04. 5.Tag: Lama Hotel

2480m

F/M/IA Lodge

Jetzt geht es richtig los, durch Mischwald und immer entlang am Langtang Khola Fluß führt uns der Weg bergauf/bergab. Die Route ist als „Tamang Heritage Trail“ bekannt und führt uns heute bis **Lama Hotel 2480m**.
 ↑ 1210m ↓ 230m ⌚ ca. 6 Stunden

11.04. 6.Tag: Ghora Tabela

3050m

F/M/IA Lodge

Der dichte Wald lichtet sich langsam, denn wir kommen immer höher und erreichen schließlich die Kontrollstelle für den Nationalpark. Unser Tagesziel ist **Ghora Tabela 3050m**. (Foto: *Ferdinand Walesch*)
 ↑ 650m ↓ 80m ⌚ ca. 4 Stunden





NEPAL

Langtang-Gosainkund-Helambu mit Hans Kammerlander Reisedauer: 20 Tage

EXTREM
„Ob Mensch
oder Berg: das
einzig Dauerhafte
ist die
Veränderung“
HANS KAMMERLANDER



12.04. 7.Tag: Langtang

3300m

F/M/A Lodge

Kurz hinter Ghora Tabela betreten wir den Langtang Nationalpark, der Blick auf den Langtang-Lirung 7245m ist schon beeindruckend. Die Ortschaft **Langtang 3300m** ist das Tagesziel. (Foto: Ferdinand Walesch)

↑ 400m ↓ 150m ⌚ ca. 5 Stunden



13.04. 8.Tag: Kyangjing Gompha

3850m

F/M/A Lodge

Eine kurze Etappe bringt uns nach **Kyangjing Gompha 3850m**. Hier werden wir uns für die nächsten Tage einquartieren. Am Nachmittag können wir das Kloster, und/oder die Käserei besuchen. (Fotos: Ferdinand Walesch)

↑ 650m ↓ 100m ⌚ ca. 5 Stunden





NEPAL

Langtang-Gosainkund-Helambu mit Hans Kammerlander Reisedauer: 20 Tage

HANS KAMMERLANDER
EXTREM
„Ob Mensch
oder Berg: das
einzig Dauerhafte
ist die
Veränderung“
HANS KAMMERLANDER



14.04. 9.Tag: Ruhetag / Reservetag

3850m

F/M/A Lodge

Ruhetag zur besseren Akklimatisation. Wir können leichte Wanderungen in der Umgebung unternehmen, die wundervolle Landschaft in uns aufsaugen oder einfach nur die Beine hochlegen und das Treiben im Dorf beobachten. Oder den Tag in Absprache mit dem Guide, individuell während der Trekkingtour einplanen.

15.04. 10.Tag: Tsergo Ri - Kyangjing Gompha

3850m/5000m

F/M/A Lodge

Gipfeltag- kein Problem denn der Tsergo-Ri bietet keine technischen Schwierigkeiten. Doch schon die Höhe von ca. 5000m (der Tsergo Ri wird mit Höhen von 4984m bis 5033m angegeben ...) ist genug und so ist eine solide Ausdauer Grundvoraussetzung. Vom Gipfel aus haben wir einen phantastischen Rundblick. Wer keine Gipfelambitionen hat, kann zum Langtang-Gletscher wandern. Auch diese Tour hat Ihren Reiz, denn der Gletscher hat beeindruckende Ausmaße. (Foto: Ferdinand Walesch)

↑ 1150m ↓ 1150m ⌚ ca. 9 Stunden



16.04. 11.Tag: Lama Hotel

2480m

F/M/A Lodge

Auf bekannter Route steigen wir wieder ab bis zu unserem Tagesziel **Lama-Hotel 2480m.** (Foto: Ferdinand Walesch)

↑ 150m ↓ 1520m ⌚ ca. 7 Stunden





NEPAL

Langtang-Gosainkund-Helambu mit Hans Kammerlander Reisedauer: 20 Tage

HANS KAMMERLANDER
EXTREM
„Der Mensch
oder Berg: das
einzig Dauerhafte
ist die
Veränderung“
HANS KAMMERLANDER



17.04. 12.Tag: Thulo-Syabru

2320m

F/M/A Lodge

Durch den Bergwald führt der Weg bergab,
dann überqueren wir den Fluß und steigen auf nach **Thulo-Syabru 2320m**.

↑ 490m ↓ 650m ⌚ ca. 7 Stunden



18.04. 13.Tag: Shing Gompha

3450m

F/M/A Lodge

Bis zum heutigen Ziel in **Shing-Gompha 3450m** geht es stetig bergauf, dafür bekommen wir in der Käserei frischen Käse und sogar Pizza. Wir sind nun wieder in der Nähe von Dhunche, wo unser Trekking vor einigen Tagen begonnen hat. (Fotos: Ferdinand Walesch)

↑ 1230m ↓ 100m ⌚ ca. 7 Stunden





NEPAL

Langtang-Gosainkund-Helambu
mit Hans Kammerlander
Reisedauer: 20 Tage

HANS KAMMERLANDER
EXTREM
„Geht es Mensch
oder Berg: das
einzig Dauerhafte
ist die
Veränderung“
KOOLHAAS/LOOKE



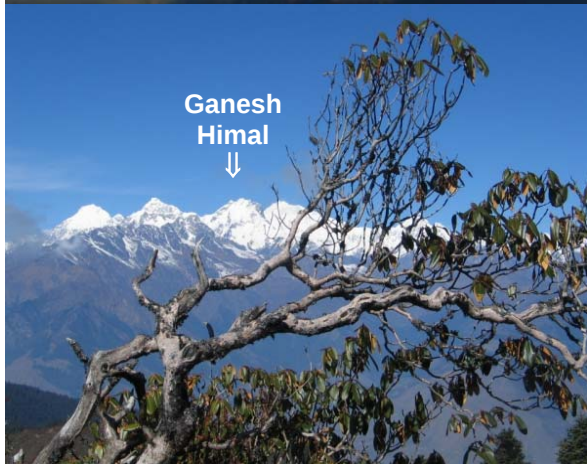
19.04. 14.Tag: Gosainkund

4365m

F/M/A Lodge

Es geht aufwärts, ein Panoramaweg vom Allerfeinsten. Ausblicke bis auf die 8000er Annapurna - Dhaulagiri - Manaslu lassen uns die Mühen vergessen. Wir übernachten am See in **Gosainkund 4365m**. (Fotos: Ferdinand Walesch)

↑ 1015m ↓ 100m ⌚ ca. 6 Stunden





NEPAL

Langtang–Gosainkund–Helambu mit Hans Kammerlander Reisedauer: 20 Tage

HANS KAMMERLANDER
EXTREM
„Es ist so Mensch
oder Berg: das
einzig Dauerhafte
ist die
Veränderung“
KARL KLASSEN



20.04. 15.Tag: Laurebina Pass - Ghopte

3440m/4610m

F/M/A Lodge

Noch einmal ca.300 Höhenmeter, dann ist es geschafft, der Laurebina-Paß 4610m hoch ist erreicht. Steil und über Geröllfelder führt der Weg. bergab. Das wird wohl der längste Tag der Tour denn bis **Ghopte 3440m** zieht es sich .

↑ 400m ↓ 1325m ⌚ ca. 8 Stunden



(Fotos: Ferdinand Walesch)



NEPAL

Langtang-Gosainkund-Helambu mit Hans Kammerlander Reisedauer: 20 Tage

EXTREM
„Ob Mensch
oder Berg: das
einzig Dauerhafte
ist die
Veränderung“
HANS KAMMERLANDER



21.04. 16.Tag: Kuthumsang

2445m

F/M/A Lodge

Bergauf-Bergab bis Thare Pati, ca. 2 Stunden, dann wird der Weg besser und bis **Kuthumsang 2445m** kommen wir wieder durch Wälder und an Terrassenfeldern vorbei.

↑ 300m ↓ 1295m ⌚ ca. 8 Stunden

(Foto: Ferdinand Walesch)



22.04. 17.Tag: Chisapani

2220m

F/M/A Lodge

Vorbei an Terrassenfeldern und durch kleinere Siedlungen für der Weg auf und ab nach **Chisapani 2220m.**

↑ 750m ↓ 975m ⌚ ca. 6-7 Stunden

(Foto: Ferdinand Walesch)





NEPAL

Langtang–Gosainkund–Helambu mit Hans Kammerlander Reisedauer: 20 Tage

EXTREM
„Der Mensch
oder Berg: das
einzig Dauerhafte
ist die
Veränderung“
HANS KAMMERLANDER



23.04. 18.Tag: Sundarimal / Fahrt nach Kathmandu

F/ IA Hotel Greenwich

Die letzte Etappe bringt uns nach in **Sundarimal**. Von hier werden wir abgeholt und ins 14km entfernte **Kathmandu** fahren. Der weitere Tag steht zur freien Verfügung.

↑ 100m ↓ 950m ⌚ ca. 4 Stunden

24.04. 19.Tag: Kathmandu zur freien Verfügung

F/ IA Hotel Greenwich

Der Tag steht zur Verfügung für individuelle Unternehmungen. So können wir weitere Sehenswürdigkeiten besuchen, oder noch einmal durch die Gassen und Geschäfte in Thamel schlendern – „letzte Möglichkeit für Souvenirjäger“ ... oder ... den Tag ganz nach Wunsch gestalten.

Es ist kein Reiseführer/Eintrittsgebühren/Fahrer/Fahrzeug eingeschlossen.



Zum Abendessen werden wir abgeholt und fahren in ein Nepali Restaurant.
Hier lassen wir uns das Nepal Farewell Dinner schmecken und erleben eine Culture Show.

25.04. 20.Tag: Flughafentransfer

F/

Flug Kathmandu – Istanbul (07:35-12:55) mit Turkish Airlines Flug TK 727
Flug Istanbul – München (15:10-16:55) mit Turkish Airlines Flug TK 1635