

Nepal, Bhutan | Wander-/Trekkingreise

Trekking & Klosterfest im Himalaya

Trekkingreise durch die Helambu-Region in Nepal kombiniert mit dem Königreich Bhutan



2



Reiseübersicht

Grüne Hügel soweit das Auge reicht. Auf den Terrassenfeldern steht der Buchweizen in weisser Blüte, Orchideen schmücken die Baumstämme im mystischen Nebelwald. Und in der Ferne türmen sich die Bergriesen auf wie Wächter über die Natur. Wir befinden uns auf dem wenig begangenen Helambu Climate Trek. Wir wandern auf und ab, über Steintreppen und durch knorrigen Rhododendronwald. Immer wieder öffnet sich uns die Fernsicht auf die Bergkette des Jugal Himal, dessen Gipfel fast die 7.000 Meter knacken. Wir lernen die hier verwurzelte Sherpa-Kultur kennen, die ansonsten im Khumbu-Gebiet nahe des Mount Everest anzutreffen ist, und erfahren das Leben in den Dörfern hautnah – und immer wieder bewundern wir die buddhistischen Chörten, Stupas und Wassermühlen. Von Kathmandu aus fliegen wir in das kleine Königreich Bhutan, das "Land des Donnerdrachens", in dem regelmässig das Bruttonationalglück gemessen wird. Hier nehmen wir teil an einem der farbenfrohen Feste, erleben die Spiritualität und Naturverbundenheit der Bhutaner. Selbstverständlich darf auch das Taktshang-Kloster nicht fehlen, das "Tigernest", das sich hoch über dem Paro-Tal an eine Felswand klammert.

Höhepunkte

- 6-tägiges Trekking (2 - 5 Std. täglich)
- Wanderungen: 1 x leicht (2 - 3 Std.), 1 x moderat (3 - 4 Std.)
- Fünf Tage Bhutan mit einem bunten Klosterfest erleben
- Auf Pilgerpfaden zum berühmten Tigernest wandern
- Das Himalaya-Panorama des Jugal Himal bestaunen
- UNESCO-Weltkulturdenkmäler im Kathmandu-Tal besichtigen
- In Nepal in ökologisch errichteten Lodges übernachten

Reiseprogramm - 17 Tage

1. Tag, Anreise nach Nepal

2. Tag, Willkommen in Kathmandu

3. Tag, Auf ins Land des Donnerdrachens

4. Tag, Klosterfest in Thimphu

5. Tag, Erkundung des Punakha-Tals

6. Tag, Wanderung zum Tigernest

7. Tag, Rückflug nach Kathmandu

8. Tag, Beginn des Helambu Climate Treks

9. Tag, Über Ghul Bhanjang nach Kutumsang

10. Tag, Panoramawanderung nach Mangengoth

11. Tag, Über den 3.600 m hohen Pass nach Tharepati

12. Tag, Abstieg durch den Nebelwald nach Melamchigaon

13. Tag, Über den Melamchi-Fluss nach Tarkeghyang

14. Tag, Sermathang und Rückfahrt nach Kathmandu

15. Tag, UNESCO Weltkulturerbe im Kathmandu-Tal

16. Tag, Heimreise

Programmänderungen bleiben vorbehalten

Detailprogramm

1. Tag, Anreise nach Nepal

Flug nach Kathmandu mit Ankunft am nächsten Tag.

2. Tag, Willkommen in Kathmandu

Nach Ankunft in Kathmandu Transfer zum Hotel. Je nach Ankunftszeit ist Gelegenheit zum Ausruhen oder für einen ersten Bummel durch die Altstadt. Am Abend treffen wir uns zu einem Willkommensdinner.

Transferzeit: 0,5 Std. | Transferstrecke: 6 km

Unterbringung: Potala Guesthouse in Kathmandu (A)

3. Tag, Auf ins Land des Donnerdrachens

Unsere Reise führt uns heute in das kleine Königreich Bhutan. Bei guter Sicht haben wir während des Fluges nach Paro Blick auf die Gipfel der Himalaya-Kette und können die Achttausender Cho Oyu, Everest, Lhotse und Kanchenjunga bewundern. Nach Ankunft am Flughafen fahren wir nach Thimphu. Wir besuchen den Memorial Chorten, eine aufwändig gestaltete Gedenkstätte zu Ehren des 3. Königs von Bhutan. Im Nationalen Textilmuseum bewundern wir Bhutans feinste Webereien, bevor wir am Abend Zeit haben, gemütlich durch die Stadt zu schlendern.

Transferzeit: 1,5 Std. | Transferstrecke: 50 km

Unterbringung: Hotel in Thimphu (F, M, A)

4. Tag, Klosterfest in Thimphu

Der heutige Tag steht ganz im Zeichen des dreitägigen Thimphu-Festes, welches im Tashiccho-Dzong am Ufer des Thimphu-Flusses stattfindet. Zur Festzeit strömen die Menschen aus dem Umland in Festtagskleidung zum Dzong, Mönche und Laien treten in farbenprächtigen Kostümen auf. Bei den berühmten Maskentänzen werden Dämonen symbolisch durch die Schwerter der Tänzer und den Trommelklang vertrieben. Spassmacher lockern mit grotesken Darbietungen die feierliche Stimmung des Festes durch ihre Scherze auf. Nachdem wir ausgiebig die Stimmung aufgesaugt haben, fahren wir über den 3.100 m hohen Bergpass Dochu ins Punakha-Tal. Die Fahrt alleine ist schon ein Erlebnis! Auf der Passhöhe kommen wir bei guter Sicht in den Genuss, die Eisriesen an der Grenze zu Tibet zu erspähen. Auf der Weiterfahrt bestimmt eine subtropische Vegetation mit Bananenstauden, Orangen- sowie Kaki Fruchtbäumen und Reisterrassen das Bild.

Transferzeit: 2,5 Std. | Transferstrecke: 80 km

Unterbringung: Hotel in Punakha (F, M, A)

5. Tag, Erkundung des Punakha-Tals

Nach dem Frühstück besichtigen wir den malerisch am Fluss gelegenen Punakha Dzong. Im Anschluss fahren wir zur Hängebrücke am Mo Chu River. Von hier laufen wir durch Reisfelder und bewaldetes Gebiet stetig bergauf zum Khamsum Yulley Namgyal Chorten. Auf dem Hügel thront eine prachtvolle Stupa, die Harmonie und das Streben nach Frieden symbolisiert. Von hier geniessen wir einen traumhaften Blick ins Tal und den Mo Chu River. Nach dem Abstieg setzen wir unseren Weg fort Richtung Paro und legen einen Stopp ein, um zum Chime Lakhang zu spazieren, dem Tempel zu Ehren des Lamas Drukpa Kunley.

Aufstieg: 220 Hm | Abstieg: 220 Hm | Dauer: 2 – 3 Std.

Transferzeit: 4,5 Std. | Transferstrecke: 150 km

Unterbringung: Hotel in Paro (F, M, A)

6. Tag, Wanderung zum Tigernest

Heute steht ein absoluter Höhepunkt auf dem Programm - das bekannte Kloster Taktshang. Auf steilem Weg wandern wir hinauf zu einer Aussichtsplattform, von der sich ein grossartiger Blick auf das Tigernest bietet. Eine spektakuläre Schlucht mit Wasserfall trennt uns von der Klosteranlage, die sich hoch über dem Paro-Tal erhebt und für die Bhutaner eine der heiligsten Stätten des Landes ist. Der Bau besteht aus mehreren Tempeln und scheint förmlich an der Felswand zu kleben. Am Nachmittag wandern wir hoch zum Nationalmuseum Bhutans im Ta-Dzong, welches sich über dem Paro-Tal erhebt und mit seinen 22 Metern das höchste Gebäude des Landes ist.

Aufstieg: 650 Hm | Abstieg: 650 Hm

Dauer: 4 - 5 Std. | Etappe: 6 km

Transferzeit: 1,0 Std. | Transferstrecke: 25 km

Unterbringung: Hotel in Paro (F, M,A)

7. Tag, Rückflug nach Kathmandu

Wir fliegen zurück nach Kathmandu. Nach Ankunft in der nepalesischen Hauptstadt haben wir den restlichen Tag zur freien Verfügung.

Transferzeit: 0,5 Std. | Transferstrecke: 10 km

Unterbringung: Potala Guesthouse in Kathmandu (F, A)

8. Tag, Beginn des Helambu Climate Treks

Mit Allradfahrzeugen werden wir über holprige Pisten aus dem Kathmandu-Tal zum Ausgangspunkt unseres Trekkings gebracht. Sobald wir das Stadtgebiet hinter uns gelassen haben, tauchen wir in das ländliche Nepal ein. Kleine Siedlungen mit einfachen Häuschen, Menschen die auf ihren Feldern arbeiten und Händler, die oft mit abenteuerlich beladenen Fahrrädern oder Ochsgespannen unterwegs sind, prägen das Bild. Bevor wir auf unseren Trek in der Helambu-Region starten, wird unser Gepäck auf Träger verteilt. Nach dem Mittagessen wandern wir auf guten Wegen teils steil bergauf bis zum Dorf Chipling auf ca. 2.150 m Höhe. In unserem Gästehaus erwartet uns ein traditionell zubereitetes Abendessen.

Aufstieg: 480 Hm | Dauer: 2 - 3 Std. | Etappe: 4 km

Transferzeit: 4,0 Std. | Transferstrecke: 70 km

Unterbringung: Guest House in Chipling (F, M, A)

9. Tag, Über Ghul Bhanjang nach Kutumsang

Leicht steigen wir heute Vormittag über Steinstufen auf und ab bis zum Dorf Ghul Bhanjang (2.180 m) - eine wunderbare Gelegenheit die Kulturlandschaft in uns aufzunehmen. Nach langer Pause und Stärkung beim Mittagessen in einer Lodge, geht es weiter hinauf auf knapp 2.600 Meter. Wir geniessen bei guter Sicht erste Blicke auf die 6000er in der Ferne und wandern dann im leichten Abstieg bis zu unserem Ziel Kutumsang auf knapp 2.500 m.

Aufstieg: 740 Hm | Abstieg: 460 Hm

Dauer: 4 - 5 Std. | Etappe: 9,5 km

Unterbringung: Mountain View Lodge oder Namaste Lodge in Kutumsang (F, M, A)

10. Tag, Panoramawanderung nach Mangengoth

Heute erreichen wir den Eingang zum Langtang Nationalpark. Durch schöne Rhododendronwälder steigen wir kontinuierlich bergan, bis wir unser heutiges Ziel Mangengoth auf 3.285 m erreicht haben. Von Aussichtsplätzen geniessen wir den Blick auf die umliegende Landschaft. Heute bewältigen wir im Vergleich zu den anderen Trekkingtagen die meisten Höhenmeter im Aufstieg auf einer recht kurzen Strecke. Wir lassen es langsam angehen und kommen am frühen Nachmittag in unserer Lodge an. Die Zeit vor dem Abendessen nutzen wir nach Belieben für einen weiteren kurzen Aufstieg zu einem Aussichtspunkt. Von hier aus blicken wir auf die gesamte Kette des Jugal Himal. Wer lieber in der Lodge bleiben möchte, genießt die freie Zeit bei einem Buch oder einem Nachmittagstee. Sollten wir nicht in der Green View Lodge sondern im Lama Guesthouse übernachten, wandern wir noch ca. 20 Minuten weiter und entspannen auf der Sonnenterrasse.

Aufstieg: 880 Hm | Abstieg: 770 Hm

Dauer: 3 - 4 Std. | Etappe: 6 km

Unterbringung: Green View Lodge oder Lama Guest House in Mangengoth (F, M, A)

11. Tag, Über den 3.600 m hohen Pass nach Tharepati

Heute führt uns der Weg hinauf zum höchsten Punkt des Climate Trecks, über den ca. 3.600 m hohen Pass bis ins Dorf Tharepati. Kurzzeitig queren wir über einen schmalen Pfad einen Hang. Bei Unsicherheit steht unsere Trekkingmannschaft hilfreich zur Seite. Diese Herausforderung auf dem abwechslungsreichen Weg wird belohnt. Bei gutem Wetter begeistert die Fernsicht in Richtung Norden auf die uns nun bereits vertrauten Berge des Jugal Himal.

Aufstieg: 450 Hm | Abstieg: 200 Hm

Dauer: 2 - 3 Std. | Etappe: 5 km

Unterbringung: Sumcho Top Lodge in Tharepati (F, M, A)

12. Tag, Abstieg durch den Nebelwald nach Melamchigaon

Es besteht die Möglichkeit, noch vor dem Frühstück auf einen Aussichtspunkt aufzusteigen und den Sonnenaufgang zu geniessen. Hierfür sollten ca. 2 Stunden eingeplant werden. Nach dem Frühstück begeben wir uns auf den Abstieg - wir verlieren mehr als 1.000 Höhenmeter. Durch Nebelwald mit dick bemoosten Stämmen und Ästen und über eine Hängebrücke erreichen wir schliesslich Melamchigaon. Im Dorf befindet sich eine buddhistische Meditationshöhle, in der wir einen Eindruck vom Einfluss des tibetischen Buddhismus in dieser Region bekommen. Ausserdem besuchen wir das von Atmosfair geförderte Schulprojekt im Dorf. Die Schule wird, genauso wie die Lodges auf dem Climate Trek, mit erneuerbaren Energieträgern unterstützt.

Abstieg: 1140 Hm | Dauer: 3 - 4 Std. | Etappe: 4,5 km

Unterbringung: Lodge in Melamchigaon (F, M, A)

13. Tag, Über den Melamchi-Fluss nach Tarkeghyang

Heute steigen wir bis zur Hängebrücke des Melamchi-Flusses ab. Wir begegnen immer wieder buddhistischen Chörten, Stupas, Wassermühlen mit Gebetszylindern und sogenannten "Geisterfallen" und lernen das dörfliche Nepal und die hier in der Region verankerte Sherpa-Kultur intensiv kennen. Nach dem Abstieg essen wir zu Mittag, bevor wir zu unserer Lodge in Tarkeghyang (2.600 m) wieder aufsteigen. Bei gutem Wetter bietet die Lodge einen guten Blick auf den heiligen Berg Ama Yangri. Ein traditionelles Abendessen erwartet uns, ebenso wie der letzte Abend mit unserer Trekking-Mannschaft.

Aufstieg: 680 Hm | Abstieg: 660 Hm | Dauer: 4 - 5

Std. | Etappe: 6 km | Unterbringung: Lodge in Tarkeghyang (F, M, A)

14. Tag, Sermathang und Rückfahrt nach Kathmandu

Heute gönnen wir unseren müden Beinen ein wenig Erholung. Wir werden in Tarkeghyang abgeholt und fahren nach Sermathang. Dort erkunden wir die Umgebung des Sherpa-Dorfes, spazieren durch die terrassierten Felder und geniessen die spektakulären Aussichten auf die Schneegipfel des Langtang-Massivs. Nach dem Mittagessen machen wir uns mit einmaligen Erinnerungen im Gepäck auf den Rückweg nach Kathmandu.

Dauer: 2 - 3 Std. | Etappe: 5 km

Unterbringung: Potala Guesthouse in Kathmandu (F, M, A)

15. Tag, UNESCO Weltkulturerbe im Kathmandu-Tal

Heute entdecken wir einige der bedeutendsten Kulturschätze des Kathmandu-Tals. In der alten Königsstadt Patan bewundern wir kunstvoll verzierte Tempel und Pagoden rund um den historischen Durbar Square. Weiter geht es zur Stupa von Bodnath, einem wichtigen Zentrum des tibetischen Buddhismus. Beim Rundgang um die Stupa beobachten wir Pilger und Mönche, während Gebetsfahnen im Wind flattern und Gebetsmühlen sich drehen. Zum Abschluss besuchen wir die Tempelstätte Pashupatinath.

Transferzeit: 2,0 Std. | Transferstrecke: 20 km

Unterbringung: Potala Guesthouse in Kathmandu (F, M, A)

16. Tag, Heimreise

Wir werden am Vormittag zum Flughafen gebracht und treten die Heimreise an.

Transferzeit: 0,5 Std. | Transferstrecke: 6 km

Verpflegung: (F)

Programmänderungen bleiben vorbehalten

Bitte beachten Sie, dass wir je nach Reiseternin ein anderes traditionelles Klosterfest in Bhutan besuchen, was zu Abweichungen im Reiseverlauf führt. Wählen Sie für das gültige Programm daher bitte ihren gewünschten Termin aus.

Termine & Preise

17 Tage Gruppenreise

- 19.09.2026 - 04.10.2026 ab EUR 5'695
- 17.10.2026 - 01.11.2026 ab EUR 5'695
- 10.02.2027 - 26.02.2027 Auf Anfrage
- 10.03.2027 - 26.03.2027 Auf Anfrage
- 29.09.2027 - 15.10.2027 Auf Anfrage
- 27.10.2027 - 12.11.2027 Auf Anfrage

Unterkünfte / Verpflegung

Unterbringung

Wir übernachten in den Städten in Hotels der Mittelklasse. Während des Trekkings sind wir in Lodges oder Gästehäusern untergebracht, die nach dem Erdbeben 2015 neu errichtet wurden. Beim Wiederaufbau wurde ein besonderes Augenmerk auf die erdbebensichere Bauweise und Nachhaltigkeit gelegt. Solarthermie- und Photovoltaikanlagen, effiziente Öfen und Wasseraufbereitungsanlagen sorgen in den Lodges für einen möglichst ressourceneffizienten Betrieb. Die Zimmer bieten einfachen Komfort. Es stehen Matratzen, Bettzeug und Wärmflaschen zur Verfügung. Da die Zimmer nicht beheizt sind, ist ein Schlafsack mitzubringen, um auch für besonders kalte Nächte gewappnet zu sein. Alternativ kann ein Schlafsack vor Ort (gegen Gebühr) geliehen werden. Der Aufenthaltsraum der Lodges kann mittels Ofen beheizt werden, wird aber in der Regel nur stundenweise angefeuert, da Brennmaterial nur begrenzt zur Verfügung steht. Alle Zimmer verfügen über ein Badezimmer mit westlichen Toiletten, ausser die Sumcho Top Lodge in Tharepati. Der Ort verfügt über keine unmittelbare Wasserversorgung, sondern das Wasser muss von einer tiefer liegenden Quelle transportiert werden. Es steht aber eine Waschgelegenheit zur Verfügung. In manchen Orten gibt es zwei Lodges und wir entscheiden pro Termin wo wir übernachten, sodass alle Lodges vom Climate Trek profitieren. Einzelzimmer können in den Lodges nicht garantiert werden.

Verpflegung

In Bhutan sowie während des Trekkings in Nepal ist Vollpension inkludiert, während des Aufenthalts in Kathmandu Halbpension. In den Städten essen wir in der Unterkunft oder in lokalen Restaurants, während des Trekkings in den Lodges. Die Mahlzeiten werden aus regionalen und saisonalen Zutaten frisch zubereitet. Zum Frühstück gibt es meist Toast/tibetisches Brot, Porridge, Müsli, Eier oder Pfannkuchen. Mittags und abends isst man in Nepal traditionell Dhal Bhat (Linsensuppe mit Reis und Gemüse), Suppe oder Nudelgerichte. Zu allen Mahlzeiten wird Tee serviert. Während des Trekkings kann in den Lodges abgekochtes Wasser zum Abfüllen in das eigene Trinkgefäss erworben werden. In einigen Lodges sind auch bereits Filtersysteme für Trinkwasser installiert. In Bhutan wird in der Regel Reis gegessen, dazu Gemüse und Fleisch, oft auch Suppen und Eintöpfe. Häufig wird mit Chili gewürzt, für Europäer wird in der Regel aber etwas milder gekocht. In den Hotels werden auch europäische Gerichte serviert.

Ernährungswünsche und Unverträglichkeiten

Falls Sie vegetarische oder vegane Kost bevorzugen, so teilen Sie uns dies bitte spätestens 6 Wochen vor Beginn der Reise mit. Somit ist gewährleistet, dass wir unsere Partner vor Ort rechtzeitig informieren können und Ihren Wünschen soweit möglich entsprochen werden kann. Wir bitten um Verständnis, dass insbesondere veganes Essen vor Ort nicht immer umsetzbar ist. Bei Allergien oder Lebensmittelunverträglichkeiten empfiehlt es sich, entsprechende Lebensmittel selbst mitzunehmen.

Ausrüstung

Gepäckinformationen

Wir empfehlen eine stabile Reisetasche oder einen Seesack aus flexiblem Material für diese Reise, ein Koffer ist nicht geeignet. Das Gepäckstück darf maximal 15 kg wiegen, da es während des Trekkings von Trägern transportiert wird. Sie selbst tragen nur Ihren Tagesrucksack. Zusätzlich empfehlen wir eine abschliessbare Reisetasche. So können Sie alles, was Sie nicht während des Trekkings benötigen, in Kathmandu einlagern (auf eigene Haftung).

Es besteht die Möglichkeit in Kathmandu einen Schlafsack zu leihen. Sollten Sie dies wünschen, teilen Sie uns dies bitte bei Buchung mit. Die Schlafsäcke werden von einem der zahlreichen Outdoorläden im Stadtviertel Thamel in Kathmandu bereitgestellt. Die Kosten belaufen sich auf ca. 1 Euro pro Leihtag.

Ausrüstung

Unterlagen

- Bargeld, Kreditkarte, EC Karte
- ETIX (elektronisches Flugticket)
- Hauser-Reiseunterlagen
- Impfpass
- Reisepass (mit Kopie)

Bekleidung

- Fingerhandschuhe (dünn)
- Funktionsunterwäsche (kurz)
- Funktionsunterwäsche (lang)
- Halstuch / Schal / Buff (Staub- / Kälteschutz)
- Hose (lang)
- Jacke (wind- / wasserdicht, atmungsaktiv)
- Langarmhemden / -blusen
- Mütze (dünn)
- Pullover / Jacke (Wolle, Fleece, Softshell)
- Sandalen / Crocs (Überlandfahrten, Unterkunft, Duschen etc.)
- Schlafbekleidung
- Shorts / Bermudas / kurze Hose
- Socken
- Sonnenbrille
- Sonnenhut / Kappe
- Sportschuhe (für Besichtigungen und Ausflüge; Ersatz, wenn der Trekkingschuh drückt)
- Trekkinghose
- Trekkingschuhe Kategorie A/B
- Trekkingsocken
- T-Shirts
- Überhose (wind-/wasserdicht, atmungsaktiv)
- Unterwäsche

Technische Ausrüstung

- Regenhülle für Rucksack
- Stirnlampe
- Tages- und Wanderrucksack 25 l
- Teleskop-Wanderstöcke

Sonstige Ausrüstung

- Duschhandtuch
- Elektrolytgetränke

- Ersatzbrille (in stossfestem Etui)
- Fotoausrüstung (inkl. Akku, Speicherkarten, etc.)
- Innenschlafsack (z. B. aus Fleece material)
- Kulturbeutel
- Lippenbalsam
- Packsack (wasserdicht, für Dokumente)
- Plastik- oder Nylonbeutel für Schmutzwäsche
- Powerbank
- Schlafsack (bis 0° im Komfortbereich)
- Sonnencreme
- Sonnenschutz für den Kopf
- Tasche klein (zusätzlich um Gepäck zu deponieren)
- Taschenmesser
- Taschentücher, Feuchttücher
- Toilettenpapier (im Rucksack für unterwegs)
- Trinkflasche / Trinksystem (mind. 1 l)
- Zwischenverpflegung (Trockenobst, Schokolade, Energieriegel, Teebeutel)

Notfallausrüstung

- Erste Hilfe Set (inkl. Pflaster, Tape, Desinfektion)
- Hand-Desinfektionsmittel
- Medikamente (wichtige persönliche Medizin ins Handgepäck!)
- Mund-Nasen-Schutz
- Reiseapotheke (Durchfall, Erkältung, etc.)

Hinweis

Diese Reise wird durch Hauser Exkursionen organisiert und durchgeführt.

Referenz-Weblink:

<https://www.himalaya.ch/de/reise/trekking-klosterfest-im-himalaya?vehicleType=train&vehicleUrl=zuege>