

WANDERN

# TREKKING IN NEPAL MIT NÚRIA PICAS

Von Kathmandu bis ins Herz des Himalaya  
(Gosaikunda)



# NEPAL



---

Begleite N ria Picas auf einem einzigartigen Abenteuer durch Nepal: von dem lebhaften Kathmandu bis zur Region Langtang. Genieße eine unvergessliche Trekkingtour und bade in den heiligen Seen von Gosaikunda, umgeben von Natur, Kultur und Spiritualität. Eine Route, die für alle geeignet ist.

*[View program on the web](#)*

<https://b4experience.com/trekking-in-nepal-with-nuria-picas>

## RECOMMENDED MONTHS

---

NOVEMBER

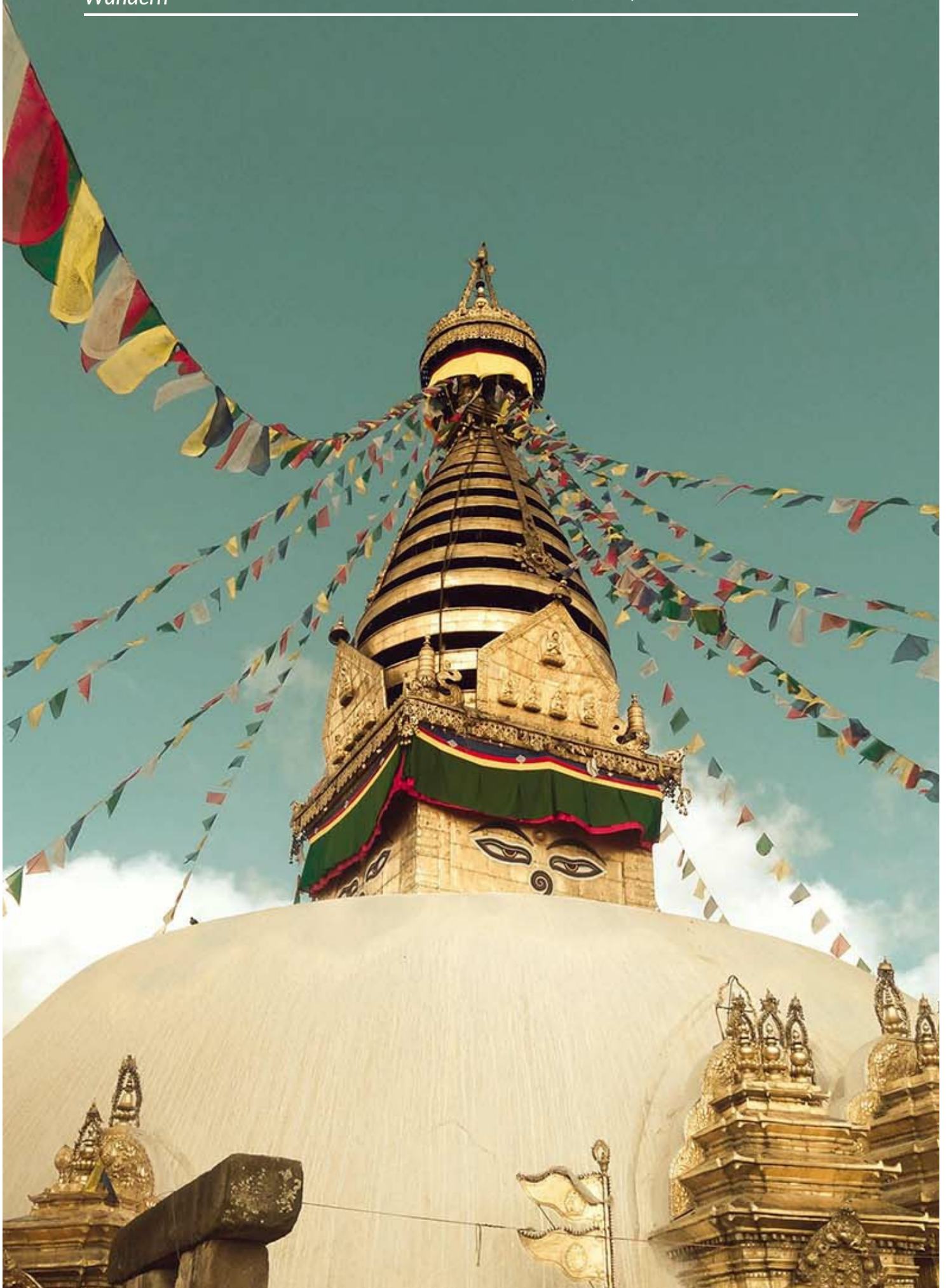


## PRICES

---

**From 1.950€ /person**

Group discounts





# Highlights

---

- ERREICHE DEN HIMALAYA ZU FUSS VON KATHMANDU AUS
- TREKKING AM MORGEN MIT DER OPTION, NACHMITTAGS VERSCHIEDENE GIPFEL ZU BESTEIGEN
- LAURIBINA-PASS (4.610 M) UND HEILIGER SEE VON GOSAIKUNDA
- KLEINE PRIVATE GRUPPE UNTER DER FÜHRUNG VON NÚRIA PICAS.

# Private group

100% customizable

From (People)	Category	Availability	Days	Price per pers.
✘ No private groups available, only open groups				

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.
Trekking en Nepal con Núria Picas	13 Nov. 2026	12	12	1.950€

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

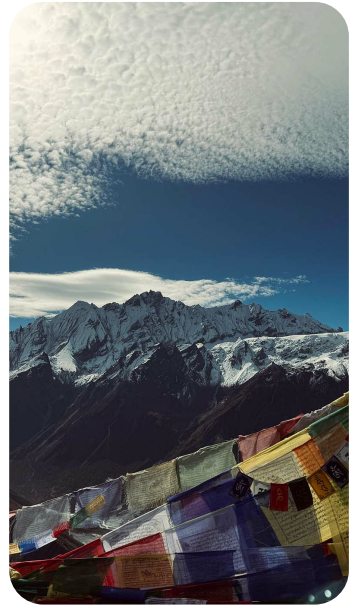


## ***Includes***

- Privater Transfer vom und zum Flughafen
- Touristenklasse-Hotel in Kathmandu mit Frühstück (geteiltes Zimmer)
- Privatbus zu Boudhanath, Bus nach Sundarjal und Transfer von Dunche zum Hotel in Kathmandu
- Unterkunft in Lodges während des Trekkings (Teehäuser, geteiltes Zimmer)
- 3 feste Mahlzeiten (Frühstück, Mittag- und Abendessen), die während der Wanderung vom Guide empfohlen werden
- Nationalparkgebühren und TIMS-Gebühren
- Ein zertifizierter Bergführer (Núria Picas)
- Ein englischsprachiger Trekkingführer (Sirdar)
- Träger (1 pro 2 Personen). Trägt max. 12 kg Gepäck pro Person
- Tageslohn, Verpflegung und Unterkunft des nepalesischen Personals
- Versicherung für Führer 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 durch Straßensperrungen, Erdbeben, Naturkatastrophen oder Streiks
- Alles, was nicht im Abschnitt „INBEGRIFFEN“ enthalten 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 gesamten 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 voller buddhistischer Schulen und tibetischer Flüchtlinge. Die Pilger müssen die Stupa dreimal umrunden und dabei beten, wir werden das gleiche tun, damit uns Glück auf dem weiteren Weg beschert wird. Ein Bus bringt uns nach Sundarijal (am Stadtrand von Kathmandu), wo unser Trekking beginnt. Sofort dringen wir in den Wald ein und starten die fast 10 km lange Strecke, die uns zum kleinen Dorf Chisapani auf 2.170 m führt.

Trek 1: Von Sundarijal nach Chisapani (2170 m) (9,7 km, +1081 m -289 m; 4 h)

**Unterkunft: Teehaus**

**Mahlzeiten: Frühstück + Mittagessen + Abendessen.**

## TAG 4: VON CHISAPANI NACH KUTUMSANG

Wir setzen unsere Route in der Region Helambu fort, entfernen uns immer weiter von Kathmandu und steigen langsam an, um eine gute Akklimatisierung zu erreichen. Heute machen wir den längsten Tag der gesamten Route, es sind 16 km, die wir ruhig zurücklegen, inklusive 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: Frühstück + Mittagessen + Abendessen.**

## **TAG 5: VON KUTUMSANG NACH MANGENGOTH**

Heute erwartet uns ein viel ruhigerer Tag von weniger als 7 km, um uns gut vom Aufwand des Vortages zu erholen, bis wir ein kleines Lodge in Mangengoth auf 3.390 m erreichen. Für diejenigen, die mehr wollen, gehen wir am Nachmittag auf einen nahegelegenen Gipfel auf 3.470 m, von dem aus man bereits mehrere Gipfel von fast 7.000 m sieht. Der Rest der Gruppe genießt den Sonnenuntergang.

Trek 3: Von Kutumsang nach Mangengoth (3.390 m) (6,6 km, +916 m -149 m; 4 h) (Optionale Erweiterung: Gipfel auf 3.470 m)

**Unterkunft: Teehaus**

**Mahlzeiten: Frühstück + Mittagessen + Abendessen.**

## **TAG 6: VON MANGENGOTH NACH THADEPATI**

Wir verlassen Mangengoth und gehen nach Thadepati auf 3.690 m. Heute machen wir ebenfalls eine ruhige, wenig anspruchsvolle 6 km lange Strecke mit wenig Höhenunterschieden. Am Nachmittag steigen wir alle zusammen auf einen Berg von 3.840 m hinter unserem Lodge, der uns bei der Akklimatisierung hilft. Wer Lust hat, kann bis auf einen weiteren Berg von 4.490 m weitergehen, und gemeinsam entscheiden wir, ob wir den Sonnenuntergang vom Gipfel oder von unserem Lodge aus betrachten.

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

**Unterkunft: Teehaus**

**Mahlzeiten: Frühstück + Mittagessen + Abendessen.**

## **TAG 7: VON THADEPATI NACH PHEDI**

Wir haben die Region Helambu hinter uns gelassen und sind in den Himalaya eingetreten. Heute erreichen wir den letzten bewohnten Ort auf dieser Seite des Gosainkunda-Passes. In weniger als 5 Stunden müssen wir Phedi auf 3.630 m erreichen. Heute können wir uns ausruhen und Kraft sammeln, um morgen den höchsten Punkt der gesamten Route anzugehen.

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

**Unterkunft: Teehaus**

**Mahlzeiten: Frühstück + Mittagessen + Abendessen.**

## **TAG 8: VON PHEDI NACH GOSAIKUND**

Heute überqueren wir gemeinsam den Lauribina-Pass (4.610 m), den höchsten Punkt der Route. Anschließend 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 sich in den eiskalten Wassern zu rituellen Bädern zur Reinigung zu begeben. Wir können ebenfalls baden (oder zusehen, wie es andere tun), bevor wir zu unserem Lodge zurückkehren. Auch können wir auf einen nahegelegenen Aussichtspunkt mit spektakulärer Aussicht steigen.

Trek 6: Von Phedi nach Gosaikunda (4.419 m) (6,5 km, +915 m – 262 m; 5 h). Optionale Erweiterung: Aussichtspunkt 4.610m.

**Unterkunft: Teehaus**

**Mahlzeiten: Frühstück + Mittagessen + Abendessen.**

## **TAG 9: VON GOSAIKUND NACH CHANDANBARI**

Wir beginnen einen Weg, der praktisch den gesamten Abstieg bis zum Talboden von Langtang führt. Die heutige Strecke führt uns über einen bequemen Grat mit beeindruckendem Blick auf den Langtang Lirung (7.200 m) bis wir Chandamari erreichen. In etwa 4 Stunden oder weniger können wir diese Stadt erreichen und das buddhistische Kloster Shing Gompa (3.330 m) besuchen.

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

**Unterkunft: Teehaus**

**Mahlzeiten: Frühstück + Mittagessen + Abendessen.**

## **TAG 10: VON CHANDANBARI NACH DUNCHE**

Letzter Wandertag. Heute steht ein langer Abstieg bis zum Talgrund an, um Dunche zu erreichen. Man muss auf die Wälder in dieser Gegend achten, die voll von wilden Affen sind. Wir sind in der letzten Stadt vor der Grenze zu Tibet und dem Ende unserer Route angekommen.

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

**Unterkunft: Teehaus**

**Mahlzeiten: Frühstück + Mittagessen + Abendessen.**

## **TAG 11: VON DUNCHE NACH KATHMANDU**

Ein Bus holt uns früh morgens ab und wir treten die Rückreise nach Kathmandu an, die 5 bis 6 Stunden dauert. Am Nachmittag können wir die Gegend von Thamel besuchen oder einfach unser letztes Abendessen in Nepal genießen.

**Unterkunft: Hotel**

**Mahlzeiten: Frühstück + Mittagessen.**

## **TAG 12: RÜCKFLUG**

Wir können die erste Morgenstunde für letzte Einkäufe nutzen. Danach werden wir vom Hotel abgeholt und zum Flughafen gebracht. Rückflug nach Hause.

**Mahlzeit: Frühstück.**

### Zusätzliche Dienste:

Alle unsere Touren in Nepal können erweitert und angepasst werden. Dies sind die beliebtesten zusätzlichen Dienste:

- Morgendlicher Flug zum Everest: etwa 1-stündiger Flug, um den Mount Everest zu sehen/berühren (wir fliegen nur 8 km vom Gipfel entfernt). Beinhaltet den Transfer zum und vom Hotel. (Start um 5:15 Uhr morgens und Rückkehr zur Frühstückszeit)
- KTM Cultural Tour 1: 1-tägige Tour zum Besuch von 3 UNESCO-Weltkulturerbestätten: Pashupatinath-Tempel + Boudhanath-Stupa + Bhaktapur-Stadt. (Kultureller Guide inklusive, englisch oder spanisch... Übernachtung und Essen nicht inbegriffen)
- KTM Cultural Tour 2: 1-tägige Tour zum Besuch von 3 UNESCO-Weltkulturerbestätten: Patan-Stadt + Durbar-Platz von Kathmandu + Swayambhu-Nath-Stupa. (Kultureller Guide inklusive, englisch oder spanisch... Übernachtung und Essen nicht inbegriffen)
- Zusätzliche Nacht: Eine weitere Nacht in KTM (inklusive Frühstück im geteilten oder Einzelzimmer).

Du kannst zusätzliche Dienste bei der Buchung oder später reservieren.

## **Zahlungs- und Stornierungsbedingungen**

**Anzahlung:** Um deinen Platz zu sichern, ist bei der Reservierung eine Anzahlung von 30 % des Gesamtbetrags der Reise erforderlich.

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

**Extras:** Zusätzliche Kosten der Reise, wie Versicherungen, Flüge oder andere optionale Dienstleistungen, müssen bei der Buchung vollständig bezahlt werden.

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

Der Endnutzer kann vom gebuchten Reisevertrag zurücktreten und hat Anspruch auf Rückerstattung der geleisteten Zahlungen, abzüglich der angegebenen Strafgebühren, muss jedoch zusätzlich der Agentur die unten genannten Beträge zahlen, sobald die Reise bestätigt wurde. Sollte die Reise nicht stattfinden, weil die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, kann der Kunde das Guthaben für zukünftige Reisen behalten oder die vollständige Rückerstattung der Anzahlung verlangen.

Stornierungsbedingungen 3:

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

- Bis 60 Tage vor der Reise 100 % Rückerstattung des Reisepreises.
- Bis 45 Tage vor der Reise 50 % Rückerstattung des Reisepreises.
- Bei kürzeren Fristen als den in der Stornierungsrichtlinie angegebenen, erfolgt keine Rückzahlung der bereits geleisteten Zahlung.

\*Es fällt eine Bearbeitungsgebühr von 250 € an.

\*Für bereits ausgestellte Buchungen werden keine Stornogebühren erstattet. Sollten weitere nicht erstattungsfähige Kosten bereits entstanden sein, werden diese ebenfalls nicht erstattet und vom zu zahlenden Betrag abgezogen.

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

Off Trail S.L. agiert als Veranstalter dieser kombinierten Reise. Für offene, programmierte Abfahrten ist eine Mindestteilnehmerzahl von 7 bestätigten Personen erforderlich. Die Reisenden werden über das Kundenportal informiert, wenn diese Mindestzahl erreicht wurde, um die Abfahrt bestätigen zu können. Sollte die Mindestzahl nicht erreicht werden, kann der Veranstalter die Reise absagen und den Reisenden innerhalb der gesetzlichen Frist von bis zu 20 Kalendertagen vor Abreise informieren. Bei privaten Abfahrten oder maßgeschneiderten Reisen gilt das Programm als bestätigt, sobald die Buchung angenommen wurde, da es sich um eine speziell für die im Vertrag angegebene Personenzahl gestaltete Reise mit entsprechend angepasstem Preis handelt. Bei Stornierung wegen Nichterreichens der Mindestteilnehmerzahl hat der Reisende Anspruch auf vollständige Rückerstattung der geleisteten Zahlungen ohne weitere Entschädigung.

## Materialliste

### FUNKTIONALE KLEIDUNG

- Hardshell-Jacke (wasserdichtes Gore Tex)
- Leichte wasserdichte Hosen
- Warme Jacke: Daunenjacke oder Primaloft
- Leichter Fleecepullover
- Thermohosen und Shirt zum Schlafen im Lodge
- Kurz- und Langtrekkingshosen
- Technische T-Shirts (schnelltrocknend)
- Badeanzug
- Unterwäsche (empfohlen, nicht aus Baumwolle)

### KOPF

- Leichte Mütze
- Wollmütze
- Schal für den Hals (z. B. Buff)
- Sonnenbrille

### HÄNDE

- Wärmende Handschuhe für die Kälte
- Wanderstöcke

### FÜßE

- Socken (empfohlen, nicht aus Baumwolle)
- Trailrunning-Schuhe oder Trekkingstiefel
- Badelatschen für das Lodge oder Trekking-Sandalen mit Fersenschlaufe (optional)

### RUCKSÄCKE

- Trailrunning-Weste oder leichter Rucksack
- Regenschutz für den Rucksack
- Leinentasche (maximal 12kg pro Person)

### MATERIAL FÜR DAS LODGE

- Schlafsack
- Ohrstöpsel

### ZUBEHÖR

- Stirnlampe und Batterie(n) als Ersatz
- Sonnencreme, Lippenbalsam und After Sun

### ESSEN/TRINKEN

- Mindest-Hydrationsystem 1l (Camelbak oder Trinkflasche)
- Thermoskanne (optional)
- Snacks, Nüsse, Energieriegel...

### REISEAUSRÜSTUNG

- Freizeitkleidung
- Reisepass, Visum, Bargeld, Versicherungsunterlagen, Impfpass
- Mikrofaserhandtuch
- Erste-Hilfe-Set und Medikamente
- Rettungsdecke
- Handy und Uhr mit Streckentracker (optional)
- Powerbank, Kamera, Ladekabel, Kopfhörer, Buch...

# FAQs

## Welches körperliche und technische Niveau wird benötigt?

Es ist ein Mindestniveau erforderlich, das es erlaubt, an einem Tag eine Bergroute mit 1200m Höhendifferenz zu machen. Es ist keine anspruchsvolle Route, und kurze Wanderungen wechseln sich ab, um eine gute Akklimatisierung und Erholung von den Trekkingtagen zu gewährleisten. Während der Route können wir einen kleinen Rucksack mit den Dingen tragen, die wir tagsüber benötigen. Die Träger transportieren unsere Rucksäcke zum nächsten Lodge. Für diejenigen, die immer mehr wollen, haben wir mehrere Erweiterungen, die wir nachmittags machen können, um nahe Gipfel an unseren Lodges zu besteigen.

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

Der Träger trägt das Material für 2 Personen (maximal 12kg pro Person). Ihr solltet eine Tasche zwischen jeweils zwei Personen teilen und dem Träger geben. Ideal ist ein Seesack von etwa 80 L. Der andere Koffer bleibt im Hotel in Kathmandu.

## Rucksack während der Route

Tragt einen kleinen Rucksack, der es euch erlaubt, eine Jacke, Trinkflasche und ein paar Riegel oder Nüsse mitzunehmen. Alles Material, das ihr tagsüber nicht benutzt, wird von den Trägern getragen.

## Steigeisen

In den hohen Regionen des Trekkings kann es Schnee oder Eis geben, obwohl das nicht üblich ist. Die Verhältnisse können sich schnell ändern, besonders an den höchsten Passagen. Einige Leute tragen Kettensteigeisen, um auf rutschigen Oberflächen besseren Halt zu haben; für Trekkingtouren sind keine Krallensteigeisen notwendig.

## Bargeld

In Kathmandu kann man normalerweise mit Karte zahlen, aber nicht überall. Danach gibt es keine Geldautomaten mehr. Es ist unbedingt notwendig, die lokale Währung mitzubringen. Man kann Euro oder Dollar mitbringen und diese direkt am Flughafen oder in Thamel am Ankunftstag in Rupien wechseln.

## Empfohlene Bargeldmenge

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

## Trinkgelder

Am Ende der Reise wird üblicherweise ein Trinkgeld gegeben (nicht obligatorisch, aber sehr empfohlen), bar (kein Kartenlesegerät). Führer: 5 bis 10 USD pro Person und Tag. Bei längeren Trekkings (wie Annapurna-Rundfahrt oder Everest-Basislager) kann das Trinkgeld auf 10-15 USD pro Person und Tag steigen. Träger: 3 bis 5 USD pro Tag und Person. Bei längeren oder anspruchsvolleren Trekkings kann man erwägen, 5-7 USD zu geben.

## Hygienebedingungen in den Lodges

Je höher ihr kommt, desto einfacher sind die Unterkünfte. Es wird empfohlen, Feuchttücher und einen Schlafsack mitzubringen.

## **Duschen und warmes Wasser**

In den höchsten Regionen sind Duschen mit warmem Wasser sehr selten. Es ist sehr leicht, sich eine Erkältung einzufangen, was gesundheitliche Probleme durch die Höhe verstärkt. Es wird empfohlen, nicht zu duschen. Feuchttücher sind eine gute Alternative zur Hygiene.

## **Wo werden wir übernachten?**

In der ersten und letzten Nacht übernachten wir im International Guest House in Kathmandu. Die übrigen Nächte schlafen wir in verschiedenen Lodges auf dem Weg. Das Programm bietet Unterkunft in Mehrbettzimmern. Wenn du ein Einzelzimmer möchtest, gib dies bitte bei der Buchung an.

## **Höhenmedikamente**

Die Routen sind progressiv, um Höhenerkrankungen so gut wie möglich zu vermeiden. Die Führer haben ein komplettes Erste-Hilfe-Set mit einem Pulsoximeter. Für Medikamente wie Edemox oder Ähnliches fragt bitte euren Arzt, diese sind aber nicht notwendig.

## **Handy und SIM-Karte**

Ihr könnt eine SIM-Karte bei der Ankunft kaufen. In jedem Gebiet Nepals gibt es einen anderen Betreiber. Fragt unser Team, welcher in welchem Gebiet funktioniert. Mit einem Guthaben von 15-20 € habt ihr genügend Daten, um WhatsApp bei Empfang zu nutzen. Normale Anrufe sind viel teurer.

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

Ergänzungen können hilfreich sein, sind aber nicht unbedingt notwendig. Es ist interessant, vor Beginn einer Höhenaktivität Eisen einzunehmen. Fragt euren Arzt oder Ernährungsberater.

## **Wassertabletten**

Es wird empfohlen, immer Flaschenwasser oder abgekochtes Wasser in den Lodges zu kaufen. Es wird empfohlen, eine Trinkflasche oder eine Thermoskanne zu verwenden, die heißes Wasser transportieren kann.

## **Mückenschutzmittel**

Das Mückenschutzmittel kann in den ersten Tagen nützlich sein, ist aber in den hohen Regionen nicht notwendig (entbehrlich).

## **Impfpass**

Es gibt keine Pflichtimpfung für die Einreise nach Nepal. Wir empfehlen, deinen Arzt nach empfohlenen Impfungen zu fragen.

## **Steckdosenadapter**

Sie sind die gleichen wie in Europa.

## **Was sind die Anforderungen an Reisepass und Visum?**

Es ist wichtig, einen gültigen Reisepass mit mindestens 6 Monaten Gültigkeit zu haben. Nepal bietet Visa bei der Ankunft für die meisten Länder. Bei der Ankunft begeben euch zu den Automaten, um ein Formular am internationalen Flughafen Tribhuvan auszufüllen. Danach geht ihr zum Schalter des Einwanderungsbeamten mit eurem Originalreisepass, um bar zu bezahlen und das Visum zu erhalten. Falls ein Visum benötigt wird, bleibt auf dem Laufenden, da sich die Einwanderungspolitik oft ändert. Deshalb wird empfohlen, die Informationen näher an eurem geplanten Reisedatum zu überprüfen. Aktuell, Stand Januar 2026, sind die Kosten für das nepalesische Touristenvisum wie folgt: 15 Tage: 30 USD 30 Tage: 50 USD 90 Tage: 125 USD.





# Contact

[info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com)

[www.b4experience.com](http://www.b4experience.com)

+34 613 03 77 00

[View program on the web](#)

