



Shangrilaya Aktivreisen GmbH
Geierlohweg 35
95111 Rehau
Deutschland
info@shangrilaya.com
Telefonnummer: 09283 8890216
Steuernummer: DE323803956

Angebot: Nr. 0000191
Ausgestellt am: 15. Jan. 2026

Gosainkund Helumbu Trekking >>> Artikelnummer: IND-HELM

Produkt oder Service	Anzahl	Einzelpreis	Gesamtpreis
INDIVIDUALREISE ab bis Kathmandu	1	1.520,00 €	1.520,00 €
Zwischensumme			1.520,00 €
Gesamtsumme:			1.520,00 €

Hinweise INDIVIDUAL

Dauer: 13 Tage
Fitness: Leichtes Trekking 3 von 5
Max-Höhe: 5145 m
Teilnehmerzahl: Ab 2 Personen
Technische Anforderung: Technik 2 von 5
Komfort: Lodge Trekking
Beste Reisezeit: Okt / Nov / Dez / Mär / Apr / Mai
Termin: Tägliche Anreise und Durchführung

LEISTUNGEN

- Alle Flughafentransfers in Nepal
- Begrüßungs- und Abschiedssessen
- Alle Transfers in privaten Fahrzeugen
- 3x Übernachtung im Hotel DZ
- 9x Übernachtung Lodge DZ
- 12x Frühstück
- 9x Mittagessen
- 9x Abendessen
- Englisch sprechende Reiseleitung
- Gepäcktransport durch Träger (Trekking)
- Alle Trekking- und Nationalparkgebühren
- Reiseversicherung für Guide/Träger

OPTIONALE ZUSATZLEISTUNGEN

- Deutsch sprechende Reiseleitung 100 €
- Einzelzimmeraufschlag 130 €
- Privatreise (bei 1 Pers.) 195 €

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Nepal-Visum
- Reiseversicherung
- Internationale Flüge
- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Zusätzliche Verpflegung für Unterwegs
- Trinkgelder, Persönliches

REISEBESCHREIBUNG

Entdecken Sie die perfekte Kurztrekkingtour im Himalaya, das Gosainkund Helumbu Trekking.

Diese abwechslungsreiche Trekkingtour ist besonders geeignet, für all diejenigen, die wenig Zeit mitbringen, aber dennoch die Kombination aus nepalesischer Kultur und Landschaft entdecken möchten.

Nur einen „Katzensprung“ von Kathmandu entfernt, befindet sich der zweitgrößte Nationalpark Nepals. Der Langtang Nationalpark ist Lebensraum von seltenen Tieren wie dem Blauschaf, Schneeleopard und Roten Panda.

Die Trekkingtour beginnt in dem kleinen Städtchen Syabru Besi. Durch herrliche Wälder geprägt von Eichen, Birken und Kiefern wandern Sie langsam zu hochalpinen Wiesen und Yakweiden der Tamang – der größten Volksgruppe Nepals.

Sie erreichen den heiligen Gosainkund See, der sich malerisch in die hochalpine Berglandschaft schmiegt. Er ist einer der bedeutendsten Pilgerorte Nepals und von großer religiöser und kultureller Bedeutung. Zum alljährlichen Festival Janai Purnima besuchen Hunderte von Hindu-Pilgern den See, um ein heiliges Bad zu nehmen.

Bei der Überquerung des Laurebina-Passes werden Sie mit einem umwerfenden Blick auf zahlreiche 8000er belohnt. Dann führt Sie der Weg nach Helambu, durch Bambuswälder, vorbei an saftig, grünen Feldern und Wasserfällen. Mit zahllosen Manimauern, Chörten und flatternden Gebetsfahnen erleben Sie hier den gelebten Buddhismus der Sherpa.

Lassen Sie sich auf Ihrer Reise in den Bann ziehen von der unberührten Natur, dem atemberaubenden Bergpanorama und den herzlichen Menschen im Langtang und Helambu.

REISEVERLAUF

Tag 1: Ankunft in Kathmandu

Bei Ihrem Anflug auf Kathmandu erhaschen Sie einen wunderschönen Blick auf den Himalaya und das unter Ihnen liegende Kathmandu-Tal, eingebettet in Terrassenfelder. Direkt am Flughafen werden Sie von Ihrem Reiseleiter empfangen und zu Ihrem Hotel gebracht. Auf der Fahrt erhalten Sie einen ersten Eindruck von der quirligen Hauptstadt Nepals. Für manch einen Reisenden sind die schmalen und verwinkelten Gassen, gepaart mit dem chaotischen Verkehr ein kleiner Kulturschock. Für andere steigt die Freude schier ins Unermessliche endlich in das Abenteuer Nepal einzutauchen. Am Abend laden wir Sie ein zu einem traditionellen Abendessen. Übernachtung im Hotel. -/-/A

Tag 2: Fahrt nach Syabru (1460 m)

Nach einem stärkenden Frühstück treten Sie am frühen Morgen die Fahrt in das Langtang Tal an. Es dauert ein Stück bis Sie den Stadtrand erreichen und das Kathmandu-Tal verlassen. Sie überqueren einen hohen Grat und ein beeindruckendes Panorama breitet sich vor Ihnen aus: der Annapurna-Himalaya im Westen, der Manaslu, der Ganesh-Himal und die Gipfel der Langtang-Region. Weiter geht es wieder hinab und durch die geschäftige Stadt Trisuli am gleichnamigen Fluss. Dann geht es in Richtung Dunche und den Langtang Nationalpark wieder aufwärts. Nach der Stadt Dunche fahren Sie noch eine weitere Stunde bergab nach Syabru Besi, dem Ausgangspunkt der Trekkingtour. Fahrt von Kathmandu nach Syabru Besi (1460 m. Fahrzeit ca. 5-6h. Übernachtungen in einer Lodge. F/M/A

Tag 3: Trek nach Thulo Syabru (2210 m)

Heute beginnt Ihre malerische Trekkingtour und Sie überqueren den Bhote-Kosi, was übersetzt so viel bedeutet wie „Tibet-Fluss“ und somit dessen Ursprung im benachbarten Tibet beschreibt. Durch subtropische, saftige Wälder arbeiten Sie sich langsam hinauf. Weiter geht es durch romantische Eichen- und Rhododendronwälder. Der Weg durch den Wald hinauf wird zunehmend schmaler und steiler. Oben angekommen können Sie den ersten Trekkingtag in der gemütlichen Lodge im Örtchen Thulo Syabru in Ruhe ausklingen lassen. Laufzeit ca. 4-5h (^ 830 m v 80 m). Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 4: Trek nach Shin Gompa (3330 m)

Sie setzen Ihr Trekking fort und passieren nach einer Weile einen Chörten und dann einen Checkpoint. In Phulung Gompa machen Sie eine ausgiebige Mittagspause und genießen das Bergpanorama Richtung Langtang Lirung und bis zur Grenze nach Tibet. Am späten Nachmittag erreichen Sie Shin Gompa. Hier besuchen Sie die traditionelle Ortskäserei, die mit Milch von den umliegenden Ortschaften versorgt wird und ihre Produkte nach ganz Nepal verkauft. Abnehmer sind vor allem Restaurants, Lodges, Trekking- und Expeditionsgruppen, aber nicht der typische Nepalese. Sie kommen in den Genuss von frischem, würzigen Yak-Käse. Am späten Nachmittag unternehmen Sie einen kleinen Spaziergang, um sich an die zunehmende Höhe zu akklimatisieren. Laufzeit ca. 5-6h (^ 1170 m v 50 m). Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 5: Akklimatisierungstag (3330 m)

Der heutige Tag ist der Akklimatisation gewidmet. Nutzen Sie die Gelegenheit für eine malerische Wanderung zum Cholangpati (3650 m), wo Sie mit spektakulären Ausblicken belohnt werden. Lassen Sie sich von der majestätischen Landschaft verzaubern und genießen Sie den Tag in vollen Zügen. Übernachtung wie am Vortag. F/M/A

Tag 6: Trek nach Laurebina (3910 m)

Sie wandern vorbei an Rhododendren und passieren schon bald die Waldgrenze und der Weg nimmt allmählich alpine Züge an. Sie nutzen die kurze Etappe zur weiteren Akklimatisierung. Laufzeit ca. 4-5h (^ 600 m v 20 m). Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 7: Trek nach Gosaikund (4480 m)

Heute bietet sich Ihnen ein beeindruckender Panoramablick auf den Himalaya mit den Annapurnas, Manaslu, den Ganesh Himals und Langtang. Einen Großteil der Route folgen Sie einem Bergrücken und einem schönen Höhenweg, bis Sie den ersten der heiligen Seen erblicken können. Der berühmteste der Seen ist der Gosainkund (4480 m), der sich malerisch umgeben von Bergen in die Landschaft schmiegt. Er ist einer der bedeutendsten Pilgerorte Nepals und von großer religiöser und kultureller Bedeutung. Zum alljährlichen Festival Janai Purnima besuchen Hunderte von Hindu-Pilgern den See, um ein heiliges Bad zu nehmen. Laufzeit ca. 5-6h (^ 610 m v 100 m). Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 8: Besteigung des Surya Peak (5145 m)

Nach einem frühen Frühstück starten Sie mit einem Lunch Packet die Besteigung des Surya Peak. Es ist eine sportliche Herausforderung für jeden Trekkingfan und erfordert Trittsicherheit und Ausdauer. Wanderstöcke sind sehr zu empfehlen. Steigeisen und Eispickel sind jedoch nicht erforderlich. Die Besteigung kann nur bei gutem Wetter und ohne Schnee stattfinden. Sie steigen größtenteils über Steine und Geröll auf, wobei Ihnen der Guide dabei hilft, einen guten Weg zu finden. Am Gipfel angekommen, können Sie stolz darauf sein, die 5000er Marke geknackt zu haben. Sie nutzen die Gelegenheit, um Fotos zu machen und das Bergpanorama zu bestaunen. Für diejenigen, die den Surya Peak nicht besteigen möchten, gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die herrliche Aussicht auf die umliegenden Seen auf kurzen Wanderwegen zu genießen. Laufzeit ca. 8-9h (^ 715 m v 715 m). Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 9: Trek nach Ghopte (3530 m)

Sie stehen heute früh auf, um die lange Tagesetappe anzugehen. Am See entlang nähern Sie sich dem Laurebina-Pass auf 4610 Metern Höhe. Nach dem Aufstieg werden Sie bei schönem Wetter belohnt mit einem herrlichen Blick zurück Richtung Gosainkund. Nach einer kleinen Pause zum Fotografieren, Trinken, Eincremen etc. steigen Sie ab bis nach Phedi (3630 m), wo Sie Ihre Mittagspause machen. Sie tauchen langsam ein in die Helambu-Region. Der Weg ist gezäumt von Bambusbüschen. Mit etwas Glück können Sie in den hiesigen Wäldern den berühmten Roten Panda sehen. In Ghopte haben Sie Ihr Tagesziel erreicht.

Laufzeit ca. 7-8h (^ 650 m v 1650 m). Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 10: Trek nach Kutumsang (2640 m)

Heute passieren Sie auf Ihrem Weg mehrere, kleine Dörfer und erhalten einen Einblick in das Leben der Einheimischen Sherpa, die hier insbesondere vom Ackerbau leben. Vorbei an fruchtbaren Feldern und durch dichte Wälder geht es bergauf und bergab. Erneut bietet sich ein herrlicher Blick vom Thare Pati Pass auf die umliegenden Berge bis hin zur Bergkette des Everest. Dann führt Sie Ihr Weg durch dichte Wälder, die das Helambu prägen. In Kutumsang haben Sie Ihr heutiges Ziel erreicht. Laufzeit ca. 7-8h (^ 330 m v 1290 m). Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 11: Fahrt nach-Bhaktapur-Kathmandu

Am frühen Morgen werden Sie in Kutumsang abgeholt. Eine etwa zweistündige Fahrt führt Sie nach Bhaktapur. Ihr Trekkingguide wird Sie bis zum Eingang der Altstadt begleiten und Ihnen das Besucherticket aushändigen. Es lohnt sich hier die freie Zeit intensiv zu nutzen, um sich die wunderschöne Altstadt mit ihren altertümlichen Gassen, beeindruckenden Tempelanlagen und dem berühmten Töpferviertel anzusehen. Am späten Nachmittag fahren Sie weiter bis nach Kathmandu. Fahrzeit ca. 4h. Übernachtung im Hotel. F/M/-

Tag 12: Freizeit in Kathmandu

Nutzen Sie Ihre Zeit für einen letzten Einkaufsbummel oder weitere Besichtigungen. Am Abend laden wir Sie ein zu einem herzlichen Abschiedessen. Übernachtung im Hotel. F/-/A

Tag 13: Abreise in Kathmandu

Je nach Abflugzeit werden zum Flughafen gebracht. Fahrzeit zum Flughafen ca. 30 Minuten. Rückflug nach Hause. F/-/-

DETAILS

Leichtes Trekking 3 von 5

gute bis sehr gute Kondition erforderlich, Vorbereitung auf die Reise zu empfehlen, Laufzeiten von 4 bis 8 Stunden am Tag, gut begehbare Wanderwege, knöchelhohe Wanderschuhe benötigt, bis maximal 4000 Höhenmeter

Lokale Reiseleitung je nach Auswahl

Die Möglichkeit von einer englisch- oder deutschsprachigen Reiseleitung begleitet. Diese Person bringt nicht nur umfangreiches Wissen und lokale Kontakte mit, sondern auch ein außergewöhnliches Engagement, das Ihre Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis werden lässt.

Gepäcktransport durch Träger

Für zwei Personen steht ein Gepäckträger zur Verfügung. Sie müssen lediglich Ihren Tagesrucksack mit den wichtigsten persönlichen Gegenständen tragen. Die Träger übernehmen bis zu 15 kg Ihres Gepäcks während des Trekkings. Zusätzliches Gepäck kann vorübergehend im Hotel in Kathmandu aufbewahrt werden.

Übernachtungen in einem Hotel

des Hotels oder Zimmers erfolgt Ihre Unterbringung. Die Hotelkategorie (3 Sterne) entspricht der lokalen Klassifizierung. Wir greifen auf folgende oder ähnliche Hotels zurück:

Mila Hotel, in Kathmandu

Kathmandu View Hotel, in Kathmandu

Übernachtung in einer Lodge

Während Ihrer Trekkingtour übernachten Sie in einfachen Lodges. Die Zimmer sind mit einem komfortablen Bett, Matratze und Kissen ausgestattet. Zusätzliche Decken können auf Anfrage bereitgestellt werden. Die Toiletten befinden sich außerhalb der Zimmer und werden gemeinschaftlich genutzt. Warme Duschen und WiFi sind möglicherweise gegen eine geringe Gebühr verfügbar. Wenn Sie ein Einzelzimmer für Ihre Reise gebucht haben, wird Ihnen diese Option im Hotel gewährt. Während des Trekkings kann jedoch aufgrund von Kapazitätsbeschränkungen nicht garantiert werden, dass Sie alleine in einem Zimmer übernachten.

Verpflegung

An jedem Reisetag ist ein Frühstück inbegriffen. Je nach Auswahl Während Ihrer Trekkingtour haben Sie die Möglichkeit, mittags einen warmen Hauptgang à la carte mit einem Heißgetränk zu genießen. Zum Abendessen wird Ihnen eine Suppe Ihrer Wahl als Vorspeise serviert, gefolgt von einem Hauptgang à la carte. Ihr Guide verwöhnt Sie zum Abschluss mit frischem oder warmem Obst als Dessert. Zu allen Mahlzeiten werden heiße Getränke gereicht. Vegetarische Optionen sind auf Anfrage verfügbar, vegane Gerichte sind jedoch nur begrenzt möglich.

Transport

Bei Ihrer Ankunft und am Flughafen werden Sie herzlich von Ihrer Reiseleitung empfangen und zu Ihrem Hotel gebracht. Während Ihres gesamten Aufenthalts gemäß dem Programm werden Sie in privaten Fahrzeugen befördert, sei es im Auto, Jeep oder Kleinbus – abhängig von der Gruppengröße und Verfügbarkeit.

Trekking- und Nationalparkgebühren

In vielen Regionen, die unter besonderem Naturschutz stehen, gelten spezielle Regelungen und Maßnahmen, die von der

Regierung oder dem Nepal Tourism Board festgelegt wurden. Daher werden Nationalparkgebühren erhoben, die bereits inbegriffen sind.

Reiseversicherung für Guides und Träger

Neben einer fairen Bezahlung sind unsere Guides und Träger umfassend versichert, um sie im Falle gesundheitlicher Probleme während ihrer Tätigkeit für Shangrila Aktivreisen abzusichern. Das bedeutet, dass sie im Falle von Krankheit, Unfall oder ähnlichen Vorfällen durch eine Reiseversicherung geschützt sind.

Begrüßungs- und Abschiedsessen

Am Tag Ihrer Ankunft sowie am Abend vor Ihrer Rückreise erwartet Sie ein traditionelles nepalesisches oder tibetisches Willkommens- bzw. Abschiedsessen, bei dem Ihr Guide Sie begleiten wird. Dieses besondere Erlebnis findet entweder in einem charmanten Restaurant oder in einem privaten Zuhause statt. So haben Sie die Möglichkeit, sich zu Beginn Ihrer Reise kennenzulernen und den Abschluss Ihres Abenteuers gemeinsam zu feiern.

Individualreise: ab 2 Teilnehmern

Entscheiden Sie sich für eine Individualreise, reisen Sie garantiert mit mindestens zwei Personen. Sollten weitere Freunde oder Bekannte Interesse haben, können sie sich Ihrer Reisegruppe anschließen und so eine ganz persönliche Gruppe bilden. Dabei garantieren wir, dass keine externen Reisenden hinzukommen, sodass Sie in Ihrer vertrauten Runde bleiben und ganz nach Ihren Wünschen reisen können. Zudem genießen Sie maximale Flexibilität bei der Terminwahl, um Ihre Reise ganz nach Ihren Vorstellungen zu gestalten.

REISEBAUSTEIN

Tagesausflug nach Bhaktapur

Nach dem Frühstück werden Sie abgeholt und fahren nach Bhaktapur, der traditionsreichsten der drei Newari-Städte im Kathmandu-Tal. Sie besuchen den Palast mit den 55 Fenstern, das Palastmuseum sowie mehrere UNESCO-Stätten, darunter den Nyatapola-Tempel, das Goldene Tor und den Dattatreya-Platz. Bhaktapur hat seinen ursprünglichen Charme bewahrt: In den Altstadtgassen erleben Sie Töpfer, Holzschnitzer und das ruhige Leben der Bewohner. Am Nachmittag geht es zurück nach Kathmandu.

Preis pro Person 100 €

LEISTUNGEN

- Deutschsprechende Reiseleitung
- Alle Transfers in privaten Fahrzeugen
- Alle Gebühren
- Alle Eintrittsgelder
- Ab 2 Teilnehmern

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Privatreise (bei 1 Pers.) 150 €
- Zusätzliche Verpflegung für Unterwegs
- Trinkgelder
- Persönliches

REISEBAUSTEIN

Besichtigungen in Kathmandu

Mit einem deutschsprachigen Reiseleiter entdecken Sie Kathmandus wichtigste Heiligtümer: den „Affentempel“ Swayambunath mit seinem Panorama über das Tal, die Tempel- und Verbrennungsstätte Pashupatinath sowie den majestätischen Stupa von Boudhanath. Sie erleben die Verbindung buddhistischer und hinduistischer Traditionen, beobachten die Rituale an den Ghats des Bagmati und sehen tibetische Pilger, die den Stupa umrunden – eindrucksvolle spirituelle Eindrücke, die den Tag abrunden.

Preis pro Person 90 €

LEISTUNGEN

- Deutschsprechende Reiseleitung
- Alle Transfers in privaten Fahrzeugen
- Alle Gebühren
- Alle Eintrittsgelder
- Ab 2 Teilnehmern

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Privatreise (bei 1 Pers.) 120 €
- Zusätzliche Verpflegung für Unterwegs
- Trinkgelder

►Persönliches

REISEBAUSTEIN

Aufenthalt im Kloster

Erleben Sie das authentische Klosterleben in der Drigung Kagyu Rinchen Palri Monastery in Ramkot, nur 30 Minuten von Kathmandu entfernt. Bewundern Sie die farbenprächtige Architektur, nehmen Sie an einer Puja teil und genießen den tibetischen Buttermilchtee. Erleben Sie den monastischen Alltag: gemeinsames Mittagessen, Einblicke in Schlafsäle, Küche und Klassenzimmer, und lernen Sie die rund 100 Mönche kennen. Auf Wunsch ist eine Übernachtung in einfachen Klosterzimmern möglich.

Preis pro Person 180 €

LEISTUNGEN

- Alle Transfers in privaten Fahrzeugen
- 1x Übernachtungen in der Klosteranlage DZ
- 1x Frühstück,
- 1x Mittagessen,
- 1x Abendessen

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Privatreise (bei 1 Pers.) 200 €
- Nepal-Visum
- Zusätzliche Verpflegung für Unterwegs
- Trinkgelder
- Persönliches

REISEBAUSTEIN

Zusätzliche Übernachtung in Kathmandu

Zusätzlich können Sie Übernachtungen in Kathmandu buchen. Für eine Übernachtung mit Frühstück gelten folgende Preise:

Doppelzimmer: 80 €

Einzelzimmer: 60 €

Wir nutzen das Mila Hotel (***)oder ein vergleichbares Hotel in Kathmandu.

Rechtliche Hinweise

Die Reise ist grundsätzlich nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet.

Bitte beachten Sie, dass der Reisepass für weitere 6 Monate ab Einreisedatum gültig sein muss.

Wir werden alles daransetzen, Ihre Reise angenehm zu gestalten und dafür zu sorgen, dass alles reibungslos abläuft. Wir sind jedoch nicht verantwortlich für Änderungen oder Stornierungen vom Programm aufgrund unvermeidlicher Umstände wie Straßenblockaden, Sturm, Überschwemmung, Erdbeben, Schnee, Unruhen und ähnlichen Fällen höherer Gewalt sowie Einschränkungen aufgrund von COVID-19. Alle anfallenden Mehrkosten gehen zu Lasten des Kunden.

Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Reise- und Sicherheitshinweise sowie über die Einreisebedingungen im Internet!

Deutsche Staatsbürger beim Auswärtigen Amt unter www.auswaertiges-amt.de

Österreichische Staatsbürger beim Außenministerium unter www.aussenministerium.at

Weitere Informationen entnehmen Sie unseren Allgemeinen Reisebedingungen. AGB