

Poon Hill-Trek und Kathmandu-Tal



Region Annapurna Massiv

🕒 14 Tage

ASNP008

[Weitere Bilder auf unserer Website](#) ➔

Preis p. P.

ab 1.369 € zzgl. Flug

Reisebeschreibung

Ausgangspunkt dieser Tour ist Nepals farbenprächtige und pulsierende Hauptstadt Kathmandu und die nahegelegenen Königsstädte Patan und Bhaktapur. Hier stehen 3 Tage mit Besichtigungen dieser alten Städte und deren Tempel auf dem Programm. Dann geht's per Flieger in die Annapurna Region nach Pokhara am Pewa See. Anschließend brechen Sie zu einer 6-tägigen Wanderung auf, die zu den schönsten Trekkingrouten der Welt zählt. Dabei sind Sie umgeben von einer großartigen Gebirgsszenerie, gebildet von den gewaltigen Gletschern und Eiswänden der Himalaya-Kette. Genießen Sie die Ausblicke auf Annapurna I (8.091 m), Dhaulagiri (8.167 m) und den heiligen Berg Machapuchare (6.993 m). Der Weg führt durch schattige Bergwälder, durch Bergdörfer und entlang eindrucksvoller Täler. Dabei durchqueren Sie einen Landstrich Nepals, der sich durch eine unglaubliche ethnische und kulturelle Vielfalt auszeichnet. Bei den täglichen Wanderungen von ca. 5 bis 7 Stunden bleibt viel Zeit für Beobachtungen am Wegesrand und um die Kultur und Religion der Einheimischen kennen zu lernen. Diese Tour ist eine Einsteigertour und durch die maximale Höhe von 3.210 m am Poon Hill ist sie von jedem gut zu meistern.

Fragen zur Reise?

Steffen Kiefer ☎ 0341 / 55 00 94-40 ✉ steffen.kiefer@at-reisen.de

Charakter und Anforderungen der Reise

Technisch weist das Trekking keine besonderen Schwierigkeiten auf, allerdings erfordert es bedingt durch den ständigen bergauf- und ab eine gute Ausdauer. Die Gehzeiten liegen bei etwa 5 bis 7 Stunden pro Tag, wobei Höhendifferenzen im Auf- und Abstieg bis zu max. 900 m bewältigt werden. Wichtig sind außerdem Schwindelfreiheit und Trittsicherheit, da die Wege teilweise über Wurzelgelände (Waldabschnitte) und über viele Steinstufen / Naturstiebtreppten (sehr unterschiedlicher Stufenhöhe!) führt. Auch sollten Sie eine gute Höhenverträglichkeit besitzen – das heißt, Herz und Kreislauf müssen gesund sein, da Sie in Regionen bis zu 3.210 Höhenmeter kommen. Konsultieren Sie bitte vor Reiseantritt Ihren Arzt. Selbst ein gesunder Organismus darf keinesfalls durch zu rasches Gehen überbeansprucht werden. Langsames und stetiges Gehen ist 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 transportiert. Sie sollten teamfähig und Gruppentolerant sein (bei Gruppenreise)!

Leicht

Reisen dieses Schwierigkeitsgrades sind körperlich wenig fordernd und gut planbar. Die täglichen Aktivitäten sind kurz, flexibel und lassen ausreichend Zeit für Pausen. Unerwartete Belastungen sind selten, und der Komfort ist in der Regel hoch. Auch wechselnde Tagesabläufe oder leichte Umstellungen lassen sich gut bewältigen.

Fitness

Normale Alltagsfitness ausreichend

Training

Kein spezielles Training erforderlich

Psychische Belastung

Gering – gut geeignet für Erholung und entspanntes Reisen

Reiseverlauf

Tag 1

Abflug von Deutschland nach Kathmandu

Tag 2

Ankunft in Kathmandu

Sie landen in Nepals Hauptstadt auf ca. 1.300 m Höhe und gelangen per Transfer zu Ihrem Hotel. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Am Abend finden eine kurze Reisebesprechung und ein Begrüßungssessen im Hotel statt. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

 Abendbrot

Fragen zur Reise?

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

Tag 3

Stadtbesichtigung in Kathmandu

Ganztägige Stadtbesichtigung Besichtigungen in Kathmandu und Umgebung. Pashupatinath: Hindu-Heiligtum am heiligen Bagmati-Fluss, wo die rituellen Waschungen stattfinden. Bodnath: Größte Stupa der Welt sowie Durbar Square in Kathmandu. Übernachtung im Hotel.

Verpflegung

☞ Frühstück

Tag 4

Stadtbesichtigung Bhaktapur – Nagarkot

Busfahrt zur Königsstadt Bhaktapur, der schönsten Stadt im Tal, mit ihren Tempeln, Palästen und Pagoden. Abends Weiterfahrt nach Nagarkot (ca. 32 km), von wo aus man einen traumhaften Ausblick bei gutem Wetter auf die Eisriesen hat. Vom Mt. Everest im Osten über Langtang-Himal, Ganesh-Himal bis zur Annapurna-Gruppe im Westen. Übernachtung im Hotel.

Verpflegung

☞ Frühstück

Tag 5

Kathmandu

Nach dem Sonnenaufgang über der Himalayakette unternehmen Sie eine kleine Wanderung zum Kloster Chan-gu Narayan. Anschließend Rückfahrt nach Kathmandu. Übernachtung im Hotel.

Verpflegung

☞ Frühstück

Tag 6

Flug nach Pokhara und Beginn des Trekking

Heute geht's per Flieger entlang der Himalayakette (Panoramaflug) von Kathmandu nach Pokhara am Pawa See (nicht benötigtes Gepäck kann im Hotel deponiert werden). Danach starten Sie Ihre Trekkingtour. Von Pokhara fahren Sie in rund 1,5 Std. über den Khare-Pass (1.700 m) nach Kande (1.770 m), dem Ausgangspunkt Ihres Trekkings. Nach Begrüßung durch die Begeleitmannschaft führt der heutige Weg über Steinstufen hinauf zum Tagesziel Dorf Pothana. Dabei passieren Sie kleine Dörfer, Reisfelder und Bambuswald. Mit etwas Glück sieht man Affen (Languren oder Rhesusaffen) in den Bäumen herumturnen. Von Potana (1.890 m) haben Sie einen tollen Ausblick auf den Machhapuchhare, Annapurna IV und II. Übernachtung in einer Lodge. Gehzeit ca. 3,5 h / Aufstieg ca. 400 m / Abstieg ca. 50 m.

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 7

Trekking nach Landruk

Sie bleiben auf der Höhe und folgen dem Weg in einem ständigen auf und ab und passieren die kleine Dörfer Deurali (2.100 m) und Tolka (1.700 m). Eine urige Bergvegetation bestimmt das heutige Bild und Lichtungen eröffnen ständig neue Blicke auf die Berge und zurück nach Pokhara. Von Deurali steigen sie in das breite Modi Khola Tal hinab, wo sich an den Hängen unzählige Terrassenbauern niedergelassen haben. Nach ca. 5 h Gehzeit erreichen Sie das Dorf Landruk (1.565 m). Ein toller Ausblick auf Annapurna Süd und Hiun Chuli lässt die Herzen höherschlagen. Am Nachmittag können Sie durch den hübschen Ort bummeln und vielleicht bei einem Volley-ballspiel der Einheimischen zuschauen. Übernachtung in einer Lodge. Gehzeit ca. 5 h / Aufstieg ca. 350 m / Abstieg ca. 650 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 8

Trekking nach Chhomrong

Von Landruk geht es über Steinstufen hinab bis zum Flussufer des Modi Khola. Sie überqueren den Fluss auf der neuen Brücke und folgen dann dem Weg entlang am linken Ufer. Ein langer Anstieg bringt Sie nach Chhomrong (2.170 m), dem heutigen Tagesziel. Von diesem kleinen Dorf haben Sie eine tolle Sicht auf die Annapurna Gruppe. Übernachtung in einer Lodge. Gehzeit ca. 5-6 h / Aufstieg ca. 850 m / Abstieg ca. 450 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 9

Trekking nach Tadapani

Zunächst geht es 3 Stunden bis zur Hängebrücke über den Jhinu Khola und dann führt der Weg steil bergauf durch Reisterrassen und Rhododendronwälder nach Tadapani. Von hier aus ergibt sich ein faszinierender Ausblick auf die Annapurnakette. Übernachtung in einer Lodge. Gehzeit ca. 5-6 h / Aufstieg ca. 800 m / Abstieg ca. 550 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 10

Trekking nach Ghorepani

Zuerst führt der Weg in einem ständigem auf und ab bis nach Banthanti 3180 m zur Mittagsrast und dann weiter über den 3.090 m hohen Deurali Pass, Wasserfällen, Rhododendrenbäumen und dicht bewaldeten Gebiet bis nach Ghorepani (2.860 m). Tipp: Es lohnt sich schon am späten Nachmittag der Aufstieg zum Poon Hill (3.190 m und ca. 40 min), denn von dem Aussichtspunkt haben Sie einen vorzüglichen Ausblick auf die Himalaya Range mit Dhaulagiri, Tukuhe, Nil-giri, Dhampus Peak, Annapuran Süd, Hiun Chuli und Machhapuchhre. Das Sonnenlicht taucht die Berge in ein rötliches Licht – einfach spektakulär! Übernachtung in einer Lodge. Gehzeit 4-5 h. Abstieg 700 m / Aufstieg ca. 700 m

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 11

Aussichtskanzel Poon Hill und weiter nach Hile

Sehr zeitiger Aufbruch zur Aussichtskanzel Poon Hill (3.210 m). Nach 40 min erreichen Sie zum Sonnenaufgang diesen fantastischen Platz und bei freier Sicht sieht Ihr nebeneinander 11 schneebedeckte Berggipfel bis über 8.000 m, u.a. Dhaulagiri, Annapurna und Gurkha Himal. Nach dem Frühstück in Ghorepani erfolgt ein langer Abstieg über einen scheinbar endlosen Steinplattenweg bis nach Hile (1.430 m). Abstieg ca. 1.450 m / Gehzeit ca. 7 h. Übernachtung in einer Lodge

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 12

Nayapul – Pokhara

Zeitiger Aufbruch und Abstieg bis nach Nayapul 1070 m. Unterwegs passieren Sie den Ort Birethanti, von wo Sie einen großartigen Ausblick auf den formschönen Obelisk Machhapuchhre (6.997 m) bekommen. Nach der Verabschiedung der Begleitmannschaft erfolgt der Transfer bis nach Pokhara. ÜN im Hotel. Nach einer Dusche steht der Rest des Nachmittags zur freien Verfügung. 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. Gehzeit ca. 2-3 h / Fahrzeit ca. 2 h

Verpflegung

☞ Frühstück, Mittagessen

Tag 13

Rückfahrt nach Kathmandu

Am Morgen erfolgt die Rückfahrt mit dem Bus nach Kathmandu. Ankunft am Nachmittag in der Hauptstadt. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Übernachtung im Hotel.

Verpflegung

☞ Frühstück, Abendbrot

Tag 14

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 (je nach Airline auch Ankunft am gleichen Tag).

Verpflegung

☞ Frühstück

Leistungen

Das ist inbegriffen

- ☒ 1x Inlandsflüge Kathmandu - Pokhara in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen (20 kg Freigepäck + 5 kg Handgepäck)
- ☒ alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm

Fragen zur Reise?

Steffen Kiefer ☎ 0341 / 55 00 94-40 ✉ steffen.kiefer@at-reisen.de

- ☒ Übernachtung in Hotels (Kathmandu), während des Trekkings Übernachtung in Lodgen
- ☒ Verpflegung: Vollpension während des Trekkings, ansonsten Frühstück (12 x Frühstück / 6 x Mittagessen / 6 x Abendessen)
- ☒ Begrüßungs- und Abschiedsessen
- ☒ Begleitmannschaft und Träger oder Tragetiere
- ☒ Trekkinggenehmigung und TIMS-Karte
- ☒ 7x geführte Wanderungen (davon 1 Aussichtsgipfel)
- ☒ Gepäcktransport während des Trekkings 15 kg persönliches Gepäck (Träger oder Tragetiere)
- ☒ Deutschsprechender einheimischer Reiseleiter während des Trekkings
- ☒ Deutschsprechender örtlicher Guide bei Stadtbesichtigungen
- ☒ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (Sprechen Sie uns an)

Nicht enthalten

- ☐ Flüge ab/an Deutschland nach Kathmandu und zurück (weitere Abflughäfen auf Anfrage) in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen ab ca. 950,-Euro (gern erstellen wir Ihnen ein Angebot)
- ☐ Visakosten: bis 15 Tage ca. 25 USD/ 20,- Euro
- ☐ Fehlende Mahlzeiten und Getränke (Trekkinggetränke ca. 5-9 Euro pro Tag)
- ☐ Trinkgelder (s. Infoblatt)
- ☐ individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☐ Übergepäck
- ☐ Einzelzimmerzuschlag 140,- 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)
- ☐ Versicherung

Termine

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

Sa., 19.09.2026
bis Fr., 02.10.2026 • 14 Tage

1.369 € p. P.
zzgl. Flug

Sa., 26.09.2026
bis Fr., 09.10.2026 • 14 Tage

1.369 € p. P.
zzgl. Flug

Fragen zur Reise?

Steffen Kiefer ☎ 0341 / 55 00 94-40 ✉ steffen.kiefer@at-reisen.de

AT REISEN GmbH | 7

So., 04.10.2026 bis Sa., 17.10.2026 • 14 Tage	1.369 € p. P. zzgl. Flug
So., 11.10.2026 bis Sa., 24.10.2026 • 14 Tage	1.369 € p. P. zzgl. Flug
Sa., 17.10.2026 bis Fr., 30.10.2026 • 14 Tage	1.369 € p. P. zzgl. Flug
Sa., 24.10.2026 bis Fr., 06.11.2026 • 14 Tage	1.369 € p. P. zzgl. Flug
Sa., 31.10.2026 bis Fr., 13.11.2026 • 14 Tage	1.369 € p. P. zzgl. Flug
Sa., 07.11.2026 bis Fr., 20.11.2026 • 14 Tage	1.369 € p. P. zzgl. Flug
Mo., 28.12.2026 bis So., 10.01.2027 • 14 Tage	1.369 € p. P. zzgl. Flug
Sa., 09.01.2027 bis Fr., 22.01.2027 • 14 Tage	1.369 € p. P. zzgl. Flug



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

Wichtige Informationen zur Reise

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

Fragen zur Reise?

Steffen Kiefer ☎ 0341 / 55 00 94-40 ✉ steffen.kiefer@at-reisen.de

AT REISEN GmbH | 8

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. 160 Rupien - Stand 11/ 25

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 überall 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.