Unbekanntes Tsum Valley & Basislager des Ganesh Himal (7.429 m)

23 Tage

ASNP217

Asien
Nepal







Weitere Bilder auf unserer Website ↗

Preis p. P.
ab 2.250 € zzgl. Flug

Reisebeschreibung

Seit 2007 darf dieses abgelegene Tal im Norden Nepals (nähe Manaslu) auch von Touristen besucht werden. Dieses einzigartige Tsum-Valley-Hochtal mit rein tibetischer Bevölkerung ist wohl eines der letzten Gebiete der Erde, in denen man die Tibeter noch in ihrer ursprünglichsten Form erleben kann. Aber nicht nur die authentischen Ein-heimischen und die einsamen Klöster faszinieren, sondern auch die intakte Natur mit den Himalaya-Gipfeln wie Manaslu (8.163 m), Himal Chuli (7.832m), Ganesh Himal (7.429m), Langju Himal (6.426 m) und Sringi Himal (7.161m). Das Lodgetrekking startet in Soti Khola und führt die ersten Tage entlang des Budhi-Gandaki-Flusses bis hinauf nach Lokpa. Hier biegen Sie am fünften Trekkingtag von der Manaslu-Runde rechts ab in das geheimnisvolle Tsum Valley. Dabei dringen Sie immer tiefer in diese abgeschiedene Region hinein, die auch als spirituelles Zentrum des Buddhismus gilt. Bei diesem Trekking durchstreifen Sie alle Vegetationszonen, angefangen von den Subtropen, bis hinauf in das hochalpine Gelände am Fuße des Siebentausenders Ganesh Himal.

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

Herzlich Willkommen zum Trekking im Tsum Valley!

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 1.000 Höhenmetern werden meist 4–8 Stunden bei mäßigem Tempo benötigt. Die ungewohnte Höhenlage und der Aufenthalt in Regionen von bis zu 5.000 m Höhe setzen einen gesunden, belastbaren Organismus voraus. Gerade im Himalaya-Gebiet kommt es immer wieder zu Höhenkrankheiten und zu Lungenödemen, die einen sofortigen Abtransport in tiefere Regio-nen – meist mit Hubschraubern – erfordern. 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 überbe-ansprucht 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. Während des Trekkings werden Sie von einer Begleitmannschaft be-treut, die sich um das Gepäck kümmert, die Zelte gemeinsam mit Ihnen auf- und abbaut und kocht. Sie selbst tra-gen nur das Notwendigste (Anorak, Wasserflasche, Fotoapparat etc.) in einem Tagesrucksack. Das restliche Gepäck wird von den Trägern und Tragtieren transportiert. Unterwegs übernachten Sie in einfachen Lodges (eventuelle Klöster). Es empfiehlt sich, die Rucksäcke in Schutzhüllen einzupacken. Für das Trekking ist keine besondere Aus-rüstung erforderlich (s. Ausrüstungsliste). Auch machen wir darauf aufmerksam, dass es durch andere Umstände – Schließungen von Besichtigungsobjekten, Feiertage, schlechtes Wetter oder ungünstige Verhältnisse beim Trek-king etc. – zu Routenänderungen, Programmumstellungen oder Verzögerungen kommen kann. Selbstverständlich werden der Reiseleiter und die Vorort-Agentur stets bemüht sein, sämtliche Programmpunkte 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 aufgrund seiner Länge und dem teil-weise ständigen Bergauf und Bergab viel Ausdauer und eine sehr gute Kondition. Wichtig sind außerdem Schwin-delfreiheit und Trittsicherheit, da die Wege teilweise durch felsiges Gelände oder Geröll und durch kleine Bäche führen. Im unteren Bereich führt die Trekkingtour durch subtropische Klimazonen. Es kann öfters regnen, weshalb die Lufttemperatur hier sehr hoch und feucht ist. Besteigung des Pika Himal (4.865 m): keine technischen Voraussetzungen erforderlich, allerdings Trittsicherheit und gute Kondition!

Mittel

Dieser Schwierigkeitsgrad erfordert eine moderate körperliche Belastbarkeit über mehrere Tage hinweg. Die Tagesprogramme können länger sein und eine gewisse Grundausdauer voraussetzen. Pausen sind eingeplant, dennoch kann die Abfolge der Aktivitäten fordernd wirken. Mentale Flexibilität bei Zeitplänen oder äußeren Einflüssen ist hilfreich.

Fitness
Solide Grundausdauer empfohlen

Training
2–3x pro Woche Ausdauertraining (z.B. Gehen, Radfahren, Schwimmen)

Psychische Belastung
Mittel – Offenheit und Anpassungsfähigkeit sinnvoll

Reiseverlauf

Tag 1

Abreise nach Nepal

Flug 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 Begrüßungsessen im Hotel statt. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Abendbrot

Tag 3

Transfer nach Soti Khola (710 m)

Nach dem das Gepäck verladen wurden (nicht benötigtes Gepäck kann im Hotel deponiert werden), verlassen Sie die Hauptstadt und fahren auf der asphaltierten Verbindungsstraße in Richtung Pokha-ra am Pewa-See. Mit etwas Glück sieht man schon erste Eisspitzen aus dem dichten Grün herausragen. Sie folgen dem mächtigen Trishuli River, der aus dem Hochland von Tibet kommt. Vor der Stadt Ku-rintar verlassen Sie die Hauptstraße und fahren hinein in das Gorkha-Gebiet. Nun teilweise über Schotterpisten schlängelt sich die Straße durch zahlreiche Dörfer und Felderbis nach Arughat Bazar (530 m). Unterwegs können Sie Blicke auf den Ganesh Himal + Shringi Himal werfen. Die kleine Stadt war früher der Startpunkt des Trekkings um den Mansalu. Heute fährt man jedoch noch ein Stück wei-ter, immer entlang des Budhi-Gandaki-Flusses und erreichen wenig später das kleine Dorf Soti Khola (710 m). Hier startet nun Ihr Treking um den Manaslu. Das Klima ist noch subtropisch. Übernachtung in einer Lodge / Fahrzeit ca.7–8 h / Streckenlänge ca. 170 km

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

Tag 4

Soti Khola (710 m) – Machhakhola (870 m)

Weiter geht der Weg am Fluss entlang und Sie überqueren einige Hängebrücken des Wildwassers füh-renden Budhi-Gandaki-Flusses. Sie durchwandern die Gurung-Dörfer Lapubesi und Khanibesi und über den teilwiese sehr steinigen Weg geht es bis nach Machhakhola. Zum ersten Mal haben Sie bei gutem Wetter einen herrlichen Blick auf den Shringi Himal. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit 5 h / Aufstieg ca. 700 m / Abstieg ca. 400 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 5

Machhakhola (870 m) – Jagat (1.340 m)

Heute geht es hoch permanent und runter. Sie passieren viele kleine Dörfer mit gemütlichen Teehäu-sern. Da der Tourismus aber in dieser Region immer noch in den Anfängen steckt, ist vieles etwas uri-ger und einfacher! Mit etwas Glück sehen Sie Languren-Affen, die in den Wäldern ausgezeichnete Le-bensbedingungen vorfinden. Sie passieren die kleinen Ortschaften Tatopani mit seinen heißen Quel-len und auch Dobhan und Yaruphant. Die Einheimischen trifft man vorwiegend auf den zahlreichen Feldern, wo Mais und Reis angebaut werden. In der engen Schlucht des Budhi Gandaki führt der Weg teilweise auch oberhalb des tosenden Wassers entlang, bevor das Tal sich dann wieder plötzlich öff-net und breiter wird. Nach ca. 7 Stunden Wanderung erreichen Sie Ihr heutiges Tagesziel Jagat (1.340 m). Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit 7 h / Aufstieg ca. 950 m / Abstieg ca. 450

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 6

Lopka – Eingang zum Tsum Valley

Sie wandern weiter in Richtung Norden, immer den gut ausgebauten Wegen der Handelsroute durch das Buri-Gandaki-Tal folgend und so langsam gelangen Sie vom hinduistischen in den buddhisti-schen Kulturkreis. In Sirdibas (1.420 m) sind die ersten Chörten und Manimauern zu sehen – ab hier bestimmt der Buddhismus den Alltag. Kurz hinter dem Dorf Philim (1.570 m) verlassen Sie die Ma-naslu-Runde und biegen dann rechts ab zum Dorf Lopka (2.240 m). Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 6 Stunden / Aufstieg ca. 1000 m / Abstieg ca. 400 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 7

Trekking nach Chumling/Tsum Valley

Sie folgen dem Weg oberhalb der Schlucht entlang des Flusses Syar Khola und gelangen tiefer in das Tsum Valley hinein. Schritt für Schritt gewinnen Sie langsam an Höhe und wenn Sie zurückschauen, wird der Bergblick zum Himal Chuli (7.893 m) immer grandioser. Weiter rechts steht dann die Pyrami-de des Manaslu, die jedoch leider durch Vorberge verdeckt ist. Am Nachmittag erreichen Sie die Ort-schaft Chumling (2.386 m), die mit den drei Klöstern Pango Gumba, Mani Dhurgyur und Gurwa Gumba aufwartet. Die hier im Tsum Valley lebenden Menschen haben aufgrund der Abgeschiedenheit des Hochtales ihren eigenen Dialekt bewahrt. Die Leute sind vorwiegend Selbstversorger. Auch hier wer-den die Felder immer noch wie vor vielen Jahrhunderten per Muskelkraft und mit Zuhilfenahme von den zotteligen Yaks bearbeitet. Auch ist in vielen Dörfer nach wie vor Polyandrie verbreitet, also eine Frau heiratet alle Brüder einer Familie. Übernachtung Lodge / Gehzeit ca. 4 Stunden / Aufstieg ca. 700 m / Abstieg ca. 350 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 8

Trekking nach Chokang Paro/Tsum Valley

Fast auf gleicher Höhe folgen Sie dem Weg in Richtung Osten und passieren dabei das kleine maleri-sche Dorf Dumje (2.460 m). Hier gabelt sich noch einmal der Weg. Wenn man weiter rechts geht, kommt man zum Basislager des Ganesh Himal (7.422 m), welches Sie auf dem Rückweg besuchen wer-den. Vom Dorf hat man einen schönen Ausblick auf den Ganesh, der direkt an der Grenzlinie zu Tibet steht. Sie bleiben jedoch auf dem Hauptweg und wandern durch schöne Erlen- und Pinienwälder wei-ter bis zur nächsten Übernachtung in Chokang Paro (2.960 m). Immer tibetischer werden die Häuser, die teilweise wie aus dem Mittelalter anmuten und komplett aus Naturstein grob gebaut wurden. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit, die drei kleinen Klöster im Ort zu besichtigen und durch den Ort zu bummeln. Übernachtung Lodge / Gehzeit ca. 5-6 Stunden / Aufstieg ca. 1.050 m / Abstieg ca. 250 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 9

Trekking nach Nile-Chhule/Tsum Valley

Von Chhokang Paro wandern Sie nach Nile-Chhule, das letzte Dorf im oberen Tsum-Tal. Nile liegt auf der westlichen Sonnenseite des Shiar Khola, etwa 20 Minuten zu Fuß von Chhule entfernt. In Burji lohnt sich ein Abstecher zu den Taubenhöhlen (Piren Phu), die für die Buddhisten eine große spiri-tuelle Bedeutung haben (heiligste Höhlen im Tal) und von zwei spektakulär gelegenen Klöstern flan-kiert werden. Hier soll Milarepa, der bekannte tantrische Guru, tibetischer Yogi und Dichter, zu Be-ginn des 12. Jahrhunderts lange Zeit meditiert und den Gläubigen seinen Fußabdruck hinterlassen haben. Reich bemalte buddhistische Wandmalereien, hervorragende künstlerische Scripts auf Stei-nen geschnitzt, lange Gebetsfahnen und signifikante buddhistische Skripte machen die Höhle zu ei-nem der wichtigsten sozio-kulturellen Werte im Tal. Unterwegs haben Sie wieder schöne Fotoper-spektiven auf den Langju Himal (6.426 m) und Pashubo (6.177 m). Übernachtung in einer Lodge / Geh-zeit ca. 5-6 Stunden / Aufstieg ca. 650 m / Abstieg ca. 350 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 10

Wanderung zur Mu Gompa/Tsum Valley

Am späten Vormittag geht es heute gemütlich von Nile talaufwärts. Sie nähern sich mit jedem Schritt der tibetischen Grenze. Nach ca. 2 Stunden Wanderung erreichen Sie den Ort Mu Gompa (3.710 m). Wie der Name schon sagt, steht hier die im Jahre 1895 erbaute größte Gompa (Kloster) des Tales. Am Nachmittag besichtigen Sie diese schöne Anlage. Sie beherbergt religiöse Bücher, einschließlich Kangyur, eine lebensgroße Statue des Avalokiteshwara, Bilder der Guru Padmasambhava und Tara. Hier, auf 3.700 m, übernachten Sie wieder in einer einfachen Lodge. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 2 Stunden / Aufstieg ca. 430 m / Abstieg ca. 100 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 11

Ruhetag und Klosterbesuch Dhephyudonma/Tsum Valley

Am Vormittag besteht die Möglichkeit, das Dhephyudonma Kloster zu besuchen. Diese Gompa ist ei-nes der ältesten Klöster der Tsum Valley und liegt in den zerklüfteten Bergen. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung und kann zum Ausruhen oder kleinen Wanderungen genutzt werden. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Höhenanpassung, die durch so einen Faulenzertag verbessert wird. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 2-3 Stunden / Aufstieg ca. 330 m / Abstieg ca. 330 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 12

Tagesausflug auf den Pika Himal 4.865 m/Tsum Valley

Zeitig am Morgen starten Sie zu einer kleinen einfachen Bergtour hinauf zum Pika Himal. Technisch einfach geht es zunehmend höher und der Schritt muss an die veränderten Bedingungen angepasst werden. Der Ruhetag von gestern zahlt sich aus und so erreichen Sie nach ca. 3-4 Stunden den vorge-schobenen Gipfel. Ein toller Blick hinüber zum fast Achttausender Ganesh, zur tibetischen Grenze und zu vielen weiteren Gipfeln entschädigt für die Mühe. Nach ausreichender Rast geht es dann wie-der über die gleiche Route zurück zur Lodge. Übernachtung Lodge / Gehzeit ca. 7 Stunden / Aufstieg ca. 1.200 m / Abstieg ca. 1.200 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 13

Abstieg bis zur Rachen Gompa/Tsum Valley

Ohne größere Anstrengungen folgen Sie den Weg über Nile-Chhule durch das breite Tal bis Pang-dung (3.258 m). Hirse- und Gerstenfelder prägen das Landschaftsbild. Die Felder werden mit der eige-nen Körperkraft und mit Hilfe von Yaks bearbeitet. Wie in vielen abgeschiedenen Gegenden Nepals ist auch hier noch die Familienform der Polyandrie (Vielmännerei – eine Frau heiratet alle Brüder ei-ner Familie) weit verbreitet. Sie folgen den Shar Khola (Khola = Fluss) und erreichen dann den kleinen Ort Rachen Gompa. Nachdem Sie sich in Ihrer Lodge eingerichtet haben und die „Teatime“ vorüber ist, kann man das ebenfalls große Kloster im Tal besichtigen, welches sowohl Mönche als auch Non-nen beherbergt. Die Schlachtung von Tieren ist hier verboten. Die Häuser wurden aus Ton gebaut und im Inneren befinden sich ein bunt geschnitzter Thron mit Säulen sowie eine große Gebetsmühle. Die Innenräume sind reichlich mit Wandmalereien über den Buddhismus und seiner Geschichte be-malt. Übernachtung Lodge / Gehzeit ca. 5-6 Stunden / Aufstieg ca. 150 m / Abstieg ca. 750m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 14

Wanderung bis zur Weggabelung Ganesh Himal Base Camp/Tsum Valley

Weiter geht es durch kleine Dörfer und viele kleine Mani-Mauern (Steinmauern mit buddhistischen Gebeten, die die Buddhisten immer im Uhrzeigersinn passieren) bis nach Domje (2.460 m). Unterwegs haben Sie ausreichend Gelegenheit, das tägliche Leben der tibetischen Bevölkerung zu beobachten, die sich aufgrund ihrer Abgeschiedenheit, den eigenen Dialekt bewahrt hat und sich überwiegend selbst versorgt. Übernachtung Lodge / Gehzeit ca. 5-6 Stunden / Aufstieg ca. 200 m / Abstieg ca. 1.100 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 15

Khangi-Danda-Tal/Tsum Valley

Von Domje geht es wieder talaufwärts entlang des Langdang Khola, der von dem mächtigen Glet-scherkessel der Ganesh-Gruppe gespeist wird. Das heutige Tagesziel ist das Kloster Lungdang auf ca. 3.300 m, das älteste Nonnenkloster im Gebiet des alten Königreichs Tsum. Es beherbergt eine ein-drucksvolle Statue des indischen Tantrikers Padmavambhava, der im achten Jahrhundert den Bud-dhismus nach Tibet gebracht hat. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung und kann zu einem Spa-ziergang durch die am steilen Hang gebaute Streusiedlung oder zum Ausruhen genutzt werden. Übernachtung in einfacher Lodge bzw. Kloster / Gehzeit ca. 5-6 Stunden / Aufstieg ca. 1.050 m / Ab-stieg ca. 140 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 16

Tagestour zum Ganesh Basislager/Tsum Valley

Heute unternehmen Sie eine Wanderung in die Eiswelt des Ganesh Himal. Über eine Seitenmoräne des Torogumba-Gletschers geht es allmählich höher und nach ca. 3,5 Stunden erreichen Sie das ca. (3.840 m) hohe Basislager. Der Gipfel wurde im Jahre 1955 erstmals von einer schweizerisch-französischen Expeditionsgruppe bestiegen. Aber nicht nur der Ganesh I mit seinen (7.422 m) begeis-tert, sondern die gesamte Kette mit Ganesh 2 –7 hat ihren einzigartigen Reiz. Sie haben genügend Zeit, die Gegend zu genießen und zu erkunden, bevor es am Nachmittag auf gleichem Wege wieder zurück zum Kloster nach Lungdang geht. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 7-8 Stunden / Aufstieg ca. 800 m / Abstieg ca. 800 m Hinweis: Wer nicht an dem Tagesausflug teilnehmen möchte, kann auch einen «Faulenzertag» einle-gen.

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 17

Rückkehr aus der Eiswelt/Tsum Valley

Sie verlassen die Gletscherwelt des Tsum Valley und wandern via Domje und Rainjam bis nach Rip-chet (2.470 m). Dabei kommen Sie wieder in die alpine Zwischenzone, wo die Temperaturen wieder angenehmer werden und die Landschaft sich von der üppigeren, grünen Seite zeigt. Sie passieren vie-le Manimauern und nach dem Mittagessen starten Sie zum zweiten Teil hinab nach Lokpa (2.240 m). Sie verlassen das Hidden Valley („versteckte Tal“) und laufen das letzte Stück am Flussufer des Syar Khola entlang. Übernachtung in einer Lodge / Gehzeit ca. 7-8 Stunden / Aufstieg ca. 750 m / Abstieg ca. 1.550 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 18

Buddhi Gandaki Nadi

Durch die Tage in der Höhe fällt das Wandern in den tieferen Lagen sehr leicht. Sie kommen durch die größeren Ortschaften Philim und Jagat, sowie durch viele kleinere Ansiedlungen. Das Leben hier ist hart und verlangt von jedem Bauern Entbehrungen und körperlichen Einsatz. Dennoch leben die Leute zufrieden und größtenteils sehr glücklich. Hängebrücken überspannen die Seitenflüsse, die mit ihrer „Gletschermilch“ (mit Sedimenten angereichertes Gletscherwasser) den Bhuddi Gandaki zu einem wilden-ungezähmten Fluss anwachsen lassen. Übernachtung in einer Lodge in Yaru Khola oder Dobhan / Gehzeit ca. 5 Stunden / Aufstieg ca. 450 m / Abstieg ca. 1.200 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 19

Letzter Trekkingtag und Rückkehr nach Soti Khola

Der letzte Trekkingtag führt Sie in fast subtropische Gefilde und mit jedem Schritt wird es wärmer. Gegenanstiege bringen Sie zum Schwitzen, aber nicht aus der Fassung, denn die gut trainierten Beine meistern das Ganze fast mühelos. Hier im Tiefland treffen Sie wieder auf die hinduistische Religion mit den vielen Tempeln und zahlreichern Göttern. Wer möchte, kann in Tatopani (= heiße Quellen) ein wohltuendes Bad nehmen. Vorbei an vielen Reisfeldern erreichen Sie dann Soti Khola. Am Abend Verabschiedung von den Trägern. Wer möchte kann auch einmal das Reisebier Chang probieren. Dies wird vorwiegend von der ländlichen Bevölkerung getrunken. Nepalesische Volksmusik und leckeres Essen machen den Abschied schwer. Übernachtung Lodge /Gehzeit ca. 7-8 Stunden / Aufstieg ca. 650 m / Abstieg ca. 1.000 m

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

Tag 20

Rückkehr nach Kathmandu

Am Morgen erfolgt der Transfer zurück nach Kathmandu. Nach dem Hotelbezug und einer heißen Du-sche steht der Rest des Tages zur freien Verfügung. Übernachtung im Hotel /. Fahrzeit ca. 7-8 Stunden

Verpflegung

Frühstück

Tag 21

Stadtbesichtigung von Kantipur – Kathmandu (auch Puffertag für Schlechtwetter oder fehlende Hö-henanpassung)

Ganztägige Stadtbesichtigung in Kathmandu bzw. Kantipur (so nennen die Einheimischen ihre Hauptstadt) und Umgebung. Unter der fachkundigen Leitung eines deutschsprechenden Kulturfüh-rers starten Sie zu einem Ganztagesausflug in die pulsierende Stadt. Und los geht es mit: Pashupatinath: Hindu-Heiligtum am heiligen Bagmati-Fluss, wo die rituellen Waschungen stattfin-den. Für Hindus zählt er mit zu den heiligsten Orten in Nepal. Pilger aus Indien nehmen sogar die weite Anreise in Kauf, um Gott Shiva, der hier in seiner Inkarnation als Herr der Tierwelt verehrt wird, zu huldigen. Der im Pagoden-Stil errichtete Haupttempel ist nur für Hindus zugänglich, doch von au-ßen ist der Blick auf den riesigen vergoldeten Nandi-Stier möglich. Von einer Aussichtsterrasse, wo sich auch viele Affen tummeln, bekommen Sie einen guten Überblick über das gesamte Areal mit sei-nen Tempeln, Schreinen, Verbrennungsplätzen und Herbergen am Ufer des Bagmati, wo Pilger ihre ri-tuellen Handlungen ausführen. Wer möchte, kann hier auch die Saddhus (heilige Männer im Hindu-ismus, die sich einem religiösen, teilweise streng asketischen Leben verschrieben haben) gegen ein kleines Entgeld fotografieren. Bodnath: Ort mit der größten Stupa von Nepal. Bodnath wird auch als „Klein-Tibet" bezeichnet und bildet das religiöse Zentrum der in Nepal lebenden Tibeter. Über ein großes Eingangsportal gelangt man in den inneren Kreis der Anlage. Mächtig thront die mit bunten Gebetsfahnen geschmückte Stu-pa in der Mitte. Im Uhrzeigersinn pilgern hier die Leute um die Anlage, die im gesamten Bereich mit Gebetsmühlen ausgefüllt ist. Dieser Ort strahlt eine einzigartige Atmosphäre aus und viele kleine Dachterrassen laden zum Träumen und Verweilen ein. Falls möglich, werfen Sie einen Blick in die reich geschmückte ältere Gompa westlich des Stupas, in der eine überlebensgroße Statue des Maitreya-Buddha thront. Weiterhin besuchen Sie die Stupa von Swayambhunath, welche im Volksmund aufgrund der vielen umhertollenden Affen, gern auch als „Monkey-Tempel", bezeichnet wird. Dieses Wahrzeichen der Stadt zählt zum UNESCO-Weltkulturerbe und ist einer der heiligsten Orte im Kathmandu-Tal. Zum Abschluss der Stadtführung besichtigen Sie noch die historische Altstadt von Kathmandu. Rund um den alten Königspalast Hanuman Dhoka sind dutzende von Hindu-Tempeln zu sehen. Harmo-nisch wirken das warme Rostrot der Ziegel und die reich mit Schnitzarbeiten verzierten Balken aus braunschwarzem Salbaumholz. Vorbei am größten und ältesten Tempel der Stadt, der Taleju-Pagode, bummeln Sie durch belebte Bazarstraßen nach Norden ins Einkaufsviertel Thamel, bevor Sie zum Ho-tel zurückkehren. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

Tag 22

Freizeit, 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. Je nach Flugverbindung ist auch bereits eine Ankunft am gleichen Tag möglich.

Verpflegung

Frühstück

Tag 23

Ankunft in Deutschland

Mit vielen tollen neuen Erlebnissen im Gepäck landen Sie zurück in Deutschland.

Leistungen

Das ist inbegriffen

- ☑ Alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm in Privatfahrzeugen
- ☑ Übernachtung in Hotels (Kathmandu), während des Trekkings in einfachen Lodgen
- ☑ Verpflegung: Vollpension während des Trekkings, ansonsten Frühstück (20 x Frühstück / 16 x Mittagessen / 19 x Abendessen)
- ☑ Begleitmannschaft und Träger oder Tragetiere
- ☑ Trekkinggenehmigung und TIMS-Karte
- ☑ Sonderpermit Tsum-Valley
- ☑ Begrüßungs – und Abschiedsessen
- ☑ 16 x geführte Wanderungen (davon eine Gipfelbesteigung)
- ☑ 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 1050,-Euro /gern erstellen wir Ihnen ein separates Angebot)
- ☒ Visakosten ca. 50,- USD/ 45,- Euro
- ☒ fehlende Mahlzeiten und Getränke (Trekkinggetränke ca. 3-7 Euro pro Tag)
- ☒ Trinkgelder (s. Infoblatt)
- ☒ individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ Übergepäck
- ☒ Einzelzimmerzuschlag 150,- 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
- ☒ 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.

Sa., 07.11.2026 bis Sa., 28.11.2026 • 23 Tage	**2.250 €** p. P. zzgl. Flug
Sa., 13.03.2027 bis Sa., 03.04.2027 • 23 Tage	**2.250 €** p. P. zzgl. Flug
So., 28.03.2027 bis So., 18.04.2027 • 23 Tage	**2.250 €** p. P. zzgl. Flug
Sa., 10.04.2027 bis Sa., 01.05.2027 • 23 Tage	**2.250 €** p. P. zzgl. Flug
Sa., 01.05.2027 bis Sa., 22.05.2027 • 23 Tage	**2.250 €** p. P. zzgl. Flug
Sa., 02.10.2027 bis Sa., 23.10.2027 • 23 Tage	**2.250 €** p. P. zzgl. Flug
Sa., 16.10.2027 bis Sa., 06.11.2027 • 23 Tage	**2.250 €** p. P. zzgl. Flug
Sa., 23.10.2027 bis Sa., 13.11.2027 • 23 Tage	**2.250 €** p. P. zzgl. Flug
Sa., 06.11.2027 bis Sa., 27.11.2027 • 23 Tage	**2.250 €** 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.