

WANDERN

# TREKKING IM LANGTANG-TAL

---

Langtang: Dein erstes Trekking in Nepal mit  
Gipfel auf 4.984 m



# NEPAL



---

Das Trekking im Langtang-Tal ist ideal für eine erste Trekking-Erfahrung in Nepal. Genieße problemlos die Akklimatisierung (3.730 m), entdecke den großen Langtang-Nationalpark und besteige deinen ersten Berg im Himalaya (4.984 m).

*View program on the web*

<https://b4experience.com/trekking-to-langtang-valley>

## RECOMMENDED MONTHS

---

MARCH, APRIL, MAY, SEPTEMBER, OCTOBER, NOVEMBER,  
DECEMBER



## PRICES

---

**From 1.005€ /person**

Group discounts





# Highlights

---

- KEINE PROBLEME MIT DER AKKLIMATISIERUNG.
- ERSTER HIMALAYA-GIPFEL (4984 M).
- DER BESTE YAK-KÄSE.
- WANDERN ODER TRAILRUNNING IN KLEINEN PRIVATEN GRUPPEN.

# Private group

100% customizable

From (People)	Category	Availability	Days	Price per pers.
5	Standard	01.09.2026 14:00:00 - 08.12.2026 15:00:00	11	1.005€
5	Standard	01.03.2026 14:00:00 - 31.05.2026 15:00:00	11	1.005€
5	Standard	01.09.2025 14:00:00 - 08.12.2025 15:00:00	11	940€
2	Standard	01.09.2026 14:00:00 - 08.12.2026 15:00:00	11	1.135€
2	Standard	01.03.2026 14:00:00 - 31.05.2026 15:00:00	11	1.135€
2	Standard	01.09.2025 14:00:00 - 31.12.2025 15:00:00	11	990€

*Travel with your family or group of friends.*

*\*Confirm availability at [info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com) / +34 613 03 77 00 / [www.b4experience.com](http://www.b4experience.com)*

# Open group

*Share the experience with other travelers*

Trip Details	Dates	N° days	Avail. spots	Price per pers.
✘ No open groups available, only private groups				

\*Check availability at [info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com) / +34 613 03 77 00 / [www.b4experience.com](http://www.b4experience.com)

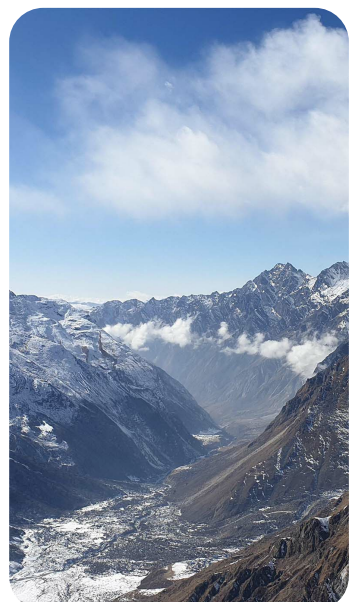
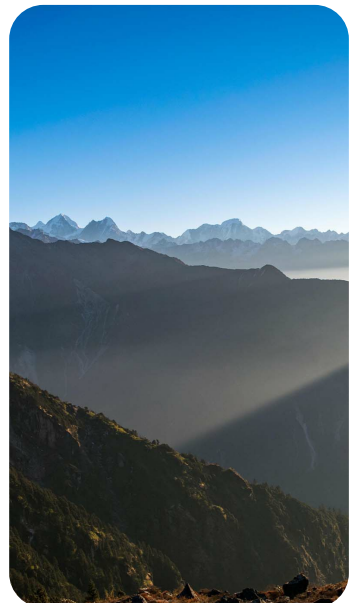


## ***Includes***

- Privater Transfer vom und zum Flughafen.
- Hotel in Kathmandu (Touristenklasse) inkl. Frühstück (geteiltes Zimmer).
- Transport ins Langtang-Tal und zurück.
- Unterkunft in den verfügbaren Lodges während des Trekkings (auf Teehäusern basierend) (geteiltes Zimmer).
- 3 feste Mahlzeiten (Frühstück, Mittagessen und Abendessen) vorgeschlagen vom Guide während der Wanderung.
- Nationalparkgebühren und TIMS-Gebühren.
- Ein englischsprachiger Trekkingführer (Sirdar).
- Träger (eine Person pro 2 Personen).
- Maximal 20 kg Gesamtgewicht mitnehmen, empfohlen wird ein Maximum von 8-10 kg pro Person.
- Gehalt, Essen und tägliche Unterkunft des nepalesischen Personals.
- Versicherung für Guides und Träger.
- Technische Beratung und Material.

## ***Not included***

- Flüge und Visa nach Nepal (wir können sie für dich organisieren).
- Getränke während der Route.
- Mittag- und Abendessen in Kathmandu.
- Reise-/Kranken-/Stornoversicherung und Rettung (wir können sie für dich organisieren).
- Kosten durch Straßensperrungen/ Erdbeben/ Naturkatastrophen/ Streiks.
- Alles, was nicht im Abschnitt „INKLUSIVE“ enthalten ist.





# Itinerary

## TAG 1: ANKUNFT IN KATHMANDU

Ankunft in Kathmandu. Transfer zum Hotel. Freizeit am Nachmittag: Wir können die Stupa von Swayambhu (Affentempel) besuchen, durch die Straßen von Thamel bummeln oder unser erstes Dal bhat (das traditionellste Gericht der nepalesischen Küche) zum Abendessen genießen.

**Unterkunft: 3-Sterne-Hotel**

## TAG 2: VON KATHMANDU NACH SYARUBENSI

Nach dem Frühstück steigen wir in den Bus, um unsere Reise zu beginnen. Die Fahrt dauert zwischen 7 und 8 Stunden durch Trishuli Bazar, Dhunche Village und wir erreichen Syarubensi. Unterwegs nach Kakani genießen wir hervorragende Ausblicke auf Annapurna II, Manaslu und Ganesh Himal. Hostel in Syarubensi.

**Unterkunft: Teehaus**

**Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen**

## TAG 3: SYABRUBESI - LAMA HOTEL

Wir überqueren den Bhote Kosi Fluss über eine Hängebrücke in Richtung des "alten" Syabrubesi, bestehend aus einer kleinen Ansammlung von Häusern und einer Schule direkt am Flussufer. Eine zweite Hängebrücke führt uns zur Südseite des Langtang Khola, des Flusses, der uns während der nächsten Wandertage begleiten wird. Wir steigen allmählich nach Doman (1.680 m) auf und setzen unseren Weg über einen Felsgrat bis zum Landslide Lodge und dem Restaurant Hot Spring fort, benannt nach einer kleinen Thermalquelle auf der gegenüberliegenden Flusseite in 1.810 m Höhe. Ab hier steigt der Pfad sanft bis zum Bamboo Lodge an, wo wir zu Mittag essen werden. Vor uns erheben sich auf der anderen Flusseite fast senkrechte Klippen, die mit Kakteen bewachsen sind. Nach Bamboo überqueren wir erneut den Langtang Khola über eine neue Hängebrücke nach Norden. In diesem Abschnitt wird der Wald offener und trockener, überwiegend geprägt von Eichen und Brennesseln. Der Weg steigt steil über einen guten Pfad zum Rimche (2.510 m) an und fällt kurz danach sanft bis zum Lama Hotel, wo wir die Nacht verbringen.

**Unterkunft: Teehaus**

**Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen**

#### **TAG 4: LAMA HOTEL – LANGTANG DORF**

Der Pfad steigt allmählich an, während sich das Tal öffnet und die klassische U-Form eines breiten Gletschertals annimmt. Der Weg führt durch Wiesen und wechselt zwischen sanften Abschnitten und steilerem Anstieg, von wo aus wir den Yala Peak (5.033 m) zu sehen beginnen. Wir passieren die Dörfer Thangsep und Chamki und genießen dabei prächtige Ausblicke auf den Yala Peak und den imposanten Langtang Lirung, auch bekannt als Ga (6.387 m).

Danach steigen wir ab, überqueren mehrere Bäche und setzen den Aufstieg fort, vorbei an traditionellen Wassermühlen, Mani-Mauern und Gebetsrädern, bis wir die große Siedlung Langtang Village (3.500 m) erreichen. Die Wanderung dauert etwa 5 Stunden.

**Unterkunft: Teehaus**

**Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen**

#### **TAG 5: LANGTANG DORF – KYANJIN GOMPA**

Der Pfad steigt entlang eines Grats an, der von einem großen Chorten und einer langen Reihe von Mani-Mauern mit Gebetsschriften dominiert wird. Ab hier geht es allmählich bergauf, vorbei an den Dörfern Mundu und Sindum, bevor wir in die Yak-Weideflächen von Yamphu (3.640 m) vordringen, während sich das Tal erweitert.

Nach der Überquerung des Laja Khola Flusses steigen wir über eine Moräne zu einem Aussichtspunkt auf, von dem aus Kyanjin Gompa zum ersten Mal sichtbar wird. Der Weg setzt sich zwischen Felsen fort, mit einem kurzen Aufstieg zum Kloster und einem kurzen Abstieg zum Dorf. Schließlich erreichen wir Kyanjin Gompa, einem relativ kurzen Wandertag, der aber reich belohnt wird: Hier übernachten wir und das Dorf ist berühmt für seine jährliche Produktion von ca. 7.000 kg Yak-Käse.

**Unterkunft: Teehaus**

**Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen**

#### **TAG 6: ENTSPANNUNG UND ERKUNDUNG UM KYANGJIN**

Es handelt sich um eine ganztägige Wanderung zur Tsergo Ri. Der Aufstieg ist anstrengend, aber es lohnt sich, den Gipfel zu erreichen und die beeindruckende Panoramaaussicht zu genießen.

Rückkehr nach Kyangjin Gompa zum Übernachten.

**Unterkunft: Teehaus**

**Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen**

#### **TAG 7: KYANJIN GOMPA – LAMA HOTEL**

Rückweg ins Tal.

**Unterkunft: Teehaus**

**Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen**

## **TAG 8: LAMA HOTEL – THULO SUBARU**

Leicht auf- und abwärts wandern wir nach Thulo Syabru, nachdem wir vom Lama Hotel links den Weg genommen haben; der rechte Weg führt nach Syarpa Gaon. Wir setzen den Weg durchs Tal fort und überqueren den Langtang Khola kurz vor dem Dorf Bamboo. Wir umrunden das Talende und Thulo Syabru wird auf einem Grat hoch oben sichtbar. Von dort geht es hinunter, um eine Brücke zu überqueren, bevor wir durch terrassierte Felder und Bauernhäuser zum schönen Dorf Thulo Syabru aufsteigen, einem Tamang-Dorf mit letzten schönen Ausblicken auf Langtang und Ganesh Himalaya.

**Unterkunft: Teehaus**

**Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen**

## **TAG 9: THULO SYABRU – DHUNCHE**

Die Wanderung beginnt mit einem steilen Aufstieg durch Eichen-, Tannen- und Rhododendronwälder bis zum Gipfel eines Grats. Von dort geht es nur noch kurz bergab nach Brabal.

Jenseits von Brabal verläuft der Pfad etwa eineinhalb Stunden abwärts bis nach Thulo Bharkhu (1.860 m), von wo aus wir der Straße nach Dhunche folgen. Während des Tages genießen wir wunderschöne Ausblicke auf die Berge Tibets und das Ganesh Himal-Massiv.

Nach Thulo Bharkhu verläuft der Weg fast eben bis zu einem kleinen Bach unterhalb von Dhunche, gefolgt von einem sanften letzten Anstieg bis nach Dhunche (1.960 m). Hier verbringen wir die letzte Nacht des Trekkings, mit einem guten Abendessen und einem Moment, um unserem Trekkingteam zu danken und uns zu verabschieden.

**Unterkunft: Teehaus**

**Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen**

## **TAG 10: DHUNCHE - KATHMANDU**

Transfer nach Kathmandu mit dem öffentlichen Bus.

**Unterkunft: 3-Sterne-Hotel**

**Verpflegung: Frühstück**

## **TAG 11: RÜCKREISE**

Transfer zum Flughafen und Rückflug.

**Verpflegung: Frühstück.**

## **Zahlungs- und Stornierungsbedingungen**

**Anzahlung:** Um deinen Platz zu sichern, ist bei der Buchung eine Anzahlung von 30 % des Gesamtpreises erforderlich.

**Endzahlung:** Der verbleibende Betrag, der 70 % des Gesamtpreises entspricht, muss spätestens 60 Tage vor dem Abreisedatum bezahlt werden.

**Zusatzzahlungen:** Zusätzliche Kosten wie Versicherungen, Flüge oder andere optionale Dienstleistungen müssen zum Zeitpunkt der Buchung vollständig bezahlt werden.

**Stornoversicherung:** Der Kunde kann eine Reiserücktrittsversicherung abschließen, um eine vollständige Rückerstattung der gezahlten Beträge zu erhalten (gemäß den Bedingungen).

Der Endkunde kann vom gebuchten Reisevertrag zurücktreten und hat Anspruch auf Rückerstattung der gezahlten Beträge, abzüglich der angegebenen Strafgebühren. Zudem muss er der Agentur die im Vertrag festgelegten Beträge nach Bestätigung der Reise zahlen. Wenn die Reise nicht durchgeführt wird, weil die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, kann der Kunde die Gutschrift für zukünftige Reisen aufbewahren oder die vollständige Rückerstattung der Reservierung verlangen.

Stornobedingungen 3:

### **VOLLE RÜCKERSTATTUNG BIS 24 STUNDEN NACH KAUF**

Bis 60 Tage vor der Reise: 100 % Rückerstattung des Reisepreises.

Bis 45 Tage vor der Reise: 50 % Rückerstattung des Reisepreises.

Für Zeiträume, die kürzer sind als die in den Stornobedingungen angegebenen, erfolgt keine Rückzahlung des bereits gezahlten Betrags.

\*Es fallen Bearbeitungsgebühren von 250 € an.

\*Es werden keine Stornogebühren für bereits ausgestellte Reservierungen erstattet. Wenn andere nicht erstattungsfähige Gebühren bereits ausgestellt wurden, werden diese ebenfalls nicht erstattet und vom zu zahlenden Betrag abgezogen.

\*Die Stornierungskosten für ausgestellte Flüge betragen 100 % des Betrags.

Off Trail S.L. tritt bei dieser Kombinationsreise als Einzelhändler/Verkäufer auf. Bei offenen, geplanten Abfahrten ist eine Mindestteilnehmerzahl von 2 bestätigten Personen erforderlich, die dem Reisenden über das Kundenportal mitgeteilt wird, wenn diese erreicht ist, um die Abfahrt bestätigen zu können. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann der Veranstalter die Reise innerhalb der gesetzlichen Frist von bis zu 20 Kalendertagen vor Abreise stornieren und den Reisenden benachrichtigen. Bei privaten Abfahrten oder maßgeschneiderten Reisen gilt das Programm mit Annahme der Buchung als bestätigt, da die Reise speziell für die im Vertrag angegebene Personenzahl und zum entsprechend angepassten Preis konzipiert wurde. Bei einer Stornierung wegen Nichterreichens der Mindestteilnehmerzahl hat der Reisende Anspruch auf vollständige Rückzahlung der gezahlten Beträge, ohne zusätzliche Entschädigung.

## Materialliste

### FUNKTIONSBEKLEIDUNG

- Hardshell-Jacke (wasserdicht Gore-Tex)
- Leichte wasserfeste Hosen
- Warme Jacke: Daunenjacke oder Primaloft
- Leichte Fleecejacke
- Thermohosen und Schlafshirt für die Unterkunft
- Trekkinghosen
- Funktionale T-Shirts (schnell trocknend)
- Unterwäsche (nicht aus Baumwolle empfohlen)

### KOPF

- Leichte Mütze für die Sonne
- Mütze aus Wolle
- Halswärmer (Buff-Typ)
- Sonnenbrille

### HÄNDE

- Wärmehandschuhe für die Kälte
- Wanderstöcke

### FÜßE

- Socken (nicht aus Baumwolle empfohlen)
- Trekkingstiefel oder Trailrunning-Schuhe
- Badelatschen für die Unterkunft oder Trekking-Sandalen mit Fersengurt

### RUCKSÄCKE

- Leichter Tagesrucksack für das Trekking
- Regenhülle für den Rucksack
- Leinentasche vom Duffle Bag Typ (max 12,5 kg pro Person)

### LODGE-MATERIAL

- Schlafsack
- Ohrstöpsel

### ZUBEHÖR

- Stirnlampe und Ersatzbatterie(n)
- Sonnencreme, Lippenbalsam und After-Sun

### ESSEN/TRINKEN

- Wassersystem mindestens 1l (Camelbag oder Trinkflasche)
- Thermoskanne (optional)
- Snacks, Nüsse, Energieriegel...

### REISEAUSRÜSTUNG

- Freizeitkleidung
- Reisepass, Visum, Bargeld, Versicherungsdokumente, Impfpass
- Mikrofasertuch
- Erste-Hilfe-Set und Medikamente.
- Rettungsdecke
- Handy und Uhr mit Routen-Track (optional)
- Powerbank, Kamera, Ladekabel, Kopfhörer, Buch...

# FAQs

## **Welches körperliche und technische Niveau ist erforderlich?**

Du benötigst ein Mindestniveau, das dir erlaubt, eine Bergroute mit 1000m Höhenunterschied an einem Tag zu absolvieren. Es ist keine anspruchsvolle Route und es gibt genügend kürzere Wanderungen zwischendurch, um eine gute Akklimatisierung und Erholung von den Trekkingtagen zu gewährleisten. Während der Route kannst du einen kleinen Tagesrucksack mit den Dingen tragen, die du tagsüber brauchst. Die Träger transportieren unser Gepäck zum nächsten Gasthaus.

## **Wie organisiert man die Tasche für das Gepäck, das der Träger trägt?**

Der Träger trägt das Gepäck von 2 Personen (maximal 12 kg pro Person). Ihr solltet eine Tasche zwischen jeweils zwei Personen teilen und sie dem Träger geben. Ideal ist ein etwa 80-Liter-Duffel. Das andere Gepäck bleibt im Hotel in Kathmandu.

## **Rucksack während der Route:**

Nimm einen kleinen Rucksack mit, der Platz für eine Jacke, eine Trinkflasche und einige Riegel oder Nüsse bietet. Alles Material, das du tagsüber nicht brauchst, wird von den Trägern getragen.

## **Steigeisen:**

In den hohen Regionen des Trekkings kann es Schnee oder Eis geben, obwohl dies nicht üblich ist. Die Bedingungen können sich schnell ändern, besonders in Passhöhen über 5.000 Metern. Manche nehmen Steigeisen mit Ketten mit, um den Halt auf rutschigen Oberflächen zu verbessern; spitze Steigeisen sind für die Trekkingtouren nicht notwendig.

## **Bargeld:**

In Kathmandu kann man normalerweise mit Karte bezahlen (in Restaurants, Taxis, Souvenirläden... unüblich). Danach gibt es keine Geldautomaten mehr. Es ist unbedingt notwendig, lokale Währung dabei zu haben. Du kannst Euros oder Dollar mitbringen und sie direkt am Flughafen oder am Ankunftstag in Thamel in Rupien tauschen.

## **Empfohlene Bargeldmenge:**

Es wird empfohlen, mindestens 250 € in bar für nicht inklusive Ausgaben wie Getränke oder Mahlzeiten in Kathmandu und Trinkgelder mitzubringen.

## **Trinkgelder:**

Am Ende der Reise wird üblicherweise ein Trinkgeld gegeben (nicht obligatorisch, aber sehr empfehlenswert) in bar (kein Kartengerät). Guides: 5 bis 10 USD pro Person und Tag. Bei längeren Trekkings (z. B. Annapurna-Rundreise oder Everest-Basislager) kann das Trinkgeld bis zu 10-15 USD pro Person und Tag betragen. Träger: 3 bis 5 USD pro Tag und Person. Bei längeren oder anspruchsvolleren Trekkings könnt ihr überlegen, auf 5-7 USD zu erhöhen.

## **Hygienebedingungen in den Lodges:**

Je höher ihr kommt, desto einfacher sind die Unterkünfte. Es wird empfohlen, Feuchttücher und einen Schlafsack mitzubringen, um die Nutzung der Decken zu vermeiden.

### **Duschen und warmes Wasser:**

In den höheren Regionen sind Duschen mit warmem Wasser sehr selten. Es ist SEHR leicht, sich zu erkälten, was die Probleme mit der Höhenkrankheit verstärkt. WIR EMPFEHLEN, nicht zu duschen. Feuchttücher sind eine gute Alternative zur Hygiene.

### **Wo werden wir übernachten?**

Die erste und letzte Nacht übernachten wir im International Guest House Hotel in Kathmandu. Die restlichen Nächte verbringen wir in verschiedenen Lodges entlang der Route. Das Programm bietet Unterkünfte in geteilten Zimmern an. Wenn du ein Einzelzimmer möchtest, gib dies bei der Buchung an.

### **Medikamente wegen der Höhe:**

Die Routen sind progressiv, um die Höhenkrankheit möglichst zu vermeiden. Die Guides führen eine komplette Erste-Hilfe-Ausrüstung mit, inklusive eines Pulsoximeters. Für Medikamente wie Edemox oder ähnliche, fragt euren Arzt, obwohl sie nicht notwendig sind.

### **Handy und SIM:**

Ihr könnt bei Ankunft eine SIM-Karte kaufen. In jedem Gebiet Nepals gibt es einen anderen Betreiber. Bitte fragt unser Team, welcher in jeder Region funktioniert. Mit einer Aufladung von 15-20 € habt ihr genug Daten, um WhatsApp zu nutzen, wenn Empfang vorhanden ist. Normale Anrufe sind teurer.

### **Ist es notwendig, Nahrungsergänzungsmittel oder Regenerationsmittel mitzunehmen?**

Nahrungsergänzungsmittel können nützlich, aber nicht zwingend erforderlich sein. Es ist sinnvoll, in den Tagen vor Beginn einer Höhenaktivität Eisen zu nehmen. Ihr könnt das mit eurem Arzt oder Ernährungsberater besprechen.

### **Wasseraufbereitungstabletten**

Kauft immer abgefülltes oder abgekochtes Wasser in den Lodges.

### **Mückenschutz:**

Mückenschutz kann in den ersten Tagen nützlich sein, aber in den höheren Regionen ist er nicht notwendig (verzichtbar).

### **Impfpass:**

Für die Reise nach Nepal gibt es keine Pflichtimpfungen.

### **Steckdosenadapter:**

Sie sind dieselben wie in Europa.

### **Was sind die Pass- und Visumbestimmungen?**

Es ist wichtig, einen gültigen Reisepass mit mindestens 6 Monaten Gültigkeit zu haben. Nepal bietet für die meisten Länder ein Visum bei Ankunft an, das den Prozess beschleunigen und Warteschlangen bei der Landung vermeiden kann, wenn Sie Ihren Antrag online über diesen offiziellen Weblink einreichen. Bei Ankunft begeben Sie sich zum Bankschalter am Tribhuvan International Airport mit der Versand-ID (Bestätigungsseite), die Sie beim Ausfüllen des Visumantragsformulars erhalten haben. Bezahlen Sie die entsprechende Gebühr in bar und wenden Sie sich anschließend mit Ihrem Originalreisepass an den Schalter des Einwanderungsbeamten, um das Visum zu erhalten. Im Falle eines Visums halten Sie sich auf dem Laufenden, da sich Einwanderungspolitiken häufig ändern. Deshalb wird empfohlen, die Informationen näher an Ihrem geplanten Reisedatum zu überprüfen. Aktuell, im Februar 2025, betragen die Kosten für ein nepalesisches Touristenvisum: 15 Tage: 30 USD 30 Tage: 50 USD 90 Tage: 125 USD.





## Contact

info@b4experience.com

www.b4experience.com

+34 613 03 77 00

[View program on the web](#)

Wandern

[info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com) / +34 613 03 77 00

