

WANDERN

KATHMANDU – LANGTANG TREK

Über die Seen von Gosaikunda. Alle
Landschaften des Himalaya.



NEPAL



Entdecken Sie die Reize Nepals beim Trekking oder Trailrunning. Erleben Sie 12 Tage voller echter Emotionen und Abenteuer auf einer Route, die Kathmandu und das Langtang-Tal verbindet. Genießen Sie die wunderbaren Landschaften der Himalaya-Pfade.

View program on the web

<https://b4experience.com/kathmandu-langtang-trek>

RECOMMENDED MONTHS

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



PRICES

From 960€ /person

Group discounts





Highlights

- ERREICHEN SIE DEN HIMALAYA ZU FUSS VON KATHMANDU AUS.
- PASS AUF 4.600 M HÖHE.
- TREKKING ODER TRAILRUNNING.
- KLEINE PRIVATE GRUPPEN.

Private group

100% customizable

From (People)	Category	Availability	Days	Price per pers.
5	Standard	15.09.2026 15:00:00 - 31.12.2026 16:00:00	11	960€
5	Standard	01.03.2026 15:00:00 - 31.05.2026 16:00:00	11	960€
5	Standard	01.09.2025 15:00:00 - 08.12.2025 16:00:00	11	940€
2	Standard	15.09.2026 15:00:00 - 31.12.2026 16:00:00	11	995€
2	Standard	01.03.2026 15:00:00 - 31.05.2026 16:00:00	11	995€
2	Standard	01.09.2025 15:00:00 - 08.12.2025 16:00:00	11	990€

Travel with your family or group of friends.

*Confirm availability at info@b4experience.com / +34 613 03 77 00 / 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 / +34 613 03 77 00 / www.b4experience.com



Includes

- Privater Transfer von und zum Flughafen
- Hotel in Kathmandu der Touristklasse mit Frühstück (geteiltes Zimmer)
- Privatbus nach Boudhanath
- Bus nach Sundarjal
- Transfer von Dunche zum Hotel in Kathmandu
- Unterkunft in Herbergen während des Trekkings (Teehäuser, geteilte Zimmer)
- 3 feste Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen) empfohlen vom Guide während der Wanderung
- Tarife des Nationalparks und TIMS-Gebühren
- Englischsprachiger Trekking-Guide (Sirdar)
- Träger (1 pro 2 Personen)
- Maximal 12 kg Gepäck, empfohlen 8-10 kg pro Person
- Tagesgehalt, Verpflegung und Unterkunft für das nepalesische Personal
- Versicherung für Guides und Träger
- Technische Beratung und Material.

Not included

- Flüge und Visa für Nepal (können von uns organisiert werden)
- Getränke während der Route
- Mittag- und Abendessen in Kathmandu
- Kranken-, Rettungs- und Reiserücktrittsversicherung (können von uns organisiert werden)
- Kosten bei Straßensperrungen, Erdbeben, Naturkatastrophen oder Streiks
- Alles, was nicht unter "EINSCHLIESSLICH" aufgeführt ist.



Itinerary

TAG 1: ABFLUG NACH KATHMANDU

Abflug nach Kathmandu.

TAG 2: ANKUNFT IN KATHMANDU

Ankunft in Kathmandu. Transfer zum Hotel. Freier Nachmittag: Wir können die Stupa von Swayambhu (Tempel der Affen) besuchen, durch die Straßen von Thamel schlendern oder unser erstes Dal bhat essen (das traditionellste Gericht der nepalesischen Küche).

Unterkunft: 3-Sterne-Hotel

TAG 3: VON BOUDHANATH NACH CHISPANI

Abholung im Hotel früh morgens und Transfer der ganzen Gruppe zur großen Stupa von Boudhanath. Es ist einer der heiligsten Orte des Buddhismus und wird auch von Hindus sehr verehrt. Es ist die größte kreisförmige Stupa Eurasiens und beherbergt viele buddhistische Schulen und tibetische Flüchtlinge. Pilger müssen dreimal um die Stupa gehen und dabei beten, wir werden dasselbe tun, damit es uns auf dem gesamten weiteren Weg Glück bringt. Ein Bus bringt uns nach Sundarijal (am Stadtrand von Kathmandu), wo unser Trekking beginnt. Sofort tauchen wir in den Wald ein und beginnen die fast 10 km lange Strecke, die uns ins kleine Dorf Chisapani auf 2.170 m führen wird.

Trek 1: von Sundarijal nach Chisapani (2170 m) (9,7 km, +1081 m -289 m; 4 h) (Optionale Verlängerung: Start ab Boudhanath +8 km).

Unterkunft: Teehaus

Mahlzeiten: Frühstück + Abendessen + Mittagessen

TAG 4: VON CHISAPANI NACH KUTUMSANG

Wir setzen unsere Route im Helambu-Gebiet fort, entfernen uns immer mehr von Kathmandu und steigen langsam an, um eine gute Akklimatisierung zu erreichen. Heute wird der längste Tag der gesamten Route sein, es sind 16 km, die wir ruhig zurücklegen, einschließlich einer guten Pause zum Essen in einem der kleinen Dörfer, die wir durchqueren, bevor wir Kutumsang (2.456 m) erreichen.

Trek 2: von Chisapani nach Kutumsang (2.456 m) (16,0 km, +1.280 m -987 m; 7 h).

Unterkunft: Teehaus

Mahlzeiten: Abendessen + Frühstück + Mittagessen

TAG 5: VON KUTUMSANG NACH MANGENGOTH

Heute wartet ein viel ruhigere Tag von weniger als 7 km auf uns, um uns gut von der Anstrengung des Vortags zu erholen, bis wir eine kleine Lodge in Mangengoth auf 3.390 m erreichen. Für diejenigen, die noch Energie haben, gehen wir am Nachmittag zu einem nahegelegenen Gipfel von 3.470 m hoch, von dem aus man schon mehrere Gipfel von fast 7.000 m sieht.

Trek 3: von Kutumsang nach Mangengoth (3.390 m) (6,6 km, +916 m -149 m; 4 h) (Optionale Verlängerung: Gipfel bei 3.470 m)

Unterkunft: Teehaus

Mahlzeiten: Frühstück + Abendessen + Mittagessen

TAG 6: VON MANGENGOTH NACH THADEPATI

Wir verlassen Mangengoth und begeben uns nach Thadepati 3.690 m. Heute machen wir auch eine ruhige und wenig anstrengende Route von 6 km mit wenig Höhenunterschied. Am Nachmittag steigen wir auf einen 3.840 m hohen Berg hinter unserer Lodge, der uns bei der Akklimatisierung hilft. Wir können auch zu einem weiteren 4.490 m hohen Berg weitergehen und gemeinsam entscheiden, ob wir den Sonnenuntergang vom Gipfel oder von unserer Lodge aus sehen wollen.

Trek 4: von Mangengoth nach Thadepati (3.690 m) (6,1 km, +496 m -611 m; 3 h) (Optionale Verlängerung: Gipfel 3.840 m oder 4.490 m).

Unterkunft: Teehaus

Mahlzeiten: Abendessen + Frühstück + Mittagessen

TAG 7: VON THADEPATI NACH PHEDI

Wir verlassen die Region Helambu und betreten den Himalaya. Heute erreichen wir den letzten bewohnten Ort auf dieser Seite des Gosaikunda-Passes. Innerhalb von weniger als 5 Stunden müssen wir Phedi (3.630 m) erreichen. Heute ruhen wir uns aus und sammeln Kraft für morgen, wenn der höchste Punkt der gesamten Route wartet.

Trek 5: von Thadepati nach Phedi (3.630 m) (8,0 km, +712 m -594 m; 5 h).

Unterkunft: Teehaus

Mahlzeiten: Abendessen + Frühstück + Mittagessen

TAG 8: VON PHEDI NACH GOSAIKUND

Heute überqueren wir den Lauribina-Pass (4.610 m), den höchsten Punkt der Route. Danach erwartet uns ein kurzer Abstieg zu den heiligen Seen von Gosaikunda. In Gosaikunda wird der Gott Shiva verehrt und Pilger aus aller Welt kommen, um ein rituelles Bad im eiskalten Wasser zur Reinigung zu nehmen. Wir können baden und dann zu unserer Lodge zurückkehren.

Trek 6: von Phedi nach Gosaikunda (4.419 m) (6,5 km, +915 m - 262 m; 5 h)

Unterkunft: Teehaus

Mahlzeiten: Abendessen + Frühstück + Mittagessen

TAG 9: VON GOSAIKUND NACH CHANDANBARI

Wir beginnen einen Weg, der praktisch den ganzen Weg bis zum Grund des Langtang-Tals hinabsteigt. Die heutige Strecke führt über einen bequemen Grat mit beeindruckender Aussicht auf Langtang Lirung (7.200 m) bis nach Chandamari. Innerhalb von etwa 4 Stunden oder weniger können wir diese Stadt erreichen und das buddhistische Kloster Shing Gomba (3.330 m) besichtigen.

Trek 7: von Gosaikunda nach Chandanbari (9,0 km, +70 -1.176 m; 4 h)

Unterkunft: Teehaus

Mahlzeiten: Abendessen + Frühstück + Mittagessen

TAG 10: VON CHANDANBARI NACH DUNCHE

Letzter Trekkingtag. Heute steht ein langer Abstieg bis zum Talboden nach Dunche an. Man muss auf die Wälder dieser Gegend achten, die voller wilder Affen sind. Wir erreichen dann die letzte Stadt vor der Grenze zu Tibet und das Ende unserer Route.

Trek 8: von Chandanbari nach Dunche (1.950m) (11,6km +100m – 1.750m; 5h).

Unterkunft: Teehaus

Mahlzeiten: Abendessen + Frühstück + Mittagessen

TAG 11: VON DUNCHE NACH KATHMANDU

Ein Bus holt uns früh am Morgen ab und bringt uns zurück nach Kathmandu, wo wir in 5 oder 6 Stunden ankommen. Am Nachmittag können wir die Zeit nutzen, um Thamel zu besuchen oder einfach unser letztes Abendessen in Nepal zu genießen.

Unterkunft: Teehaus

Mahlzeiten: Frühstück + Mittagessen

TAG 12: RÜCKFLUG

Wir können die erste Stunde des Morgens zum letzten Einkauf nutzen. Danach werden wir im Hotel abgeholt und zum Flughafen gebracht. Rückflug nach Hause.

Mahlzeiten: Frühstück.

Zusatzleistungen:

Alle unsere Nepal-Touren können erweitert und personalisiert werden. Dies sind die beliebtesten Zusatzleistungen:

- **Morgendlicher Flug zum Everest:** ca. 1-stündiger Flug, um den Mount Everest zu sehen/berühren (wir fliegen nur 8 km vom Gipfel entfernt). Einschließlich Hin- und Rücktransfer zum Hotel. (Abflug um 5:15 Uhr morgens und Rückkehr zum Frühstück)
- **KTM Cultural Tour 1:** 1-tägige Tour zur Besichtigung von 3 UNESCO-Weltkulturerbestätten: Pashupatinath-Tempel + Boudhanath-Stupa + Stadt Bhaktapur. (Kultureller Guide inbegriffen (Englisch, Spanisch etc.), zusätzliche Hotelnacht und Verpflegung nicht inbegriffen)
- **KTM Cultural Tour 2:** 1-tägige Tour zur Besichtigung von 3 UNESCO-Weltkulturerbestätten: Stadt Patan + Durbar-Plaça in Kathmandu + Swayambhu-Nath-Stupa. (Kultureller Guide inbegriffen (Englisch, Spanisch etc.), zusätzliche Hotelnacht und Verpflegung nicht inbegriffen)
- **Extra Nacht:** Eine zusätzliche Nacht in KTM (inklusive Frühstück im Gemeinschafts- oder Einzelzimmer).

Sie können Zusatzleistungen bei der Buchung oder später reservieren.

Zahlungs- und Stornierungsbedingungen

Anzahlung: Um Ihren Platz zu sichern, ist eine Vorauszahlung von 30 % des Gesamtpreises zum Zeitpunkt der Buchung erforderlich.

Endzahlung: Der verbleibende Betrag, entsprechend 70 % des Gesamtpreises, muss spätestens 60 Tage vor Abreise bezahlt werden.

Extras: Zusätzliche Reisekosten wie Versicherungen, Flüge oder optionale Dienstleistungen sind vollständig bei Buchung zu bezahlen.

Stornoversicherung: Der Kunde kann eine Reiserücktrittsversicherung abschließen, um die vollständige Rückzahlung des gezahlten Betrags zu erhalten (gemäß den Bedingungen).

Der Endkunde kann von der gebuchten Reise zurücktreten und hat Anspruch auf Rückerstattung der gezahlten Beträge, abzüglich der angegebenen Stornogebühren, muss aber zusätzlich der Agentur die unten aufgeführten Beträge bezahlen, sobald die Reise bestätigt ist. Sollte die Reise nicht stattfinden, weil die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, kann der Kunde das Guthaben für zukünftige Reisen aufbewahren oder die vollständige Rückerstattung der Buchung verlangen.

Stornierungsbedingungen 3:

VOLLE RÜCKERSTATTUNG BIS 24 STUNDEN NACH KAUF

- Bis 60 Tage vor Reisebeginn Erstattung von 100 % des Reisepreises.
- Bis 45 Tage vor Reisebeginn Erstattung von 50 % des Reisepreises.
- Für Fristen unter den in der Stornierungsrichtlinie angegebenen Zeiten wird keine Rückerstattung geleistet.

*Es fallen Bearbeitungsgebühren von 250 € an.

*Für bereits ausgestellte Stornierungen werden keine Gebühren erstattet. Wenn andere nicht erstattungsfähige Kosten bereits entstanden sind, werden diese ebenfalls nicht erstattet und vom zu zahlenden Betrag abgezogen.

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

Off Trail S.L. tritt bei dieser Kombireise als Einzelhändler/Vertriebspartner auf. Bei offenen gebuchten Abfahrten ist für die Durchführung der Reise eine Mindestanzahl von 2 bestätigten Teilnehmern erforderlich. Der Reisende wird über das Kundenportal informiert, sobald die Mindestanzahl erreicht ist, um die Abfahrt zu bestätigen. Wird die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht, kann der Veranstalter die Reise stornieren und den Reisenden spätestens 20 Kalendertage vor Abreise darüber informieren. Bei privaten oder maßgeschneiderten Reisen gilt die Buchung als bestätigt, sobald diese akzeptiert wurde, da es sich um eine speziell für die im Vertrag angegebene Personenzahl konzipierte Reise mit entsprechendem Preis handelt. Im Falle einer Stornierung aufgrund Nichterreichens der Mindestanzahl hat der Reisende Anspruch auf vollständige Rückerstattung der gezahlten Beträge ohne zusätzliche Entschädigung.

Ausrüstungsliste

FUNKTIONALE KLEIDUNG

- Hardshell-Jacke (wasserdichtes Gore Tex)
- Leichte wasserdichte Hose
- Warme Jacke: Daunenjacke oder Primaloft
- Leichte Fleecejacke
- Thermohose und Schlafshirt für die Unterkunft
- Trekkinghosen
- Technische Shirts (schnelltrocknend)
- Unterwäsche (empfohlen, nicht aus Baumwolle)

KOPF

- Leichte Sonnenkappe
- Wollmütze
- Halstuch (Buff-Typ)
- Sonnenbrille

HÄNDE

- Warme Handschuhe für die Kälte
- Trekkingstöcke

FÜSSE

- Socken (empfohlen, nicht aus Baumwolle)
- Trekkingstiefel oder Trailrunning-Schuhe
- Flip-Flops für Lodge oder Trekking-Sandalen mit Fersenriemen

RUCKSÄCKE

- Leichter Tagesrucksack für Trekking
- Regenschutzhülle für den Rucksack
- Segeltuchtasche (maximal 12,5kg pro Person)

AUSRÜSTUNG FÜR DIE LODGE

- Schlafsack
- Ohrstöpsel

ZUBEHÖR

- Stirnlampe und Ersatzbatterien
- Sonnencreme, Lippenbalsam und After-Sun

ESSEN/TRINKEN

- Mindestens 1 Liter Trinksystem (Camelbak oder Trinkflasche)
- Thermoskanne (optional)
- Snacks, Nüsse, Energieriegel...

REISEAUSRÜSTUNG

- Lässige Kleidung
- Reisepass, Visum, Bargeld, Versicherungsdokumente, Impfpass
- Mikrofaserhandtuch
- Erste-Hilfe-Kasten und Medikamente
- Rettungsdecke
- Handy und Uhr mit Routen-Tracking (optional)
- Powerbank, Kamera, Ladekabel, Kopfhörer, Buch...

FAQs

Welches körperliche und technische Niveau ist erforderlich?

Es wird ein Mindestniveau benötigt, um eine Bergroute mit 1200 m Höhendifferenz an einem Tag zu bewältigen. Es ist keine anspruchsvolle Route, und es gibt kurze Wanderetappen, um eine gute Akklimatisierung und Erholung zwischen den Trekkingtagen zu garantieren. Während der Route können wir einen kleinen Rucksack mit den Dingen tragen, die wir tagsüber brauchen. Die Träger transportieren unsere Rucksäcke bis zur nächsten Lodge. Für diejenigen, die immer mehr wollen, gibt es mehrere Verlängerungen für Nachmittagsausflüge zu nahegelegenen Gipfeln unserer Lodges, von 3.600 bis 5.100 m.

Wie organisiert man die Tasche mit dem Material, das der Träger trägt?

Der Träger trägt das Material für 2 Personen (maximal 12 kg pro Person). Sie sollten eine Tasche zwischen je zwei Personen teilen und sie dem Träger übergeben. Ideal ist ein Seesack von ca. 80 L. Der andere Koffer bleibt im Hotel in Kathmandu.

Rucksack während der Route:

Nehmt einen kleinen Rucksack mit, der eine Jacke, eine Trinkflasche und einen Riegel oder Nüsse aufnehmen kann. Alles Material, das ihr tagsüber nicht benötigt, tragen die Träger.

Steigeisen:

In den hohen Regionen der Route kann Schnee oder Eis liegen, obwohl dies nicht üblich ist. Die Bedingungen können sich schnell ändern, besonders bei Pässen über 5.000 Metern. Einige Leute verwenden Kettensteigeisen für besseren Halt auf glatten Flächen; für die Trekkingrouten sind jedoch keine Spikes-Steigeisen erforderlich.

Bargeld:

In Kathmandu kann man normalerweise mit Karte bezahlen (in Restaurants, Taxis, Souvenirläden ist das nicht üblich). Danach gibt es keine Geldautomaten mehr. Es ist unerlässlich, lokale Währung mitzuführen. Man kann Euro oder Dollar mitnehmen und diese direkt am Flughafen oder in Thamel am Ankunftstag in Rupien tauschen.

Empfohlene Bargeldmenge:

Es wird empfohlen, mindestens 250 € Bargeld für nicht enthaltene Ausgaben wie Getränke oder Essen in Kathmandu und Trinkgelder mitzuführen.

Trinkgelder:

Ein Trinkgeld wird normalerweise am Ende der Reise gegeben (nicht verpflichtend, aber sehr ratsam), in bar (es gibt kein Kartenlesegerät). Guides: 5 bis 10 USD pro Person und Tag. Bei längeren Trekkings (wie dem Annapurna Circuit oder Everest Base Camp) können die Trinkgelder auf 10-15 USD pro Person und Tag steigen. Träger: 3 bis 5 USD pro Tag und Person. Bei längeren oder anspruchsvolleren Trekkings könnte man 5-7 USD in Erwägung ziehen.

Hygienebedingungen in den Lodges:

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

Duschen und Warmwasser:

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

Wo werden wir untergebracht sein?

Die erste und letzte Nacht verbringen wir im International Guest House in Kathmandu. Die restlichen Nächte schlafen wir in verschiedenen Lodges entlang des Weges. Das Programm bietet Unterkünfte in Gemeinschaftszimmern. Wenn Sie ein Einzelzimmer wünschen, geben Sie dies bitte bei der Buchung an.

Medikamente wegen der Höhe:

Die Routen sind progressiv, um die Höhenkrankheit möglichst zu vermeiden. Die Guides haben einen kompletten Erste-Hilfe-Kasten, einschließlich eines Sauerstoffsättigungsmessers. Medikamente wie Edemox oder ähnliche sollten mit dem Arzt besprochen werden, sind aber nicht notwendig.

Handy und SIM-Karte:

Sie können bei der Ankunft eine SIM-Karte kaufen. In den verschiedenen Regionen Nepals gibt es unterschiedliche Anbieter. Fragen Sie unser Team, welcher in welcher Region funktioniert. Mit einem Guthaben von 15-20 € haben Sie genug Daten für WhatsApp bei Empfang. Normale Anrufe sind viel teurer.

Ist es notwendig, irgendwelche Nahrungsergänzungsmittel oder Regenerationsmittel mitzunehmen?

Ergänzungen können nützlich sein, sind aber nicht unbedingt notwendig. Es ist interessant, in den Tagen vor Beginn der Aktivität in der Höhe Eisen einzunehmen. Sie können dies mit Ihrem Arzt oder Ernährungsberater besprechen.

Wasseraufbereitungstabletten:

Kaufen Sie immer abgefülltes oder gekochtes Wasser in den Lodges.

Mückenschutz:

Mückenschutz kann in den ersten Tagen nützlich sein, aber in den hohen Regionen ist er nicht notwendig (kann weggelassen werden).

Impfpass:

Es gibt keine obligatorischen Impfungen für die Reise nach Nepal.

Steckdosenadapter:

Sie sind dieselben wie in Europa.

Welche Anforderungen gibt es für Reisepass und Visum?

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 am Flughafen vermeiden kann, wenn Sie den Antrag online über diesen offiziellen Weblink stellen. Bei der Ankunft gehen Sie zum Bankschalter am Tribhuvan International Airport mit der Versand-ID (Bestätigungsseite), die Sie nach Abschluss des Visumantragsformulars erhalten haben. Bezahlen Sie die entsprechende Gebühr bar und gehen Sie nach der Zahlung zum Schalter des Einwanderungsbeamten mit Ihrem Originalreisepass, um das Visum zu erhalten. Behalten Sie die Visabestimmungen im Auge, da sich die Einwanderungspolitik häufig ändert. Daher ist es ratsam, die Informationen näher an Ihrem geplanten Reisedatum zu überprüfen. Stand Februar 2025 betragen die jeweiligen Visa-Gebühren für Nepal: 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 / +34 613 03 77 00

