

## ASIEN: NEPAL

- > Achtsame Wanderung auf bis zu 4.130 m Höhe zum Annapurna Base Camp
- > Übernachtung in Gästehäusern
- > Die schönsten Panoramen des Himalaja-Massivs
- > Teilnahme am hinduistischen Lichterfest (Lakshmi Puja)
- > Begleitung durch erfahrenes nepalesisches Frauen-Team
- > Vorverlängerungswoche: kulturelle Highlights in Kathmandu-Valley und Bhaktapur

Diese Reise führt uns ins Herz des nepalesischen Himalaya – auf einer der eindrucksvollsten Trekkingrouten des Landes, begleitet von einem rein weiblichen Team.

Von der Trekking-Guide über die Trägerin bis zur Ansprechpartnerin im Büro: Unsere Partnerinnen von **3 Sisters Adventure Trekking** stehen seit über 25 Jahren für professionell geführte Trekkingtouren von Frauen für Frauen.

Wir wandern durch dichte Wälder, über Hängebrücken und durch Bergdörfer bis zum Annapurna Base Camp auf über 4.000 m Höhe.

Dabei ist der Weg genauso wichtig, wie das Ankommen. Wir erleben hier nicht nur großartige Landschaften, sondern auch, wie Frauen in Nepal sich gegenseitig stärken und neue Wege gehen – Schritt für Schritt.

### **Anforderungen:**

Voraussetzung für diese Reise ist eine gute Grundkondition, Trittsicherheit und die Bereitschaft, sich auf einfachere Unterkünfte und Höhenlagen bis über 4.000 Meter einzulassen. Technisch ist die Route nicht anspruchsvoll – aber körperlich fordernd.

Welche gerne mehrere Stunden am Tag wandert, kein Komfortprogramm erwartet und Lust auf intensive Natur- und Gemeinschaftserlebnisse hat, ist hier genau richtig.

### **Vorverlängerungswoche in Kathmandu-Valley:**

Für jene, die ausser dem Trekking im Himalaya auch noch die kulturellen und spirituellen Highlights Nepals erleben möchten, können wir eine Vorverlängerungswoche in Kathmandu und

Umgebung anbieten. Und natürlich lohnt es sich auch schon aus ökologischen Aspekten bei einer Flugreise länger als nur 15 Tage in einem Land zu verbringen.

## **Tagesprogramm für die Kulturwoche**

### **1. Tag: 01.11.2026 Ankunft in Kathmandu**

Transfer vom International Airport zum Hotel in der Altstadt Thamel. Einchecken und danach halbtägige englisch geführte Sightseeing-Tour durch die Umgebung vom Durbar Square  
Willkommensdinner  
(A)

### **2. Tag: 02.11.2026 Tagesausflug zum Budanilkantha-Tempel**

### **3. Tag: 03.11.2026 Kathmandu-Valley**

Ganztages-Besichtigung der Weltkulturerbestätten im Kathmandu-Valley: Pashupatinath und Boudhanath.

### **4. Tag: 04.11.2026 Tempelanlage Swayambhunath**

Vormittags geführte Tour zum buddhistischen Tempelkomplex Swayambhunath, nachmittags Treffen mit einer politisch aktiven jungen Nepalesin.  
(Lunch)

### **5. Tag: 05.11.2026 Namobuddha und Bhaktapur**

Vormittags Fahrt zum Bergort Dhulikhel und Besichtigung des buddhistischen Pilgerortes Namobuddha und der alten Stadt Panauti. Danach Weiterfahrt (19 km) zur wohl schönsten Stadt Nepals, der Töpferstadt Bhaktapur. Übernachtung in einem kleinen Hotel, direkt an der alten Stadtmauer mit Panorama auf die Himalaya Range.  
(A)

### **6. Tag, 06.11. 2026 Bhaktapur pur**

Führung durch die pittoreske und architektonisch bezaubernde Altstadt und danach freie Zeit. Übernachtung wieder im Hotel in Bhaktapur

### **7. Tag, 07.11.2026 Flug Kathmandu-Pokhara**

Transfer zum Flughafen in Kathmandu und Inlandsflug nach Pokhara zum Trekking



## REISEDETAILS

### **1. Reisetag: 1. Tag: Ankunft in Kathmandu Airport und Weiterflug nach Pokhara**

In der Regel landen die Internationalen Flüge am Vormittag und danach geht es sogleich weiter mit einem Inlandsflug nach Pokhara (30 Minuten Flugzeit, auf ca. 900m Höhe gelegen).

Hier werden wir vom Fahrer der 3 Sisters begrüßt und zum Gästehaus gefahren.

Bei einem gemeinsamen Abendessen können wir uns kennenlernen und entspannen von der langen Anreise.

(A)

### **2. Reisetag: 2. Tag: Lichtfestival**

Heute gehen wir es geruhsam an. Wir spazieren am See entlang und tauchen ein in die quirlige Stadt Pokhara - Mekka der BergsteigerInnen.

Am Abend erleben wir eines der schönsten hinduistischen Lichterfeste: Lakshmi Puja. Die Göttin des Wohlstands wird mit Blumen, Kerzen und Lichterketten geehrt – ein schöner Einstieg in die spirituelle Welt Nepals.

(F)

### **3. Reisetag: 3. Tag: Bootstour zur Peace-Pagoda**

Ein stimmungsvoller Einstieg in die Bergwelt: Mit dem Boot queren wir den Phewa-See – samt kurzem Stopp auf der kleinen Tempelinsel, die der Göttin Shakti geweiht ist – und wandern hinauf zur Weltfriedenspagode. Von hier oben bietet sich ein Traumblick auf die umliegenden Gipfel, das Pokhara-Tal und den See. Unser Rückweg führt über die bekannten Devi-Wasserfälle, bevor wir in einem traditionellen Lokal in Naya Bazaar zu Mittag essen.

Um 16 Uhr treffen wir uns im Büro von 3 Sisters Adventure Trekking zur offiziellen Trekking-Einführung.

(F)

### **4. Reisetag: 4. Tag: Trekkingstart: Pokhara - Hille**

Ein kurzer Transfer bringt uns in ca. 1 1/2 Stunden nach Nayapul – und schon startet unsere Wanderung! Wir folgen dem Flusslauf, vorbei an Reisfeldern und kleinen Dörfern, bis wir Hille (1.475 m) erreichen, wo wir übernachten.

**Gehzeit:** ca. 4 Std. | **Strecke:** 5km | **Höhenmeter:** +545 m

## **5. Reisetag: 5. Tag: Hille - Ulleri - Ghorepani**

Heute wird's sportlich: Es geht steil bergauf bis nach Ulleri – belohnt werden wir mit dem ersten Blick auf die mächtigen Himalaya-Gipfel. Durch Rhododendronwälder wandern wir weiter nach Ghorepani (2.855 m).

**Gehzeit:** ca. 6 Std. | **Strecke:** 7km | **Höhenmeter:** +1.425 m

## **6. Reisetag: 6. Tag: Ghorepani - Poon Hill - Tadapani**

Der frühe Aufstieg auf den Poon Hill (3.030 m) wird mit einem Sonnenaufgang belohnt: die Annapurna, Dhaulagiri und Machhapuchhare im goldenen Licht erstrahlen lassen. Danach wandern wir entlang eines Höhenrückens durch Rhododendron Wald und durch Flusstäler weiter nach Tadapani (2.680 m). Mit etwas Glück sehen wir die Languren in den Bäumen.

**Gehzeit:** ca. 5 Std. | **Strecke:** 12km | **Höhenmeter:** ca. -200 m

## **7. Reisetag: 7. Tag: Tadapani - Chomrong**

Durch schattige Wälder und über Terrassenfelder führt uns der Weg nach Chomrong (2.170 m) – das letzte dauerhaft bewohnte Dorf im Tal. Der Blick auf Annapurna Süd und den markanten Machhapuchhare ist einfach beeindruckend.

**Gehzeit:** ca. 6 Std. | **Strecke:** 9km | **Höhenmeter:** -490 m

## **8. Reisetag: 8. Tag: Chomrong - Bamboo**

Wir wandern weiter und tauchen ein in dichte Bambus- und Rhododendronwälder. Die Etappe führt uns nach Bamboo (2.310 m), wo wir in gemütlicher Atmosphäre rasten.

**Gehzeit:** ca. 6 Std. | **Strecke:** 8km | **Höhenmeter:** +140 m

## **9. Reisetag: 9. Tag: Bamboo - Deurali**

Ein eher kurzer, aber ansteigender Wandertag: In rund 4 Stunden erreichen wir Deurali auf 3.230 m. Ideal zur Akklimatisierung – der Ausblick ins Tal ist eindrucksvoll.

**Gehzeit:** ca. 4 Std. | **Strecke:** 6km | **Höhenmeter:** +920 m

## **10. Reisetag: 10. Tag: Deurali - Annapurna Base Camp (ABC)**

Langsam und stetig steigen wir auf zum Annapurna Base Camp (4.130 m). Das Panorama ist überwältigend – ringsum 7000er und 8000er, zum Greifen nah. Die Nacht in dieser gewaltigen Kulisse bleibt unvergesslich.

**Gehzeit:** ca. 6 Std. | **Strecke:** 8km | **Höhenmeter:** +900 m

### 11. Reisetag: 11. Tag: Annapurna Base Camp - Bamboo

Nach dem Sonnenaufgang im Hochgebirge geht's zurück talwärts – rund 1.800 Höhenmeter bergab. Ziel ist erneut Bamboo, wo wir die Beine ausstrecken können.

**Gehzeit:** ca. 8 Std. | **Strecke:** 14km | **Höhenmeter:** -1.820 m

### 12. Reisetag: 12. Tag: Bamboo - Jhinudanda (Himalpani)

Wir folgen dem bekannten Weg zurück bis Chomrong – diesmal aber mit einem Abzweig zu den heißen Quellen von Jhinudanda (1.780 m). Dort können wir uns in den natürlichen Thermalbecken entspannen – verdient!

**Gehzeit:** ca. 6 Std. | **Strecke:** 10km | **Höhenmeter:** -530 m

### 13. Reisetag: 13. Tag: Jhinudanda - Ghandruk

Ein letzter Wandertag führt uns über den Modi-Khola-Fluss nach Ghandruk (1.950 m), eines der schönsten Gurung-Dörfer der Region. Am Nachmittag besuchen wir das Besucherzentrum des ACAP-Projekts und das kleine Heimatmuseum.

**Gehzeit:** ca. 5 Std. | **Strecke:** 6km | **Höhenmeter:** +170 m

### 14. Reisetag: 14. Tag: Ghandruk - Syaulibazaar - Pokhara

Wir verabschieden uns vom Himalaya: In rund zwei Stunden wandern wir gemütlich bergab nach Syaulibazaar. Dort wartet unser Fahrzeug für die Rückfahrt nach Pokhara. (42km / 1 1/2Std.)

Bei einem Farewell-Dinner verabschieden wir uns von allen.

**Gehzeit:** ca. 2 Std. | **Strecke:** 4km | **Höhenmeter:** -250m

### 15. Reisetag: 15. Tag: Relax in Pokhara und Rückflug nach Kathmandu

Am Vormittag haben wir noch Zeit, um durch Pokhara zu bummeln und am Nachmittag bringt uns ein Flug zurück nach Kathmandu-Airport. Von hier aus geht es zum individuellen Weiterflug nach Hause.

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
07.11.2026	21.11.2026	!	2.200 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

## LEISTUNGEN

- > Inlandsflüge Kathmandu-Pokhara - Kathmandu und alle Airport-Transfers
- > alle Übernachtungen mit Frühstück im EZ mit Du/WC in Pokhara
- > Welcome-Dinner
- > Abschiedsessen
- > 2 geführte Wanderungen zur Akklimatisierung rund um Pokhara (mit Bootstour, alle Transfers, Lunch nach dem Besuch der Peace-Pagode und Frühstück nach dem Sarankot-Hike)
- > Übernachtungen auf dem Trek in einfachen Gästehäusern in DZ/MZ ohne eigene Du/WC mit Vollpension inkl. Nachmittagstee und Snacks
- > Trekkingtour mit englischsprachiger Wanderleiterin und Trägerinnen
- > Transfers zum Ausgangs- und Endpunkt des Trekkings
- > Park-Eintrittsgebühren, TIMS-Gebühr, alle Transporte während des Treks
- > Versicherung für alle Guides
- > Bereitstellung eines 75/80-Liter Rucksacks für Eure Ausrüstung, die die Sherpa trägt
- > auf Wunsch: Gratis-Ausleihe eines Schlafsacks und Trekking-Karte
- > Nepal-Tax

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationaler Flug
- > Weitere Mahlzeiten
- > Getränke
- > Private Reisekranken- und Unfallversicherung (obligatorisch)
- > Persönliche Ausgaben
- > Trinkgelder für Reiseleiterin, Fahrer und Hotelpersonal

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 2

Maximalanzahl von Personen: 8

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 21 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 21 vor Reisebeginn möglich.

## WEITERE INFOS

## **Reiseleiter/innen**

### > Shanti

Shanti comes from the Solukhumbu region in northern Nepal. Since 2003 she has been working as a trained trekking guide for the women-owned business "3 Sisters Adventure Trekking". Shanti has a lot of experience in mountain and ice climbing in Nepal and overseas. As part of a women's expedition, she climbed Annapurna IV (7525m), Chulu West (6490m) and Tent Peak (5690m) in 2011. In spring 2013, she expanded her repertoire to Island Peak (6189m), Meera Peak (6476m) and Lobuche Peak East (6119m). She knows the Annapurna Circuit, Tilicho Lake and Jomsom/ Muktinah Trek like the back of her hand and on the side she also studied sociology. Among her friends, Shanti is known as the "Lady with the beautiful smile". Shanti stammt aus der Region Solukhumbu im Norden Nepals. Seit 2003 arbeitet sie als ausgebildete Trekking Führerin für die Frauenorganisation '3 Sisters Adventure Trekking'.

## **Generelle Hinweise**

- > Dieses Reiseprogramm dient als Orientierung und kann je nach örtlichen Gegebenheiten angepasst werden. Die angegebenen Gehzeiten basieren auf einem durchschnittlichen Wandertempo und können je nach individuellem Tempo variieren.

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