Großer Saribung Trek + Besteigung Saribung Peak (6.328 m)

Von Mustang in das die Naar-Phu Tal (Besteigungsmöglichkeit: Saribung Peak (6.328 m)

4 Termine | 25 Tage | 4–14 Personen | ASNP218

Asien
Nepal







Weitere Bilder auf unserer Website ↗

Preis p. P.
ab 4.415 € zzgl. Flug

Reisebeschreibung

- **19-tägiges Zelttrekking durch das Königreich Mustang**
- **Besichtigung des Königspalastes in Lo Manthang**
- **Uralte Handelswege zwischen Tibet und Nepal**
- **Überschreitung des ca. 5.700 m hohen Saribung-Passes**
- **Heilige Seen im einsamen Damodar Himal**
- Blick auf die Achttausender Dhaulagiri (8.167 m) und Annapurna (8.091 m)
- **Besuch des berühmten Klosters Luri Gompa**
- **Pilgerort Muktinath**
- **Abstieg durch das traumhafte Phu-Tal**
- **Besteigungsmöglichkeit: Saribung Peak 6.328 m**
- **Sonderpermit Mustang und Naar-Phu-Tal inklusive**

Diese Trekkingreise in das Königreich Mustang mit dem Abstecher in das unbekannte Damodar Himal sowie mit der Überquerung des Saribung-Passes ist für jeden begeisterten Wanderer etwas Besonderes! Nach der Stadtbesichtigung in der Hauptstadt Kathmandu geht es mit einem Kleinflieger nach Jomsom in das obere Kali-Gandaki-Tal. Schon der Flug

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

ist ein Höhepunkt! Schließlich fliegen Sie erst entlang dem Himalaya und dann passieren Sie seitlich die beiden mächtigen Achttausender, Annapurna und Dhaulagiri. Fast 6000 m hoch schrauben sich hier die schnee- und eisbedeckten Wände. Nach Begrüßung Ihrer Begleitmannschaft beginnt das Trekking in Richtung Kagbeni, wo Sie die Grenze nach Mustang überschreiten. Sie befinden sich nun auf einer der ehemaligen Handelsrouten der Tibeter. Bis Mitte des 20. Jhs. war Mustang ein innenpolitisch autonomes Territo-rium innerhalb des nepalesischen Staates. Nach der Besetzung Tibets durch China brachen die Handelsrouten zusammen und Mustang geriet in Vergessenheit. Erst 1992 wurden wieder die Grenzen für Touristen geöffnet. Auch fast 20 Jahre nach Öffnung blieb Mustang vom großen Tourismus verschont. Durch viele kleine Dörfer mit herzli-chen Bergbewohnern wandern Sie nach Tsarang, dem Sommersitz des Sakya-Ordens. Es geht immer höher hinauf und langsam wird die Luft dünner. Prächtige Ausblicke auf Dhaulagiri, Annapurna, Nilgiri und Tukuche Peak las-sen das Trekkerherz höherschlagen. In Lo Mantang, der Hauptstadt des kleinen Königreiches Mustang, werden der Königspalast und die buddhistischen Klöster besichtigt. Dann führt das Trekking in den Damodar Himal, vorbei an wunderschönen Bergseen und abgelegenen Bergdörfern. Bestes an die Höhe akklimatisiert, geht es nun über den Saribung-Pass und kommen in das Narphu-Tal. Bergsteiger haben die Möglichkeit den technisch leichten Saribung Peak 6.328 m zu besteigen. Der Abstieg verläuft durch ursprüngliche Himalaya-Hochtäler mit versteckten Siedlungen. Der prächtige Himlung 7.126 m und Nemjung 7.140 m bestimmen von nun an die Berglandschaft. Im oberen Marsyandi-Tal stoßen Sie dann auf die bekannte Annapurna-Runde und fahren via Bhulbule zurück nach Kathmandu.

Charakter und Anforderungen der Reise

Diese Zelt-Trekkingtour kann von jedem geübten und trittsicheren Bergwanderer, der über gute Kondition ver-fügt, begangen werden. Für die einzelnen Tagesetappen mit Auf- und Abstiegen bis zu 1000 Höhenmetern werden meist 4 - 9 Stunden bei mäßigem Tempo benötigt. Die ungewohnte Höhenlage bereits am Ausgangsflugplatz Jom-som (ca. 2.720 m) und der Aufenthalt in Regionen bis 5700 m Höhe (Saribung Pass)/ 6.328 m Saribung Peak, setzen einen gesunden, belastbaren Organismus voraus. Der Weg von Mustang durch den Damodar Himal/Saribung-Pass/Marphu-Tal wurde bisher nur wenig begangen. Sie bewegen sich in weitgehend unberührter Natur, was sehr reizvoll ist. Diese Abgeschiedenheit erfordert auch eine gewisse mentale Stärke von jedem Teilnehmer, um auch mit unvorhersehbaren Situationen und Änderung zurecht zu kommen. Gerade in Nepal kommt es immer wieder durch zu schnelles Aufsteigen und Nichtbeachten der Grundregeln beim Höhentrekking zu akuten Höhenkrankheiten, die einen sofortigen Abtransport in tiefere Regionen - meist mit Hubschraubern - erforderlich machen. Deshalb sollten Herz und Kreislauf in Ordnung sein und der Körper sollte im Vorfeld ausreichend konditionell auf diese Tour vorbereitet werden (Empfehlung von AT-Trainern – mindestens 2 –3 x pro Woche Ausdauertraining mit ca. 1 –2 h Pensum wie z. B. Treppenlaufen, Laufen allgemein oder Radfahren – also tourspezifische Trainingseinheiten). Bitte konsultieren Sie vor Reiseantritt Ihren Arzt. Selbst ein gesunder Organismus darf jedoch 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“ werden. Sie selbst tragen nur das Notwendigste (Anorak, Wasserflasche, Fotoapparat etc.) in Ihrem Tagesrucksack. Das restliche Gepäck wird von den Trägern und Tragtieren transportiert. Unterwegs übernachten Sie in Zelten. Es empfiehlt sich die Rucksäcke/Reisetaschen in Schutzhüllen einzupacken. Für das Trekking und die Besteigung der geplanten Gipfel ist keine besondere Ausrüstung erforderlich. Es genügen Leichtbergschuhe aus wasserfestem Leder mit guter Profilgummisohle sowie die übliche Wanderausrüstung und Regenschutz. Auf-grund der sehr stark absinkenden Temperaturen in der Nacht sollte jeder Teilnehmer einen guten Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) mit einem Komfortbereich von 12°C Minus im Gepäck mitführen. Bitte haben Sie Ver-ständnis und stellen Sie keine allzu hohen Ansprüche, wenn die Mahlzeiten teilweise etwas einseitig sind. Es ist unterwegs nicht immer möglich, Frischwaren wie Brot, Fleisch, Gemüse etc. einzukaufen. Ein Großteil der Verpfle-gung wird mitgeführt. Das Küchenteam versucht natürlich täglich Abwechslung auf den Tisch zu zaubern.

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

Bergzeichen

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

Reiseverlauf

1. Tag

Flug von Deutschland nach Kathmandu

2. Tag

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 das Begrüßungsessen im Hotel statt. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Abendbrot

3. Tag

Flug nach Pokhara und Ausflug zur Friedenspagode

Zeitiger Flug von Kathmandu nach Pokhara 900 m. Nicht benötigtes Gepäck kann im Hotel deponiert werden. Transfer zum Hotel in der Nähe des Pewa-Sees. Genießen Sie die herrliche Lage am See und den Traumblick auf die Berge. Der Vormittag steht zur freien Verfügung und kann zu einem Bummel durch den Ort oder entlang der Uferpromenade genutzt werden. Am Nachmittag (ca. 14 Uhr) unternehmen Sie mit Ihrem Guide einen Ausflug zur Friedenspagode. Per Boot gelangen Sie auf die andere Seite des See`s. Unterwegs kurzer Stopp und Besichtigung des Tal Barahi-Tempel, auch bekannt als „Seetempel“ oder „Barahi-Tempel“. Er ist ein hinduistischer Tempel der Göttin Barahi und liegt inmitten des Sees. Es ist das wichtigste religiöse Denkmal in Pokhara. Nachdem Sie das gegenüberliegende Ufer erreicht haben, beginnen Sie mit Ihrem Aufstieg über Treppen zur Friedenspagode (Gehzeit ca. 40 min /330 Höhenmeter). Oben angekommen werden Sie mit dem spektakulären Blick auf die Annapurna Range und Dhaulagiri belohnt. Anschließend setzten Sie Ihre Eingehtour bis zum angrenzenden Shiva Tempel auf dem gegenüberliegenden Hügel fort (30 min/ 270 Höhenmeter). Hier haben Sie nun Zeit den Tempel zu besichtigen sowie den Son-nenuntergang zu erleben. Die Rückfahrt zum Hotel erfolgt mit dem Bus. Übernachtung im Hotel.

Verpflegung

Frühstück

---

4. Tag

Fahrt durch das Kali-Gandaki-Schlucht nach Jomsom

Da der Flug nach Jomsom durch die enge Schlucht vom Kali-Gandaki wettertechnisch eher unsicher ist, werden Sie heute die Strecke mit dem Auto zurücklegen. Aufgrund der Länge der Strecke starten Sie schon zeitig am Morgen und fahren die Annapurna-Runde im Uhrzeigersinn aufwärts und passie-ren dabei das gigantische Kali-Gandaki-Tal. Die Schotterpiste schlängelt sich entlang des Kali-Gandaki-Flusses, welche eingerahmt wird von den beiden Achttausendern Dhaulagiri und Anna-purna. In Tatopani ist dann die Mittagsrat geplant und wer möchte kann auch ein Bad in den heißen Quellen nehmen. Anschließend besteigen Sie wieder die Fahrzeuge und fahren durch eine wilde Berglandschaft hinauf nach Jomsom (2720 m). Unterwegs besteht auch immer wieder die Möglichkeit zu kleinen Fotopausen oder zu einem Dorfbummel durch die mittelalterliche Dorf Marpha. Fast 6.000 m schwingen sich die Hänge hinauf zu den Bergspitzen von der Annapurna und dem Dhaulagiri! Übernachtung in einer Lodge / Fahrstrecke ca. 150 km / Fahrzeit ca. 6- 8Stunden (abhängig von dem Zustand der Straße). 5. Tag: Trekking Kagbeni – Chele (Mustang-Gebiet) F/M/A Frühstück und kurze Fahrt (ca. 12 km / 30 min) bis nach Kagbeni. Bevor es jedoch zum Trekking los-geht, besteht die Möglichkeit das schöne Kloster Kag Chode Thupten Samphel Ling Monastery zu be-sichtigen. Das Kloster der Shakyapa Schule ist sehr sehenswert. Das Kloster wurde 1429 gegründet und beherbergte bis zu 100 Mönche aus der Umgebung. Anschließend Begrüßung der Trekkingmannschaft und Trekkingstart. Heute wandern Sie in das ehe-mals verbotene Königreich Mustang. Nachdem alle Grenzformalitäten am Police Check Point am Aus-gang von Kagbeni abgewickelt sowie Ausrüstung und Verpflegung kontrolliert wurde, folgen Sie dem Kali-Gandaki-Fluss stromaufwärts. Sie passieren die Dörfer Tangya und Chusang und erreichen am Nachmittag Ihr heutiges Etappenziel Chele 3.050 m. Chörten und Manimauern schmücken den Weg. Übernachtung Lodge. Gehzeit ca.6 Stunden. Aufstieg ca. 600 m/Abstieg ca. 350 m.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

5. Tag

Trekking Kagbeni – Chele (Mustang-Gebiet)

Frühstück und kurze Fahrt (ca. 12 km / 30 min) bis nach Kagbeni. Bevor es jedoch zum Trekking losgeht, besteht die Möglichkeit das schöne Kloster Kag Chode Thupten Samphel Ling Monastery zu besichtigen. Das Kloster der Shakyapa Schule ist sehr sehenswert. Das Kloster wurde 1429 gegründet und beherbergte bis zu 100 Mönche aus der Umgebung.

Anschließend Begrüßung der Trekkingmannschaft und Trekkingstart. Heute wandern Sie in das ehemals verbotene Königreich Mustang. Nachdem alle Grenzformalitäten am Police Check Point am Ausgang von Kagbeni abgewickelt sowie Ausrüstung und Verpflegung kontrolliert wurde, folgen Sie dem Kali-Gandaki-Fluss stromaufwärts. Sie passieren die Dörfer Tangya und Chusang und erreichen am Nachmittag Ihr heutiges Etappenziel Chele 3.050 m. Chörten und Manimauern schmücken den Weg. Übernachtung Lodge. Gehzeit ca.6 Stunden. Aufstieg ca. 600 m/Abstieg ca. 350 m.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

6. Tag

Über vier Pässe bis nach Ghiling

Es geht stetig bergan in Richtung Norden, tief im Tal rauscht der Kali-Gandaki-Nadi-Fluss. Sie überqueren beginnend mit dem Taklam La 3.624 m, dem Dajong La 3660 m, dem Bhena La 3830 m den Syangbocha La Pass 3.850 m. Auf der linken Seite sehen Sie ein Gipfelmeer von vielen Sechstausendern der Jakrijang-Gruppe und auf der rechten Seite in kleiner Entfernung den Damodar Himal mit dem Saribung Peak. Nach dem letzten Pass erfolgt der Abstieg in die Ortschaft Ghiling 3.570 m. Übernachtung im Zelt. Gehzeit ca.7-8 Stunden. Aufstieg ca. 1.200 m/Abstieg ca. 750 m.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

7. Tag

Panoramaweg bis nach Tsarang

Hoch über dem Kali-Gandaki-Fluss wandern Sie auf einem schönen Panoramaweg zum kleinen Mustang-Dorf Ghami 3.520 m, mit einer alten Tor-Chörte und einer alten Gompa. Unterwegs passieren Sie die beiden Pässe Tsete La ca 3.900 m und Ghami La ca. 3.765 m. Nach Mittagsrast in Ghami überqueren Sie per Brücke einen kleinen Seitenfluss und wandern dann entlang einer der längsten Mani-Mauer (Gebetsmauer) Mustangs. Das Gebiet hier ist bekannt für Blauschafe und die sehr scheuen Schneeleoparden. Abstieg dann nach Tsarang 3.560 m, der zweiten Königsstadt in Mustang. Durch eine Chörte an der Tsarang Gompa (buddhistisches Kloster) erreichen Sie den alten verfallenen Königspalast. Übernachtung im Zelt. Gehzeit ca. 6 Stunden. Übernachtung Lodge. Gehzeit ca. 6-7 Stunden. Aufstieg ca. 850 m/Abstieg ca. 850 m.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

8. Tag

Tsarang nach Lo Manthang

Vor dem Abmarsch haben Sie die Möglichkeit das Kloster und die ehemalige Königsresidenz zu besuchen. Anschließend starten Sie mit dem Trekking nach Lo Manthang. Der kürzeste Weg führt in ca. 3-4 Stunden in die Berghauptstadt. Sie machen jedoch einen Abstecher zum sehenswerten Kloster Ghe-kat. Über mehrere Pässe mit geschmückten Gebetsfahnen und kleinen Chörten erfolgt dann der Ab-stieg nach Lo Manthang, der festungsartigen Hauptstadt von Mustang. Die Landschaft hat wüstenhaf-te Formen angenommen und am Horizont begrenzen die tibetischen Berge den Weitblick. Hinter Ihnen dominieren die gewaltige Annapurna-Kette und der Dhaulagri die Szenerie. Nach der tägli-chen „Teatime“ besichtigen Sie die ummauerte Stadt mit ihren rechtwinklig angelegten Gassen und können (fakultativ) einen Blick in die Gompas und Innenhöfe der Klöster werfen. Die Wohnhäuser der Lobas (wie sich die Einwohner Mustangs selber nennen) mit ihren Flachdächern liegen rings um den Königspalast, dem Kernstück der Stadt. Übernachtung im Zelt. Gehzeit ca. 6 Stunden. Übernachtung Lodge. Gehzeit ca. 6 Stunden. Aufstieg ca. 800 m/Abstieg ca. 850 m.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

9. Tag

Besichtigungen in Lo Manthang, 3.800 m und Rundtour Jong Cave – Thinggar – Namgyal

Am Morgen unternehmen Sie eine Rundtour mit dem Jeep in den nördlichen Teil Lo Manthangs, wo Sie die ehemaligen Wohnhöhlen "Jhong Caves" der Ureinwohner besichtigen. Die Jhong-Höhle ist ein 5-stöckiges, in die Felswand gehauenes Wunderwerk. Sie besteht aus über 40 miteinander verbundenen Räumen, die über ein System aus Holzleitern und schmalen Tunneln zu-gänglich sind. Die Höhlen sind schätzungsweise 2.500 Jahre alt. Von den insgesamt rund 10.000 mys-teriösen "Himmelshöhlen" in Mustang dienten sie einst als Wohnräume, Meditationskammern, Ge-treidespeicher und Zufluchtsorte. Sie ließen sich sehr gut verteidigen und konnten auch einer mona-telangen Belagerung aushalten. Anschließend besuchen Sie das kleine und an den Felsen gebaute Lowo Nyiphug Namdrol Norbuling-Kloster sowie den Sommerpalast des Königs in Thinggar besichti-gen. Auf dem Rückweg besuchen Sie noch das Gelbmützen-Kloster Namgyal. Das Namgyal-Kloster liegt auf einer Höhe von 3850 Metern auf einem Hügel unmittelbar westlich von Lo Manthang, direkt oberhalb des gleichnamigen Dorfes. Es ist unklar, wann das Namgyal-Kloster ge-gründet wurde und welcher Tradition es ursprünglich angehörte; doch während seines zweiten Auf-enthalts in Mustang (1436–37) initiierte Ngorchen Kunga Zangpo die Restaurierung und Erweiterung des alten Klosters Namgyal Chöde („Dharma-Stätte von Namgyal“). Bei seinem dritten Besuch (1447–49) wurde das neue Klosterzentrum als Thubten Dargyeling („Heiligtum, in dem die Lehren des Bud-dha aufblühen“) bezeichnet und bot Platz für bis zu 1000 Mönche. Diese Zahl wurde offenbar dadurch erreicht, dass Mönche aus drei früheren Gründungen in dieses neue Zentrum zusammengeführt wur-den. Seither ist Namgyal ein Sitz der Ngor-Schule geblieben – eines Zweigs der Sakya-Schule, die für ihre qualitativ hochwertige Kunstproduktion bekannt ist. Gegen Mittag kehren Sie nach Lo-Manthang zurück. Nach dem Mittagessen unternehmen Sie mit Ih-rem Guide einen Spaziergang durch die ca. 600 Jahre alte Hauptstadt Mustangs. Man fühlt sich durch die engen Gassen, mächtigen Mauern der Häuser und Stadtmauer regelrecht in das Mittelalter ver-setzt. Sie besichtigen einen Teil des alten Königspalastes, Gompas sowie auch die Wohnhäuser der Lobas mit ihren Flachdächern. Die Bevölkerung lebt überwiegend vom Handel zwischen Tibet und Nepal und zu kleineren Teilen vom Tourismus, der Landwirtschaft (Getreideanbau) und der Viehzucht mit Yaks, Pferden, Ziegen und Schafen. Ab und zu hält der Monarch Audienz, dessen Dynastie seit 1430 herrscht. Mit etwas Glück sind Sie im richtigen Moment vor Ort und können daran teilnehmen (fakultativ – evtl. Kosten und Spenden sind selbst zu tragen). Übernachtung Lodge. Fahrzeit 2 h/

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

10. Tag

Trekking über den Day La Pass nach Yara Gaon

Bestens an die Höhe akklimatisiert verlassen Sie gegen 8 Uhr Lo Manthang und folgen einem Höhen-weg nach Süden. Unterwegs überschreiten Sie den Day La Pass ca. 3.950 m und steigen dann später in das noch schmale Kali-Gandaki-Tal bis zum kleinen Dorf Dhigaon ab. Der Abstieg beeindruckt durch imposante Erosionsflanken. Schließlich überqueren Sie den Kali Gandaki und steigen leicht bergauf zum Tagesziel Yara Gaon 3.600 m, wo für heute übernachten. Übernachtung Lodge. Gehzeit ca. 7 Stunden. Aufstieg ca. 850 m/ Abstieg ca. 950 m / ca. 15 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

11. Tag

Trekking nach Ghuma Thanti

Nach dem Frühstück steigen Sie durch ein wunderschönes Tal des Puyung Khola hinauf. Hier passie-ren Sie auch linker Hand einige Felshöhlen (aktuell gesperrt / Einsturzgefahr). Kurz danach besteht die Möglichkeit zu einem kurzen Abstecher zur Luiri Gompa. Über einen Höhenweg

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

12. Tag

Trekking zum Bacha Khola Camp

Mit frischen Kräften geht es heute über einen tollen Wanderweg in Richtung Osten. Mit jedem Schritt gewinnt man zunehmend an Höhe. Über einen langezogen Hang kommt man hinauf zu einem weite-ren namenlosen Pass von ca. 5.300 m Höhe. Ein überragendes Panorama öffnet sich Ihnen! In süd-östlicher Richtung sieht man die Ausläufer des Saribung-Gebirges und in südlicher Richtung steht stolz der Achttausender Dhaulagiri (8125m Höhe) sowie die Annapurna-Gruppe. In nördlicher Rich-tung blickt man bereits nach Tibet. Anschließend erfolgt der Abstieg zum Camp Bach Khola, welches tief eingeschnitten im Tal liegt. Unterwegs kann man entweder die Serpentinen absteigen oder man benutzt die Treppen, die scheinbar wie von Außerirdischen abgelegt wurden. Da Lager wird direkt in der Schlucht aufgebaut, ein wahrhaft toller Zeltplatz! Übernachtung im Zelt. Gehzeit ca.6 Stunden. Aufstieg ca. 600 m/Abstieg ca. 500 m / ca. 8 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

13. Tag

Trekking zu den heiligen Seen im Damodar Himal

Nach dem Frühstück und hoffentlich den ersten Sonnenstrahlen folgen Sie zuerst dem kleinen Bach aufwärts und steigen dann mäßig steil rechter Hand die Wand hinauf. Je nach Bedingungen kommen auch Steigeisen zum Einsatz (durch das tief eingeschnittene Tal kommt wenig Sonne hinein und dadurch hält sich der Schnee sehr lange Zeit und durch die sehr kalten Nächte ist dieser meist sehr hart gefroren). Kurz vor dem Pass wird es dann wieder flacher und man wird abermals von einem tol-le 360° Rundumblick belohnt! Durch die gute Höhenanpassung der letzten Tage, fällt der Aufstieg auf den ca. 5.500 m hohen Punkt nicht schwer, solange man alles gemütlich und entspannt angeht. Vom Pass quert man über einen langen Weg abwärts, bis man einen kleine Fluss erreicht. Auf der rechten Seite präsentieren sich schöne vergletscherte Fünf- und Sechstausender und ganz am Horizont im-mer wieder der Dhaulagiri. Nach Fluss-Querung über eine Brücke geht es wieder leicht ansteigend bis zu dem Hindu-Pilgerziel Damodar Kund (Kund = See). Die drei kleinen Seen Kamandalu-Kund, Dudh-Kund und Rakta-Kund sind das ersehnte Ziel der Pilger, die hier ihr rituelles Reinigungsbad vorneh-men. Eine Besonderheit ist der "Goldene Kreis" im Dudh-Kund (= Milch-See). Auf einer schönen Wiese bauen Sie das heutige Lager auf ca. 4.980 m auf. Übernachtung im Zelt. Gehzeit ca.6 Stunden. Aufstieg ca. 770 m/Abstieg ca. 695 m / ca. 12,5 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

14. Tag

Japaner-Basislager

Um noch einmal Kräfte für den Saribung-Pass zu sammeln, steht heute eine gemütliche Tagestour auf dem Programm. Dabei geht es heute immer in einem leichten Auf – und ab in Richtung der Schneeberge Nach ca. 4 Stunden erreichen Sie das „Japaner-Basislager" (5.237 m) auf einer Geröllhalde (ca. 5.250 m hoch). Übernachtung im Zelt. Gehzeit ca. 3-4 Stunden /Aufstieg ca. 340 m / Abstieg ca. 90 m /ca. 7 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

15. Tag

Aufstieg zum Hochlager des Saribung Passes

Der heutige Weiterweg ist überwältigend. Sie laufen direkt auf die „Eisberge" zu und später geht es über eine Moräne des Bhatchauk-Gletschers direkt hinein in den Eispalast des Saribung-Gebietes. Rechts und links säumen Eiswände wie eine Allee Ihren Weiterweg. Nach Querung des flachen Glet-schers wird auf der linken Seite der berge und auf einem Moränenstreifen (abhängig von den Ver-hältnissen) wird das heutige Zeltlager auf ca. 5.720 m m in dem Schnee/Geröll aufgebaut. Genießen Sie die herrliche Lage und Stille der Landschaft! Übernachtung im Zelt. Gehzeit ca. 7 Stunden. Aufstieg ca. 500 m / Abstieg ca. 50 m / ca. 7,8 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

16. Tag

Über den Saribung Pass in Richtung Narphu-Tal oder Gipfelbesteigung Saribung Peak

Durch die eisige Bergwelt führt der Weg Anfangs auf der kleinen Mittelmoräne aufwärts. Später quert man dann links über Gletscher zum ca. 6.049 m Pass hinauf. Als wäre man inmitten der Antarktis, ei-ner faszinierenden, aber auch lebensfeindlichen Welt! Sie passieren entlang der Straße der Sechstau-sender die Gipfel wie Julie Himal 6.337 m, Selka Kangri 6.358 m, Kumlung Himal 6.355 m und den Sari-bung Peak mit 6.328 m. Der Letztgenannte bietet sich auch ideal zur Besteigung an, da er auf dem „Normalweg" keine technischen Schwierigkeiten aufweist und eine reine „Schneetour" bis zum Gipfel ist (Steigeisen genügen). Oben am Gipfel des Saribung angekommen, werden Sie von einer überwäl-tigender Eiswelt belohnt. Wo man hinschaut, Eisgipfel und bizarre Eistürme. Markant dominiert in der Ferne der Gipfel des Himlung (7.126 m), Nemjung 7.140 m und winzig klein und nur mit der Spitze der Dhaulagiri. So allmählich verlassen Sie die Eiszone und steigen das wunderschöne Gletschertal hinab in Rich-tung Zivilisation, Vegetation und Wärme. Doch der Weg führt über viele Steine, meist entlang eines steilen Abbruchs zum Fluss. Mehrmals müssen vereiste Flussläufe überquert werden. Tagesziel ist Stonecamp auf ca. 5487 m Höhe. Übernachtung im Zelt. Gehzeit ca.11 Stunden. (mit Gipfel) ca. 8-9 Stunden ohne Gipfel / Aufstieg ca. 710 m/Abstieg ca. 930 m / ca. 12,5 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

17. Tag

Abstieg nach Phugaum

Mit frischen Kräften geht es heute nach Phu hinab. Bald werden erste Wegspuren erreicht. Sie folgen dem Flusslauf des Layju Khola, ein großer Chörten und das verlassene Dorf Nagoru wird passiert und schließlich erreichen Sie das ebenfalls kleine und völlig abgeschiedene Dorf Phu 4.080 m. Eng zusammengedrängt und steil an einem Hang gebaut, stehen hier die Häuser inmitten von Terrassenfeldern. Die Zivilisation hat Sie wieder eingeholt. Mit etwas Wetterglück haben Sie einen tollen Blick auf den Siebentausender Himlung 7.126 m und andere schneebedeckte Gipfel. Übernachtung Lodge. Geh-zeit ca. 9 Stunden / Aufstieg ca. 450 m / Abstieg 1880 m / ca. 21 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

18. Tag

Ruhetag in Phugaum

Der heutige Tag dient zur Erholung. Phu, wie es die Einheimischen nennen ist ein lebhafter Ort, in dem bis zu 300 Familien leben. Der Ort ist wie eine mittelalterliche Festung angelegt und thront auf einem Hügel. Ein Bummel durch die verwinkelten Gassen und Abstecher zum Kloster lohnen sich. Wer möchte der kann auch das auf der gegenüberliegenden Flussseite befindliche Tashicholing- Kloster besuchen oder einen Ausflug auf den Hausberg von Phu, den 4.746 m hohen Gurusangbo un-ternehmen. Hier führt der Weg direkt aus dem Ort mäßig steil und kontinuierlich bergan. Mit jedem Schritt höher öffnet sich die Bergwelt und am Horizont zeigt sich nun erstmalig die Gipfelpyramide des Himlung. Über einen Stein und -Wiesengrat erreichen Sie nach ca. 2-3 Stunden Gehzeit den höchsten Punkt. Eine kleine Stupa schmückt den Gipfel. Genießen Sie den traumhaften Ausblick auf die Himalaya Berge wie Lugula (6.899 m) Chako (6.704 m) Ngoru Peak (6.116 m) Hulung Peak (6.374 m) Gyaji Kang (7.074 m) Nemju (6.404 m) und Chyakhu Himal (6.805 m). Nach ausgiebiger Rastpause er-folgt der Abstieg über die Aufstiegsroute wieder zurück in den Ort. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Übernachtung wie am Vortag / Gehzeit Berg ca. 4-5 Stunden / Aufstieg ca. 785 m / Abstieg 785m / ca. 8 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

19. Tag

Abstieg durch das Phu-Tal bis nach Meta

Es geht weiter bergab und bald sind Sie unter der Viertausend-Meter-Marke. Sie folgen dem Phu Kho-la talwärts, welcher sich eng in das Tal eingeschnitten hat. Unterwegs kommen Sie durch verlassene Siedlungen der Khampa (Flüchtlinge aus Tibet) und erreichen am Nachmittag das nächste Tagesziel Meta 3.560 m. Von hier hat man einen ausgezeichneten Ausblick auf die 7.932 m hohe Annapurna II und auf der linken Seite steht stolz der Lamjung Himal 6.983 m. Übernachtung Lodge. Gehzeit ca. 8 Stunden / Aufstieg ca. 550 m / Abstieg ca. 990 m /ca. 20 km

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

20. Tag

Abstieg zum Marsyangdi-Nadi-Tal (Annapurna-Runde)

Es geht weiter bergab und heute wird die Dreitausender-Grenze unterschritten. Die Landschaft wird immer üppiger an Flora und lebendiger an Fauna. Mit jedem Schritt in tiefere Lagen werden auch die

Temperaturen milder, angenehmer und nach und nach werden die warmen Sachen abgelegt. Der Weg führt nun durch die Naar-Phu Khola Schlucht und Sie sehen unterwegs kleine und größere Wasserfäl-le. Schließlich erreichen Sie das Marsyangdi-Nadi-Tal und befinden sich nun auf der berühmten An-napurna-Runde. Mit dem Erreichen der gewaltigen Annapurna-Gruppe findet ein großartiges Aben-teuer in einem der entlegensten Teile des Himalayas seinen Abschluss. Mit dem Uhrzeigersinn geht es nun via Koto weiter bis nach Timang, wo Sie direkt gegenüber des Lamjung Himal 6983 m über-nachten. Für die letzten Übernachtungen schlafen Sie in den typischen, einfachen, aber gastfreundli-chen Lodgen. Gehzeit ca. 6-7 Stunden. Aufstieg ca. 150 m/Abstieg 1000 m.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

21.–22. Tag

Reservetage

Diese Tage dienen als Sicherheitstage für Schlechtwetter oder fehlende Höhenanpassung. Übernach-tung Zelt/Lodge.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

23. Tag

Beshi-Shahar und Verabschiedung

Peer Jeep geht es nun entspannt talauswärts bis nach Beshi-Shahar 840 m. In Beshi-Shahar über-nachten Sie zum letzten Mal in einer Lodge oder in einem einfachen Hotel und feiern gemeinsam mit der Begleitmannschaft den Abschied. Übernachtung in einer Lodge/einfaches Hotel.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

24. Tag

Rückfahrt in die Hauptstadt Kathmandu

Von Beshi-Shahar erfolgt heute der Transfer in die ehemalige Königsstadt. Hier erwartet Sie die erste richtige Dusche seit den vielen Tagen am Berg – eine Wohltat vom Feinsten! Die Ankunft in Kath-mandu ist abhängig von der Verkehrsdichte der Landstraße. Der Rest des Tages steht zur freien Ver-fügung. Übernachtung im Hotel.

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

---

25. Tag

Rückreise und Ankunft

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 (even-tuell Ankunft am gleichen Tag oder einen Tag später – abhängig von der jeweiligen Airline).

Verpflegung

Frühstück

Leistungen

Das ist inbegriffen

- [x] 2 x Inlandsflüge Kathmandu - Pokhara – Jomsom in der Economy-Class in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen
- [x] alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm in Privatfahrzeugen
- [x] Übernachtung in Hotels (Kathmandu + Pokhara), während des Trekkings Übernachtung in in 2-Personen-Zelten und 2 x in einer Lodge
- [x] Verpflegung: Vollpension während des Trekkings, ansonsten Frühstück (23x Frühstück / 20 x Mittagessen / 22 x Abendessen)
- [x] Alle Trekking-Getränke bei den Zeltübernachtungen: Heißgetränke wie. z.B. Kaffee, Tee, Wasser
- [x] Begleitmannschaft und Träger (oder Tragetiere)
- [x] Koch, Hilfspersonal, Speisezelt mit Tischen und Stühlen
- [x] Trekkinggenehmigung und TIMS-Karte
- [x] Sonderpermit Mustang und Naar-Phu-Tal inklusive
- [x] Besteigungspermit Saribung Peak
- [x] Englischsprechender einh. Bergführer und Trekkingguide
- [x] Bergführerversicherung + inkl. Hubschrauberversicherung für den Bergführer
- [x] Satellitentelefon
- [x] Gepäcktransport während des Trekkings 20kg persönliches Gepäck (Träger oder Tragetiere)
- [x] Deutschsprechender AT REISEN-Reiseleiter (bei Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen)
- [x] Vorbereitungstreffen per Zoom-Meeting
- [x] 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 1050,-Euro (gern unterbreiten wir Ihnen ein Angebot)
- [ ] Rail & Fly 109,-Euro (geht nur in Verbindung des Fluges bei AT REISEN)
- [ ] Visakosten ca. 50,- USD/ 45,- Euro
- [ ] fehlende Mahlzeiten und Getränke

- ☒ Trinkgelder (s. Infoblatt)
- ☒ individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ Übergepäck
- ☒ Einzelzimmerzuschlag Hotels: 170,- Euro/ Einzelzeltzuschlag: 190,-Euro

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.

ab 2 Personen **25 Tage** Ganzjährig möglich, Tour im Frühjahr / besteReisezeit von März bis Mai	**4.690 €** p. P. zzgl. Flug
ab 2 Personen **25 Tage** Ganzjährig möglich, Tour im Herbst / beste reisezeit von Oktober bis November	**4.565 €** p. P. zzgl. Flug
Mi., 31.03.2027 **bis Sa., 24.04.2027 • 25 Tage**	**4.540 €** p. P. zzgl. Flug
Mi., 13.10.2027 **bis Sa., 06.11.2027 • 25 Tage**	**4.415 €** p. P. zzgl. Flug
Mi., 29.03.2028 **bis Sa., 22.04.2028 • 25 Tage**	**4.540 €** p. P. zzgl. Flug
Mi., 18.10.2028 **bis Sa., 11.11.2028 • 25 Tage**	**4.415 €** p. P. zzgl. Flug

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

Wichtige Informationen zur Buchung

AT – Guide: Johannes Lau

Johannes – Leidenschaftlicher Bergsteiger und Nepal-Kenner

Seit seiner ersten Reise nach Nepal im Jahr 2008 lässt ihn das Land mit seinen gewaltigen Bergen, seiner faszinie-renden Kultur und den herzlichen Menschen nicht mehr los. Mittlerweile hat er Nepal elfmal bereist und dabei zahlreiche Trekkingtouren mit anspruchsvollen Gipfelzielen verbunden. 2018 entdeckte er das faszinierende Land auch gemeinsam mit seiner Familie.

Zu seinen besonderen Gipfelerfolgen im Himalaya zählen der Makalu, der Putha Hiunchuli (Dhaulagiri VII), der Larkya Peak, der Island Peak und der Lobuche East. Auch

den Mera Peak hatte er bereits zweimal im Visier, musste jedoch beide Male aufgrund der schlechten Wetterbedingungen auf den Gipfel verzichten. Bei seiner Besteigung des Himlung Himal erreichte er eine Höhe von 6.800 Metern.

Seine Bergleidenschaft führte ihn ebenso nach Südamerika. In Argentinien bestieg er den Aconcagua, mit 6.961 Metern der höchste Berg Südamerikas, und war auch in Chile unterwegs. Weitere Expeditionserfahrungen sammel-te er in Pakistan am Spantik, wo er bis auf 6.600 Meter gelangte, bevor auch hier schlechtes Wetter in zur Umkehr zwang. In Kirgistan gelang ihm die Besteigung des Pik Lenin, und in Tadschikistan stand er auf dem Pik Kommu-nismus.

Ob im Himalaya, in den Anden oder in den Hochgebirgen Zentralasiens – die Faszination für hohe Berge, fremde Länder und besondere Abenteuer begleitet ihn auf seinen Reisen. Vor allem Nepal ist für ihn längst mehr als ein Reiseziel geworden. Es ist ein Land, zu dem er immer wieder zurückkehrt, um neue Wege zu entdecken, Gipfel zu besteigen und die einzigartige Bergwelt des Himalaya zu erleben. Am liebsten ist er dabei mit Freunden und Gleichgesinnten unterwegs, denn für ihn sind es nicht nur die Berge und Gipfelerfolge, die eine Reise unvergess-lich machen, sondern auch die gemeinsamen Erlebnisse und die Begeisterung, die man miteinander teilt. Seine Leidenschaft ist es, andere Menschen für Nepal, seine faszinierende Kultur und die beeindruckende Bergwelt zu begeistern und ihnen dieses besondere Land näherzubringen

1) Tipp Tour-Verlängerung mit dem Kangla Pass (5.306 m):

Aufpreis: auf Anfrage

19. Tag: Abstieg durch das Phu-Tal bis nach Kloster Meta F/M/A

Es geht weiter bergab und bald sind Sie unter der Viertausend-Meter-Marke. Sie folgen dem Phu Kho-la talwärts, welcher sich eng in das Tal eingeschnitten hat. Unterwegs kommen Sie durch verlassene Siedlungen der Khampa (Flüchtlinge aus Tibet). Sie passieren den kleinen Ort Kyang und stoppen zum Mittagessen in Chyako. Kurz vor Meta wechseln Sie die die Flussseite und übernachten im klei-nen Kloster in der Talsohle (Nar Phedi). Von hier hat man einen ausgezeichneten Ausblick auf den Pisang Peak (6.091 m), der sich direkt hinter dem Kloster in wilde Höhen aufschwingt. Übernachtung Lodge. Gehzeit ca. 8 Stunden / Aufstieg ca. 550 m / Abstieg ca. 990 m /ca. 20 km

20. Tag: Trekking via Naar Village – zum Kangla Basislager (Khangla Phedi) F/M/A

Bestens an die Höhe akklimatisiert, beginnen Sie am Morgen nach dem Frühstück mit dem Aufstieg nach Naar. Über Serpentinen führt der Weg aus dem tief eingeschnittenen Tal hinaus und mit jedem Schritt höher präsentieren sich die Berge wieder prächtiger. Gewaltig die Wand des Pisang Peak und Kangaru Himal (6.981 m). Allmählich flacht dann das Gelände ab und der Wanderweg führt leicht ansteigend bis nach Naar Village. Unterwegs passieren Sie Manimauern (Gebets mauern) und ein große Gompa. Im beschaulichen Dorf Naar (4.210 m) rasten Sie zum Mittagessen. Ein Bummel durch den Ort lohnt sich auf jeden Fall. Anschließend steigen Sie noch knapp 400 Höhenmeter leicht ansteigend zum Zeltlager Khangla Phedi. Stolz und mächtig präsentiert sich der Kangaru Himal. Auch der Pass ist schon in Sicht und macht Lust auf den kommenden Tag.

Übernachtung Zelt / Gehzeit ca. 7-8 Stunden / Aufstieg ca. 1140 m / Abstieg ca. 70 m /ca. 11,5 km

21. Tag: Kangla Phedi – Kangla Pass ca. 5.322 m – Nawal 3.660 m F/M/A

Sehr zeitig starten Sie heute mit Aufstieg, denn eine sehr lange Etappe liegt vor Ihnen. Es geht stetig bergan und je nach Bedingungen kommen heute wieder die Steigeisen zum Einsatz. Nach ca. 4-5 h überqueren Sie den 5.322 m hohen Kangla-Pass. Der mit den vielen bunten Gebetsfahnen geschmückte Pass lädt zu einer ausgiebigen Rast ein. Genießen Sie den schönen Blick auf die vor Ihnen liegende Annapurna-Kette, auf den