

ASIEN: NEPAL

## ANNAPURNA POON HILL TREK

- > Kathmandu und das Tal erkunden
- > deutschsprachiger Führer in Kathmandu und Umgebung
- > Panoramaflug entlang des Himalaya
- > Trekking am Fuße der südlichen Annapurna im Angesicht der 8.000er Eisriesen
- > Pokhara am Phewa See

Nepal ist ein Traumland für jeden Trekker. Neben dem intensiven Besichtigungsprogramm in Kathmandu und im Kathmandu-Tal führt unsere Nepal Reise „Annapurna zum Kennenlernen“ in eine der schönsten Gebirgsregionen überhaupt. Am Fuße der südlichen Annapurna wandern wir auf unserer Nepal Reise mit unserer Begleitmannschaft 7 Tage zu spektakulären Aussichtspunkten, von denen wir auf die bis über 8.000 m hoch aufragenden Eisriesen Nepals blicken können! Unsere Tagesetappen liegen zwischen ca. 4 und 16 km pro Tag und die Gehzeiten betragen zwischen 5 und 7 Stunden. Eine gute Nepal Reise, um Nepal kennen zu lernen, um wiederzukehren oder auch um zum ersten Mal eine Wanderreise in der Himalayaregion auszuprobieren.



## REISEDETAILS

### 1. - 15. Reisetag: Nepal - Annapurna Poon Hill Trek

#### 1. Tag: Individuelle Anreise nach Kathmandu

Gerne senden wir Ihnen ein individuelles Angebot für einen Flug ab Ihrem Wunschflughafen in Deutschland, Österreich oder der Schweiz!

## **2. Tag: Ankunft in Kathmandu**

Nach unserer Ankunft in Nepal und dem Transfer zum Hotel haben wir Zeit für einen ersten Erkundungsspaziergang auf eigene Faust oder zum Ausruhen im Hotel. Die Hauptstadt Von Nepal - Kathmandu - ist mit ihren ca. 1,5 Mill. Einwohnern die größte Stadt Nepals und kulturelles sowie politisches Zentrum Nepals. -/-/-

## **3. Tag: Erkundung des Kathmandu Tal's**

Die nächsten 2 Tage unserer Nepal Reise werden wir ausführlich nutzen, um die Vielseitigkeit des Kathmandu - Tals zu erkunden. Nach dem Frühstück geht es zu den beiden bedeutendsten Heiligtümern des Kathmandu Tals : Pashupatinath und Bodhnath. Die Bodhnath Stupa ist mit einer Höhe von 40 Metern der größte Sakralbau dieser Art im gesamten Tal von Kathmandu und ein großer Anziehungspunkt zahlreicher buddhistischer Pilger. Der Pashupati Tempel im Nordosten Kathmandus zählt hingegen zu den bedeutendsten hinduistischen Heiligtümern und ist mit seinen sogenannten Ghats am Ufer der Bagmati, an denen die Leichen verbrannt werden, ebenso ein kleiner Mythos. F/-/-

## **4.Tag: Kathmandu - weitere Besichtigungen & Freizeit**

Wir werden heute am Vormittag zu Fuß aufbrechen, um uns die legendäre Swayambunath Stupa und den Dubar Square anzuschauen. Ein wenig Zeit wird allerdings auch noch für eigene Unternehmungen oder einen Einkaufsbummel am Nachmittag in der nepalesischen Hauptstadt bleiben. F/-/-

## **5. Tag: Kathmandu - Fahrt nach Pokhara**

Heute machen wir uns überland auf den Weg nach Pokhara. Die kleine nepalesische Stadt liegt malerisch am Ufer des Phewa Sees mit Blick auf die Eisriesen des Himalayas. Bewusst haben wir für die gut 200 km lange Strecke den Landweg gewählt. Wir wollen nicht den schnellen Überflug, sondern die Fahrt durch die wunderschöne Landschaft Nepals genießen. Bei klarem Wetter begleitet uns immer wieder die Sicht auf die nepalesische Himalaya-Kette im Norden. Auf der inzwischen recht gut ausgebauten Straße erreichen wir Pokhara nach ca. 6-8 Stunden Fahrzeit. Das Tal von Pokhara gilt als eines der schönsten Nepals. Die Lage direkt am Phewa-See und zu Füßen des mächtigen Himalaya-Hauptkamms sowie ein fast subtropisches Klima machen den Ort so malerisch. Pokhara ist in Nepal Ausgangspunkt für viele verschiedene Trekking-Touren, von denen wir uns eine der leichteren ausgesucht haben. F/-/-

## **6. Tag: Pokhara - Suikhet - Start der Wanderung nach Pothana (1.600m)**

Von Pokhara geht es mit dem Taxi oder Bus nach Suikhet (ca. 950 m). Unsere Nepal Trekking Reise beginnt mit einem recht steilen Aufstieg über ca. 400 Höhenmeter/ca. 1 Stunde. Ohne größere Steigungen geht es nun ca. eine Stunde weiter bis Dhamphus, das auf einem Gebirgsgrat (1.580 m) liegt. Bei gutem Wetter hat man eine ausgezeichnete Sicht auf das Annapurna-Massiv und den heiligen Berg Macchapuchare. Die Ortschaft zieht sich mit mehreren Siedlungskernen über einige Kilometer hin. Nach weiteren zwei Wegstunden erreicht man Pothana (1.870 m). Hier wird in einer einfachen nepalesischen Trekking Lodge übernachtet, die landschaftlich wunderschön auf einem Bergkamm gelegen ist und schöne Ausblicke auf die umliegende Bergwelt Nepals ermöglicht. F/-/-

### **7. Tag: Pothana - Wanderung nach Ghandruk (1.950m)**

Ein Stück hinter Pothana kann man in Richtung Chandrakot abzweigen. Der Hauptweg steigt jedoch durch nepalesische Mischwälder in einer Stunde nach Deurali (2.000 m) mit großartiger Sicht auf das Annapurna-Massiv. Nun geht es etwa 300 m steil bergab auf etwas rutschigerem Waldweg zu der kleinen Hängebrücke von Berikarka. Ohne größere Höhenunterschiede zieht sich der Weg dann durch Terrassenfelder Nepals den Hang entlang nach Tolka (1.710 m). Etwa zwei Stunden benötigt man nach Landrung (1.550 m). Von hier aus hat man einen ersten Blick auf das heutige Etappenziel Ghandruk auf der anderen Seite des tief eingeschnittenen Modi-Khola-Tales. Etwa 300 Höhenmeter geht es steil hinunter bis zum Modi Khola, der von einer Brücke überspannt wird. Auf der anderen Talseite führt der Weg etwa 600 Höhenmeter recht steil, aber auf guten Wegen bergauf. Das recht große, an einem Hang inmitten von Terrassenfeldern liegende Gurung-Dorf Ghandruk zählt zu den schönsten im Annapurna-Gebiet und bietet einen freien Blick auf Macchapuchare, Hiunchuli und Annapurna-Süd. Hier gibt es zahlreiche recht komfortable Unterkünfte auf unserer Nepal Reise. F/M/A

### **8. Tag: Ghandruk - Wanderung nach Tadapani (1.189m)**

Da die Tagesetappe nach Tadapani nur ca. 3-4 Stunden dauert, besteht die Möglichkeit, den Vormittag noch für Erkundungen in Ghandruk zu nutzen, evtl. auch um das ACAP-Zentrum (Ausstellung und Informationen zur ökologischen Problematik) zu besuchen. Von Ghandruk steigt man in etwa drei Stunden auf einem schönen, durch Rhododendron-Wald führenden Weg nach Tadapani auf. F/M/A

### **9. Tag: Tadapani - Wanderung nach Ghorepani (2.850m)**

Durch dichten Wald verläuft unsere Nepal Trekking Route mit einigen Steigungen nun in nordwestlicher Richtung. Nach zwei Stunden berührt man die in einem Tal liegenden Lodges von Banthanti (nicht zu verwechseln mit der gleichnamigen Siedlung bei Ulleri). Durch ein enges romantisches Tal mit Wasserfällen und üppiger Vegetation geht es nun, zum Schluss recht steil, etwa zwei Stunden bergauf nach Deurali (3.030 m). Hier zweigt ein einsamer Waldweg nach Chitre ab, der den Ort Ghorepani umgeht. Wer Zeit hat, kann von Deurali aus einen neuen Aussichtsturm besuchen, der eine fast noch bessere Sicht auf die Berge verspricht als der berühmte Poon Hill über Ghorepani. Nochmals zwei Stunden benötigt man von Deurali bis zum Tagesziel Ghorepani, wobei man auf dem letzten Abschnitt bei gutem Wetter einen herrlichen Blick auf Dhaulagiri, Tikche Peak und Nilgiri genießen kann. In Ghorepani trifft man wieder auf die von Pokhara kommende Hauptroute in das Kali-Gandaki-Tal. Das eigentliche Ortszentrum befindet sich direkt auf dem Pass und bietet eine großartige Sicht auf Annapurna und Dhaulagiri. Hier gibt es zahlreiche Lodges. Unverzichtbar ist hier auf unserer Nepal Reise der Aufstieg zum Poon Hill (3.250 m/45 Minuten), von dem sich vor allem bei Sonnenaufgang ein grandioser Blick auf die Bergwelt mit Hiunchuli (6.441 m), Annapurna (8.091 m), Nilgiri (6.940 m) und Dhaulagiri (8.167 m) bietet. F/M/A

### **10. Tag: Ghorepani - Wanderung nach Thirkedunga (1.640m)**

Kurz hinter Ghorepani geht es auf unserer Nepal Reise den nächsten Kilometern fast ständig bergab. Nach knapp einer Stunde erreichen wir Nangethanti (2.450), nachdem wir zuvor in einen

dichten nepalesischen Wald eingetaucht ist. Weitere zweieinhalb Stunden bergab geht es bis zum Weiler Banthanti. Dabei schlängelt sich der Weg kurz vor dem Ort erneut durch dichten Bergwald mit für Nepal so typischen Rhododendron, Azaleen und Koniferen bis man schließlich nach weiteren eineinhalb Stunden Ulleri erreicht (2.073 m). Zum Tagesziel Thirkedunga, das auf 1.640 m liegt führt ein steiler Treppenabstieg über ca. 500 Höhenmeter, was ca. eineinhalb Stunden dauern wird. F/M/A

### **11. Tag: Thirkedunga - Wanderung nach Birethanti (1.050 m) - Fahrt nach Sarangkot**

Von Thirkedunga geht es hinab in das durch seine Wasserfälle (Bademöglichkeit) sehr romantische Tal des Bhurungdi Khola bevor wir nach gut 2 Stunden Birethanti erreichen (1.050 m). Der im engen Tal an der Einmündung des Bhurungdi Khola in den Modi Khola liegende Ort ist durch sein warmes Klima und die Infrastruktur (Post, Bank, Gartenrestaurant, deutsche Bäckerei) bei Nepal Reisenden sehr beliebt. Kurz hinter Birethanti trifft man auf die inzwischen fertiggestellte Straße. Mit dem Taxi oder Bus geht es auf kurzer Fahrt bis nach Naudanda und von dort zu Fuß weiter nach Sarankot (1.680 m), das hoch oben auf einem Bergsporn liegt und wo die letzte Übernachtung in einer Lodge ansteht. Von hier oben bietet sich noch einmal eine wunderbare Sicht auf das nördlich liegende Annapurna Massiv und hinunter in das Tal von Pokhara und auf den Phewa See. F/M/A

### **12. Tag: Sarangkot - Wanderung zum Phewa See & Bootsfahrt nach Pokhara**

Ca. 3-4 weitere Stunden führen uns auf unserer Nepal Reise wieder hinunter zum Phewa See. Es werden ein oder mehrere Ruderboote gemietet und wir rudern nach Pokhara. F/-/

### **13. Tag: Pokhara - Zeit zur freien Verfügung**

Wir genießen noch einen Tag unserer Nepal am Phewa See und den Ausblick auf die kaum 30 km entfernten Eisriesen Nepals. F/-/

### **14. Tag: Pokhara - Flug nach Kathmandu - Fahrt nach Bhaktapur**

Wir werden zum Flughafen gebracht und fliegen zurück nach Kathmandu. Hier werden wir am Flughafen abgeholt, fahren nach Bhaktapur und verbringen hier den Rest des Tages unserer Nepal Reise zur freien Verfügung. F/-/

### **15. Tag: Bhaktapur - Kathmandu - Transfer zum Flughafen & individuelle Abreise**

Wir werden zum Flughafen in Kathmandu gebracht und fliegen zurück nach Deutschland. F/-/

Allgemeine Informationen zu Reisen in Nepal finden Sie auf unserer [Nepal Info Seite](#).

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
18.09.2021	02.10.2021	X	1.295 €
23.10.2021	06.11.2021	X	1.295 €
20.11.2021	04.12.2021	✓	1.295 €
12.02.2022	26.02.2022	✓	1.295 €
19.03.2022	02.04.2022	✓	1.295 €
22.10.2022	05.11.2022	✓	1.295 €
19.11.2022	03.12.2022	✓	1.295 €
11.02.2023	25.02.2023	✓	1.295 €
18.03.2023	01.04.2023	✓	1.295 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > alle Fahrten im privaten, nicht klimatisierten Fahrzeug
- > Inlandsflug
- > 7 ÜN in landestypischen Mittelklassehotels im DZ
- > Besichtigungen inkl. Eintrittsgelder
- > örtl. deutschsprachige Reiseleitung im Kathmandu-Tal
- > Mahlzeiten: 12x F, 6x M, 6x A
- > 6 ÜN in einfachen Lodges / Gästehäusern während des Treks
- > örtl. deutschsprachiger Trekkingguide
- > Tragtiere/Träger
- > Trekkingpermit
- > AuD-Infomaterial
- > Reiseführer

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Einzelzimmerzuschlag (210 €)
- > Rail & Fly Ticket der deutschen Bahn, 2. Klasse, ab/an allen deutschen Bahnhöfen (85 €)

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Einzelzimmerzuschlag: 210,- €
- > 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 85,- €

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

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.

## KARTE



## WEITERE INFOS

### Weitere buchbare Leistungen

- > Einzelzimmerzuschlag (210 €)
- > Rail & Fly Ticket der deutschen Bahn, 2. Klasse, ab/an allen deutschen Bahnhöfen (85 €)

### Programmhinweise

- > Anforderungen: Normale Kondition für Wanderungen ohne Geländeschwierigkeiten jedoch mit einigen anstrengenden Auf- und Abstiegen. Nicht geeignet für Menschen mit eingeschränkter Mobilität.

### Privatreisen & Verlängerungsmöglichkeiten

Neben den oben angegebenen festen Gruppenreiseterminen bieten wir diese Reise auch ab 2 Teilnehmern zum individuellen Wunschtermin an; gerne stellen wir Ihnen auch Ihre Wunschreise mit einem geänderten Reiseverlauf zusammen. Gerne stellen wir Ihnen auch noch ein individuelles Vor- oder Verlängerungsprogramm z.B. mit zusätzlichen Tagen in Kathmandu oder Pokhara, Himalayasicht in Dhulikhel oder Nagarkot, Dschungelsafari in den Chitwan Nationalpark, nach Tibet, Bhutan oder Indien zusammen. Sprechen Sie uns einfach an!

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