Große Annapurna Runde & Besteigung des Dhampus Peak (6.012m)

(inkl. Abstecher in das Hidden Valley)

22 Tage

ASNP005

Asien
Nepal







Weitere Bilder auf unserer Website ↗

Preis p. P.
ab 390 € zzgl. Flug

Reisebeschreibung

- 16-tägige komplette Umrundung des Annapurna-Massivs
- Überquerung des Thorung La Passes (5.416 m)
- Die gewaltige Schlucht des Kali Gandaki
- Abstecher in das einsame Dhampus & Hidden Valley (3x Zeltübernachtung)
- Mohara Danda Aussichtspunkt auf die Himalaya-Kette (3.300 m)
- Königsstadt Kathmandu
- Gipfelmöglichkeit: Besteigung des Dhampus Peak (6.012 m)

Fragen zur Reise?
Steffen Kiefer 0341 / 55 00 94-40 steffen.kiefer@at-reisen.de

Erleben Sie 16 Tage lang eine der schönsten und spektakulärsten Trekkingrouten Nepals. Der Thorong La Pass mit seinen 5.416 m ist der höchste Kulminationspunkt der fast 300 km langen Himalaya Runde. Hier, in der glasklaren Luft, können Sie wunderschöne Ausblicke auf die faszinierende Gebirgswelt genießen. Viele bunte Gebetsfahnen flattern im Wind. Die Trekkingtour führt durch alle Klima- und Vegetationszonen, vorbei an glasklaren Gebirgsbächen sowie durch dichten Bambuswald und Wiesen mit unzähligen Rhododendren (Heidekrautgewächse). Weiterhin werden gigantische Täler und Schluchten zwischen Kali Gandaki und Marsyani einerseits und den Eisriesen wie Manaslu, Annapurna und Dhaulagiri andererseits, durchwandert. Fast 6.000 m Höhenunterschied sind es zwischen den Achttausendern Dhaulagiri, Annapurna und dem Kali Gandaki Tal. Alle drei Achttausender und der heilige Berg Machapuchare (6.993 m) prägen die Landschaft der immer freundlichen Nepalesen und deren Leben. Die Lodges sind sorgfältig ausgesucht und nach einem köstlichen Essen mit der Begleitmannschaft sinken Sie abends erschöpft von den überwältigenden Eindrücken in die molligen Schlafsäcke. Bei dieser Reise besteht für die Gipfelaspiranten die Möglichkeit, bestens akklimatisiert, den 6.012 m hohen, technisch einfachen Dhampus Peak zu besteigen. Bei dem einzigartigen 3-tägigen Abstecher mit Zelt in das 5.200 m hochgelegene Dhampus-Valley (hat fast kein Veranstalter im Programm!) hat nun jeder die Möglichkeit, alle hohen Berge einmal richtig nah zu sehen! Am Ende erwartet Sie wieder das üppige Grün des nepalesischen Tieflandes. Bevor es nach Pokhara geht, wandern Sie noch zum Mohara Danda Aussichtshügel (3.300 m) und genießen von dort den prachtvollen Ausblick auf die Himalaya-Kette. Nach einem Ruhetag im schönen Hotel am Phewa See geht es zurück nach Kathmandu. Zum Abschluss tauchen Sie noch einmal in die Götterwelt der Hindus und Buddhisten ein, besichtigen die ehemalige Königsstädte Kathmandu. Der zarte Geruch der Räucherstäbchen, die ruhige nepalesische Mentalität und die Musik werden Sie verzaubern. Namaste! Wer möchte kann auch noch verlängern mit den Königsstädten Bhaktapur und Patan oder einen Abstecher in den Chitwan- oder Bardia Nationalpark unternehmen.

Charakter und Anforderungen der Reise

Charakter/Anforderungen: Technisch weist das Trekking keine besonderen Schwierigkeiten auf. Allerdings erfordert es aufgrund seiner Länge und dem teilweise ständigen Bergauf- und Ab viel Ausdauer und eine sehr gute Kondition. Die Gehzeiten liegen bei etwa 6 bis 9 Stunden pro Tag (am Dhampus Peak im Auf- und Abstieg bis zu 12 h), wobei Höhendifferenzen im Auf- und Abstieg bis zu 1.200 m bewältigt werden müssen. Wichtig sind außerdem Schwindelfreiheit und Trittsicherheit, da die Wege teilweise durch felsiges Gelände oder Geröll und durch kleine Bäche führen. Auch sollten Sie eine gute Höhenverträglichkeit besitzen – das heißt, Herz und Kreislauf müssen gesund sein, da Sie in Regionen über 3.500 Höhenmeter kommen. Konsultieren Sie bitte vor Reiseantritt den Arzt. Selbst ein gesunder Orgasmus darf keinesfalls durch zu rasches Gehen überbeansprucht werden. Langsames und stetiges Gehen sind sehr wichtig. Erfahrungsgemäß können manche Teilnehmer bereits durch die Klimaumstellung sowie die Änderung der Schlaf- und Essgewohnheiten geschwächt und damit „anfälliger" sein. Während des Trekkings werden Sie von einer Begleitmannschaft betreut, die sich um das Gepäck kümmert. Sie selbst werden nur das Notwendigste (Anorak, Wasserflasche, Fotoapparat etc.) in einem Tagesrucksack tragen. Das restliche Gepäck wird von den Trägern und Tragtieren transportiert. Sie sollten teamfähig und Gruppentolerant sein (Gruppenreise)!

Gipfelmöglichkeit: Besteigung Dhampus Peak (6.012 m) • Technisch leichter 6.000er • Grundkenntnisse im Umgang mit Steigeisen, Trittsicherheit und eine solide Kondition ist Grundvoraussetzung für die Besteigung (im Normalfall genügen Steigeisen und Stöcke, die Entscheidung fällt der Bergführer dann vor Ort) • Es werden je nach Bedingungen nur Schneefelder oder kurze vereiste Stellen passiert (keine Gletscher- und Spaltengefahr!) • Ausrüstung: Steigeisen, Hüftgurt inkl. 2 Schraubkarabiner & Wanderstöcke, wärmeisolierende steigeisenfeste Bergschuhe für Höhen bis 6.500m Höhe

Anspruchsvoll

Reisen mit diesem Schwierigkeitsgrad stellen erhöhte körperliche Anforderungen. Längere Aktivitätsphasen, mehrere fordernde Tage in Folge und begrenzte Erholungszeiten sind möglich. Auch organisatorische oder äußere Bedingungen können zusätzliche Anforderungen stellen. Mentale Stabilität und Durchhaltevermögen sind wichtig.

Fitness	Training	Psychische Belastung
Gute körperliche Grundfitness notwendig	3–4× pro Woche Ausdauer- und Kräftigungstraining	Erhöht – Belastbarkeit, Eigenmotivation und Durchhaltevermögen erforderlich

Bergzeichen

Für diese Touren ist es unerlässlich, dass Sie mit Pickel und Steigeisen umgehen können. Außerdem ist Gletschererfahrung zwingende Voraussetzung.

Reiseverlauf

Tag 1

Anreise

Flug von Deutschland nach Kathmandu.

Tag 2

Ankunft in Kathmandu

Ankunft in Nepals Hauptstadt Kathmandu und Transfer zu Ihrem Stadthotel. Je nach Ankunftszeit haben Sie noch die Gelegenheit zu einem ersten individuellen Stadtbummel nach Thamel, dem Einkaufs- und Vergnügungsviertel von Kathmandu. Am Abend findet ein kurzes Briefing im Hotel statt sowie ein gemeinsames Abendessen. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Abendbrot

Tag 3

Transfer nach Tal (Annapurna Runde)

Heute fahren auf der einzigen Verbindungsstraße, dem Prithvi Highway, von Kathmandu in Richtung Pokhara. Nachdem Sie die Hauptstadt über den Thankot- Pass 1.500m, von welchem man schon die ersten Blicke auf die schneeweißen Gipfel von Langtang- und Mansalu-Gebiet bekommt, verlassen hat, geht es über Serpentinen hinab in das Trisuli-Tal, welches nach dem gleichnamigen wilden Gebirgsfluss benannt wurde. In Muglin verlassen Sie den Trisuli River und folgen von nun an dem teilweise schäumenden Marsyanddi River flussaufwärts und passieren dabei kleine Dörfer mit unzähligen Reisfeldern. Je näher Sie Ihrem Tagesziel der Dorf Tal herankommen, desto größer und mächtiger werden die in der Ferne schneebedeckten Berge der Annapurna-Range und vom Manaslu-Gebiet. Besonders imposant ist hier der formschönen Manaslu mit 8.163 m Höhe. Nach der späten Ankunft in Tal (ca. 1.700 m Höhe), steht Ihnen der restliche Nachmittag frei zur Verfügung. Übernachtung in einer Lodge. Fahrzeit ca. 8-9 Std. /ca. 215 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 4

Trekkingstart

Nach der Begrüßung der Trekking-Begleitmannschaft, die Ihnen während der Umrundung hilfreich zur Seite stehen wird, geht es nun endlich los. Immer tiefer dringen Sie in das Tal ein und der Weg geht in einem ständigen bergauf und bergab allmählich höher. Sie passieren die Ortschaft Dharapani und queren eine neu erbaute Hängebrücke aus dem Jahre 1973. Jetzt wird der Weg immer steiler und im Ort Bagarchap treffen Sie auf die erste Gompa. Im Anschluss haben Sie Ihr heutiges Tagesziel nach 7 Std. und auf einer Höhe von ca. 2.150 m erreicht. Übernachtung in einer Lodge / Höhenmeter ca. 920 m / Abstieg ca. 240 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 5

Trekking Thanchok – Pisang

Zuerst bleiben Sie auf der rechten Talseite und wandern über Bharatang (2.850 m) weiter. Wieder am linken Flussufer geht es durch einen typisch nepalesischen Fichten- und Föhrenwald bergauf. So langsam gewinnen Sie Höhe und wenn Sie aus dem engen Tal zum Ort Pisang (ca. 3.230 m) hinaufgehen, eröffnet sich eine herrliche Aussicht auf die imposante Gipfelsilhouette der Annapurna II auf der linken Seite und dem Pisang Peak (6.091 m) rechter Hand. Am Nachmittag können Sie im Ortsteil Upper Pisang (3.300 m) das buddhistische Kloster besuchen. Dort stehen Sie der Annapurna Range direkt gegenüber – ein fantastischer Blick! Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 8 Std. / Höhenmeter ca. 780 m / Abstieg ca. 190 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 6

Trekking Pisang – Manang

Auf der östlichen Seite des Flusses wandern Sie talaufwärts und über Serpentinen hinauf nach Ghyaru auf ca. 3.600 m (ca. 1-2 Stunden). Nach ausgiebiger Rast geht es weiter über einen Höhenweg mit herrlichen Ausblicken auf Annapurna 2, 3, 4 und Gangapurna, bis Sie das kleine Dorf Nawal erreichen. Direkt unter Ihnen liegt der kleine Flughafen mit Piste von Hongde (3.280 m). Sie folgen dem Höhenweg bis nach Mugje und weiter nach Braga. Seit einigen Jahren gibt es auch hier nun eine "German Bakery" mit einem vertrauten Apfelkuchen. Die Äpfel kommen aus der Region und sind köstlich im Geschmack. Von hier ist es nun nicht mehr weit bis nach Manang (3.540 m), dem Verwaltungszentrum dieses Tales. Dieses kleine Dorf fasziniert mit seinen mittelalterlich anmutenden Gassen und dem tollen Ausblick auf Annapurna III (7.555 m) und Gangapurna (7.454 m). Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 7 Std. / Höhenmeter ca. 880 m / Abstieg ca. 290 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 7

Tagestour auf einen View Point an den Hängen des Chulu Far East

Heute besteigen Sie zur besseren Höhenanpassung für die kommenden Tage einen Aussichtspunkt an den Hängen des Chulu Far East. Direkt hinter dem Ort in nördlicher Richtung verlassen Sie Manang und steigen über viele Serpentinen und Grashänge bis auf ca. 4.700 m hinauf. Belohnt werden Sie mit einer überragenden Aussicht auf das Annapurna-Massiv und den Gangapurna (7.464 m). Anschließend steigen Sie ins Tal ab. Wer möchte, kann noch einmal einen Abstecher nach Brage zur „German Bakery“ machen oder das dortige kleine Kloster besuchen. Rückkehr nach Manang und Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 5-7 Std. / Aufstieg / Abstieg ca. 1.100 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 8

Trekking Manang – Thorong Phedi

Sie verlassen das schöne Bergdorf und bald hinter dem Ort teilt sich das Hochtal. Ihr Weg führt weiter gerade aus nach Thorong Phedi (Thorung La) und auf der linken Seite geht es zum Tilicho-See und Jomsom. Die Landschaft wird zunehmend karger. Nur noch kleine Weidenbüsche und Wacholdergewächse prägen das Bild. Der Blick zurück ist grandios, denn die mächtige Annapurna Range mit Lamjung Himal, Annapurna 2, 3 und 4 sowie Ganggapurna schrauben sich in den Himmel. Mit etwas Glück sieht man auf der anderen Seite auch den 8.163 m hohen Manaslu. Nach ca. 3-4 Stunden passieren Sie Ledar, dass einzige Dorf auf der heutigen Strecke. Unterwegs kommen Sie vorbei an „Manimauern“ (Gebtestmauern der Buddhisten) und Yak-Weiden und treffen auf die stets freundlichen Landarbeiter, die unter schwierigen Bedingungen versuchen, dem spärlichen Boden eine Ernte abzuringen. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 7-8 Std. / Aufstieg ca. 1.000 m/ Abstieg ca. 150 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 9

Trekking Thorong Phedi – Thorong La Pass (5.416 m) – Muktinath

Heute wartet eine anstrengende Etappe auf Sie, denn der Thorung La Pass ist der höchste Punkt auf dieser Tour (ohne Dhampus Peak bei den Bergsteigern). Gut akklimatisiert geht es heute über teilweise mäßig steile Hänge bis zum 5.400 m hohen Kulminationspunkt. Ganz wichtig ist es, dass man langsam und stetig geht und somit der Höhenkrankheit vorbeugt. Eingebettet zwischen den Eisgiganten überqueren Sie den Pass und setzen nach einer Pause und Beweisfoto den Abstieg über ein weiträumiges Steinfeld fort. Der Pass ist mit Gebetsfahnen und Steinpyramiden geschmückt und bei schönem Wetter bietet sich Ihnen ein tolles Bergpanorama. Für den Abstieg benötigen Sie noch einmal Ihre gesamte Kraft, denn der Pilgerort Muktinath liegt auf 3.800 m Höhe. Nach ca. 3-4 Stunden erreichen Sie den Talboden und man kann schon in der Ferne erstmals den 8.167 m hohen Dhaulagiri erblicken. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 10-12 Std. / Aufstieg ca. 1.000 m / Abstieg ca. 1.700 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 10

Ruhetag oder Reservetag für die Passüberquerung

Reservetag für die Überschreitung des Thorung La (Schlechtwetter oder fehlende Höhenanpassung). Ansonsten Ruhetag in Muktinath. Am Vormittag besichtigen Sie die alte Tempelanlage. Der heilige Ort wird bereits in den frühen hinduistischen Schriften erwähnt und jedes Jahr pilgern viele Anhänger des Hinduismus und Buddhisten zu dem kleinen Tempel inmitten der Himalaya-Berge. Die Hindus verehren die heiligen Quellen des Flusses Krishna Gandaki, die um einen Tempelhof aus 108 bronzenen Wasserspeiern heraustreten, während die Buddhisten das stets brennende und von einer Erdgasquelle gespeiste heilige Feuer verehren. Wer möchte, kann entweder am Morgen oder am Abend einer Puja (heiliges Ritual) beiwohnen. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung. Übernachtung in einer Lodge

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 11

Trekking Muktinath – Marpha

Nach einem Traumblick am Morgen auf den 8.167 m hohen Dhaulagiri und einem gemütlichen Frühstück, setzen Sie den Abstieg bis nach Kagbeni (2.800 m) fort. Hier treffen Sie auf die freundlichen, aber scheuen Tibeter, besichtigen eine Gompa, genießen den Blick auf den 7.134 m hohen Tilicho Peak und biegen hier links in das Kali Gandaki Tal ein (ab 10:00 Uhr morgens ist hier immer mit teilweise recht starkem Gegenwind zu rechnen). Sie folgen dem alten Karawanenweg bis nach Marpha (ca. 2.650 m). Der Weg führt durch eine Wüstenlandschaft mit bewässerten Oasen. Marpha ist bekannt für seinen Apfelschnaps und köstliche Äpfel, die hier bei ausgezeichnetem Klima hervorragend gedeihen. Die Einheimischen vom Stamm der Thakali haben den Ort zu einem kleinen Handelszentrum umgebaut. Man findet hier wunderbare Herbergen mit schönen Holzschnitzarbeiten und die Dorfstraße wurde mit Steinplatten ausgebaut. Sollte noch Zeit sein, lohnt sich ein Abstecher über die steilen Treppen hinauf zur großen Gompa. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 7-8 Std. / Abstieg ca. 1.000 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 12

Abstecher Dhampus Valley / Yellow Base Camp

Ganztägige Trekkingtour zum Yellow Base Camp auf ca. 4.200 m. Über einen gut ausgebauten Wanderweg geht es über unzählige Serpentinen steil hinauf. Bei gutem Wetter erleben Sie hier einen traumhaften Sonnenuntergang mit Blick auf den 7.061 m hohen Nilgiri und Tilicho Peak (7.134 m). Übernachtung im Zelt / Gehzeit ca. 4-5 Std. / Aufstieg ca. 1.500 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 13

Abstecher Dhampus Valley / Basislager Dhampus Peak

Aufstieg vom Yellow Base Camp bis zum Base Camp des Dhampus Peak auf ca. 5.150 m (kurz vor dem Dhampus Pass und Hidden Valley). Auch hier haben Sie bei schönem Wetter einen Traumblick auf Annapurna I und Dhaulagiri. Übernachtung im Zelt / Gehzeit 6-7 Std. / Aufstieg ca. 1.000 m / Abstieg ca. 100 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 14

Abstecher Hidden Valley / Gipfeltag Dhampus Peak oder Ausflug Hidden Valley

Gruppe 1 = Bergsteiger mit Dhampus Peak Gruppe 2 = ohne Dhampus Peak

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 15

Trekking nach Lete

Nach einer ausgiebigen Schlafpause und kräftigen Frühstück setzen Sie Ihren Abstieg vom Yellow Base Camp über einen anderen Weg direkt nach Tukuche fort. Bevor Sie nach Tukuche kommen, passieren Sie herrliche Apfelbaum-Plantagen, kleine Bäche und grüne Vegetation und nach den letzten Tagen im alpinen Gelände wirkt die Szenerie wie ein Garden Eden. Der Weg führt durch das schöne Dorf Tukuche (2.590 m), welches bekannt durch seinen Handel mit den Tibetern geworden ist. Je näher Sie sich Larjung und Lete (2.480 m) nähern, desto besser wird die Sicht (bei klarem Wetter) auf die gewaltigen Steilwände des Dhaulagiri und auf den Nilgiri. Sie befinden sich jetzt in einem der tiefsten Punkte der gewaltigen Schlucht, fast 6.000 Höhenmeter trennen Sie jetzt bis zu den Eisspitzen der 8.000er. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 7-8 Std.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 16

Tatopani via Sikha nach Chitre

Mit dem Jeep fahren Sie nun die Kali Gandaki-Schlucht bis Tatopani (1.190 m) hinab. Das Klima ist hier schon fast subtropisch. Der langgezogene Ort mit vielen Unterkünften verdankt seinen Namen den in der Nähe im Fluss-Schotter sprudelnden heißen Quellen. Sie haben Gelegenheit, sich bei einem warmen Bad zu entspannen oder sich im frischen Bergfluss abzukühlen. Anschließend queren Sie hinter Tatopani ein letztes Mal den Kali Gandaki über eine große Stahlseilbrücke und verlassen die gewaltige Schlucht in Richtung Nordosten. Von der Mündung des Ghar Khola wandern Sie taleinwärts zum Ghorapani-Pass und kommen beim Anstieg durch abwechslungsreich bewirtschaftetes Land mit einzelnen Gehöften und kleinen Orten. Nach einem steilen Aufstieg erreichen Sie die Siedlung Ghara und gelangen nach Sikha (1.935 m). Von hier nun noch ein kleines Stück weiter bis nach Chitre (2390 m). Übernachtung in einer Lodge /Gehzeit ca. 6/ Aufstieg ca. 1250 m/ Abstieg ca. 60 m)

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 17

Trekking zum Aussichtspunkt Mohare Danda (3.330 m)

Es wird noch einmal spannend! Heute geht es einen wenig begangenen und stetig ansteigenden Weg durch dichte Rhododendron-Wälder (hier befindet sich eines der größten Rhododendron-Wälder der Welt!) und über Wiesen nach Mohare Danda. Noch zählt der Ort als Geheimtipp! Da Sie nun perfekt an die Höhe akklimatisiert sind, fällt der Aufstieg überhaupt nicht mehr schwer. Die Landschaft mutet nun fast wie eine Märchenlandschaft mit ihren mystischen erscheinenden Baumbewuchs. Mit zunehmender Höhe taucht nun auch wieder die Gipfelpyramide des Dhaulagiri auf – Wahnsinn! Nach Mittagspause im Dörfchen Phulbari geht weiter stetig bergan und dann taucht nach Überquerung eines Gratrückens das heutige Tagesziel Mohare Danda auf. Ihre Unterkunft befindet sich direkt oben auf dem höchsten Punkt des Aussichtsberges (ca. 3.330 m). Genießen Sie die schöne Aussicht zum Sonnenuntergang. Zur blauen Stunde bieten sich tolle Fotomotive an den schneebedeckten Gipfel der Annapurna- und Dhaulagiri-Bergkette. Wer möchte, kann in ca. 20 min zum „360°-Hill“ laufen und dort vom Aussichtspunkt den Ausblick auf die Himalaya-Range mit Dhaulagiri, Tukuche, Nilgiri, Dhampus Peak, Annapuran Süd, Hiun Chuli und Machhapuchhre erleben. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 6 h / Aufstieg 1050 m / Abstieg ca. 100 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 18

Letzter Trekkingtag und Weiterfahrt nach Pokhara

Heute noch einmal die letzte Möglichkeit einen großartigen Sonnenaufgang am Mohara Danda zu erleben. Anschließend erfolgt nach dem Frühstück der Abstieg bis nach Ulleri (ca. 2070 m). Mit etwas Glück sieht man auch schon den formschönen Obelisk Machapuchare (6.993 m). Nach der Verabschiedung der Begleitmannschaft erfolgt der Transfer bis nach Pokhara. Übernachtung im Hotel / Gehzeit ca.3-4 Std. / Fahrzeit ca. 3 Std. / Aufstieg ca. 90 m / Abstieg ca. 1300 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen

Tag 19

Ruhetag am Phewa-See (auch Reservetag für Schlechtwetter)

Genießen Sie die herrliche Lage am See und den Traumblick auf die Berge. Es lohnt sich entweder ein Bummel durch den kleinen Ort, die Besichtigung des Devi Wasserfalls oder ein Ausflug zur Friedenspagode mit dem spektakulären Blick auf die Annapurna Range und Dhaulagiri (Sonnenaufgang- oder Untergang). Eine Bootstour auf dem Phewa-See mit Besichtigung des kleinen Tempels auf der Insel im See ist auch eine tolle Alternative. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück

Tag 20

Flug nach Kathmandu und Stadtbesichtigung

Nach dem kurzen Panorama-Rückflug entlang des Himalayas , starten Sie im Anschluß mit der Stadtbesichtigung durch Kathmandu. Auf dem Programm stehen: Pashupatinath: Hindu-Heiligtum am heiligen Bagmati-Fluss, wo die rituellen Waschungen stattfinden. Für Hindus zählt er mit zu den heiligsten Orten in Nepal. Pilger aus Indien nehmen sogar die weite Anreise in Kauf, um Gott Shiva, der hier in seiner Inkarnation als Herr der Tierwelt verehrt wird, zu huldigen. Der im Pagoden-Stil errichtete Haupttempel ist nur Hindus zugänglich, doch von außen ist der Blick auf den riesigen vergoldeten Nandi-Stier möglich. Von einer Aussichtsterrasse, wo sich auch viele Affen tummeln, bekommen Sie einen guten Überblick über das gesamte Areal mit seinen Tempeln, Schreinen, Verbrennungsplätzen und Herbergen am Ufer des Bagmati, wo Pilger ihre rituellen Handlungen ausführen. Wer möchte, kann hier auch die Saddhus (Heilige Männer im Hinduismus, die sich einem religiösen, teilweise streng asketischen Leben verschrieben haben.) gegen ein kleines Entgeld fotografieren. Anschließend besuchen Sie Bodnath, wo eine der größten Stupas der Welt steht. Bodnath wird auch als „Klein-Tibet“ bezeichnet und bildet das religiöse Zentrum der in Nepal lebenden Tibeter. Über ein großes Eingansportal gelangt man in den inneren Kreis der Anlage. Mächtig thront die mit bunten Gebetsfahnen geschmückte Stupa in der Mitte. Im Uhrzeigersinn pilgern hier die Leute um die Anlage, die im gesamten Bereich mit Gebetsmühlen ausgefüllt ist. Eine tolle Stimmung geht von diesem Platz aus und viele kleine Dachterrassen laden zum Träumen und Verweilen ein. Falls möglich, werfen wir einen Blick in die reich geschmückte ältere Gompa westlich der Stupa, in der eine überlebensgroße Statue des Maitreya-Buddha thront. Weiterhin besuchen Sie die Stupa von Swayambhunath, die auch im Volksmund durch die vielen umhertollenden Affen gern als „Monkey-Tempel“ (Affentempel) bezeichnet wird. Dieses Wahrzeichen der Stadt zählt mit zum UNESCO-Weltkulturerbe und ist eines der heiligsten Orte im Kathmandu-Tal. Zum Abschluss der Stadtführung besichtigen Sie noch die historische Altstadt von Kathmandu. Rund um den alten Königspalast Hanuman Dhoka sind Dutzende von Hindu-Tempeln zu sehen; harmonisch wirken das warme Rostrot der Ziegel und die reich mit Schnitzarbeiten verzierten Balken aus braunschwarzem Salbaumholz. Vorbei am größten und ältesten Tempel der Stadt, der Taleju-Pagode, bummeln Sie durch belebte Bazarstraßen nach Norden ins Einkaufsviertel Thamel, bevor Sie zum Hotel zurückkehren. Am Abend Abschiedsessen in einem typischen nepalesischen Restaurant. Übernachtung im Hotel Hinweis: Das Programm ist abhängig vom Rückflug aus Pokhara und dem Verkehrsaufkommen in Kathmandu. Dadurch kann es sein das nicht alle Programmpunkte geschafft werden.

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

Tag 21

Freizeit und Rückreise

Je nach Flugverbindung steht Ihnen heute entweder ein halber oder ganzer Tag zur freien Verfügung (Einkaufsbummel oder Besichtigung). Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

Verpflegung

Frühstück

Tag 22

Rückreise – Ankunft (abhängig vom gebuchten Flug)

Rückflug nach Deutschland und Ankunft am gleichen Tag.

Leistungen

Das ist inbegriffen

- [x] 1x Inlandsflug von Pokhara nach Kathmandu in der Economy-Class (20 kg Freigepäck + 5 kg Handgepäck)
- [x] Alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm in Privatfahrzeugen
- [x] Übernachtung in Hotels (Kathmandu & Pokhara), während des Trekkings Übernachtung in Lodges
- [x] 3x Zeltübernachtung (Dhampus – Hidden Valley, Tage 14-16)
- [x] Verpflegung: Vollpension während des Trekkings, ansonsten Frühstück (19x Frühstück / 16x Mittagessen / 17x Abendessen), sämtliche Getränke bei Abstecher ins Dhampus Valley – wie z.B. Schwarztee, heißes Wasser oder Kaffee
- [x] Koch (bei Abstecher zum Dhampus Peak)
- [x] Träger für das persönliche Gepäck während des Trekkings max. 20 kg
- [x] Trekkinggenehmigung und TIMS-Karte
- [x] 15 x geführte Wanderungen (davon 1x Bergbesteigung)
- [x] Permit für Dhampus Peak / Versicherung für den Bergführer
- [x] Begleitmannschaft während des Trekkings
- [x] Deutschsprachiger einheimischer Guide den Stadtbesichtigungen
- [x] Englischsprachiger einheimischer Trekking- und Bergführer
- [x] Deutschsprachiger AT-Guide bei Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen
- [x] Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (bitte fragen Sie uns)

Nicht enthalten

- ☒ Flüge ab/an Deutschland nach Kathmandu und zurück (weitere Abflughäfen auf Anfrage) in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen ab 1050,-Euro (gern erstellen wir Ihnen ein Angebot)
- ☒ Visakosten: ca. 50,- USD/ 45,- Euro
- ☒ Fehlende Mahlzeiten und Getränke (Trekkinggetränke: ca. 5-9 Euro pro Tag)
- ☒ Trinkgelder (s. Infoblatt)
- ☒ individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ Einzelzimmerzuschlag: 160,- Euro (gilt nur für die Stadtübernachtungen, während des Trekkings muss vor Ort in bar bezahlt werden, da keine Reservierungen vorgenommen werden können. Die Zuschläge für das Einzelzimmer sind jedoch sehr gering.)

Termine

Bitte beachten Sie, dass sich folgende Termine auf den Stand des Datums beziehen, an dem Sie dieses Dokument herunter geladen haben. Die aktuellsten Preise und Termine entnehmen Sie bitte unserer Website.

So., 28.03.2027 bis Sa., 17.04.2027 • 22 Tage	**3.090 €** p. P. zzgl. Flug
Fr., 08.10.2027 bis Sa., 30.10.2027 • 22 Tage	**3.090 €** p. P. zzgl. Flug
So., 24.10.2027 bis Sa., 13.11.2027 • 22 Tage	**3.090 €** p. P. zzgl. Flug
So., 26.03.2028 bis Sa., 15.04.2028 • 22 Tage	**3.090 €** p. P. zzgl. Flug
Fr., 06.10.2028 bis Sa., 28.10.2028 • 22 Tage	**3.090 €** p. P. zzgl. Flug
So., 22.10.2028 bis Mi., 11.10.2028 • 22 Tage	**390 €** p. P. zzgl. Flug

⚠ Etwaige Preisdetails, wie etwa der Einzelzimmer-Zuschlag oder andere Preisvariationen entnehmen Sie bitte unserer Website.

Wichtige Informationen zur Reise

Zu dieser Reise

Gipfelmöglichkeit: Besteigung Dhampus Peak (6.012 m)

- Technisch leichter 6.000er
- Grundkenntnisse im Umgang mit Steigeisen, Trittsicherheit und eine solide Kondition ist Grundvoraussetzung für die Besteigung (im Normalfall genügen Steigeisen und Stöcke, die Entscheidung fällt der Bergführer dann vor Ort)
- Es werden je nach Bedingungen nur Schneefelder oder kurze vereiste Stellen passiert (keine Gletscher- und Spaltengefahr!)
- Ausrüstung: Steigeisen, Hüftgurt inkl. 2 Schraubkarabiner & Wanderstöcke, wärmeisolierende steigeisenfeste Bergschuhe für Höhen bis 6.500m Höhe

Tipp: Rundflug zum Mt. Everest

Flug zum höchsten Berg der Erde – dem Mt. Everest – Dauer ca. 1Std / Preis: ca. 285,- Euro inkl. Transfer zum Flughafen und zurück. Fensterplatz garantiert. Bitte rechtzeitig bei uns bestellen! Wann: jeden Morgen ab/an Kathmandu bei schönem Wetter.

Zum Land

Klima

Tagsüber ist es durch die recht intensive Sonneneinstrahlung warm, jedoch sinken nachts die Temperaturen bis zum Gefrierpunkt. In größeren Höhen bis -15°C. In Kathmandu (1.300 m) angenehmes gemäßigtes Klima 20 bis 30°C.

Visum

Es wird ein Visum bei einem Aufenthalt in Nepal benötigt. Das Visum kann bei Einreise vor Ort am Flughafen Kathmandu (oder an der Grenzstelle nach Nepal) vor der Reise bei der zuständigen Visumbehörde oder Online, als Vorantrag beantragt werden. Touristenvisa werden für bis zu 15, 30 oder 90 Tage ausgestellt und können vor Ort um bis zu 150 Tage verlängert werden. Dabei sollte die angegebene Aufenthaltsdauer auf keinen Fall überschritten werden.

Online-Beantragung vor Abreise

Über die Webseite http://www.online.nepalimmigration.gov.np/tourist-visa können Sie frühestens 14 Tage vor Reisebeginn das Vor-Visum der Einwanderungsbehörde online beantragen. Das erspart Ihnen in Kathmandu das Ausfüllen am Visum-Automaten. Die Seite ist derzeit nur in Englischer Sprache verfügbar. Hierbei müssen Sie auch ein Passfoto (mindestens 6 Monate gültig bei Ausreise aus Nepal) hochladen. Entweder drucken Sie den Antrag aus oder machen sich davon einen Screenshot. Bei Einreise zeigen Sie dann am Visum-Counter den Antrag vor und bezahlen hier die Visum-Gebühr. Die Gebühr können Sie in Euro, USD, Rupien oder auch mit Kreditkarte bezahlen. Am Schalter erhalten Sie dafür dann eine Quittung und bei Vorlage am Einreiseschalter dafür dann die Visummarke für den Pass. Bei dieser Variante müssen Sie sich insgesamt 2 x anstellen (Visum-Schalter/Einreise).

Visum-Beantragung am Flughafen Tribhuvan in Kathmandu

Wer nicht das Visum nicht Online beantragen möchten, der kann es auch mit relativ wenig Aufwand vor Ort am Flughafen erledigen. Man muss jedoch hier kleine Wartezeiten einplanen, sollten gleichzeitig mehrere Flugzeuge landen (da es nur eine begrenzte Anzahl an Visum-Automaten zur Verfügung stehen). Für die Beantragung am Flughafen benötigen Sie einen gültigen Reisepass (mindestens 6 Monate gültig bei Ausreise aus Nepal). Nach Ankunft stehen in der Ankunftshalle Visa-Automaten zur Verfügung. Hier wird der Reisepass eingescannt und ein Menü führt durch den unkomplizierten Antrag (Zeitdauer ca. 3 -5 min). Bei Fragen kann man sich auch an das Personal vor Ort wenden. Nachdem der Antrag abgeschlossen ist, drucken Sie sich bitte den Antrag aus (Hinweis: Sollte der Drucker nicht funktionieren, machen Sie sich bitte ein Foto von dem Antrag). Mit dem Antrag können gehen Sie nun zum Visum-Schalter und bezahlen Ihr Visum. Die Gebühr können Sie in Euro, USD, Rupien oder auch mit Kreditkarte bezahlen. Am Schalter erhalten Sie dafür dann eine Quittung und bei Vorlage am Einreiseschalter bekommen Sie dann die Visummarke in den Pass. Bei dieser Variante müssen Sie sich insgesamt 3 x anstellen (Automat/ Visum-Schalter/Einreise) .

Visum-Beantragung mit Reisepass in Deutschland/Österreich/Schweiz

Zur Beantragung des Visums wenden Sie sich an die zuständige Botschaft in Berlin, Konsulate in Dreieich, Hamburg, Köln, München oder Stuttgart oder an Ihre Botschaften in Österreich oder Schweiz.

Bearbeitungszeit: Die gewöhnliche Bearbeitungsdauer beträgt etwa 5 Konsulatsarbeitstage nach Eingang der Antragsunterlagen. An Nationalfeiertagen kann es zu Verzögerungen kommen. Informieren sie sich frühzeitig bezüglich der unterschiedlichen Möglichkeiten zur Visabeschaffung.

Hinweis: Bei der Beantragung vor Ort kann es zu Wartezeiten kommen.

Einreise über den Landweg: An den Grenzposten werden auch Visa ausgestellt, allerdings wird empfohlen diese vorher zu beantragen, da diese nicht mit Sicherheit ausgestellt werden.

Mitzuführende Dokumente: - Passfoto /- Visumantrag
Bei Fragen rund um spezifische Einreise- und Visabestimmungen mit Wohnsitz im Land Deutschland wenden Sie sich bitte an die zuständige Botschaft in Berlin oder an die Konsulate in Dreieich, München, Köln oder Stuttgart.

Bitte beachten Sie, dass sich die Visabedingungen kurzfristig ändern oder individuell behandelt werden können. Nur die zuständige Botschaft oder eines der zuständigen Generalkonsulate können rechtsverbindliche Informationen und Hinweise und/oder über diese Informationen hinausgehende Informationen und Hinweise liefern. Informieren Sie sich rechtzeitig.

AT REISEN übernimmt keine Haftung für das Visum und Auskünfte. Jeder Teilnehmer ist für die Visum-Organisation selbst verantwortlich.

Devisen

Euro (in bar) in kleinen Stückelungen, kann in Kathmandu unkompliziert getauscht werden in die einh. Währung (Rupien). Keine Garantie für Geldautomaten! 1 Euro ca. 175 Rupien - Stand 9/ 26

Voraussichtlicher Geldbedarf

Bargeld: Da bis auf die Getränke, fehlende Mahlzeiten, Trinkgelder, Visum und allfällige Extrakosten praktisch alle Kosten im Gesamtpreis inbegriffen sind, sollte mit ca. 300, - Euro plus einer persönlichen Reserve auszukommen sein. Bitte Euro in cash oder EC-Karte mitnehmen und vor Ort umtauschen. EC-Automaten finden sie in Kathmandu und Pokhara bei der ATM oder Nabil Bank (EC -Karten mit Maestro Zeichen). Bargeld können Sie fast übe rall in den vielen kleinen Wechselstuben oder im Hotel schnell und problemlos umtauschen. Kreditkarte für Notfälle und individuelle Einkäufe mitnehmen.

Impfungen

Gelbfieberimpfung ist vorgeschrieben bei Einreise aus Infektionsland, Auffrischung der Standardimpfung wird empfohlen!

Kulturschock inklusive

Bitte beachten Sie, dass Sie in ein Schwellenland reisen. Die Verhältnisse vor Ort sind nicht mit europäischen bzw. deutschen Standards zu vergleichen, insbesondere die hygienischen Bedingungen, die Standards der Unterkünfte, der Umgang mit Müll und Umweltschutz oder die zum Teil fehlende fachliche Qualifikation von Personal (z. B. in Hotels) sowie die Konfrontation mit Bettlern und starker Armut. Auch die kulturellen Unterschiede können sehr befremdend sein.

Wir bitten Sie daher, sich in Ruhe damit auseinanderzusetzen und vor Ort alles etwas "gelassener" zu sehen, dann steht einer spannenden und eindrucksvollen Reise nichts im Weg.

Über uns

Hinweis zu Reiseänderungen

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmumstellungen kommen kann – bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten, Nationalparkregulierungen etc. Sie sollten daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft auf Komfort zu verzichten und ggf. Toleranz und Geduld zu üben.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Berg- oder Trekkingtour oder Rundreise/Safari besteht kein Anspruch auf Kostenerstattung. Die dadurch zusätzlich anfallenden Kosten (Vorortpreise der Hotels, alle Transfers, u.a.m.) sind vom Reisenden selber zu tragen. AT Reisen übernimmt keine Haftung für die Funktionsfähigkeit der persönlichen Ausrüstung der Reiseteilnehmer. Dies gilt auch, soweit dieses Equipment durch die Reiseteilnehmer vor Ort geliehen/ gemietet wird.

Versicherungen

Wir empfehlen Ihnen die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung bzw. die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung inkl. Reiseabbruch-Versicherung der ERGO Versicherung. Dieses Paket mit RRV oder Rundum Sorglos Schutz können Sie als Einmalschutz oder als Jahresversicherung (meistens preiswerter) bis 30 Tage vor Abreise abschließen.

Gerne senden wir Ihnen den Link zu und stehen Ihnen beratend zur Seite. Infos und Abschluss unter: **https://www.at-reisen.de/reiseversicherung**.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Für diese Reise gelten die AGB von AT REISEN GmbH. Diese finden Sie auf unserer Internetseite.

Veranstalter

AT REISEN GmbH Leipzig

Hinweis Kursschwankungen

Wir möchten anmerken, dass bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden. Der aktuell dargestellte Preis basiert auf dem Kurs vom 05/2026.



Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

Drucken Sie sich gerne diese Liste aus und kreuzen sie ab, damit Sie nichts vergessen.
Folgende Ausrüstungssachen empfehlen wir:

- [ ] Trekkingrucksack oder Reisetasche ab 90 Liter mit großem Reißverschluss (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] Packsack/ Schutzsack (70 bis 90 l) gegen Nässe und Staub (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] 1 Tagesrucksack ca. 30 -40 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar (bei Besteigung des Lobuche Peak 40 – 50 Liter + Pickelschlaufe)
- [ ] Reisepass mit Passkopie und 4 Passbilder, Impfpass
- [ ] Bargeld in kleinen Stückelungen- beides in Euro oder USD, in Kathmandu geht auch bedingt die Euro bzw. Visa Card zum Bezahlen in Restaurants und Geschäften
- [ ] 1 Paar Trekkingschuhe (Leichtbergschuhe) mit kräftiger Profilsohle knöchelhoch (gut eingelaufen)
- [ ] 1 Paar Sport - oder Turnschuhe, Gamaschen
- [ ] 1 Goretexjacke wind - und wasserdicht
- [ ] 1 Daunenjacke (bis minus 15°C)
- [ ] Fleecepullover, Fleecejacke, lange Hosen, davon 1 Trekkinghose, Überhose wasserdicht
- [ ] kurze Hose, eventuell in Kathmandu oder bei den ersten beiden Trekkingtagen)
- [ ] 1 - 2 langärmlige Baumwollhemden, T-Shirts
- [ ] Funktionsunterwäsche, Socken, Trekkingsocken
- [ ] Wollmütze, warme Handschuhe (Fäustlinge gut)
- [ ] Waschzeug (in kleinen Dosierungen, Seife biologisch abbaubar), kleines Handtuch
- [ ] 1 Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) bis –5°C im Komfortbereich tauglich (am Dhampus Peak bis –10°C im Komfortbereich). Günstig bei uns im AT-Shop.
- [ ] 1 Stirnlampe mit Ersatzbatterien - LED Lampen (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] 1 Thermosflasche 1 Liter + 1 Blechflasche von SIGG 0,5 bis 1 Liter mit Thermomantel – besser aber 2 Thermosflaschen! (insgesamt ca. 1,5-2 L) AT- Thermosflasche 1 Liter im AT-Shop erhältlich
- [ ] Gletscherbrille mit Seitenschutz – preiswert und in großer Auswahl bei uns erhältlich,
- [ ] gute Sonnencreme (ab 20), Fettstift für die Lippen (alpin), Sonnenhut
- [ ] 1 Isoliermatte (bei AT-Zerest-Faltmatte / SALEWA Thermarestmatte - im AT-Shop (nur für den
- [ ] Abstecher in das Dhampus-Hidden Valley)
- [ ] Toilettenpapier (1 Rolle), Papiertaschentücher, Feuchttücher (für die Hygiene), Ohropax
- [ ] Fotoausrüstung mit ausreichen Akkus und Speicherkarten, eventl. Fernglas
- [ ] Nähzeug, etwas Schnur (als Wäscheleine oder für Reparaturen)
- [ ] Waschmittel, biologisch abbaubar, Händedesinfektionsmittel (im AT-Shop)

- [ ] kleines Taschenmesser, Buch zum Lesen
- [ ] Zusatzverpflegung – z. B. Power Bar Riegel (im AT-Shop) oder Gel (im AT-Shop) – unsere Wunderwaffe am Berg (kann im AT-Büro oder AT- Shop gekauft werden), extra dazu Bifi, Schokolade, Süßigkeiten, andere Snacks, Bonbons, Teebeutel (Ihre Geschmackshits)
- [ ] Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweh, Kreislauf, Pflaster
- [ ] 1 Paar Teleskop - Stöcke als Gehhilfe (bei AT REISEN erhältlich)
- [ ] wasserfeste Plastikbeutel (für die bessere Übersicht in der Reisetasche), zusätzlich Beutel für die Schmutzwäsche und für Problemmüll, den Ihr wieder mit nach Hause nehmt (z. B. Batterien)
- [ ] Elektrolytgetränk (in Apotheke erhältlich)
- [ ] Bei Besteigung des Dhampus Peak: 12-Zack- Steigeisen, Hüftgurt inkl. 2 Schraubkarabiner & Wanderstöcke, wärmeisolierende steigeisenfeste Bergschuhe für Höhen bis 6.500 m Höhe
- [ ] Nepalreiseführer

ACHTUNG: Alle Sachen sollten gegen Nässe geschützt verpackt werden (Extrabeutel)!!!

Folgende Ausrüster und Fachgeschäfte empfehlen wir:

AT REISEN www.shop.at-reisen.de

SALEWA www.salewa.com / über AT Tapir www.tapir-store.de

NORDISK www.nordisk.de / über AT LA SPORTIVA www.sportiva.com / über AT