



ASIEN: NEPAL

## NEPAL – MUSTANG LODGE-TREK

- > 11-tägiges Trekking (4 - 9 Std. täglich)
- > Dem Fluss Kali Gandaki hinein in wüstenartige Hochgebirgslandschaft folgen
- > Im Ort Samar fantastische Ausblicke auf die Annapurna- und Nilgiri-Gruppe genießen
- > Von Yara aus zum Fels- und Höhlenkloster Lori Gompa wandern
- > Das Dorf Lo Manthang mit seinen Gompas und der alten Königsresidenz besuchen
- > Den UNESCO-Welterbestätten im quirligen Kathmandu einen Besuch abstatten
- > Mit lokaler Crew trekken und durch Lodgeübernachtungen örtliche Gemeinden fördern

Rot, Ocker und Braun dominieren die Kulisse. Die Farbtöne finden sich in allen erdenklichen Variationen in emporragenden Felsformationen, in Ruinen alter Festungsanlagen und in mit dicken Mauern umschlossenen Dörfern. Wir fühlen uns wie im Wilden Westen – aber uralte Chörten, bunte Gebetsfahnen und kleine Geisterfallen vor den Hauseingängen erinnern uns daran, dass wir durch die sagemumwobene Region Mustang trekken. Hinter den gewaltigen Massiven des Himalaya schlummert auf einem Hochplateau das ehemalige Königreich, das weit mehr ist als eine trockene Wüstenlandschaft. Wie ein blaues Band schlängelt sich der Fluss Kali Gandaki zwischen den Gipfeln durch die tiefste Schlucht der Welt und versorgt die Heimat der Lobas, eine der zahlreichen Ethnien Nepals, mit lebensspendendem Wasser. Wir besuchen den Ort Marpha mit seinen Apfelbaum-Plantagen und schlendern durch die Dörfer Kagbeni und Samar, die wie grüne Oasen aus der kargen Landschaft hervorstechen. Wir folgen den alten Salzhandelspfaden über mehrere aussichtsreiche Pässe und queren wüstenähnliche Hochplateaus, bis wir das Herz der Region erreichen. In Chhusang passieren wir farbenfrohe Chörten und streifen durch interessante Höhlensiedlungen. Und immer wieder bieten sich uns prächtige Ausblicke auf Dhaulagiri, Annapurna, Nilgiri und Tukuhe Peak. Spätestens im 1.300 Jahre alten Kloster Lo Ghekar und beim Spaziergang durch Lo Manthang wird uns klar – eine Reise durch Mustang ist wie eine Zeitreise zurück in eine andere Welt.

Profil: Auf dieser Reise durch das Gebiet Mustang stehen die wüstenähnliche Hochgebirgslandschaft und die tibetisch geprägte Kultur rund um die Hauptstadt des ehemaligen Königreichs Lo im Vordergrund. Auf dem Weg von Dorf zu Dorf ermöglichen Klöster und Begegnungen mit dem Volk der Lopa das Eintauchen in die alte buddhistische Tradition der Region. Anders als andere Regionen Nepals, lässt sich Mustang idealerweise in den Sommermonaten bereisen. Anforderung: Voraussetzung für diese Reise sind Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit für Wanderungen mit bis zu 10 Std. Gehzeit auf unterschiedlich beschaffenem

Gelände. Für das Trekking bestehen technisch keine besonderen Anforderungen. Teils verläuft die Wegstrecke über breite Karawanenwege, teils über schmale Bergpfade, welche die Dörfer miteinander verbinden. Sie überschreiten mehrere Pässe, die auf Höhen bis zu knapp unter 4.300 m liegen. Im Allgemeinen sind die Auf- und Abstiege mäßig steil und führen gelegentlich über Naturtreppen. Steilere Passagen kommen nur während kürzerer Etappen vor und sind selten ausgesetzt, also ohne bergsteigerische Schwierigkeiten zu überwinden. Auf der Route muss im Sommer mit Flusssdurchquerungen gerechnet werden. Gerade zu Beginn des Trekkings ist es zudem unumgänglich, dass stellenweise auf Straßen bzw. Pisten gewandert wird. 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 Höhentherapie bietet neben einem Höhenverträglichkeitstest die Möglichkeit, sich mittels individueller Trainingspläne auf einen Aufenthalt in großer Höhe vorzubereiten. Kontakt und Information: Institut für Höhentherapie – Hypoxicum München, Inhaber Flavio Mannhardt, Spiegelstr. 9, 81241 München, Tel.: 089 551 356 20, E-Mail: [info@hypoxicum.de](mailto:info@hypoxicum.de), Website: [www.hypoxicum.de](http://www.hypoxicum.de) Weitere Informationen zum Thema Höhe finden Sie unter [www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoehe-auf-reisen](http://www.hauser-exkursionen.de/reiseinfos/hoehe-auf-reisen). Unterbringung: Wir übernachten in Kathmandu und Pokhara in Mittelklassehotels. Die 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. Die Lodges bieten mehrheitlich fließend, kaltes Wasser. Als Duschgelegenheit bestehen Gemeinschaftsduschen (warmes Wasser gegen Gebühr). Gerade in großen Höhen werden tlw. Schüsseln mit erwärmten Wasser zum Frisch machen zur Verfügung gestellt. 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 den Unterkünften oder kehren in traditionellen Gaststätten ein. Während des Trekkings essen wir in den Lodges. Zum Mittagessen stoppen wir meist in einer Lodge auf dem Weg oder machen ein Picknick. 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 kann in den Lodges abgekochtes Wasser zum Abfüllen in das eigene Trinkgefäß erworben werden. 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 CO<sub>2</sub>-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 CO<sub>2</sub>-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 Verdienstaufschlag 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. Bei den Inlandsflügen in Nepal handelt es sich um Sichtflüge per Propellerflugzeug, die von optimalen Flugbedingungen abhängig sind. Bei widrigen Wetterverhältnissen kann es zu Verzögerungen und im Ausnahmefall zu Flugausfällen kommen. Tritt letzteres ein, muss der Transport alternativ per Fahrzeug stattfinden. Ggf. kann der Transport auch per Helikopter erfolgen. Die Kosten hierfür sind von jedem Teilnehmenden vor Ort per Kreditkarte zu zahlen und sind abhängig von der Gruppengröße. Die Kosten für den nicht genutzten Flug per Propellerflugzeug werden mit denen des Helikopterfluges verrechnet.



## 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 Mulberry in Kathmandu |  
Verpflegung: A

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

Mit dem Bus fahren wir von Kathmandu nach Pokhara. Wir überqueren den Thankot-Pass (1.500 m), bevor es in Serpentinaen hinab ins Trisuli-Tal geht. Dem Fluss folgt die teils holprige, teils modern ausgebaute Straße durch ständig wechselnde Szenerie bis Mugling. Nun geht es am Marsyandi und Seti Khola (Khola = Fluss) entlang. Unterwegs sind bei gutem Wetter in der Ferne die schneeweißen Bergketten von Ganesh, Manaslu und Annapurna zu erkennen, im Vordergrund wechseln Dörfer und Terrassenfelder einander ab. Nachmittags treffen wir in Pokhara ein und beziehen unsere Hotelzimmer. Das relativ milde Klima begünstigt eine vielfältige, subtropische Vegetation. Je nach Ankunftszeit in Pokhara ist noch Gelegenheit für einen Spaziergang entlang der Promenade des Phewa-Sees oder der Einkaufsstraße des Ortes.

Fahrzeit: ca. 08:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 205 km | Unterkunft: Mt. Kailash Resort in Pokhara | Verpflegung: F

### **4. Reisetag: Fahrt durch das Kali Gandaki-Tal nach Marpha**

Von Pokhara fahren wir hinein und durch das Kali Gandaki-Tal, zwischen Dhaulagiri- und Annapurna-Massiv gelegen nach Marpha (2.650 m) und quartieren uns in einer Lodge ein. Das Dorf ist bekannt für seine Apfelplantagen. Den Nachmittag können wir für einen Abstecher zu den hoch in einem Seitental gelegenen Plantagen von Old Marpha nutzen oder einfach nur das schicke, lang gestreckte Dorf erkunden.

Fahrzeit: ca. 05:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 150 km | Unterkunft: Hotel Sonam in Marpha | Verpflegung: F, M, A

### **5. Reisetag: Wanderung über Ekle Bhatti nach Kagbeni**

Wir befinden uns bereits in relativ großer Höhe, weshalb es sehr wichtig ist, gerade während der ersten Tage langsam und stetig zu gehen. Wir brechen nach dem Frühstück auf unsere erste Etappe auf und erreichen nach kurzer Zeit den größeren Ort Jomsom. Über eine Hängebrücke queren wir den Kali Gandaki hinüber zum Ostufer. Auf dem alten Karawanenweg wandern wir durch ein geröllreiches Schottertal, das für seine starken Winde bekannt ist, über Ekle Bhatti nach Kagbeni (2.810 m). Eine trutzige Gompa, Steinhäuser und dunkle, verwinkelte Gassen kennzeichnen diese von tibetisch-stämmiger Bevölkerung bewohnte Siedlung mit Blick auf den Tilicho Peak und Dhaulagiri. Wir haben ausreichend Zeit, das mittelalterlich anmutende Grenzdorf zu entdecken. In der schönen Lodge in Kagbeni verbringen wir zwei Nächte.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 16 km | Aufstieg: 340 m | Abstieg: 170 m | Unterkunft: Red House Lodge in Kagbeni | Verpflegung: F, M, A

## **6. Reisetag: Wanderung hinauf nach Muktinath und Fahrt zurück nach Kagbeni**

Der heutige Tag dient neben dem Besuch des Pilgerorts Muktinath (3.760 m) unserer Akklimatisierung an die Höhe. Durch die tibetischen Dörfer Dzung und Chhengar sowie teils auf einer wenig frequentierten Piste gelangen wir hinauf nach Muktinath. Die Heiligtümer des Ortes sind für Buddhisten ebenso bedeutend wie für Hindus. Die Hindus verehren die heiligen Quellen des Flusses Krishna Gandaki, die um einen Tempelhof aus 108 bronzenen Wasserspeiern heraustreten, während die Buddhisten im danebenliegenden Gompa-Raum das ununterbrochen brennende heilige Feuer verehren, das von einer Erdgasquelle gespeist wird. Wir essen hier oben zu Mittag und fahren dann mit Jeeps wieder hinunter nach Kagbeni. Der Rest des Tages steht zum Ausruhen oder Erkunden des Dorfes zur Verfügung.

Gehzeit: ca. 04:00-05:00 Std. | Gehstrecke: ca. 12 km | Fahrzeit: ca. 00:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 13 km | Aufstieg: 895 m | Abstieg: 80 m | Unterkunft: Red House Lodge in Kagbeni | Verpflegung: F, M, A

## **7. Reisetag: Fahrt nach Chhusang und Wanderung über Tsele nach Samar**

Per kurzer Jeepfahrt überbrücken wir am Morgen entlang des Laufes des Kali Gandaki einen Pistenabschnitt nach Chhusang. Von dort tätigen wir unsere ersten Schritte hinein nach Upper Mustang und in das ehemals verbotene Königreich Lo, so der frühere Name der Region. Über eine Brücke queren wir den Fluss, der ab hier den Namen Mustang Khola trägt, und überwinden einen Geröllhang hinauf zum Ort Tsele (3.050 m). Nach einem stärkenden Mittagessen führt unser Aufstieg dann weiter durch eine Schlucht und über einen schönen Felsenpfad sowie über die beiden Pässe Taklam La (3.624 m) und Dajori La (3.736 m). Unterwegs öffnen sich schöne Panoramablicke auf die karge Landschaft, in der hier und dort ein paar Bäume für Kontrast sorgen. Schließlich geht es ein Stück bergab in den begrünten Ort Samar (3.660 m), wo sich uns ein beeindruckender Blick zur Annapurna- und Nilgiri-Gruppe bietet.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 10 km | Fahrzeit: ca. 01:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 14 km | Aufstieg: 950 m | Abstieg: 300 m | Unterkunft: Hotel Karma Inn in Samar | Verpflegung: F, M, A

## **8. Reisetag: Wanderung über mehrere Pässe und das Dorf Syangboche nach Ghiling**

Die heutige Etappe hält einiges an Auf und Ab für uns bereit und führt uns über mehrere Pässe im Bereich von ca. 3.800 m, stets erkennbar an den im Wind wehenden Gebetsfahnen. Durch einen beeindruckenden Canyon und vorbei an einer Meditationshöhle aus dem 15. Jahrhundert erreichen wir zur Mittagszeit Syangboche (3.800 m). Am Nachmittag überwinden wir eine weitere Anhöhe und steigen dann hinab bis nach Ghiling, wo wir die heutige Nacht verbringen.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 15 km | Aufstieg: 730 m | Abstieg: 975 m |  
Unterkunft: Hotel The Norbuling in Ghiling | Verpflegung: F, M, A

## **9. Reisetag: Wanderung über mehrere Pässe und das Dorf Ghemi nach Dhakmar**

Auf einem aussichtsreichen Panoramaweg und über die beiden Pässe Nyi La (4.010 m) und Ghemi La (3.765 m) erreichen wir Ghemi (3.520 m), die drittgrößte Ortschaft in Mustang. Hier befand sich einst ein Lager der tibetischen Khampa (Freiheitskämpfer), die aus dem Exil heraus gegen chinesische Truppen agierten. Nach unserer Mittagspause queren wir den Ghemi Khola – ein Zufluss des Khali Gandaki – und nach einem letzten steilen Anstieg für heute erreichen wir das in einem Seitental gelegene Dorf Dhakmar (3.820 m). Die roten Sedimentwände rund um den Ort bieten einen spektakulären Anblick. Im Laufe der Zeit haben Wind und Wasser die Klippen geformt und einzigartige Muster und Formationen geschaffen – je nach Sonnenstand wechseln die Farben.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 12.5 km | Aufstieg: 680 m | Abstieg: 480 m |  
Unterkunft: KC Heaven Hotel in Dhakmar | Verpflegung: F, M, A

## **10. Reisetag: Wanderung über den Mui La zur Lo Ghekar Gompa und über den Marang La nach Lo Manthang**

Nach dem Frühstück starten wir hinauf zum Mui La (4.170 m). Nach Überschreitung des Passes führt unser Weg zunächst zur sehenswerten Lo Ghekar Gompa (Eintritt fakultativ). Hier essen wir auch zu Mittag. Schöne Chörten säumen dann den Weg über den Marang La (4.280 m), bevor wir in der Ferne Lo Manthang erkennen. Nach langem, aber sanftem Abstieg treffen wir in der „Hauptstadt“ von Mustang (3.840 m) ein. Den Horizont begrenzen im Norden die tibetischen Berge, hinter uns ist die Annapurna-Kette zu sehen. Zwei Nächte wohnen wir in der Stadt, die wie ein verwünschenes Juwel in dieser ariden Landschaft wirkt.

Beim Termin 25NPK0901 (14.05.-01.06.2025) wird während unseres Aufenthalts in Lo Manthang das Tiji-Fest gefeiert. Die Festlichkeiten finden vom 24. bis 26.05. statt.

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 16 km | Aufstieg: 760 m | Abstieg: 740 m |  
Unterkunft: Lotus Holiday Inn in Lo Manthang | Verpflegung: F, M, A

### **11. Reisetag: In und um Lo Manthang**

Vormittags besichtigen wir das ummauerte Lo Manthang mit seinen rechtwinklig angelegten Gassen und können einen Blick in die Gompas und Innenhöfe der Klöster werfen (fakultativ). Die Wohnhäuser der Lobas (ethnische Gruppe in Mustang) mit ihren Flachdächern liegen rings um den Königspalast, Kernstück von Lo Manthang. Nachmittags lohnt eine Stadtrundung mit Ausflug in die nähere Umgebung. Mustang verdankt seine Existenz überwiegend dem Handel zwischen Tibet und Nepal. Ansonsten leben die Menschen vom Gerstenanbau und der Viehzucht (Yaks, Pferde, Schafe und Ziegen).

Unterkunft: Lotus Holiday Inn in Lo Manthang | Verpflegung: F, M, A

### **12. Reisetag: Wanderung über Dhi nach Yara**

Wir verlassen Lo Manthang, den nördlichsten Punkt der Reiseroute, und wandern über den Lo La (3.950 m). Zuerst geht es über einen Höhenweg, dann beginnt der steile Abstieg nach Dhi (3.410 m). Nachmittags steigen wir im Seitental des Puyon Khola hinauf zum Dorf Yara (3.600 m).

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Gehstrecke: ca. 15 km | Aufstieg: 570 m | Abstieg: 780 m |

Unterkunft: Saribung Lodge in Yara | Verpflegung: F, M, A

### **13. Reisetag: Wanderung zum Felsenkloster Lori Gompa**

Von Yara aus unternehmen wir eine Tageswanderung zum Felsenkloster Lori Gompa (3.960). Dieses abseits der gängigen Route liegende Kloster ist unbedingt einen Besuch wert. Es ist beeindruckend wie sich dieses Fels- und Höhlenkloster in die karge Landschaft einfügt.

Gehzeit: ca. 03:00-04:00 Std. | Gehstrecke: ca. 9.5 km | Aufstieg: 345 m | Abstieg: 345 m |

Unterkunft: Saribung Lodge in Yara | Verpflegung: F, M, A

### **14. Reisetag: Wanderung über Ghechung Khola nach Tangye**

Wir setzen unseren Rückweg fort. Zuerst überqueren wir einen kleinen Pass, danach wandern wir auf dem Hochplateau mit Blick auf den Dhaulagiri weiter und steigen steil zum Ghechung Khola (ca. 3.350 m) ab. Dann meistern wir den beschwerlichen Anstieg zu einem weiteren Pass (ca. 3.900 m) und es folgt ein langer abschüssiger Weg bis zum Dorf Tangye (3.320 m).

Gehzeit: ca. 06:00-07:00 Std. | Gehstrecke: ca. 15.5 km | Aufstieg: 810 m | Abstieg: 1070 m |

Unterkunft: Shambala Lodge in Tangye | Verpflegung: F, M, A

## **15. Reisetag: Wanderung über den Pass Tangye La nach Chusang**

Ein letzter, langer Trekkingtag steht bevor. Die erste Herausforderung ist der etwa 4.150 m hohe Pass Tangye La. Über die Alm Pee geht es mit viel Auf und Ab bis zum Dorf Chusang (2.980 m), das an der Mündung des Narshing in den Mustang Khola liegt. Fantastische Ausblicke auf den gegenüber liegenden Hinweg, das Dhaulagiri-Massiv sowie in einen bizarren Canyon lassen uns die Anstrengung des Tages vergessen. Abends feiern wir mit unserer Begleitmannschaft Abschied.

Gehzeit: ca. 09:00-10:00 Std. | Gehstrecke: ca. 23.5 km | Aufstieg: 1125 m | Abstieg: 1525 m | Unterkunft: Bhrikuti Hotel in Chusang | Verpflegung: F, M, A

## **16. Reisetag: Fahrt nach Jomsom und Zeit zur freien Verfügung**

Jeeps bringen uns nach dem Frühstück hinab nach Jomsom. Hier stoßen wir wieder auf den uns bekannten Fluss Kali Gandaki und quartieren uns in einer netten Lodge ein. Der restliche Tage steht zur freien Verfügung. Wer möchte, ruht sich in der Lodge aus. Ansonsten besteht auch die Möglichkeit, den Nachmittag nochmals aktiv zu gestalten und zum Beispiel zu einem nahe gelegenen See zu wandern.

Gehzeit: ca. 05:00-06:00 Std. | Fahrzeit: ca. 01:30 Std. | Fahrstrecke: ca. 24 km | Aufstieg: 200 m | Abstieg: 1250 m | Unterkunft: Om's Home in Jomsom | Verpflegung: F, M, A

## **17. Reisetag: Flug über Pokhara nach Kathmandu**

Bereits frühmorgens sind wir an der asphaltierten Rollbahn von Jomsom, um per Propeller-Flugzeug durch das Tal des Kali Gandaki wieder zurück nach Pokhara zu fliegen. Nach einer Pause fliegen wir weiter nach Kathmandu. Der ca. 30-minütige Flug geht entlang der Annapurna, des Manaslu, des Ganesh Himal und den Bergen des Langtang. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

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

## **18. Reisetag: Besichtigungen in Kathmandu und Swayambunath**

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

Unterkunft: Hotel Mulberry in Kathmandu | Verpflegung: F

## **19. Reisetag: Rückflug nach Deutschland**

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

Fahrzeit: ca. 01:00 Std. | Fahrstrecke: ca. 6 km | Verpflegung: F

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
28.09.2025	16.10.2025	✓	3.845 €
05.10.2025	23.10.2025	✓	3.895 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

## LEISTUNGEN

- > Lokale Hauser-Reiseleitung ab/bis Kathmandu
- > Flug mit Turkish Airlines oder Qatar Airways oder Nacil Air India ab/bis Frankfurt nach Kathmandu
- > (nach Verfügbarkeit; Aufpreis ist möglich)
- > Inlandsflug mit Tara Airlines/Yeti Airlines ab Jomsom über 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, 13 x Mittagessen, 14 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Begleitmannschaft
- > Reisekrankenschutz
- > Inlandsflug mit Tara Airlines/Yeti Airlines ab Jomsom über Pokhara nach Kathmandu
- > Übernachtung 4 x in Mittelklassehotels, 13 x in Lodges (Gemeinschaftsbad)
- > 17 x Frühstück, 13 x Mittagessen, 14 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Begleitmannschaft
- > CO2-Kompensation des Fluges über atmosfair

## NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Mustang-Permit (500,00 \$; Bezahlung vor Ort in US-Dollar)
- > Visagebühren
- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 170,00 €)
- > 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

- > 3-4

### Generelle Hinweise

>

Rot, Ocker und Braun dominieren die Kulisse. Die Farbtöne finden sich in allen erdenklichen Variationen in emporgangenen Felsformationen, in Ruinen alter Festungsanlagen und in mit dicken Mauern umschlossenen Dörfern. Wir fühlen uns wie im Wilden Westen – aber uralte Chörten, bunte Gebetsfahnen und kleine Geisterfallen vor den Hauseingängen erinnern uns daran, dass wir durch die sagenumwobene Region Mustang trekken. Hinter den gewaltigen Massiven des Himalaya schlummert auf einem Hochplateau das ehemalige Königreich, das weit mehr ist als eine trockene Wüstenlandschaft. Wie ein blaues Band schlängelt sich der Fluss Kali Gandaki zwischen den Gipfeln durch die tiefste Schlucht der Welt und versorgt die Heimat der Lobas, eine der zahlreichen Ethnien Nepals, mit lebensspendendem Wasser. Wir besuchen den Ort Marpha mit seinen Apfelbaum-Plantagen und schlendern durch die Dörfer Kagbeni und Samar, die wie grüne Oasen aus der kargen Landschaft hervorstechen. Wir folgen den alten Salzhandelspfaden über mehrere aussichtsreiche Pässe und queren wüstenähnliche Hochplateaus, bis wir das Herz der Region erreichen. In Chhusang passieren wir farbenfrohe Chörten und streifen durch interessante Höhlensiedlungen. Und immer wieder bieten sich uns prächtige Ausblicke auf Dhaulagiri, Annapurna, Nilgiri und Tukupe Peak. Spätestens im 1.300 Jahre alten Kloster Lo Ghekar und beim Spaziergang durch Lo Manthang wird uns klar – eine Reise durch Mustang ist wie eine Zeitreise zurück in eine andere Welt.

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