



ASIEN: NEPAL

## ANNAPURNA: TREKKING VON LODGE ZU LODGE

- > 7-tägiges Trekking durch das beeindruckende Annapurna Gebirge
- > Inmitten von majestätischen Fünf-, Sechs- und Siebentausendern wandern
- > Mit der Rikscha durch Kathmandu fahren
- > Traditionelle Märkte und atemberaubende Tempel besuchen
- > Begegnungen erleben in kleinen und abgeschiedenen Dörfern
- > Die frische Luft und Ruhe der Berge genießen

### Annapurna: Trekking von Lodge zu Lodge Nepal

Ein Lodgetrekking in der Annapurna-Region in Nepal verbindet aktive Naturerlebnisse mit spannenden Einblicken in die Alltagskultur. An sieben Tagen unternehmen Sie moderate Wanderungen von Weiler zu Weiler im südlichen Annapurna-Nationalpark auf maximal 2.900 Hm. Diese Wanderreise bietet neben der schönen Naturvielfalt auch atemberaubende Ausblicke auf das Himalaya. Das Ende der Reise wird mit einem Dschungel Besuch im Chitwan Nationalpark abgerundet, wo Sie vielleicht sogar Nashörner hautnahe erleben können.



## REISEDETAILS

### 1. Reisetag: Anreise

Flug nach Kathmandu.

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

Ankunft am internationalen Flughafen in Kathmandu. Ihr Fahrer erwartet Sie bereits am Ausgang und begrüßt Sie mit einem Khada (ein traditionelles zeremonielles Tuch, das in der buddhistischen Kultur üblich ist und Reinheit und Mitgefühl symbolisiert).

Kathmandu ist mit knapp 1 Million Einwohnern die größte Stadt Nepals und ein Schmelztiegel verschiedener Ethnien und Kulturen. Die Stadt liegt auf 1.300 Metern in einem Talkessel und war einst ein wichtiger Knotenpunkt an der Handelsstraße zwischen Indien und Tibet. Hier pulsiert das Leben, an jeder Ecke gibt es interessante Dinge und Ereignisse zu bestaunen. Auch wenn der Lärm und Trubel ganz schön fordern können, so ist die vielfältige Stadt doch einen Besuch wert.

Der Rest des Tages steht zu Ihrer freien Verfügung. Nutzen Sie die letzten Stunden und schlendern durch Kathmandus kulturträchtige Innenstadt.

Übernachtung im Nepali Ghar Hotel.

## **3. Reisetag: Durbar Square, Affentempel und Stadt der Künste**

Heute besichtigen Sie die Sehenswürdigkeiten von Kathmandu und Swayambhutnath. In Herzen von Kathmandu liegt der Durbar Square. Die charmante Altstadt bietet mit ihrer traditionellen Architektur eine unvergleichliche Kulisse. Der gesamte Platz wurde 1979 zum UNESCO-Weltkulturerbe ernannt und besteht aus drei Hauptplätzen, auf denen sich Paläste, Tempel und Innenhöfe befinden. Per Rikscha fahren Sie vom Durbar Square ins Stadtviertel Thamel, wo Sie einen traditionellen Markt besuchen.

Sie besuchen Swayambhunath, auch als "Affentempel" bekannt, den geheimnisvollsten und ältesten Stupa in Kathmandu. Sein in der Sonne glitzerndes goldenes Dach ist schon von Weitem zu sehen.

Nur etwa 5 Kilometer südlich von Kathmandu besuchen Sie Patan, Stadt der Künste und eine der drei Königsstädte. Patan beeindruckt mit einer Vielzahl buddhistischer und hinduistischer Tempel und den über 1.000 Bauwerken mit feinsten Holz- und Steinschnitzereien.

Übernachtung im Nepali Ghar Hotel.

#### **4. Reisetag: Fahrt nach Pokhara**

Fahrt nach Pokhara: 210km, ca. 7-8 Std.

Bitte beachten Sie, dass es auf dieser Strecke gerade Straßenarbeiten gibt (Stand Feb. 2024), die die Fahrdauer deutlich verlängern. Sobald der Straßenabschnitt fertig gestellt ist, wird sich die Fahrzeit dann deutlich reduzieren.

Die Seestadt Pokhara, die drittgrößte Stadt Nepals liegt etwa 200 km westlich von Kathmandu. Drei der zehn höchsten Berge der Welt, darunter der berühmte Annapurna, liegen um die Stadt herum und machen sie zu Nepals beliebtesten Trekkingziel. Es ist ein idealer Ort, um sich zu entspannen, Spaziergänge in den umliegenden Hügeln oder um Trekking-Touren oder Wildwasserrafting zu unternehmen.

Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

Übernachtung im Temple Himalaya Hotel.

#### **5. Reisetag: Phedi - Dhampus**

Am frühen Morgen nach dem Frühstück fahren Sie von Pokhara nach Phedi. Hier treffen Sie das Trekking-Team und starten nach dem Kennenlernen mit der ersten Wanderetappe nach Dhampus (1.700 m). Die Wanderung beginnt sofort mit einem steilen Anstieg über eine gepflasterte Steintreppe, durch Mischwälder und Streusiedlungen. Weiter oben führt die Strecke allmählich durch Dörfer und terrassenförmig angelegte Reisfelder. Die Top View Lodge markiert schließlich das Ende des steilen Weges und die Ankunft auf dem Dhampus-Plateau. Ab hier wird die Steigung viel geringer, der Weg führt dennoch weiter stetig bergauf. Sie durchwandern schattige Wälder bis Sie schließlich das Dorf Dhampus erreichen. Die urige Siedlung ist ein wahres Labyrinth aus Häusern, Gassen und Steinmauern. Von West nach Ost bietet sich ein herrlicher Blick auf die majestätischen Berge Annapurna Süd (7.219 m), Hiun Chuli (6.441 m), Mardi Himal (5.587 m) und Machapucchre (6.993 m).

Wir checken in der einfachen Lodge ein und stärken uns beim Mittagessen. Am Nachmittag können Sie in Ruhe das Dorf erkunden und die herrliche Aussicht auf die Schneeriesen genießen.

Fahrt: 19 km, ca. 20-25Min.

Wanderung: 3 km, ca. 3 Std., +520 Hm., moderat bis anspruchsvoll

Übernachtung in einer einfachen Lodge.

## **6. Reisetag: Dhampus - Landrung**

Nach dem Frühstück beginnt der Tag mit einem gemütlichen Morgenspaziergang durch das Dorf. Nachdem Sie dieses verlassen haben, wandern Sie etwa 40 Minuten bis zum ersten ACAP-Checkposten. Hier erledigen Sie die üblichen Formalitäten, um den Annapurna-Nationalpark betreten zu dürfen. Im Anschluss führt der Weg erst über Stufen sanft bergab, dann folgt ein kurzer Anstieg zur Siedlung Pothana (1.990 m). Hier lohnt es sich eine Pause einzulegen, um die herrliche Aussicht auf den westlichen Himalaya zu genießen. Der Weg von hier aus steigt langsam an, bis er die Ortschaft Bichok Deorali (2.149 m) erreicht, die sich am Kamm des Grates befindet. Ab hier geht es erst langsam, dann immer steiler bergab, bis Sie zuerst das Modi-Khola-Tal und dann das Dorf der Bheri-Khola erreichen. Kurz danach legen Sie in Tolka eine Mittagspause ein. Nach dem Mittagessen überqueren Sie eine kleine Hängebrücke, während der Weg eine Stunde lang entlang des Bergrückens läuft. Der sanfte Abstieg nach Landrung führt über eine riesige Fläche von Terrassenkulturen, die sich über die umliegenden Hügel erstreckt. Landrung, ein kleines Gurung-Dorf auf 1.699 Metern Höhe, ist nicht viel mehr als eine Ansammlung von kleinen Hütten und Restaurants.

Wanderung: 9 km, ca. 4,5 Std., +50 Hm., moderat

Übernachtung in einer einfachen Lodge.

## **7. Reisetag: Landrung - Ghandrung**

Heute ist ein kurzer Wandertag, der uns Zeit gibt, das Dorf Ghandrung zu erkunden. Nach dem Frühstück führt der Weg steil hinunter zum Modi Khola (Fluss) und überquert den Fluss auf einer Hängebrücke. Von hier an geht es steil bergauf, aber durch malerische Terrassenfelder und kleine Dörfer. Schließlich erreichen wir Ghandrung, eine der größten Gurung-Siedlungen und den Hauptsitz des Annapurna Conservation Area Project (ACAP). Von hier aus hat man einen herrlichen Blick auf Gangapura, Machhapuchhre (Fishtail) und andere Annapurna-Ketten. Nach dem Mittagessen besuchen Sie das Dorf, das Museum und das kleine örtliche Kloster.

Wanderung: 5 km, ca. 3 - 3½ Std., +250 Hm.

Übernachtung in einer einfachen Lodge.

## **8. Reisetag: Ghandrung - Chomrong**

Wenn das Wetter mitspielt, können Sie einen herrlichen Sonnenaufgang betrachten. Nach einem reichhaltigen Frühstück beginnt die Tagesetappe mit einem gemütlichen Morgenspaziergang über den Dorfplatz.

Danach folgen Sie dem allmählich hügeligen Weg für etwa eineinhalb Stunden, bis Sie die auf einem Pass auf 2.250 m gelegene, kleine Siedlung Komrong erreichen. Von hier aus führt der Weg hinunter durch den Mischwald, bis man in der Talsohle ankommt und den Chomrong-Fluss überquert.

Von hier aus beginnt der Weg sofort mit einem steilen Anstieg für etwa eineinhalb Stunden, vorbei an Dörfern und terrassiertem Farmland, bis wir mitten im Wald auf eine Wegkreuzung treffen. Wir nehmen die rechte Seite und wandern weiter durch den Wald und kleine Siedlungen bis nach Chomrong (2.210 Hm), das Tor zum Annapurna-Schutzgebiet. Die Häuser und Lodges erstrecken sich über den ganzen Hügel und bieten alle einen herrlichen Panoramablick auf die Berge Annapurna Süd, Hiunchuli und Machapucchre.

Wanderung: 10,5 km, ca. 5 Std., +220 Hm., moderat

Übernachtung in einer einfachen Lodge.

## **9. Reisetag: Chomorong - Tadapani**

Erwachen Sie mit frischer Bergluft und mit dem Blick auf die mächtige Annapurna-Kette im Norden. Beobachten Sie die Strahlen der aufgehenden Sonne über dem Himalaya, während Sie einen Tee oder Kaffee trinken. Nach dem Frühstück beginnt die Wanderung nach Tadapani. Der Weg beginnt mit einem Abstieg durch die kleinen Siedlungen der Gurung-Gemeinschaft und weiter hinunter zum Kymnu Khola-Fluss. Sie überqueren eine Brücke und ein kurzer Anstieg am anderen Ufer führt uns zur Siedlung Chuele. Obwohl etwas früh, wird hier das Mittagessen zubereitet, da es wegen des akuten Wassermangels keine weitere Siedlung bis Tadapani gibt.

Nach dem Mittagessen steigen Sie etwa eine Stunde lang stetig bergauf, bis Sie zu einem verlassenen Haus auf einer Lichtung mit wild wachsenden Marihuana-Pflanzen gelangen. Direkt dahinter beginnt ein dichter Wald mit sehr hohen Rhododendronbäumen. Da das Sonnenlicht nicht durch das dichte Blätterdach dringen kann, ist der Weg stellenweise feucht und rutschig. Weiter geht es bergauf und nach zwei Stunden erreichen Sie Tadapani, mit einer Reihe von Teehäusern und Hütten auf einem Hügel.

Wanderung: 9 km, ca. 5 Std., +420 /-270 Hm., moderat

Übernachtung in einer Hütte oder Lodge.

## **10. Reisetag: Tadapani - Ghorepani**

Nach dem Frühstück Wanderung nach Ghorepani. Der Weg führt aus dem Dorf hinaus und dann durch Wälder und offene Landschaften. Stetig bergauf führt die Strecke nach Banthanti. Das ganze Gebiet ist dicht bewaldet und, besonders im Frühjahr, wird die reiche Flora und Fauna Sie beeindrucken. Nach einem weiteren Anstieg nehmen Sie Ihr Mittagessen in Deorali (3.180 m) ein. Sie haben den höchsten Punkt des Trekkings erreicht! Für eine bessere Aussicht laufen Sie noch etwa 20 Minuten lang durch den dichten Wald zu einer Lichtung mit einigen Teehäusern und offenem Feld oberhalb des Dorfes.

Nach dem Mittagessen wandern Sie auf sanft hügeligem Weg weiter durch den Rhododendronwald. Nach etwa 1,5 Std. Wanderung entlang der Gratlinie erreichen Sie eine Lichtung, von der aus Sie den Blick auf den Annapurna Süd und das weit unten liegende Dorf Ghorepani (2.880 m) genießen können. Nach einem halbstündigen Abstieg nähern Sie sich dem Haupttor des Dorfes, das mit einem großen Schild die Trekker willkommen heißt.

Wanderung: 9,7 km, ca. 5,5 Std., -930 Hm., Wanderstöcke empfohlen

Übernachtung in einer Lodge im Hauptdorf.

## **11. Reisetag: Ghorepani - Poon Hill - Ulleri**

Heute heißt es besonders früh raus aus den Federn. Noch vor der Morgendämmerung wandern Sie etwa 1,5 Std. zum Poon Hill (3.210 m), wo Sie einen herrlichen Sonnenaufgang über der Annapurna Range genießen können.

Nach dem Frühstück in Ghorepani verabschieden Sie sich von den Dorfbewohnern und der Trek beginnt mit einem Abstieg, der sich allmählich intensiviert, wenn Sie steil zum Fluss hinuntergehen. Dann geht es weiter bergab entlang murmelnder Bäche und schattenspendender Wäldern bis zur Magar-Siedlung Ulleri, wo Sie zu Mittag essen. Das Dorf liegt an einem steilen Hang und verfügt über eines der besten Entwässerungssysteme in diesem Teil der Region.

Nach dem Mittagessen verabschieden Sie sich vom Trekking-Team und steigen um in das wartende Fahrzeug, das Sie über das Dorf Tirkhedhunga nach Pokhara bringt.

Wanderung: 7,7 km, ca. 4½ Std., +360/-910 Hm., moderat, Wanderstöcke empfohlen

Fahrt: ca. 3 Std.

Übernachtung im Temple Himalaya Hotel.

## **12. Reisetag: Zum Chitwan-Nationalpark**

Fahrt zum Chitwan-Nationalpark: 165 km, ca. 5 - 6,5 Std.

Bitte beachten Sie, dass es auf dieser Strecke gerade Straßenarbeiten gibt (Stand Jan.2024), die die Fahrdauer deutlich verlängern. Sobald der Straßenabschnitt fertig gestellt ist, wird sich die Fahrzeit dann deutlich reduzieren.

Das 1984 zum UNESCO-Weltkulturerbe erklärte Schutzgebiet erstreckt sich über eine Fläche von 932 Quadratkilometern. Im Park leben 56 Säugetier-, 49 Amphibien- und Reptilien- sowie 525 Vogelarten. Zu den hier lebenden Wildtieren gehören neben Elefanten, Wildhunden, Faultieren, Leoparden und Tigern auch sehr bedrohte Arten wie das Panzernashorn und der bengalische Tiger. In den sumpfigen Bereichen und zahlreichen Seen von Chitwan gibt es ein großes Vorkommen seltener Krokodil- und Fischpopulationen.

Mit dem Jeep geht es tief in den Dschungel, wo auch Affen, Bären und Tiger leben. Ihr Guide kennt sich vor Ort bestens aus – vielleicht sehen Sie auch ein Nashorn.

Jeep-Safari: 3-4 Std.

*Auch andere Gäste können an dem Ausflug teilnehmen.*

Übernachtung in der Sapana Village Lodge.

## **13. Reisetag: Dschungelerlebnis in Chitwan**

Frühmorgens besuchen Sie den Nationalpark und stillen Ihre Abenteuerlust bei einem geführten Spaziergang durch den Dschungel. Pünktlich zum Frühstück treffen Sie wieder in der Lodge ein. Nach dem Frühstück folgt ein ganztägiger Dschungel-Ausflug in Begleitung eines Natur-Guides, während dessen Sie unter anderem Vögel beobachten und Kanu fahren können. Ihr Guide wird Ihnen viele interessante Details zu Flora und Fauna im Chitwan-Nationalpark erzählen. In einem kleinen Dorf erfahren Sie mehr über die Tharu, die indigene Bevölkerung Chitwans und deren Kultur. Die Tharu haben schon immer im Dschungel Chitwans gelebt. Als dieser zum Nationalpark und teils auch zu Ackerland umgewandelt wurde, waren viele gezwungen ihre Heimat zu verlassen oder ihre Lebensweise neuen Gegebenheiten anzupassen.

Übernachtung in der Sapana Village Lodge.

## **14. Reisetag: Dschungelspaziergang und Projektbesuch**

Heute starten Sie den Tag früh mit einem geführten Dschungelspaziergang im Morgentau, um Ihre Sinne zu erfrischen. Es ist möglich Elefanten auf dieser Buschwanderung zu entdecken. Sie erhalten Einblicke in den Lebensraum der grauen Riesen und spazieren auch durch die Bio-Gemüsefarm und Baumplantagen. Genießen Sie Ihr Frühstück inmitten der Natur.

*Hinweis: alle Ausflüge im Chitwan-Nationalpark in internationaler Gruppe mit anderen Gästen des Resorts in Begleitung eines Nature-Guides der Lodge.*

Wanderung: ca. 2 Std., einfach

Der Vormittag steht zur freien Verfügung. Relaxen Sie in der schönen Natur oder lassen Sie sich vom fakultativen Wellness- oder Ausflugsangebot Ihrer Unterkunft inspirieren. Vielleicht möchten Sie bei einer Massage entspannen? Alternativ können Sie z.B. eine Mountainbike-Tour in den Chepang-Hills unternehmen oder bei einem Kochkurs die Geheimnisse der nepalesischen Küche entdecken.

Nachmittags besuchen Sie eines der lokalen Projekte des Hotels. Es handelt sich um ein Frauenförderungsprojekt und eine Sapana-Schule. Dort lernen Sie mehr über die kulturellen und sozialen Gepflogenheiten.

Übernachtung in der Sapana Village Lodge.

## **15. Reisetag: Zurück nach Kathmandu**

Der Rest des Tages steht zu Ihrer freien Verfügung. Nutzen Sie die letzten Stunden und schlendern durch Kathmandus kulturträchtige Innenstadt.

Übernachtung im Nepali Ghar Hotel.

## **16. Reisetag: Kathmandu**

Transfer zum Flughafen.

Heute heißt es Abschied nehmen vom mächtigen Himalaya und vom quirligen Kathmandu.

### **Nepali Ghar Hotel**

Das Nepali Ghar Hotel wurde auf traditionelle Weise entworfen und gebaut und bietet zugleich modernen Komfort. Die Unterkunft liegt im Touristenzentrum Thamel, der Kathmandu Durbar Square ist nur wenige Gehminuten entfernt.

**Lage:** Kathmandu, Thamel, Nepal

**Kategorie:** \*\*\*Hotel (Landeskategorie)

**Ausstattung:** Restaurant, Lounge & Bar, Fitnessraum, WLAN (kostenfrei), Room- und Wäscheservice gegen Gebühr

**Zimmer:** Alle Zimmer verfügen über Klimaanlage, eigenes Badezimmer, Safe und Minibar.

## Temple Himalaya Hotel

Das "Temple Himalaya Hotel & Spa" ist ein hochwertiges 5-Sterne-Hotel, das Ruhe, Komfort und Abenteuer vereint. Eingebettet zwischen den majestätischen Gipfeln des Himalayas und dem idyllischen Phewa-See, bietet das Hotel Ihnen einen einzigartigen Rückzugsort. Es bietet Ihnen einen Garten, eine Sonnenterrasse mit Pool und eine Sauna für pure Entspannung. Genießen Sie den Berg- oder Gartenblick von Ihrem stilvollen Zimmer. Kulinarisch verwöhnt Sie das Restaurant mit amerikanischer, chinesischer und indischer Küche sowie vegetarischen -Optionen.

**Lage:** Pokhara, Nepal

**Kategorie:** \*\*\*\*Hotel

**Ausstattung:** Garten, Sonnenterrasse mit Pool, Gemeinschaftslounge, Wellnessbereich mit Sauna, Restaurant, WLAN inkl.

**Zimmer:** Klimaanlage, Balkon (tlw. mit Berg- oder Poolblick), eigenes Badezimmer, Flachbild-TV, Wasserkocher

## Sapana Village Lodge

Die Sapana Village Lodge liegt in ruhiger Umgebung am Rand des Chitwan-Nationalparks, nahe Sauraha. Die Anlage ist im authentischen Tharu-Stil gehalten und wurde von Einheimischen gestaltet. Von der Terrasse aus haben Sie einen tollen Blick auf die umliegende Landschaft und können mit etwas Glück vielleicht sogar Elefanten beim Bad im Teich beobachten. Das Sapana Village arbeitet an einer nachhaltigen Tourismusentwicklung und hat zu diesem Zweck die gemeinnützige Organisation "Sapana Village Social Impact" zur Armutsbekämpfung sowie weitere soziale Einrichtungen ins Leben gerufen.

**Lage:** Chitwan, Sauraha, Nepal

**Kategorie:** Lodge (Landeskategorie)

**Ausstattung:** Restaurant, Bar, WLAN (kostenfrei), Fahrradverleih, Massagen und Wäscheservice (gegen Gebühr)

**Zimmer:** Jedes der 30 klimatisierten Zimmer verfügt über einen Deckenventilator, ein eigenes Badezimmer und privaten Balkon oder Terrasse

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
01.01.2025	31.12.2025	X	2.440 €
01.01.2026	31.12.2026	✓	2.440 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = X

## LEISTUNGEN

- > Flug Frankfurt - Kathmandu - Frankfurt in der Economy Class (bei Option mit Flug)
- > Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug
- > Insg. 14 Übernachtungen im DZ mit Du/WC oder tlw. mit Gemeinschaftsbad
- > 14x Frühstück, 9x Mittagessen, 9x Abendessen
- > Programm-Details: 7-tägiges Trekking, 8 Wanderungen, Stadtführung durch Kathmandu, Jeepsafari, Dschungelausflug und Projektbesuch
- > ACAP (Annapurna Conservation Area Permit) & TIMS (Trekking Information Management System)
- > Qualifizierte lokale Reiseleitung in Englisch
- > Trekking Team: lokaler Guide und pro 2 Teilnehmer/innen ein Träger
- > Wunsch-Reiseführer (mit Gutschein-Code für unseren Shop)
- > CO2-neutral reisen! Flüge und Landprogramm zu 100 % kompensiert

## ZUSATZLEISTUNGEN

- > Einzelzimmer-Zuschlag (420 €)
- > Einzelzimmer-Zuschlag (420 €)

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationale Flüge (bei Option ohne Flug)
- > Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- > Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben
- > Fakultative Ausflüge
- > Eintritte und Transfers, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- > Visagebühr (bei Einreise fällig)
- > Schlafsack fürs Trekking
- > Rail&Fly-Ticket (2. Klasse) | 95,00 €
- > Rail&Fly-Ticket (1. Klasse) | 160,00 €
- > Hotel- oder Flug-Upgrade | auf Anfrage
- > Reiseschutz. Gern machen wir Ihnen ein Angebot über unseren Partner, die ERGO Reiseversicherung. | auf Anfrage

## TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 2

Maximalanzahl von Personen: 6

## ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 28 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 28 vor Reisebeginn möglich.

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