



ASIEN: NEPAL

NEPAL – ANNAPURNA CIRCUIT LODGE-TREK

- > 13-tägiges Trekking (4 - 8 Std. täglich)
- > Am 5.416 m hohen Pass Thorong La den höchsten Punkt der Annapurna-Runde erreichen
- > Im Wallfahrtsort Muktinath Hinduismus und Buddhismus kennen lernen
- > Durch das fruchtbare Tal des Marsyangdi-Flusses nach Manang wandern
- > Annapurna Süd und Dhaulagiri vom Poon Hill im Sonnenlicht erstrahlen sehen
- > Im Kathmandu-Tal die sieben UNESCO-Weltkulturdenkmäler bestaunen
- > Mit lokaler Crew trekken und durch Lodgeübernachtungen örtliche Gemeinden fördern

Auf der Hängebrücke herrscht Trubel. Schwer bepackte Mulis überqueren das schaukelnde Metallgitter. Während wir die Tiere vorbei trotten lassen, trägt der Wind die segensreichen Worte der bunten Gebetsfahnen in den Himmel. Noch übertönt das Tosen der Wasserfälle die Stille – aber nicht mehr lange. Einatmen. Ausatmen. Loslassen. Wir machen uns auf den Weg und folgen einer der schönsten Trekkingrouten Nepals, dem Annapurna Circuit, der uns einmal rund um das Annapurna Himal führt. Los geht's über sattgrüne Reisterrassen hinter Jagat, weiter entlang des subtropischen Marsyangdi-Tals und durch luftige Strauchwälder in der Hochebene von Manang. Wir verinnerlichen den Rhythmus der Berge, stumm begleitet von den gewaltigen Achttausendern. Am Thorong-Pass wird die Landschaft immer alpiner, grauer Fels schiebt sich in Szene und Schneefelder sind auch im Sommer keine Seltenheit. Je weiter wir nach Norden kommen, desto stärker prägt der Buddhismus das mehrheitlich hinduistische Nepal. Wir begegnen in Muktinath beiden Religionen, lernen die heilige Quelle und das ewige Feuer kennen und begutachten in Kagbeni die trutzige Gompa im mittelalterlichen Bergdorf. Schon in Tatopani wird die Natur wieder grüner, Farndschungel und Fichtenwälder drängen sich ins Bild. Wir bewundern die unnahbare Annapurna und den majestätischen Machhapuchare von allen Seiten, vom Aussichtspunkt am Poon Hill erleuchten die Himalaya-Riesen zum Sonnenaufgang besonders imposant. Und wenn wir schließlich in Pokhara am Phewa-See die letzten Tage Revue passieren lassen, sind wir sicher – die Umrundung der Annapurna ist ein spektakuläres Erlebnis.

Profil: Auf dieser Reise rund um das Annapurna-Massiv stehen die unterschiedlichen landschaftlichen Facetten der Region im Fokus. Entlang rauschender Flüsse und durch tiefe Täler führt der Weg von Dorf zu Dorf. Vom Pass Thorong La und dem Aussichtspunkt Poon Hill lässt sich die Bergwelt des Himalaya besonders gut bewundern. Der Pilgerort Muktinath und Dörfer wie Manang und Ghandrung liefern Einblicke in die Glaubenswelt und den Alltag der dort lebenden Menschen. Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind Kondition und Ausdauer für

Wanderungen mit bis zu 10 Std. Gehzeit auf unbefestigten Wegen. Für das Trekking bestehen technisch keine besonderen Anforderungen. Die Auf- und Abstiege führen streckenweise über eine Vielzahl an Natursteintreppen, sind teilweise steil und der Untergrund kann bei Nässe rutschig sein. Auch die Passüberschreitung des Thorong La stellt bei guten Verhältnissen keine technischen Herausforderungen. Von Dezember bis März kann am Pass aber Schnee liegen, und auch in anderen Monaten sind plötzliche Schneeeinbrüche und Stürme möglich. Durch ungünstige Witterungsbedingungen und je nach Kondition der Gruppe können sich die Gehzeiten verlängern, die Trekking-Etappen werden aber regelmäßig durch erholsame Pausen unterbrochen. Vor allem auf dem Routenabschnitt von Chyamche bis Manang ist es unumgänglich, dass teilweise auf Straßen bzw. Pisten gewandert wird. Wo immer möglich, wird natürlich auf Wanderpfaden gegangen. Insbesondere am Morgen und Abend ist auf den Straßen bzw. Pisten Allradfahrzeug- und Motorradverkehr anzutreffen. Dieser wird in hohem Maße durch Touristengruppen hervorgerufen, die möglichst schnell Manang erreichen möchten. Dies ist aber im Sinne einer geeigneten Akklimatisation an die Höhenlage nicht ratsam. Höhe: Aufgrund des Aufenthalts in Höhenlagen über 2.500 m besteht die Möglichkeit der Höhenkrankheit (AMS). Symptome reichen von Kopfschmerzen und Schwindel bis hin zu bedrohlichen Hirn- oder Lungenödemen. Um die Gefahr zu verringern, ist der Reiseverlauf so konzipiert, dass während der Reise stets genügend Zeit zur Anpassung gegeben ist und der Körper sich an die veränderten Verhältnisse gewöhnen kann. Dazu gehört langsames und stetiges Gehen sowie die Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit. Trotz sorgfältiger Planung unserer Reiserouten bedeutet der Aufenthalt in Höhenlagen eine Belastung für den Körper. Sollten Sie diesbezüglich Bedenken haben, melden Sie sich gerne jederzeit direkt bei uns. Insbesondere bei Vorerkrankungen empfehlen wir Ihnen, rechtzeitig vor der geplanten Reise Ihren Hausarzt zu konsultieren. Bei Interesse können wir Ihnen außerdem das Hypoxicum in München empfehlen. Das Institut für Höhenttraining bietet neben einem Höhenverträglichkeitstest die Möglichkeit, sich mittels individueller Trainingspläne auf einen Aufenthalt in großer Höhe vorzubereiten. Kontakt und Information: Institut für Höhenttraining – Hypoxicum München, Inhaber Flavio Mannhardt, Spiegelstr. 9, 81241 München, Tel.: 089 551 356 20, E-Mail: info@hypoxicum.de, Website: www.hypoxicum.de Weitere Informationen zum Thema Höhe finden Sie unter www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoehoe-auf-reisen. Unterbringung: Wir übernachten in Kathmandu und Pokhara in Mittelklassehotels. Alle Zimmer verfügen über ein Badezimmer. Während des Trekkings sind wir in Lodges untergebracht. Diese sind einfach und zweckmäßig eingerichtet. Die Zimmer verfügen über zwei Betten (mit Matratze und Kopfkissen) und kein Badezimmer. Die sanitären Einrichtungen befinden sich in der Regel auf dem Gang oder auch etwas abseits der Unterkunft im Hof. Toiletten stehen in den meisten Fällen in Form von Trocken-WCs zur Verfügung und es wird kein Toilettenpapier bereitgestellt. Die Lodges bieten fließend, kaltes Wasser. Als Duschgelegenheit bestehen oft Gemeinschaftsduschen (warmes Wasser gegen Gebühr) oder Schüsseln mit erwärmten Wasser zum Frisch machen. Die Lodges sind nicht isoliert und die Zimmer nicht beheizt, zusätzliche Decken sind meist erhältlich. Gerade in großer Höhe kann es ab abends bis morgens früh empfindlich kalt werden. Im Hauptgebäude der Lodges befindet sich der Speise-/Aufenthaltsraum, der mittels Ofen beheizt werden kann. Dieser wird in der Regel nur abends ab etwa 18 Uhr angefeuert, da Brennmaterial nur begrenzt zur Verfügung steht. Der Einzelzimmerzuschlag bezieht sich nur auf die Übernachtungen in den Hotels. Die Kapazitäten in den Lodges während des Trekkings sind begrenzt, daher können Einzelzimmer nicht garantiert werden. Verpflegung: Bei dieser Reise ist Frühstück inkludiert,

während des Trekkings auch Mittag- und Abendessen. In den Städten essen wir in der Unterkunft oder kehren in traditionellen Gaststätten ein. Während des Trekkings essen wir in den Lodges. Zum Frühstück gibt es Toast/tibetisches Brot, Marmelade, Porridge (warmer Haferbrei), Müsli, Eier (Rühr- oder Spiegelei) oder Pfannkuchen. Mittags und abends Dhal Bhat (Linsensuppe mit Reis und verschiedenes Gemüse), Suppe oder Nudelgerichte. Zu allen Mahlzeiten wird Tee in wechselnden Varianten serviert. Für während den Wanderungen ist in den Lodges abgekochtes Wasser zum Abfüllen in das eigene Trinkgefäß zu erwerben. Die Kosten für in den Lodges zu erwerbende Leistungen steigen mit zunehmender Höhe an. So kostet 1 Liter abgekochtes Wasser in mit Straßen verbundenen, niedrigen Lagen ca. 100 NPR und in höheren Lagen ca. 200 bis 350 NPR. Identisch verhält sich dies für die Inanspruchnahme von heißem Wasser zum Duschen, die Nutzung von Strom und WLAN (in höheren Lagen ca. 100 bis 200 NPR pro Stunde) sowie für allgemeine Verpflegung und Verbrauchsgegenstände wie Toilettenpapier. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten bitten wir Sie, sich selbst um entsprechendes Essen zu kümmern. Vegetarisches Essen ist möglich, veganes Essen leider nicht umsetzbar. Wir bitten um Verständnis! Nachhaltigkeit: Inlandsflug: Grundsätzlich vermeiden wir Inlandsflüge, da diese die meisten CO2-Emissionen verursachen. Erscheint es uns jedoch für den Reiseverlauf sinnvoll, legen wir auch Inlandsstrecken mit dem Flugzeug zurück. Auf der Flugstrecke zwischen Pokhara und Kathmandu fliegen wir mit Yeti Airlines. Die Airline konnte sich im Jahre 2018 als erste und einzige klimaneutrale Fluggesellschaft in Nepal auszeichnen. Die Airline wurde von den Vereinten Nationen geprüft und erreichte durch Einführung einer treibstoffsparenden Flugzeugflotte und Erwerb von Emissionsgutschriften den Ausgleich der in 2018 produzierten 19665 Tonnen CO2-Emissionen. Porter Policy: Auf dieser Reise werden Sie von Menschen begleitet, die Ihr Gepäck und andere notwendige Ausrüstungsgegenstände tragen. Für die Träger haben wir die Hauser Porter Policy erarbeitet, die sicher stellt, dass die Arbeitsbedingungen für diesen Berufsstand menschenwürdig und fair sind. Wir möchten, dass Ihre Träger gut ausgestattet, im Krankheitsfall medizinisch versorgt und gegen Verdienstaussfall versichert sind, dass das Tragegewicht beschränkt ist und geeignete Unterkünfte und eine angemessene Verpflegung während des Treks zur Verfügung gestellt werden. Wenn Sie mehr zum Thema „Menschenrechte auf Reisen“ wissen möchten, finden Sie dies auf unserer Website unter <https://www.hauser-exkursionen.de/go-green/menschenrechte>. Stromversorgung: In den allermeisten Lodges stehen Steckdosen (Typ C) zum Aufladen von Elektrogeräten zur Verfügung (tlw. gegen Gebühr). Periodische Stromausfälle beeinflussen die Verfügbarkeit. Je nach Strombedarf empfiehlt sich die Mitnahme eines externen Akkus (Powerbank). Gastgeschenke: Es hat sich als nette Geste bei unseren Trekkings eingebürgert, der Begleitmannschaft nach dem Trekking nicht mehr benötigte, aber noch gut erhaltene Kleidung zu schenken. Ihre Reiseleitung kann für den Abschiedsabend mit der Begleitmannschaft eine Verlosung organisieren, damit eine faire Verteilung gewährleistet ist. Die Freude ist auch groß über Gastgeschenke für Frauen und Kinder der Teammitglieder. Für Kinder eignen sich z.B. Malkreide, Buntstifte, Malblöcke, kleine Spiele, Haarschmuck für Mädchen, Mützen oder Kappen für Jungs. Bitte verzichten Sie unbedingt auf Süßigkeiten als Geschenk und verschenken Sie unterwegs nichts wahllos, da so insbesondere Kinder zum Betteln erzogen werden könnten. Respekt: Respekt ist in unbekanntem Kulturkreisen besonders wichtig und sollte für alle Teilnehmer selbstverständlich sein und wir bitten um taktvolles Verhalten gegenüber der einheimischen Bevölkerung. Wichtige Hinweise: Alle in Nepal registrierten Fluggesellschaften stehen auf der Flugverbotsliste der Europäischen Union, wodurch es ihnen verboten ist im EU-

Luftraum zu fliegen. Zwar bedienen in Nepal registrierte Fluggesellschaften keine Strecken nach Europa, aber die Entscheidung der EU für das Verbot unterstreicht das Risiko von Flügen innerhalb Nepals. Die zivile Luftfahrtbehörde des Landes (CAAN) unterliegt nicht denselben Standards wie die westlicher Nationen und nepalesische Airlines sind nicht Teil international anerkannter Sicherheitsauditprogramme. Wir empfehlen Ihnen, das Risiko von Inlandsflügen innerhalb Nepals vor Buchung persönlich für sich sorgfältig abzuwägen.



REISEDETAILS

1. Reisetag: Anreise nach Nepal

Flug nach Kathmandu mit Ankunft am nächsten Tag.

2. Reisetag: Ankunft in Kathmandu

Bei Ankunft mit dem Gruppenflug erfolgt der Transfer mit unserem örtlichen Hauser-Reiseleiter zum Hotel in Kathmandu. Je nach Ankunftszeit mit dem Gruppenflug oder anderen Flügen ist Gelegenheit zum Ausruhen und zu einem ersten Bummel durch die Altstadt von Kathmandu. Die Hotelzimmer stehen eventuell erst nach Mittag zur Verfügung. Am Abend treffen wir uns zu einem Willkommensdinner im Hotel oder in einem nahen Restaurant – eine gute Gelegenheit zum Kennenlernen und Besprechen der Unternehmungen der folgenden Tage.

Fahrzeit: ca. 00:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 6 km | Unterkunft: Hotel Malla in Kathmandu |

Verpflegung: A

3. Reisetag: Fahrt von Kathmandu über Besisahar nach Chyamche

Mit dem Bus fahren wir von Kathmandu in Richtung Pokhara. Wir überqueren den Thankot-Pass (1.500 m), bevor es in Serpentinien hinab ins Trisuli-Tal geht. Dem Fluss folgt die teils holprige, teils modern ausgebaute Straße durch ständig wechselnde Szenerie bis Mugling. Von dort folgen wir dem Marsyangdi Khola talaufwärts bis Besisahar. Hier legen wir unsere Mittagspause ein und steigen danach in einen lokalen Bus oder in Jeeps um und fahren über eine Schotterpiste durch das Marsyangdi-Tal über Bhulbhule bis nach Chyamche (1.430 m). Schon auf unserer Fahrt durch kleine Siedlungen und Terrassenfelder gewinnen wir einen ersten Eindruck vom dörflichen Leben der Gurung-Bevölkerung. Unterwegs bieten sich weite Ausblicke auf die glänzenden Schneegipfel des Manaslu und Annapurna Himal. Über den Ort Ngadi und das Dorf Bahundanda fahren wir talaufwärts. Zwischen Manaslu und Annapurna hat sich der Marsyangdi eine sehr tiefe Schlucht gebahnt. Mitunter ist nur das Getöse des Wassers zu hören, der Fluss aber nicht zu sehen. Schließlich erreichen wir über Jagat unsere Lodge in Chyamche.

Fahrzeit: ca. 08:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 225 km | Unterkunft: Tibet Lhasa Hotel in Chyamche | Verpflegung: F, M, A

4. Reisetag: Trekkingstart und Wanderung über Dharapani nach Bagarchhap

Am Morgen verlassen wir Chyamche und starten wir unser Trekking. Je weiter wir flussaufwärts gehen, desto auffälliger sind die Merkmale dieses buddhistisch geprägten Kulturkreises, zum Beispiel die aus Stein erbauten Häuser mit ihren flachen Dächern. Die Vegetation wird weniger subtropisch. Im Talgrund durchwandern wir die tief eingegrabene Schlucht. Zwischen unserem Ausgangspunkt Chyamche und unserem Mittagsplatz in Dharapani (1.860 m) queren wir den Fluss mehrmals auf stabilen Hängebrücken. Nachmittags wandern wir dann weiter bis Bagarchhap (2.160 m), wo wir unsere Lodge beziehen.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 14.5 km | Aufstieg: 850 m | Abstieg: 440 m | Unterkunft: Royal Mountain Lodge in Bagarchhap | Verpflegung: F, M, A

5. Reisetag: Wanderung über Timang nach Chame

Wir halten uns am linken Ufer des Marsyandi, kommen durch kleine Dörfer und Siedlungen. In Timang haben wir einen schönen Blick auf das ganze Manaslu-Massiv. Nach der Mittagspause geht es in stetigem Auf und Ab über Koto bis zum 2.670 m hoch gelegenen Verwaltungsort Chame. Dort gibt es viele kleine Läden, die fast alles anbieten, was das Trekker-Herz begehrt.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 13.5 km | Aufstieg: 865 m | Abstieg: 300 m | Unterkunft: Tibetan Lodge in Chame | Verpflegung: F, M, A

6. Reisetag: Wanderung über Dhukur Pokhari nach Pisang

Wir halten uns zuerst noch auf der rechten Talseite und wandern über Charting weiter. Wieder am linken Flussufer geht es durch lichten Fichten- und Föhrenwald bergan. Wenn wir aus dem engen Tal zum Ort Pisang (3.300 m) hinaufgehen, eröffnet sich eine herrliche Aussicht auf die imposante Gipfelsilhouette der Annapurna II und den Pisang Peak (6.091 m). Nachmittags können wir im Ortsteil Upper Pisang das buddhistische Kloster besuchen. Dort stehen wir der Annapurna direkt gegenüber – ein fantastischer Blick!

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 13.5 km | Aufstieg: 880 m | Abstieg: 270 m |
Unterkunft: Hill Top Lodge in Pisang | Verpflegung: F, M, A

7. Reisetag: Wanderung über Ghyaru nach Ngawal

Wir folgen dem Pfad auf der östlichen Seite des Flusses, wandern durch schönen Nadelwald und vorbei an einem grünen Weiher. Dann geht es in Serpentinaen in ca. 1,5 - 2 Stunden hinauf nach Ghyaru. Von dort folgen wir für 2 Std. einem Höhenweg, von dem sich prächtige Aussichten auf den Annapurna Himal bieten, bis zum traditionellen Dorf Ngawal (3.660 m). Unter uns liegt in einer Hochebene, wo Schaf- und Ziegenherden weiden, die Flugpiste von Hongde. Wer möchte kann am Nachmittag zu einem schönen Aussichtspunkt aufsteigen und damit die Akklimatisation fördern.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10 km | Aufstieg: 580 m | Abstieg: 225 m |
Unterkunft: New Annapurna Guesthouse in Ngawal | Verpflegung: F, M, A

8. Reisetag: Wanderung über Braga nach Manang

Ein Abstieg führt uns nach Braga (3.440 m). Hier lockt die "German Bakery" mit leckerem Apfelkuchen. Ein kurzes Stück weiter, erreichen wir das Verwaltungszentrum Manang (ca. 3.500 m), ein hübsches Bergdorf mit engen Gassen und dicht gedrängten Flachdachhäusern. Es liegt oberhalb eines Gletschersees, der von den Schmelzwassern der Gangapurna und Annapurna III gespeist wird. Nachdem wir unsere Lodge bezogen haben, steigen wir hinauf zum Chongkor View Point. Von dort haben wir einen wunderbaren Ausblick auf das gesamte Hochtal von Manang und stehen direkt der Annapurna und Gangapurna gegenüber.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 9.5 km | Aufstieg: 150 m | Abstieg: 265 m |
Unterkunft: Hotel Manang in Manang | Verpflegung: F, M, A

9. Reisetag: Wanderung nach Yak Kharka

Gut ausgeruht führt unser Weg nun nordwärts im Kone-Tal in Richtung Thorong La. Weidenbüsche und Strauchwacholder prägen die Strecke durch die alpine Landschaft. Lange begleitet uns noch ein grandioser Blick auf das Hochtal von Manang mit der Annapurna-Gruppe, und im Hintergrund erscheint nochmal der Manaslu! Vorbei an Sommersiedlungen wandern wir nach Yak Kharka und quartieren uns etwas oberhalb des Weilers in einer Lodge auf knapp unter 4.100 m ein. Es empfiehlt sich, heute und auch morgen Nachmittag evtl. in der Umgebung der Lodges nur ein bisschen spazieren zu gehen und sich ansonsten auszuruhen. Das kommt der weiteren Höhenanpassung zugute, sodass wir dann für die „Königsetappe“, die Überquerung des Thorong La, fit sind und den langen Tag genießen können.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10.5 km | Aufstieg: 605 m | Abstieg: 50 m |
Unterkunft: Himalayan View in Yak Kharka | Verpflegung: F, M, A

10. Reisetag: Wanderung über Churi Lattar nach Thorong Phedi

Über das letzte kleine Dorf Churi Lattar (4.150 m) kommen wir nach Thorong Phedi (4.450 m), der letzten einfachen Unterkunft vor dem Pass Thorong La. Vor der Überschreitung sind wir heute nur einen halben Tag unterwegs, können den Rest des Tages also ausruhen und Energie tanken.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 6.5 km | Aufstieg: 430 m | Abstieg: 15 m |
Unterkunft: Thorong Phedi Lodge in Thorong Pedi | Verpflegung: F, M, A

11. Reisetag: Passüberschreitung des Thorong La und Wanderung nach Muktinath

Der anstrengendste, aber wohl auch spektakulärste Teil der Tour steht bevor: die Überquerung des Thorong La. Heute müssen wir die lange Etappe bis Muktinath bewältigen. Noch vor Tagesanbruch geht es mit Stirnlampen los. Der Weg führt in Serpentinaen über steinigtes Gelände hinauf zu einer großen Seitenmoräne. Seit Jahrhunderten wird dieser Weg von den Einheimischen zu Fuß und zu Pferd benutzt. Es ist sehr wichtig, langsam und stetig zu gehen. Erschwerend können sich die Höhe und möglicher Schneefall oder schneebedeckte Wege auswirken. Je nach Kondition, Höhenanpassung und Wetter benötigen wir ca. 4 - 6 Std. für die 1.000 Höhenmeter, bevor wir auf der mit Steinpyramiden und flatternden Gebetsfahnen geschmückten Passhöhe (5.416 m) stehen. Bei gutem Wetter bietet sich uns ein prachtvolles Panorama. Auf beiden Seiten des Passes thronen schneebedeckte 6.000er. Eine Pause im Teehaus am Pass (falls geöffnet) belohnt uns für die Strapazen des Aufstiegs. Der Abstieg verläuft erst gemächlich, dann steiler bergab. Über Geröllfelder erreichen wir den Beginn des Hochtales und wandern über den begrünten Talboden nun hinab nach Muktinath (3.800 m). Über 1.600 Höhenmeter geht es bergab, bis wir nach ca. 3 - 4 Std. in einer Lodge im berühmten Pilgerort eintreffen.

Gehzeit: ca. 08:00-10:00 Std. | Gehstrecke: ca. 14.5 km | Aufstieg: 875 m | Abstieg: 1740 m |
Unterkunft: Eureka Inn in Muktinath | Verpflegung: F, M, A

12. Reisetag: Besichtigungen in Muktinath und Abstieg nach Kagbeni

Nach dem langen und anstrengenden Tag schlafen wir heute etwas länger und erkunden anschließend die Klosteranlage von Muktinath. Der heilige Ort wird bereits in den frühen hinduistischen Schriften des Mahabharata-Epos erwähnt. Die Hindus verehren die heiligen Quellen des Flusses Krishna Gandaki, die um einen Tempelhof aus 108 bronzenen Wasserspeiern heraustreten, während die Buddhisten das stets brennende und von einer Erdgasquelle gespeiste heilige Feuer verehren. Nach ausgiebiger Besichtigung des mit vielen bunten Gebetsfahnen geschmückten Areals nehmen wir unser Mittagessen in Muktinath ein. Am Nachmittag wandern wir über Purang oder Dzong, ehemals Hauptort dieser Region, hinab nach Kagbeni (2.800 m), oberhalb des Kali Gandaki-Flusses. Eine trutzige Gompa, Steinhäuser und dunkle, verwinkelte Gassen kennzeichnen das mittelalterliche Dorf. Bei gutem Wetter leuchten die schneebedeckten Gipfel der Tilicho- und Nilgiri-Gruppe und die Pyramide des Dhaulagiri.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 12.5 km | Aufstieg: 90 m | Abstieg: 910 m |
Unterkunft: Red House Lodge in Kagbeni | Verpflegung: F, M, A

13. Reisetag: Fahrt von Kagbeni nach Marpha und Wanderung über Sauru nach Kalapani

Heute Vormittag bringt uns eine kurze Fahrt per Jeep oder Kleinbus nach Marpha. Damit überbrücken wir einen für Trekking unattraktiven Abschnitt. Nach einem Rundgang durch Marpha (2.650 m) wandern wir von hier aus durch die nun schroffe Landschaft des Kali-Gandaki-Tals. Auf dem weniger begangenen Weg an der Ostseite des Flusses, mit tollen Ausblicken zur Dhaulagiri-Kette, wandern wir bis zum Ort Sauru, wo wir Mittagspause machen. Bei klarem Wetter bieten sich immer wieder herrliche Aussichten auf die gewaltigen Steilwände des Dhaulagiri im Westen und auf den Nilgiri im Osten. Kurz hinter Sauru verengt sich das weite Kali Gandaki-Tal, und abrupt lassen die starken Winde nach. Über Kokethanti erreichen wir Kalapani (2.500 m). Hier sind wir nun genau an der Stelle zwischen den Achttausendern Dhaulagiri und Annapurna, die das tiefste Tal der Welt markiert.

Gehzeit: ca. 07:00-08:00 Std. | Gehstrecke: ca. 19.5 km | Fahrzeit: ca. 01:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 17 km | Aufstieg: 620 m | Abstieg: 770 m | Unterkunft: See You Lodge in Kalapani | Verpflegung: F, M, A

14. Reisetag: Fahrt nach Sikha und Wanderung über Chitre nach Ghorepani

Per Jeeps oder Bus fahren wir die Kali Gandaki-Schlucht hinab bis Tatopani (1.190 m). Das Klima ist hier schon subtropisch. Kurz nach dem Ort verlassen wir die Schlucht und fahren hinauf bis in das Dorf Sikha (1.950 m). Von hier wandern wir durch abwechslungsreich bewirtschaftetes Land mit einzelnen Gehöften und kleinen Orten. Über Chitre (2.390 m) erreichen wir das Dorf Ghorepani (2.860 m). Wer möchte, kann schon zur Abendstimmung in ca. 45 Min. auf den 3.200 m hohen Poon Hill aufsteigen. Ein grandioser Panoramablick umfasst die Eisflanken der Dhaulagiri-, Annapurna- und Manaslu-Gruppe. Der Sonnenuntergang kann spektakulär sein.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 7 km | Fahrzeit: ca. 02:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 42 km | Aufstieg: 940 m | Abstieg: 25 m | Unterkunft: The Sunny Hotel in Ghorepani | Verpflegung: F, M, A

15. Reisetag: Aufstieg zum Sonnenaufgang am Poon Hill und Wanderung nach Ghandrung

Im Schein unserer Stirnlampen steigen wir am Morgen auf zum Poon Hill und bewundern, wie die Bergwelt zum Sonnenaufgang langsam in Licht getaucht wird. Zum Frühstück sind wir zurück in Ghorepani. Dann geht es weiter auf einem aussichtsreichen Kammweg zum Weiler Deurali (2.990 m). Nach dem Mittagessen steigen wir auf schmalen Pfaden in den Rhododendron- und Bambus-Dschungel zu den Häusern von Banthanti ab, um bald danach im Urwald emporzugehen nach Tadapani (2.690 m). Zuletzt geht es steil hinab nach Ghandrung (1.940 m).

Gehzeit: ca. 07:00-08:00 Std. | Gehstrecke: ca. 15.5 km | Aufstieg: 540 m | Abstieg: 1745 m | Unterkunft: Shangri La Lodge in Ghandrung | Verpflegung: F, M, A

16. Reisetag: Wanderung über Khimche nach Syauli Bazar, Fahrt nach Pokhara

Das Streudorf Ghandrung ist dank seiner hervorragenden Lage im Angesicht von Annapurna-Süd, Hiunchuli und Machhapuchare ein beliebter Etappenort. Nach einem hoffentlich stimmungsvollen Sonnenaufgang in Richtung Annapurna Sanctuary streifen wir durch das weitläufige Gurung-Dorf. Danach steigen wir am Westhang des Modi Khola-Tales ab und erreichen über den Ort Khimche den Endpunkt unseres Trekkings. Von Syauli Bazar (1.220 m) aus fahren wir nach Pokhara und halten unterwegs zum Mittagessen in Hyangja. Der Nachmittag in Pokhara steht zur freien Verfügung, um am Phewa-See zu relaxen oder über die Einkaufsstraße der Stadt zu bummeln.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 8 km | Fahrzeit: ca. 01:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 45 km | Aufstieg: 130 m | Abstieg: 935 m | Unterkunft: Mt. Kailash Resort in Pokhara | Verpflegung: F, M

17. Reisetag: Flug zurück nach Kathmandu und Besichtigungen

Nach dem Frühstück fahren wir zum Flughafen und fliegen entlang der Himalaya-Kette nach Kathmandu. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung, um mit Ihrem Reiseleiter (fakultativ) oder individuell Ausflüge und Besichtigungen im Kathmandu-Tal unternehmen zu können. Wir empfehlen den Besuch von Patan oder alternativ Bhaktapur.

Fahrzeit: ca. 00:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 6 km | Unterkunft: Hotel Malla in Kathmandu |
Verpflegung: F

18. Reisetag: Kathmandu und Swayambunath

Dieser Tag steht zur freien Verfügung, um mit Ihrer Reiseleitung (fakultativ) oder individuell Ausflüge und Besichtigungen im Kathmandu-Tal unternehmen zu können. Wir empfehlen den Besuch von Kathmandu mit dem Durbar Square und einen Spaziergang nach Swayambunath. Abends können wir uns zu einem gemeinsamen Abschiedessen in einem Restaurant treffen (fakultativ).

Unterkunft: Hotel Malla in Kathmandu | Verpflegung: F

19. Reisetag: Rückflug nach Deutschland

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

Fahrzeit: ca. 00:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 6 km | Verpflegung: F

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
04.03.2026	22.03.2026	✓	3.695 €
23.03.2026	10.04.2026	✓	3.695 €
13.04.2026	01.05.2026	✓	3.695 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > Lokale Hauser-Reiseleitung ab/bis Kathmandu
- > Flug mit Turkish Airlines oder Qatar Airways ab/bis Frankfurt nach Kathmandu
- > (nach Verfügbarkeit; Aufpreis ist möglich)
- > Inlandsflug mit Yeti Airlines ab Pokhara nach Kathmandu
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair
- > Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > Übernachtung 4 x in Mittelklassehotels, 13 x in Lodges (Gemeinschaftsbad)
- > 17 x Frühstück, 14 x Mittagessen, 14 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Begleitmannschaft
- > Reisekrankenschutz
- > Inlandsflug mit Yeti Airlines ab Pokhara nach Kathmandu
- > Übernachtung 4 x in Mittelklassehotels, 13 x in Lodges (Gemeinschaftsbad)
- > 17 x Frühstück, 14 x Mittagessen, 14 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Begleitmannschaft
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Visagebühren
- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 200,00 €)
- > Trinkgelder
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 4

Maximalanzahl von Personen: 12

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 0 vor Reisebeginn möglich.
- > Bei kurzfristigen Buchungen (weniger als 28 Tage vor Reisebeginn) ist der Reisepreis, sofern keine Absage nach AGB Ziffer 5.1. mehr erfolgen kann, bei Übergabe der Reiseunterlagen sofort fällig.

WEITERE INFOS

Einreise & Gesundheit

> 3-3

Generelle Hinweise

>

Auf der Hängebrücke herrscht Trubel. Schwer bepackte Mulis überqueren das schaukelnde Metallgitter. Während wir die Tiere vorbei trotten lassen, trägt der Wind die segensreichen Worte der bunten Gebetsfahnen in den Himmel. Noch übertönt das Tosen der Wasserfälle die Stille – aber nicht mehr lange. Einatmen. Ausatmen. Loslassen. Wir machen uns auf den Weg und folgen einer der schönsten Trekkingrouten Nepals, dem Annapurna Circuit, der uns einmal rund um das Annapurna Himal führt. Los geht's über sattgrüne Reisterrassen hinter Jagat, weiter entlang des subtropischen Marsyangdi-Tals und durch luftige Strauchwälder in der Hochebene von Manang. Wir verinnerlichen den Rhythmus der Berge, stumm begleitet von den gewaltigen Achttausendern. Am Thorong-Pass wird die Landschaft immer alpiner, grauer Fels schiebt sich in Szene und Schneefelder sind auch im Sommer keine Seltenheit. Je weiter wir nach Norden kommen, desto stärker prägt der Buddhismus das mehrheitlich hinduistische Nepal. Wir begegnen in Muktinath beiden Religionen, lernen die heilige Quelle und das ewige Feuer kennen und begutachten in Kagbeni die trutzige Gompa im mittelalterlichen Bergdorf. Schon in Tatopani wird die Natur wieder grüner, Farndschungel und Fichtenwälder drängen sich ins Bild. Wir bewundern die unnahbare Annapurna und den majestätischen Machhapuchare von allen Seiten, vom Aussichtspunkt am Poon Hill erleuchten die Himalaya-Riesen zum Sonnenaufgang besonders imposant. Und wenn wir schließlich in Pokhara am Phewa-See die letzten Tage Revue passieren lassen, sind wir sicher – die Umrundung der Annapurna ist ein spektakuläres Erlebnis.

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