

Rishis Nepalreise 4. bis 20. Oktober 2025

Langtang und die heiligen Seen von Gosainkund

Naturwunder im Herzen des Himalayas

Der Langtang-Gosainkund Trek vereint atemberaubende Bergpanoramen, kulturelle Begegnungen und spirituelle Erfahrungen. Nach einer Erkundung der historischen Sehenswürdigkeiten (UNESCO-Weltkulturerbe) in Kathmandu, wie Swayambhunath und Pashupatinath, führt der Trek ins Langtang-Tal, bekannt als "Tal der Gletscher". Wanderer geniessen spektakuläre Ausblicke auf schneebedeckte Gipfel wie den Langtang Lirung (7.227 m), durchqueren dichte Rhododendron- und Bambuswälder sowie traditionelle Dörfer der Tamang- und Sherpa-Gemeinschaften.

Ein Höhepunkt ist der Besuch der heiligen Gosainkund-Seen, eine bedeutende Pilgerstätte, sowie die Überquerung des Laurebina-Passes (4.610 m) mit beeindruckendem Blick auf die Himalaya-Kette. Dieser Trek bietet eine perfekte Mischung aus Natur, Kultur und Spiritualität – ideal für Abenteurer, die das authentische Himalaya-Erlebnis suchen.

Detailprogramm 2025

Sa, 04.10. Zürich – Kathmandu ✈️

So, 05.10. Ankunft in Kathmandu
Privater Transport zum Hotel.
Beziehen des Hotels und Tourbriefing.

Mo, 06.10. Kathmandu
Kathmandu kann man als Zentrum der nepalesischen Geschichte und Kultur bezeichnen. Die Stadt bietet einen wundervollen Mix aus hinduistischen, buddhistischen, tibetischen und westlichen Einflüssen. Sie besichtigen die wichtigsten Sehenswürdigkeiten der Stadt, wie den Tempel Swyambhunath oder den Durbar Square (UNESCO Weltkulturerbe).

Di, 07.10. Kathmandu – Shyaphru Besi 1460 m 🚌 **7 – 8 Std.**
Auf der Fahrt im privaten Tourbus nach Shyaphru Besi geniessen Sie die ersten Eindrücke der nepalesischen Landschaft. Je nach Strassenverhältnissen variiert die Reisezeit.

Mi, 08.10. Syaphru Besi – Lama Hotel 2470 m 🧑‍🌿 **6 Std.**
Die Wanderung von Syaphru Besi zum Lama Hotel führt durch dichte Wälder aus Eichen, Bambus und Rhododendron entlang des rauschenden Langtang-Khola-Flusses. Unterwegs bieten sich Möglichkeiten, wilde Tiere wie Languren oder bunte Vogelarten zu entdecken.

Do, 09.10. Lama Hotel – Langtang Dorf 3430 m 🧑‍🌿 **6 – 7 Std.**
Diese Etappe führt Sie durch eine abwechslungsreiche Landschaft. Zu Beginn noch mit dichten Wäldern öffnet sich das Tal mit zunehmender Höhe und die Vegetation weicht einer alpinen Landschaft mit spektakulären Ausblicken auf die schneebedeckten Gipfel, darunter der Langtang Lirung (7.227 m). Nach etwa 6–7 Stunden erreichen Sie das traditionelle

Langtang-Dorf, geprägt von der Kultur der Tamang-Gemeinschaft und umgeben von beeindruckender Bergkulisse.

- Fr, 10.10. Langtang Dorf - Kyanjin Gumba 3870 m,  4 – 5 Std.**
Der Weg führt an traditionellen Dörfern vorbei und bietet faszinierende Einblicke in das Leben der lokalen Tamang-Gemeinschaft. Kurz vor dem Ziel erreichen Sie Kyanjin Gumba, ein bedeutendes Kloster, das für seine Gletscherlandschaften und das ruhige, spirituelle Ambiente bekannt ist. Hier können Sie auch die lokale Käsefabrik besuchen und handgemachten Yak-Käse probieren.
- Sa, 11.10. Kyanjin Gumba: Ruhe-/Akklimatisierungstag**
Ein Tag zur Akklimatisierung und Entspannung in der malerischen Umgebung von Kyanjin Gumba. Nutzen Sie die Gelegenheit für einen optionalen Ausflug zum Tserko Ri (4984 m), von dem aus Sie spektakuläre Ausblicke auf den Langtang Lirung und die umliegenden Berge genießen können. Alternativ können Sie die Gegend weiter erkunden oder einfach in der friedlichen Atmosphäre des Klosters sein, um sich auf die kommenden Etappen vorzubereiten.
- So, 12.10. Kyanjin Gumba – Lama Hotel 2470 m,  4 Std.**
Abstieg zurück nach Lama Hotel.
- Mo, 13.10. Lama Hotel Thulo Shyaphru 2250 m,  5 – 6 Std.**
Die Etappe von Lama Hotel nach Thulo Shyaphru führt durch dichte Wälder und kleine Dörfer, mit gelegentlichen Ausblicken auf das Langtang-Tal. Nach etwa 5-6 Stunden erreichen Sie das höhere, charmante Dorf Thulo Shyaphru, das für seine Gastfreundschaft und den Panoramablick bekannt ist.
- Di, 14.10. Thulo Shyaphru – Shin Gumba 3330 m,  4 – 5 Std.**
Die Wanderung von Thulo Shyaphru nach Shin Gumba führt bergauf durch eine abwechslungsreiche Landschaft. Nach 4-5 Stunden erreichen Sie das ruhige Shin Gumba, das für seine friedliche Atmosphäre und den herrlichen Blick auf die umliegenden Berge bekannt ist. Auch hier können Sie lokale Käseprodukte probieren.
- Mi, 15.10. Shin Gumba – Gosainkund 4380 m,  5 – 6 Std.**
Die Etappe von Shin Gompa nach Gosainkund führt durch alpine Landschaften und steile Anstiege, die sich langsam in offene, hochalpine Ebenen verwandeln. Nach 5-6 Stunden erreichen Sie die heiligen Gosainkund-Seen, ein spirituelles Ziel für Pilger und bekannt für ihre beeindruckende Bergkulisse und ruhige Atmosphäre. Die Seen sind von tiefem religiösem und kulturellem Wert und bieten einen unvergesslichen Anblick.

Do, 16.10. Gosainkund: Ruhe- und Akklimatisierungstag

Der Ruhe- und Erkundungstag in Gosainkund bietet eine wertvolle Gelegenheit zur Akklimatisierung. Sie können die heiligen Seen besuchen, die eine tief religiöse Bedeutung für Hindus und Buddhisten haben, und die spirituelle Atmosphäre dieses besonderen Ortes auf sich wirken lassen.

Fr, 17.10. Gosainkund – Ghopte 3430 m,  7 – 8 Std.

Die Wanderung von Gosainkund nach Ghopte führt über den herausfordernden Laurebina-Pass (4610 m), der mit spektakulären Ausblicken auf die umliegenden Berge und das Tal belohnt. Nach dem Passabstieg geht es durch alpine Landschaften weiter, bis Sie nach etwa 6 - 8 Stunden den ruhigen Ort Ghopte erreichen.

Sa, 18.10. Ghopte – Tarkeghyang 2600 m,  6 Std.

Von Ghopte nach Tarkeghyang geht es durch dichte Wälder und abgelegene Dörfer. Nach etwa 6 Stunden erreichen Sie Tarkeghyang, ein traditionelles Dorf mit buddhistischer Kultur und schönen Ausblicken auf die umliegenden Berge.

So, 19.10. Tarkeghyang – Kathmandu  6 – 7 Std.

Die letzte Etappe erfolgt in einer etwa 6 – 7-stündigen Fahrt im Bus von Tarkeghyang zurück nach Kathmandu. Die Rückreise bietet letzte Blicke auf die Himalaya-Berge, bevor Sie wieder in das lebendige Stadtleben der Hauptstadt eintauchen.

Mo, 20.10. Kathmandu – Heimflug 

Je nach Flug Ankunft in Zürich am 20. Oder 21.10.25

Anmerkung

Dieses Programm ist provisorisch. Es besteht die Möglichkeit, auf Wunsch, aufgrund der Verhältnisse oder des Befindens der Teilnehmenden, andere Stationen zu wählen.

Anschlussprogramm

Von Kathmandu

- weitere Städte erkunden (z.B. Pokhara)
- beliebig viele Tage im Ayurveda Hotel
- Besichtigung von weiteren kulturellen Sehenswürdigkeiten
- 1 – 3 Tage im Chitwan Nationalpark
- 1-10-tägige Raftingfahrten auf diversen Flüssen