

ASIEN: NEPAL

TREKKING IM KÖNIGREICH MUSTANG

- > Kathmandu und das Kathmandu-Tal intensiv erkunden
- > 11 Tage in Mustang
- > Zelttrekking abseits der üblichen Wege
- > faszinierende Ausblicke auf die 8000er Eisriesen

Im Königreich Mustang offenbart sich dem Besucher eine überwältigende Landschaft mit ariden Hochebenen, deren bizarre Formen in allen Farben leuchten. Erst seit 1992 dürfen ausländische Besucher die Region bereisen und so verwundert es nicht, dass die Loba, ein tibetischer Volksstamm, sich ihre alten Traditionen, ihre Religion und Kultur bis heute bewahren können. Auf dem alten Karawanenpfad zwischen Tibet und Indien wandern wir bis zur immer noch mittelalterlich anmutenden Hauptstadt des Königreiches - Lo Manthang. Zahlreiche Passüberquerungen belohnen uns mit unvergesslichen Ausblicken auf die 8000er Annapurna und Dhaulagiri und zahlreiche weitere Eisriesen.



REISEDETAILS

1. - 21. Tag:: Nepal - Trekking im Königreich Mustang

1. Tag: Individueller Flug von Deutschland nach Nepal

2. Tag: Ankunft in Kathmandu

Nach dem Transfer zum Hotel haben wir Zeit für einen ersten Erkundungs-Spaziergang auf eigene Faust oder zum Ausruhen im Hotel. Die Hauptstadt Nepals ist mit Ihren ca. 1,5 Mill. Einwohnern die größte Stadt des Landes und kulturelles sowie politisches Zentrum Nepals. -/-/-

3. Tag: Pokhara - Fahrt über Marpha nach Kagbeni

Per Überlandfahrt geht es nach Pokhara durch die grandiose Landschaft Nepals. Bei klarem Wetter begleitet uns immer wieder die Sicht auf die Himalaya-Kette. Inzwischen ist die Straße zwischen den beiden größten Orten des Landes recht gut ausgebaut, so dass wir gut vorankommen sollten. F/-/-

4. Tag: Pokhara - Fahrt über Marpha nach Kagbeni

Wir verlassen Pokhara und wenden uns zunächst weiter in Richtung Westen. Kurz hinter Kusma mündet die Straße in das Kali Gandaki-Tal und je weiter wir in Richtung Norden kommen, umso einfacher wird diese Straße, die allerdings inzwischen auf weiten Strecken asphaltiert ist. Trotzdem sind wir auch mit Jeeps unterwegs, denn das macht uns sehr viel flexibler im Vergleich zu einem PKW oder Kleinbus, insbesondere, da man in dieser Region immer auch mit Wettereinbrüchen rechnen muss. Auf dem alten Handelsweg, der in früheren Zeiten Tibet mit Indien verband, folgen wir dem Kali Gandaki flussaufwärts durch das tiefste Durchbruchstal der Welt. Die Sicht wird mit jedem Kilometer in Richtung Norden grandioser. Während wir im Tal auf kaum 1000 m.ü.nN. unterwegs sind und uns langsam auf 2-3.000 m hinauf „arbeiten“ ragen die Eisriesen Dhaulagiri und Annapurna links und rechts über 8.000 m hoch in den Himmel. Die Landschaftseindrücke sind grandios und den Aufwand der Fahrt auf jeden Fall wert. Nach 150 km und 5-6 Std. kommen wir nach „Lower Mustang“ und erreichen mit Marpha (2.670 m), eines der schönsten Dörfer im Kali Gandaki-Tal und bekannt für seine hervorragenden Äpfel. Hier machen wir Halt und schlendern durch das Dorf. Wenn es die Zeit erlaubt besuchen wir das beeindruckende Kloster, das uns hier schon zum ersten Mal das Gefühl vermittelt, in Tibet zu sein. Jetzt sind es nur noch wenige Kilometer, vorbei an dem größten Ort von Lower Mustang, Jomosom, bis nach Kagbeni, wo wir heute unsere Trekkinglodge beziehen. F/M/A

Exkurs:

Älter als der Himalaya floss der Kali Gandaki Fluss schon vor Urzeiten in Richtung indischer Ozean – lange bevor sich das höchste Gebirge der Welt durch den Druck der indischen Kontinentalplatte langsam auftürmte. Der Fluss arbeitete gegen die sich langsam auftürmenden Gebirgsmassen und grub sich sein Bett immer tiefer durch die Gesteinsmassen und durchschneidet heute den Himalaya- Hauptkamm von Nord nach Süd im tiefsten Durchbruchstal der Welt.

5.- 10. Tag: Trekking von Kagbeni nach Lo Manthang

Unsere Wanderung führt uns über Chele, Giling, Tramar und Tsarang nach Lo Manthang, vorbei an bewirtschafteten Feldern, lebhaften nepalesischen Dörfern und traditionsreichen Klöstern Nepals, von denen wir einige besichtigen werden. Steile Anstiege auf Passhöhen zwischen 3.500-4.000 m Höhe werden immer wieder belohnt mit überwältigenden Ausblicken auf die umliegende Bergwelt des Himalayas sowie auf das breite Flussbett des Kali Gandaki Flusses, der in Mustang „Mustang Khola“ genannt wird. Je nach Ankunftszeit in den jeweiligen Dörfern haben wir noch Gelegenheit einen Spaziergang zu unternehmen und das örtliche Kloster zu besuchen.

Dann liegt Lo Manthang (3.800 m) endlich vor uns, inmitten der tibetischen Halbwüste und umgeben von endlos scheinenden Bergpanoramen. Die roten Klostergebäude und der weiße Königspalast überragen die alte Stadtmauer.

Am Ankunftstag und an einem weiteren Tag haben wir Zeit, in das Leben der mittelalterlich

anmutenden nepalesischen Stadt Lo Manthang einzutauchen. Wir besichtigen den Königspalast (leider nur von außen), die Gompas und streifen durch die mittelalterlich wirkenden Gassen und erkunden auch die Umgebung.

Im Mai jeden Jahres findet hier das Tigi-Festival mit farbenfrohen Maskentänzen auf dem Platz vor dem Königspalast statt – gleich noch ein Grund. Anlässlich dieses Reiseterns verweilen wir einen Tag länger in Mustang, damit wir Gelegenheit haben, intensiv an dem beeindruckenden Fest teilzunehmen.

Übernachtungen in Lodges und Homestays. Täglich F/M/A

Wanderung Tag 5: ca. 15km, 6 Std., +580/-400Hm

Wanderung Tag 6: ca. 15,5km, 7-8 Std., +1360/-620Hm

Wanderung Tag 7: ca. 15km, 6-7 Std., ++690/-700Hm

Wanderung Tag 8: ca. 6,5km, 3 Std., +200/-420Hm

Wanderung Tag 9: ca. 18km, 6-7 Std., +740/-490Hm

11.-16. Tag: Lo Manthang - Trekking zurück über Muktinath nach Jomosom

Schließlich treten wir den Rückweg an, der noch viele Höhepunkte auf unserer Mustang Reise für uns bereithält. Es ist eine anstrengende aber landschaftlich auch grandiose und eindrückliche Etappe bis zu dem kleinen Dorf Yara, das auf der anderen - der östlichen Seite - des Kali Gandaki-Flusses liegt.

Von Yara aus unternehmen wir einen Ausflug zur Luri Gompa, die bekannt ist für ihre alten und sehr wertvollen Wandmalereien. Einem Adlerhorst gleich klebt das kleine Kloster beeindruckend hoch an einem Felsen.

Die Überschreitung mehrerer Pässe von 4.000 m Höhe und steile Abstiege in die Quertäler des Mustang Khola erfordern eine sehr gute Kondition, die Tagesetappen sind mit bis zu 7-9 Stunden meist sehr lang. Dafür ist dieser Weg sehr viel weniger begangen, weitab jeglicher Straße und gewährt uns wunderbare Ausblicke auf die grandiose wüstenhafte Bergwelt Mustangs. Schließlich erreichen wir Muktinath, den bedeutendsten Pilgerort der Gegend. Zwar sind die Pilgerstätten hier noch nicht sehr alt, aber trotzdem sehr sehenswert. „Der große heilige Ort der 108 Quellen“ mit dem dazugehörigen Tempel Mandir bilden das Pilgerzentrum von Muktinath. Von großer Bedeutung ist auch der buddhistische Tempel Menbal, der verehrt wird wegen der angeblich ewig brennenden Flamme. Unsere letzte Etappe führt uns zurück in das Kali Gandaki-Tal nach Jomosom. Für die ambitionierten Wanderer besteht die Möglichkeit von Muktinath über das sehr interessante Bön-Dorf nach Jomosom zu wandern. Übernachtungen in Lodges und Homestays. Täglich F/M/A

Wanderung Tag 11: ca. 15,5km, 6-7 Std., +540/-750Hm

Wanderung Tag 12: Ausflug Luri Gompa ca. 8 km

Wanderung Tag 13: ca. 15km, 6,5 Std., +670/-930Hm

Wanderung Tag 14: ca. 20 km, 9-10 Std., +1160/-460Hm

Wanderung Tag 15: ca. 18 km, 5-6 Std, +980/-450 Hm

Wanderung Tag 16: einfachere Variante über Kagbeni 18km, +80/-1100 // (anspruchsvoller über Lupra 18,8km, +470/-1500Hm)

17. Tag: Jomosom - Fahrt nach Pokhara

Eine längere Fahrtetappe von ungefähr 5-6 Std. führt uns heute nach Pokhara. (ca. 150 km, ca. 5-6 Std) Unterwegs besuchen wir noch die Gandaki Golden Bridge. Sie gehört mit 567 m Länge und einer Höhe von 122 m über dem Kali Gandaki-Fluss mit zu den größten und spektakulärsten Fußgänger-Brücken in Nepal. Selbstverständlich haben wir Gelegenheit die Brücke ebenfalls zu überqueren und die phantastischen Ausblicke auf das tief unter uns liegende Flusstal zu genießen. F/-/

18. Tag: Pokhara - Tag zur freien Verfügung

Heute können wir den ganzen Tag die Seele baumeln lassen und die entspannte Atmosphäre Pokharas am landschaftlich reizvollen Phewa-See genießen. Sollte uns evtl. das Wetter gestern einen Streich gespielt haben und wir sehr viel mehr Zeit für die Fahrt nach Pokhara benötigt haben und evtl. sogar unterwegs noch einmal übernachten mussten, so ist dies unser Reservetag. F/-/

19. Tag: Pokhara - Rückfahrt nach Kathmandu - Freizeit

Im komfortablen öffentlichen Touristenbus treten wir heute die Rückreise nach Kathmandu an. Zurück in der Hauptstadt haben wir den Rest des Tages zur freien Verfügung für Besichtigungen, letzte Urlaubseinkäufe oder einfach, um ein wenig auszuspannen. F/-/

20. Tag: Kathmandu - Individueller Rückflug nach Deutschland

Je nach gebuchtem Flug werden wir zurück zum Flughafen gebracht und treten den Rückflug nach Deutschland an. F/-/

Diese Reise ist Ihnen zu Trekking-Lastig? Kein Problem, schauen Sie doch einmal bei unserer [Mustang Reise mit dem Jeep](#) vorbei!

[Allgemeine Informationen zum Reiseland Nepal, Einreisebestimmungen für Nepal, der besten Reisezeit für Nepal usw. finden Sie hier.](#)

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
05.05.2026	25.05.2026	✓	2.415 €
21-tägige Reise - mit Tigi-Festival-Besuch			
26.09.2026	16.10.2026	✓	2.245 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > Transfers und Besichtigungsfahrten im privaten, nicht klimatisierten Fahrzeug
- > Fahrten Pokhara-Kagbeni und Jomosom-Pokhara im privaten nicht klimatisierten 4WD Jeep
- > Fahrten Kathmandu-Pokhara-Kathmandu im klimatisierten Touristenbus
- > 6 ÜN in landestypischen Mittelklassehotels im DZ
- > 13 ÜN in einfachen Lodges und Gästehäusern während des Treks
- > 1 ÜN im Camp inkl. Zelt & Campingausrüstung
- > Besichtigungen, Klosterbesuche
- > örtl. deutschsprachige Reiseleitung im Kathmandu-Tal
- > örtl. englischsprachiger Trekking Guide
- > Mahlzeiten: 17x F, 12x M, 12x A
- > Gepäcktransport während des Trekkings 15 kg/Person mit Tragtieren/Träger,
- > Trekkingpermit
- > Mustang Permit

ZUSATZLEISTUNGEN

- > Einzelzimmerzuschlag (255 €)
kein Einzelzimmer während des Trekkings möglich
- > Rail & Fly Ticket der deutschen Bahn, 2. Klasse, ab/an allen deutschen Bahnhöfen (95 €)

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Einzelzimmerzuschlag: 255,- € (kein Einzelzimmer während des Trekkings möglich)
- > Internationale Flüge ab/an Deutschland, Österreich, Schweiz (auf Anfrage über uns buchbar)
- > alle nicht genannten Mahlzeiten & Getränke
- > Trinkgelder und persönliche Ausgaben
- > Visa-Gebühr Nepal z. Zt. 40,- €
- > Ausreisegebühr Nepal z. Zt. 15,- €
- > Rail & Fly Ticket 95,- €

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 12

ATMOSFAIR

nachdenken • klimabewusst reisen

atmosfair

NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Helfen Sie das Klima zu schützen! Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Nepal entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **3250 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **76 €** unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 30 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Weitere buchbare Leistungen

- > Einzelzimmerzuschlag (255 €)
kein Einzelzimmer während des Trekkings möglich

Programmhinweise

- > Anforderungen: Gute Kondition für 15-tägiges anspruchsvolles Zelttrekking in Höhen von max. 4.170 m ohne Geländeschwierigkeiten, jedoch mit langen Auf- und Abstiegen. Der Besuch des Tigi-Festivals im Mai kann aufgrund von möglichen kurzfristigen Terminänderungen vor Ort nicht garantiert werden! Nicht geeignet für Menschen mit eingeschränkter Mobilität.

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.