Die große Manaslu- und Annapurna Umrundung

Trekking auf den alten Handelswegen der Tibeter

26 Tage

ASNP014

Asien
Nepal







Weitere Bilder auf unserer Website ↗

Preis p. P.
ab 2.669 € zzgl. Flug

Reisebeschreibung

- **Lodgetrekking um den Manaslu 8163 m und Annapurna 8091 m**
- **Aufstieg zum Manaslu Basislager 4750**
- **Abstecher zur Ostwand des Manaslu**
- **Überquerung des Larkya Passes 5106 m**
- **Gipfelmöglichkeit: Samdo Peak 5140 m**
- **Tibetische Dörfer, subtropische Vegetation bis hochalpine Landschaft**
- **Überquerung des Thorung La Passes 5416 m**
- **Die gewaltige Schlucht des Kali Gandaki**
- **Poon Hill Aussichtspunkt auf die Himlaya-Kette**
- **Deutschsprechender erfahrener Trekkinguide ab 2 Personen**

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

Tolle Kombination der beiden Trekking-Klassiker. Bei dieser Tour sollte man Zeit mitbringen, denn nur so kann man die traum-hafte Landschaft, Menschen und Kultur genießen. Nach Ankunft in der Hauptstadt Kathmandu und Bummel durch die schöne Altstadt fahren Sie in Richtung Westen und begin-nen die Wanderung auf den alten Handelswegen der Tibeter in Richtung des Achttausenders Manaslu. Sie wandern von Lodge zu Lodge und werden von einem einheimischen und deutschsprachigen erfahrenen Sherpa-Guide begleitet. Der Trail startet im subtropischen Klima bei ca. 525 m. An den ersten Tagen passieren Sie viele kleinere Dörfer, welche an fruchtbaren Feldern liegen. Dabei verläuft die Trekkingroute immer am Fluss Buri Gandaki entlang. Das Klima ist feucht-warm. Träger und Trägerinnen tragen dabei das Gepäck und sind Gästen gegenüber sehr aufgeschlossen. Auch die einheimischen Nepalis grüßen ständig, und hin und wieder blitzen die Eisgiganten Ganesh- und Shringi Himal hervor. Stockwerk um Stock-werk schraubt sich der Weg die endlose Schlucht empor, vorbei an den heißen Quellen von Tatopani, wo baumhohe Weih-nachtssterne in voller Blüte das Bassin säumen. Nun erreichen Sie die Region der tibetischen Dörfer. In Lho führt der Trek zum ersten buddhistischen Kloster und mit etwas Glück können Sie die Mönche beim Meditieren beobachten. Gleichzeitig erscheint zum ersten Mal die gigantische Pyramide des 8163 m hohen Manaslu. Von Samagon auf 3700 m geht der Aufstieg bis ins 4750 m hochgelegene Basislager des Manaslu. Weiterhin unternehmen Sie einen Abstecher zur 4000 m hohen Ost-wand des Berges. Von hier ist der Blick jetzt einzigartig. Bevor es über den Larkya La Pass 5106 m geht, besteht noch die Mög-lichkeit, den 5140 m hohen Samdo Peak zu besteigen. Nach dem Pass führt der Weg recht steil nach unten und die Vegetation wird wieder abwechslungsreich und grün. Rhododendrenwälder säumen den Weg. Bei Dharapani stoßen Sie auf die Anna-purna Circit und biegen rechts ab und von nun an geht es entgegengesetzt des Uhrzeigersinns dem Lauf des Marsyangdi-Flusses folgend hinauf bis nach Manang. Linker Hand die mächtigen Hängegletscher von Annapurna II 7937 m und IV 7525 m. Nach einem verdienten Ruhetag in Mannag wandern Sie weiter auf der alten Handelsroute der Tibeter und erreichen den 5416 m hohe Thorong La-Pass, den Kulminationspunkt der Reise. Im Kali Gandaki-Tal führt der Weg vorbei an der hinduisti-schen Pilgerstätte Muktinath und vielen kleinen Bergdörfern bis hin zum Aussichtsberg Poon Hill. Dabei können Sie die impo-santen Achttausender wie Dhaulagiri 8163 m und Annapurna bewundern. Zum Schluß geht es noch einmal scheinbar endlose Naturstufen aufwärts, doch die Mühe wird mit einem tollen Panoramablick vom Poon Hill belohnt. Noch einmal liegt Ihnen die komplette Himalaya-Kette mit ihren zahlreichen Sieben- und Sechstausendern zu Füßen.

Charakter und Anforderungen der Reise

Diese Trekkingtour kann von jedem geübten und trittsicheren Bergwanderer, der über gute Kondition verfügt, begangen werden. Für die einzelnen Tagesetappen, mit Auf- und Abstiegen bis zu 1000 Höhenmetern, werden meist 4-8 Stunden (Tagesausflug zum Base Camp des Manaslu, Larkya Passüberschreitung ca. 8-10 h und Bestei-gung Samdo Peak 5140m 7-8 h) bei mäßigem Tempo benötigt. Die ungewohnte Höhenlage und der Aufenthalt in Regionen bis zu 5000 m Höhe setzen einen gesunden, belastbaren Organismus voraus. Gerade im Himalaya - Ge-biet kommt es immer wieder zu Höhenkrankheit und zu Lungenödemen, die einen sofortigen Abtransport in tie-fere Regionen - meist mit Hubschraubern - erforderlich machen. Ihr Herz und Ihr Kreislauf müssen in Ordnung sein; 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 (Pistari, Pistari). 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 Be-gleitmannschaft betreut, die sich um das Gepäck kümmert, die Zelte gemeinsam mit Ihnen auf- und abbaut und kocht. Sie selbst tragen nur das Notwendigste (Anorak, Wasserflasche, Fotoapparat etc.) in einem Tagesrucksack. Das restliche Gepäck wird von den Trägern und Tragtieren transportiert. Unterwegs übernachten Sie in Zwei-Mann-Zelten mit Isoliermatte. Es empfiehlt sich, die Rucksäcke in Schutzhüllen einzupacken. Für das Trekking ist keine besondere Ausrüstung erforderlich (s. Ausrüstungsliste). Auch machen wir darauf aufmerksam, dass es durch andere Umstände – Schließungen von Besichtigungsobjekten, Feiertage, schlechtes Wetter oder ungünsti-ge Verhältnisse beim Trekking etc. – zu Routenänderungen, Programmumstellungen oder Verzögerungen kom-men kann. Selbstverständlich werden der Reiseleiter und die Vorort-Agentur stets bemüht sein, sämtliche Pro-grammpunkte zu erreichen. Eine Garantie für die exakte Einhaltung dieser Ausschreibung können wir jedoch nicht übernehmen. Technisch weist das Trekking keine besonderen Schwierigkeiten auf, allerdings erfordert es auf-grund seiner Länge und dem teilweise ständigen Bergauf und ab viel Ausdauer und eine sehr gute Kondition. Wichtig sind außerdem Schwindelfreiheit und Trittsicherheit, da die Wege teilweise durch felsiges Gelände oder Geröll und durch kleine Bäche führen. Im unteren Bereich führt die Trekkingtour durch tropische und subtropi-sche Klimazonen. Es kann des Öfteren mal regnen und die Lufttemperatur ist sehr hoch und feucht. Auch sollten Sie eine gute Höhenverträglichkeit besitzen – das heißt, Herz und Kreislauf müssen gesund sein, da Sie in Regio-nen über 3500 Höhenmeter kommen. Sie sollten teamfähig und Gruppentolerant sein (Gruppenreise!).

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
Gute körperliche Grundfitness notwendig

Training
3–4× pro Woche Ausdauer- und Kräftigungstraining

Psychische Belastung
Erhöht – Belastbarkeit, Eigenmotivation und Durchhaltevermögen erforderlich

Reiseverlauf

Tag 1

Flug von Deutschland (weiter Abflughäfen auf Anfrage) nach Kathmandu.

Tag 2

Ankunft

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 Begrüßungsessen im Hotel statt. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Abendbrot

Tag 3

Transfer Kathmandu – Arunghat Bazar –Soti Khola 710 m

Mit dem Bus fahren Sie heute eine lange (7–8 h / 170 km) und interessante Strecke von Kathmandu bis zum Fluss Ankhu Khola nach Gorhka 1.640 m (nicht benötigtes Gepäck kann im Hotel deponiert werden). Entlang der wilden Wasser des Arkhet River schlängelt sich die Schotterpiste durch Reisfelder und Wälder. Sie sehen die unterschiedlichsten kleinen Wasserfälle und haben einen guten Blick auf Sringi Himal. In Soti Khola angekom-men, können Sie in einem nahegelegenen Naturpool schwimmen gehen. Das Klima ist noch subtropisch. Über-nachtung in einer Lodge

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

Tag 4

Trekkingbeginn

Weiter geht der Weg am Fluss entlang und Sie überqueren einige Brücken des Wildwassers führenden Buri Gandaki Rivers. Dann durchwandern Sie ein Gurung Dorf namens Khursane 820m und über steinigen Weg führt der Weg bis nach Macha Khola. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit 7 h / Aufstieg ca. 700 m / Abstieg ca. 400 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 5

Macha Khola 830 m – Jagat 1.410 m

Heute geht es hoch und runter. Sie passieren viele kleine Dörfer mit gemütlichen Teehäusern. Da der Touris-mus aber in dieser Region noch in den Anfängen steckt, ist vieles etwas uriger und einfacher! Mit etwas Glück sehen Sie Languren Affen, die in den Wäldern ausgezeichnete Lebensbedingungen vorfinden. Sie passieren die kleinen Ortschaften wie Yaru Khola und kommen durch den Ort Tatopani mit seinen heißen Quellen. Die Ein-heimischen trifft man vorwiegend auf den zahlreichen Feldern, wo Mais und Reis angebaut werden. In der en-gen Schlucht des Buri Gandaki führt der Weg oberhalb des tosenden Wassers entlang, bevor das Tal sich dann wieder plötzlich öffnet und breiter wird. Nach ca. 7–8 Stunden Wanderung erreichen Sie Ihr heutiges Tagesziel Jagat 1.410 m. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit 7–8 h / Aufstieg ca. 950 m / Abstieg ca. 450 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 6

Jagat 1.360 m – Philim 1.590 m – Deng 1.920 m

Zwischen Jagat und Philim überqueren Sie wieder viele Hängebrücken und haben dabei einen guten Blick auf die Shringi und Ganesh Berge. Die ersten „Manimauern“ (Gebetsmauern) und Tschörten (Schreine) tauchen auf, denn Sie kommen jetzt in das tibetisch geprägte Gebiet am Manaslu. Hier lebt vorwiegend die Volksgruppe der Tamang. Weiter geht es nun auf einem schönen Weg bis Philim, wechseln dabei mehrfach über Hängebrücken die Uferseite des Budhi Gandaki Nadi Flusses und erreichen dann die Ortschaft. Hier haben die Japaner eine beeindruckende Schulanlage gebaut haben. Nach Philim wird die Schlucht wieder enger und ab Eklu Batti rückt der Shringi Himal erstmals ein richtiger Himalaya Riese ins Bild. Der Weg führt anschließend über eine Steilstufe durch schöne Wälder und Bambus Wald. Übernachtung in Deng. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit 7 h / Aufstieg ca. 900 m / Abstieg ca. 500 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 7

Deng 1920 m – Namrung 2.550 m

Sie laufen zum Dorf Ghap und hier können Sie sehr schöne Mani Steine mit eleganten Zeichnungen von Lord Buddha in verschiedensten meditativen Posen finden. Anschließend durchqueren Sie einen Wald und Blumen-wiesen. Ehe Sie dann Namrung erreichen, geht es noch durch einen Rhododendronwald (Frühjahrsblüte). Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit 6–7 h / Aufstieg ca. 950 m / Abstieg ca. 400 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 8

Namrung 2.660 m – Lho 3.180 m – Samagon 3.530 m

Der Weg führt heute wieder durch etliche kleine Dörfer (Shi und Li) mit der unterschiedlichsten tibetischen Kultur. Dann passieren Sie etliche kleine Dörfer,Felder und Canyons und können erstmalig die tolle Pyramide des Manaslu, den Manaslu North 7.157 m und den Naike Peak sehen. Die Blicke gehen auf die Siebentausender Himalchuli 7.893 mund Ngadi Chuli (Peak 27) 7.871 m. Sie steigen zum Fluss Budhi Gandaki Nadi ab und folgen der Brücke über einen seitlichen Arm. Von dort führt Sie der Weg direkt nach Samagon, einem tibetischen an-mutenden Dorf. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit 6–7h Aufstieg ca. 1.050 m / Abstieg ca. 200 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 9

Samagon / Tagesausflug zur Mansalu Ostwand

Heute starten Sie zu einem Ganztagesausflug zur spektakulären Ostwand des Manaslu. Zuerst laufen Sie über ei-ne große Yakwiese, kommen durch einen kleinen Wald, biegen rechts ab und folgen dem Gletscherfluss auf-wärts. Sie kommen vorbei an Blumenwiesen und Rhododendron Büschen. Sie erreichen ein weites Tal (Ramen Kharka) und langsam presst sich der Eisgigant Manaslu ins Bild. Jetzt laufen Sie nur noch leicht ansteigend bis zu einem kleinen Kloster bis vor die ca. 4.000 m hohe Ostwand des Berges. Hier haben Sie genügend Zeit, diese herrliche Stille und das Traumpanorama zu genießen. Weiterhin sieht man auch den gewaltigen 7893 m hohen Himal Chuli. Danach Rückmarsch auf der gleichen Route bis nach Samagon. Am Nachmittag haben Sie noch Zeit das Dorf zu erkunden oder einen Abstecher bis zum Kloster Sama Gompa (ca. 30 min) zu unternehmen. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 5 h / Auf -und Abstieg ca. 650 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 10

Samagon – Manaslu Base Camp 4.700 m – Samagon

Heute wartet ein weiterer spektakulärer Ausflug auf Sie. Schon zeitig am Morgen verlassen Sie das Dorf in Rich-tung Tibet, biegen nach ca. 45min links ab und folgen der seitlichen Moräne, vorbei am gewaltigen Gletscher bis zum Base Camp. Der Weg ist teilweise recht steil und bei Schneelage ist es recht schwierig und rutschig. Nach ca. 5 h ist das Base Camp auf 4.700 m Höhe erreicht. Nach einer Foto- und Trinkpause geht es wieder zurück nach Samagon. Gehzeit ca. 8 h. Übernachtung in einer Lodge / Auf -und Abstieg ca. 1.200 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 11

Samdo

Sie lassen den Manaslu-Gletscher links liegen und halten sich im Tal nordwärts. Der Weg führt durch ein breites Hochtal leicht ansteigend hinauf zur kleinen Ortschaft Samdo. Hier befindet sich an einem Hang ein kleines verschachteltes Dorf, welches vor rund 30 Jahren von tibetischen Flüchtlingen erbaut worden ist. Hier beziehen Sie Ihre einfache Lodge. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Genießen Sie die Ruhe und Freundlich-keit der Bewohner bei einem Bummel durch diesen fast mittelalterlich anmutenden Ort. Gehzeit: 3-4h. Aufstieg ca. 400 m/ Übernachtung in einer Lodge

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 12

Besteigung Samdo Peak 5.140 m (oder Ruhetag) – Samdo

Heute besteht die Möglichkeit den 5.140 m hohen Samdo Peak zu besteigen. Der Aufstieg dauert ca. 4-5 h und es werden dabei fast 1300 Höhenmeter überwunden. Der Weg ist technisch leicht und führt zuletzt über Geröll. Von allen Mühen werden Sie am Gipfel mit einer fantastischen Aussicht belohnt, denn bei gutem Wetter reicht die Sicht über den Manaslu mit seinem Hauptgipfel und die umliegenden Siebentausender bis zu den Bergen und Pässen Tibets. Der Abstieg erfolgt auf gleicher Route. Hinweis zur Besteigung: der Samdo Peak befindet sich in einer “Restricted area"; die Besteigung ist somit von der Willkür des begleitenden Verbindungsoffiziers / Permit abhängig. Wer den Berg nicht besteigen möchte, kann einen Faulenzertag einlegen oder nur eine Teilstrecke zum Gipfel des Samdo Peak bewältigen. Gesamtgehzeit mit Auf - und Abstieg ca. 7-8 Stunden / Übernachtung in einer Lodge

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 13

Samdo– Dharamsala Phedi 4.400 m

Nun steigen Sie bis zum „Basislager“ direkt bis unter den Larkya Pass auf. Unterwegs kommen Sie an einer Weggabelung vorbei, wo es einmal in nordöstlicher Richtung zu einem für Ausländer verbotenen 5000er-Pass nach Tibet. Sie biegen links ab kommen vorbei an den letzten Wacholderbüschen und erreichen über hochalpine Wiesen Dharamsala Phedi am Fuße des Larkya La Passes. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit: 3-4h / Auf-stieg ca. 700 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 14

Larkya Pass – Bimthang 3.720 m

Zeitig am Morgen starten Sie zum anstrengenden Tag über den Larkya La Pass. Der Pass 5106 m ist geschmückt mit vielen Gebetsfahnen. Unterwegs können Sie schon gut den oberen Teil der Aufstiegsroute am Manaslu einsehen. Bei klarer Sicht erwartet Sie ein grandioser Panoramablick vom Pass auf die Sechs- und Siebentausender des Larkya, Cheo und Himlung Himal im Norden und auf den Manaslu im Süden. Sie steigen in das Dudh Khola Tal hinab bis zum Dorf Bimthang, welches in einer idyllischen, grünen Ebene mit großartigem Blick auf den Ma-naslu und weitere Gipfel wie Himlung oder Phungi, liegt. Übernachtung in einer Lodge /Gehzeit: ca. 9 h / Auf-stieg ca. 800 m / Abstieg 1550 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 15

Wanderung nach Tilje 2.240m

Jetzt nehmen Sie von den hohen Bergen Abschied und wandern hinab durch eine herrliche urige Waldland-schaft und Rhododendronbüschen (im Frühjahr ein buntes Blütenmeer) bis zur Alp Tsangling und von dort wei-ter ins Dorf Tilje (Volksgruppe der Gurung). Übernachtung in einer Lodge /Gehzeit: ca. 6-7 h / Aufstieg ca. 400 m / Abstieg 1750 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 16

Tilje 2240 m – Chame 2.650 m

Der Weg führt nun durch das Dudh Khola Tal und beim Dorf Thonje treffen Sie auf den Weg der Annapurna Runde. Hier mündet der Dudh Khola in den mächtigen Marsyangdi Nadi Fluss und rauscht in die Tiefebene. Viele Lodges und Hotels finden sich nun wieder, es ist wie ein Zeitsprung von 20 Jahren in die Zivilisation! Eine Straße wurde die letzten Jahre aus den Felsen gesprengt und der Reiz ist ein wenig gestört. Sie biegen nach rechts ab und Ihre Route verläuft jedoch größtenteils auf dem alten Trekkingpfad und Sie queren nur einige Male die Straße bis nach Chame. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 7 h / Aufstieg ca. 850 m / Abstieg 850 m.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 17

Trekking nach Pisang 3.300 m

Zuerst bleiben Sie auf der rechten Talseite und wandern über Bharatang 2850 m weiter. Wieder am linken Flussufer geht es durch einen typischen nepalischen Fichten- und Föhrenwald bergauf. So langsam gewinnen Sie Höhe und wenn Sie aus dem engen Tal zum Ort Pisang ca. 3230 m hinaufgehen, eröffnet sich eine herrliche Aussicht auf die imposante Gipfelsilhouette der Annapurna II auf der linken Seite und dem Pisang Peak 6091 m rechter Hand. Am Nachmittag können Sie im Ortsteil Upper Pisang 3300 m das buddhistische Kloster besuchen. Dort stehen Sie der Annapurna Range direkt gegenüber – ein fantastischer Blick! Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca.6 h / Höhenmeter ca. 800 m / Abstieg ca. 190 m.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 18

Trekking Pisang – Manang 3.540 m

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 Ausbli-cken auf Annapurna 2-4 und Gangapurna, bis Sie das kleine Dorf Nawal erreichen. Direkt unter Ihnen liegt der kleine Flughafen mit Piste von Hongde 3280 m. Sie folgen dem Höhenweg bis nach Mugje und weiter bis 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 3540 m, dem Verwaltungszentrum dieses Tales. Dieses kleine Dorf fasziniert mit seinen mittelalterlich anmutenden Gassen und dem tollen Ausblick auf Annapurna III 7555m und Gangapurna 7454 m. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 7 h. Höhenmeter ca. 880 m / Abstieg ca. 290 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 19

Manang – Ruhetag oder Tagesausflug

Ausschlafen und der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Tipp: Tagesausflug auf einen Aussichtspunkt an den Hängen des Chulu Far East. Direkt hinter dem Ort in nördli-cher Richtung verlassen Sie Manang und steigen über viele Serpentinen und Grashänge bis auf ca. 4.700 m hin-auf. Belohnt werden Sie mit einer überragenden Aussicht auf das Massiv der Annapurna und den Gangapurna 7.464 m. Anschließend Abstieg ins Tal. Wer möchte, kann noch einmal einen Abstecher nach Brage zur „Ger-man Bakery“ machen oder das dortige kleine Kloster besuchen. Rückkehr nach Manang und Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 5-7 h. Aufstieg / Abstieg ca. 1.100 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 20

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 Land-schaft 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. Unter-wegs 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 21

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 ei-ner 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 Ab-stieg 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 22

Trekking Muktinath – Jomsom

Nach einem Traumblick am Morgen auf den 8.167 m hohen Dhaulagiri und einem gemütlichen Frühstück, set-zen 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 Jomsom. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 6 Std. / Ab-stieg ca. 1.300 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 23

Rückflug nach Pokhara

Morgens fliegen Sie von Jomsom (asphaltierte Rollbahn) nach Pokhara. Nach einer Dusche steht der Rest des Tages 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 einen 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 24

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 25

Panoramaflug nach Kathmandu und Rückreise in die Heimat

Heute fliegen Sie entlang der Himalaya-Hauptkette und haben noch einmal die Gelegenheit die Schönheit der Berge zu genießen. Nach Ankunft in Kathmandu am Flughafen erflogt je nach Rückflugzeit Ihr Weiterflug in die Heimat oder Start des gebuchten Anschlußprogramm. Je nach Flugverbindung auch Ankunft am gleichen oder nächsten Tag Rückflug nach Deutschland.

Verpflegung

Frühstück

Tag 26

Ankunft

Ankunft in Deutschland. Heimreise in Eigenregie

Leistungen

Das ist inbegriffen

- ☑ Inlandsflug Pokhara - Kathmandu in der Economy-Class (20kg Freigepäck + 5 kg Handgepäck)
- ☑ alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm
- ☑ Übernachtung in Hotels (Kathmandu+ Pokahara am Pewa-See), während des Trekkings Übernachtung in Lodgen
- ☑ Verpflegung: Vollpension während des Trekkings, ansonsten Frühstück
- ☑ Trekkinggenehmigung TIMS-Karte
- ☑ Sondertrekkinggenehmigung Manaslu-Gebiet (200 USD/im Preis enthalten)
- ☑ Gepäcktransport während des Trekkings 15 kg persönliches Gepäck (Träger oder Tragetiere)
- ☑ 19x geführte Wanderungen (davon 1x Gipfelbesteigung)
- ☑ Deutschsprechender einheimischer Reiseleiter während des Trekkings und Stadtbesichtigungen
- ☑ Deutschsprechender AT REISEN-Reiseleiter (bei Mindestteilnehmerzahl von 10 Personen)
- ☑ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden

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
- ☒ Übergepäck
- ☒ Einzelzimmerzuschlag 140,- Euro / mit Verlängerung Poon Hill Trek 170,-Euro (gilt nur für die Stadtübernachtungen, wäh-rend des Trekkings muss vor Ort in bar bezahlt werden, da keine Reservierungen vorgenommen werden können. Die Zu-schläge für das Einzelzimmer sind jedoch sehr gering)
- ☒ Versicherungen

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.

Di., 09.02.2027 bis Fr., 05.03.2027 • 26 Tage	**2.669 €** p. P. zzgl. Flug
Di., 09.03.2027 bis Fr., 02.04.2027 • 26 Tage	**2.669 €** p. P. zzgl. Flug
Di., 23.03.2027 bis Fr., 16.04.2027 • 26 Tage	**2.669 €** p. P. zzgl. Flug
Di., 06.04.2027 bis Fr., 30.04.2027 • 26 Tage	**2.669 €** p. P. zzgl. Flug
Di., 20.04.2027 bis Fr., 14.05.2027 • 26 Tage	**2.669 €** p. P. zzgl. Flug
Di., 28.09.2027 bis Fr., 22.10.2027 • 26 Tage	**2.669 €** p. P. zzgl. Flug
Di., 05.10.2027 bis Fr., 29.10.2027 • 26 Tage	**2.669 €** p. P. zzgl. Flug
Di., 12.10.2027 bis Fr., 05.11.2027 • 26 Tage	**2.669 €** p. P. zzgl. Flug
Di., 19.10.2027 bis Fr., 12.11.2027 • 26 Tage	**2.669 €** p. P. zzgl. Flug
Di., 26.10.2027 bis Fr., 19.11.2027 • 26 Tage	**2.669 €** 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

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 üben.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Reise 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

Bei Erhöhung der Parkeintritte und anderer offizieller touristischer Gebühren im Reiseland ist eine Preisanpassung dieser Reise vorzunehmen. Leider können diese Erhöhungen jederzeit auch während des Jahres auftreten, auch nach Ihrer Buchung. Wir haben darauf keinen Einfluss und bitten um Ihr Verständnis. Bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden.



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/Reisetasche ab 90 Liter (Empfehlung: AT-Tasche Tatonka Barrel XL, 110 Liter für 105,- Euro)
- [ ] Packsack (Tatonka Schutzsack gegen Nässe und Staub für 8,- Euro bei AT REISEN)
- [ ] Tagesrucksack ca. 30 - 40 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar
- [ ] Reisepass + Reisepasskopie, Impfpass
- [ ] Elektronisches Flugticket
- [ ] 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 knöchelhohe Trekkingschuhe (Leichtbergschuhe), wasserdicht, mit Profilsohle (gut eingelaufen)
- [ ] 1 Paar Sportschuhe
- [ ] 1 Funktionsjacke (wind- und wasserdicht)
- [ ] Fleecepullover, Fleecejacke
- [ ] lange Hosen (davon 1 Trekkinghose), Poncho, evtl. Überhose (wasserdicht)
- [ ] kurze Hose, T-Shirts
- [ ] Funktionsunterwäsche (Merinowolle oder Kunstfaser), warme Socken, Trekkingsocken ohne Naht
- [ ] Wollmütze, warme Handschuhe (Fäustlinge empfehlenswert), dünne Handschuhe zum darunterziehen
- [ ] Waschzeug (alles in kleinen Dosierungen!), kleines Handtuch
- [ ] 1 Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) tauglich bis -5°C im Komfortbereich (günstig im AT-Shop)
- [ ] 1 Stirnlampe mit Ersatzbatterien - LED Lampen (15,- Euro bei AT REISEN)
- [ ] 1 Thermosflasche 1 Liter und 1 Blechflasche von SIGG bis 1 Liter mit Thermomantel
- [ ] (Empfehlung: AT-Thermosflasche 1 Liter für 15,- Euro)
- [ ] Sonnenhut, gute Sonnencreme (mind. Lichtschutzfaktor 25), Fettstift für die Lippen (alpin)
- [ ] Toilettenpapier (1 Rolle), Papiertaschentücher, Feuchttücher (Hygiene), Ohropax
- [ ] Fotoausrüstung, evtl. Fernglas
- [ ] Nähzeug, etwas Schnur (als Wäscheleine oder für Reparaturen), Taschenmesser, Buch zum Lesen
- [ ] Zusatzverpflegung, z.B. Power Bar Riegel oder Gel oder Shots – unsere Wunderwaffe am Berg (kann im AT-Büro oder AT-Shop gekauft werden), extra dazu Bifi, andere Süßigkeiten (Bonbons) bzw. Snacks, Teebeutel (eigene Geschmacksrichtung)
- [ ] Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweh, Kreislauf, Pflaster
- [ ] Elektrolytpulver (in der Apotheke erhältlich) und Händedesinfektionsmittel
- [ ] 1 Paar Teleskop-Trekkingstöcke als Gehhilfe

- [ ] wasserfeste Beutel (auch für Schmutzwäsche und Problemmüll, den wieder mit nach Hause nehmen)
- [ ] Nepal-Reiseführer

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

Preise: Alle angegebenen Preise unterliegen Änderungen. Bitte informieren Sie sich auf shop.at-reisen.de

Folgende Ausrüster und Fachgeschäfte empfehlen wir:

AT REISEN shop.at-reisen.de TAPIR www.tapir-store.de

SALEWA www.salewa.com LA SPORTIVA www.sportiva.com

NORDISK www.nordisk.de JULBO www.julbo.com

SCARPA www.scarpa-schuhe.de