



ASIEN: NEPAL

NEPAL - MTB PANORAMATOUR HIMALAYA

- > Moderate Tour auf Feldwegen und Eselspfaden, Technik 2, Kondition 3
- > 8 Radetappen (ca. 18 - 45 km / 100 - 1.300 hm im Anstieg / ca. 2 - 6 Stunden)
- > Herrliche Fernsichten auf die Himalaya-Kette mit 8.000 Blick genießen
- > Auf alten Handelsrouten zu traditionellen Bergdörfern biken
- > Die Königsstadt Gorkha, den Begnas-See und Pokhara besuchen
- > Tempel, Pagoden, Klöster und Basare - Nepal mit allen Facetten erleben
- > Die Nationalgerichte Nepals kosten
- > An einem lokalen Kochkurs in Katmandu teilnehmen
- > Bei Einheimischen in Gorkha übernachten

Die eisbedeckten Bergriesen - die höchsten Gipfel der Welt - die Tempel, Königspaläste und nicht zuletzt die gastfreundlichen Menschen sind es, die Nepal so anziehend machen. Um die prachtvollen Gebirgslandschaften des kleinen Landes im Himalaya nicht nur Wanderern, sondern auch Bikern zu erschließen, bieten wir in Nepal eine Mountainbiketour an. Diese orientiert sich an einer alten, längst in Vergessenheit geratenen Handelsroute. Die Bike-Tour führt im Herzen des Himalaya über die alte Handelsroute von Kathmandu nach Pokhara an den Phewa-See. Seit die Überlandstraße gebaut wurde, werden die Bergpfade nur noch von Dorfbewohnern benutzt. Kennen lernen und genießen werden Sie die volle Bandbreite an Wegen. Sie biken zu 90 Prozent auf Karrenwegen, Sand-, Lehm- und Schotterpisten sowie auf vielen herrlichen Höhen-Trails. Von den Pässen und Bergkämmen, die auf der Route überwunden werden, bieten sich atemberaubende Ausblicke auf die Gipfel des Manaslu, des Lamjung-, Annapurna- und Langtang-Massivs bis zum Mount Everest. Unterwegs haben Sie immer wieder die Möglichkeit, in den Dörfern Kontakte zu knüpfen. Nicht selten werden Sie neugierige Blicke aus lachenden Kinderaugen erfreuen. Ein ortskundiger lokaler Mountainbike-Guide ist bei der Gruppe und vermittelt zwischen Bikern und Dorfbewohnern, so dass echte Begegnungen möglich sind. Großes Bike-Erlebnis mit tollem Himalaya-Panorama!

Reisebericht

Profil: Wir haben diese technisch moderate Tour bewusst kurz gehalten: Die tägliche durchschnittliche Fahrleistung beträgt rund 40 km und ca. 920 Höhenmeter und liegt somit relativ niedrig. Allerdings sind die Etappen, auf- wie abwärts, durch kopfgroße Steine, lockeren Untergrund und viele, oft steilere Anstiege überwiegend anspruchsvoller als die Zahlen auf den

ersten Blick vermuten lassen. Der Downhill wird oft zur Rüttelpiste. In vielen kleinen Stichen im hügeligen Himalaya-Vorgebirge ist kraftvolleres Biking gefragt. Anforderung: Gerade durch die kurzen Distanzen bieten sich genügend Möglichkeiten, mit den Einheimischen zu plaudern oder Fotostopps einzulegen. Auf der Tour gibt es eine einzige, etwa halbstündige Schiebe-/Tragestrecke, ansonsten ist die gesamte Route durchwegs gut fahrbar. Wir stellen Mieträder der Marke Giant Talon Modell 1 & 2 (Hardtail) zur Verfügung. Kosten: ca. € 20,- pro Tag vor Ort zahlbar. Für diese MTB Reise sind Full Suspension Räder empfehlenswert - Preis auf Anfrage. 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: Ankunft in Kathmandu

Morgens Ankunft in Kathmandu und Transfer zu unserem Hotel. Am Nachmittag erste Gelegenheit, das touristische Thamel, die quirlige Altstadt von Kathmandu, zu erkunden. Auch werden wir unsere Räder zusammenbauen, oder die Leihräder entgegen nehmen. Das Abendessen findet in einem örtlichen Restaurant statt.

Unterkunft: Hotel Shanker in Kathmandu | Verpflegung: A

2. Reisetag: Kakani - Sera

Mit dem Bus gelangen wir über einen Pass zum Ausgangspunkt unserer Bikeroute nach Kakani. Unser Nepal-Cross, die siebentägige Himalaya-Panoramatour, orientiert sich an einer alten Handelsroute. Den heutigen Tag prägen Eindrücke vom Nationalpark, ein langer Downhill und überwiegend Fahrten zwischen Flusslandschaften mit Überquerung einer abenteuerlichen, befahrbaren Brücke und Terrassenfeldern sowie Begegnungen mit den Einheimischen. Wir radeln über Thansing Phat nach Sera in Trisuli. Wir übernachten in einer für uns errichteten Zeltburg und werden von der Küchenmannschaft verwöhnt – Lagerromantik pur!

Bike - Etappe: 35 km

Fahrzeug: 27 km

Aufstieg: 250 m | Abstieg: 1650 m | Unterkunft: Gästehaus (Lodge) in Sera | Verpflegung: F, M, A

3. Reisetag: Sera Trisuli - Samari Bhanjyang - Bhotini

Nach dem Frühstück brechen wir auf und biken dann den ersten Passanstieg. Mittags am Pass (Samari Bhanjyang) nehmen wir die Nationalspeise „Dal Bhaat“, ein beliebtes Reis-Linsengericht der Nepali, zu uns. Wir kreuzen zwei Bergrücken und haben die weißen Riesen vor Augen. Am Ende dieses eindrucksvollen Tages campieren wir in der Nähe eines uralten Bergdorfs Bhotini in knapp 1.400 m Höhe. Zwischenzeitlich hat die Begleitmannschaft unser komplettes Lagerequipment transportiert. Auch das Küchenteam steht uns ein zweites Mal zur Verfügung.

Bike - Etappe: 28 km

Aufstieg: 1300 m | Abstieg: 500 m | Unterkunft: Lokale Basislodge in Bhotini | Verpflegung: F, M, A

4. Reisetag: Bhotini - Khahare - Arughat

Nach dem zweiten und letzten Frühstück im Zeltcamp setzen wir die Tour abwechselnd im Down- und Uphill fort, überqueren zwei Pässe - am höchsten Pass in etwa 1.500 m genießen wir atemberaubende Blicke u.a. auf den Manaslu - und befahren herrliche „never-seen-before-Trails“ durch kleinste Hüttendörfer. In einer charmanten Ortschaft in Flussnähe übernachten wir in einer Lodge.

Bike - Etappe: 43 km

Aufstieg: 550 m | Abstieg: 1350 m | Unterkunft: Hotel Manaslu (Lodge) o.ä. in Arughat | Verpflegung: F, M, A

5. Reisetag: Arughat - Ghaympe Sal - Gorkha

Wir biken überwiegend aufwärts und schlängeln uns durch stetig ansteigende Terrassenfelder mit Ausblick in die umliegenden Fluss- und Tallandschaften. In stetigem Auf und Ab geht es über einen ca. 6 km langen und schmalen Höhenrückenpfad mit herrlichem Panoramablick auf das Himalaya-Gebirge. Schließlich erreichen wir die alte, historisch bedeutenden Königsstadt Gorkha.

Bike- Etappe: 45 km (max. Höhe: Katunje Bhanjyang 2.100 m)

Aufstieg: 1200 m | Abstieg: 650 m | Unterkunft: Hotel Gorkha Garden in Gorkha | Verpflegung: F, M, A

6. Reisetag: Ruhetag Gorkha mit Kultur

Bikefreier Tag in Gorkha und Gelegenheit, unsere Bikes zu überprüfen und zu reinigen. Wir besichtigen einen Königspalast und einen Tempel und genießen grandiose Fernsicht. In dieser touristisch wenig erschlossenen Stadt im Herzen Nepals beobachten wir das tägliche Treiben. Danach kehren wir in unsere Lodge zurück.

Unterkunft: Hotel Gorkha Garden in Gorkha | Verpflegung: F, M, A

7. Reisetag: Gorkha - Sundar Bazaar

Nach einem grandiosem Trail bergab, umgeben von großartiger Hanglandschaft mit vielen Bananen- und Weizenfeldern folgen mehrere kurze Auf- und Abfahrten. Im letzten Tagesviertel fahren wir auf asphaltierten Straßen bis zur kleinen Stadt Sundar Bazaar. Am Ende der Tour bieten sich eindrucksvolle Aussichten zum Lamjung-Himal.

Bike - Etappe: 43 km

Aufstieg: 1000 m | Abstieg: 1350 m | Unterkunft: Lokale Lodge Sunrise in Sundar Bazaar | Verpflegung: F, M, A

8. Reisetag: Sundar Bazaar - Begnas Lake

Eine weitere lange Etappe erwartet uns. Absolute Traumtour: herrliche Kombination von landschaftlicher Schönheit und fahrtechnischem Höchstvergnügen bei kilometerlangen Trails an verschiedenen Bergrücken. Nach mehreren Flussüberquerungen mit Hängebrücken-Fahrten treffen wir im Resort Begnas Lake direkt am malerischen, gleichnamigen See ein.

Bike - Etappe: 45 km

Aufstieg: 1250 m | Abstieg: 1000 m | Unterkunft: Begnas Lake Resort in Begnas Lake | Verpflegung: F, M, A

9. Reisetag: Begnas Lake - Pokhara

Wir genießen vormittags unser Luxus-Resort, entspannen und stärken uns bis zu unserer Abfahrt. Ein Transfer bringt uns nach Kalikaasthan. Anschließend biken wir vor der fantastischen Bergkette des Annapurna-Himal nach Pokhara, der größten Stadt am Fuß des Annapurna-Massivs. Am Nachmittag bleibt Zeit, um am See spazieren zu gehen.

Bike - Etappe: 20 km

Aufstieg: 100 m | Abstieg: 500 m | Unterkunft: Hotel Aabas od. Hotel White Pearl in Pokhara |
Verpflegung: F, M, A

10. Reisetag: Pokhara - Sarangkot

Mit einem Transfer werden wir nach Naudanda gebracht und beginnen dort mit der Auffahrt zum Gipfel des Sarangkot. Eine höchst abwechslungsreiche Tour mit wunderschönen Aussichtspunkten und Trails mit Himalaya-Traublicken. Nach unserer Abfahrt nach Pokhara, besteht die Möglichkeit, einen Einkaufsbummel zu machen. Am späten Nachmittag werden die Bikes per LKW nach Kathmandu gebracht.

Bike - Etappe: 18 km

Aufstieg: 300 m | Abstieg: 900 m | Unterkunft: Hotel Aabas od. Hotel White Pearl in Pokhara |
Verpflegung: F, M, A

11. Reisetag: Rückflug Pokhara - Kathmandu

Transfer und Rückflug nach Kathmandu. Am Nachmittag erkunden wir die quirlige Stadt, das touristische Thamel. Vollbepackte Rikscha-Fahrer zwängen sich durch die Menge, in kleinen, überquellenden Läden bieten Händler ihre Waren an: Haushaltsgegenstände, Kleidung, Souvenirs, bunte Armbänder, Kerzen, Räucherstäbchen und vieles mehr. In den engen Gassen dieses lebhaften Altstadtviertels gibt es Buchläden mit einem umfangreichen Angebot und viele sehr gute Restaurants, in denen Bergsteiger und Trekker aus aller Welt ihre Erlebnisse austauschen. In Thamel bekommen wir einen Eindruck vom Alltag der dicht besiedelten Hauptstadt.

Unterkunft: Hotel Shanker in Kathmandu | Verpflegung: F, M, A

12. Reisetag: Besichtigungen in Kathmandu

Heute haben wir die Möglichkeit, uns ausgiebig Besichtigungen zu widmen und einzukaufen. Wir besuchen den Tempel von Pashupatinath (UNESCO Weltkulturerbe). Gläubige pilgern sogar aus Indien nach Pashupatinath, am Ufer des Bagmati gelegen. Diese Gedenkstätte für Gott Shiva (der hier in seiner Inkarnation als Gott der Tierwelt, Pashupati, verehrt wird) ist für Hindus der heiligste Ort in Nepal. An den Verbrennungsplätzen (Ghats) am Flussufer führen Pilger und Sadhus ihre rituellen Handlungen aus.

Schließlich besuchen wir in Bodnath die größte Stupa-Anlage des Landes, das religiöse Zentrum der in Nepal lebenden Buddhisten.

Am Nachmittag besuchen wir einen nepalesischen Kochkurs in Kathmandu.

Unterkunft: Hotel Shanker in Kathmandu | Verpflegung: F, M, A

13. Reisetag: Rückflug

Morgens erfolgt der Transfer zum Flughafen für den Rückflug nach Deutschland.

Verpflegung: F

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
09.11.2025	21.11.2025	✓	2.190 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > Lokaler Englisch sprechender MTB-Guide ab/bis Kathmandu
- > Inlandsflug Pokhara - Kathmandu
- > Flughafentransfers
- > 6 x Übernachtung im Hotel, 4 x Lodge, 2 x Zelt
- > 12 x Frühstück, 11 x Mittagessen, 12 x Abendessen
- > Begleitfahrzeug und Gepäcktransport
- > Biketransport von Pokhara nach Kathmandu
- > Halbtages Stadtbesichtigung mit Englisch/Deutsch sprachigem Guide inkl. Eintrittsgelder, lokaler Kochkurs in Kathmandu
- > Reisekrankenschutz
- > 6 x Übernachtung im Hotel, 4 x Lodge, 2 x Zelt
- > 12 x Frühstück, 11 x Mittagessen, 12 x Abendessen
- > Inlandsflug Pokhara - Kathmandu
- > Flughafentransfers
- > Begleitfahrzeug und Gepäcktransport
- > Biketransport von Pokhara nach Kathmandu
- > Halbtages Stadtbesichtigung mit Englisch/Deutsch sprachigem Guide inkl. Eintrittsgelder, lokaler Kochkurs in Kathmandu

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Internationaler Flug nach / von Kathmandu
- > Visagebühren (vor Ort zu zahlen, ca. USD 25,-)
- > Mountainbike (ist selbst mitzubringen) oder Leihrad vor Ort gegen Gebühr
- > MTB Transport Gebühren auf den Flügen (variieren je nach Fluggesellschaft)
- > Zusätzliche Mahlzeiten und Getränke
- > Zusätzliche Ausflüge, Besichtigungen und Aktivitäten
- > Trinkgelder auf freiwilliger Basis (ca. € 80,-)

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

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

>

Die eisbedeckten Bergriesen - die höchsten Gipfel der Welt - die Tempel, Königspaläste und nicht zuletzt die gastfreundlichen Menschen sind es, die Nepal so anziehend machen. Um die prachtvollen Gebirgslandschaften des kleinen Landes im Himalaya nicht nur Wanderern, sondern auch Bikern zu erschließen, bieten wir in Nepal eine Mountainbiketour an. Diese orientiert sich an einer alten, längst in Vergessenheit geratenen Handelsroute. Die Bike-Tour führt im Herzen des Himalaya über die alte Handelsroute von Kathmandu nach Pokhara an den Phewa-See. Seit die Überlandstraße gebaut wurde, werden die Bergpfade nur noch von Dorfbewohnern benutzt. Kennen lernen und genießen werden Sie die volle Bandbreite an Wegen. Sie biken zu 90 Prozent auf Karrenwegen, Sand-, Lehm- und Schotterpisten sowie auf vielen herrlichen Höhen-Trails. Von den Pässen und Bergkämmen, die auf der Route überwunden werden, bieten sich atemberaubende Ausblicke auf die Gipfel des Manaslu, des Lamjung-, Annapurna- und Langtang-Massivs bis zum Mount Everest. Unterwegs haben Sie immer wieder die Möglichkeit, in den Dörfern Kontakte zu knüpfen. Nicht selten werden Sie neugierige Blicke aus lachenden Kinderaugen erfreuen. Ein ortskundiger lokaler Mountainbike-Guide ist bei der Gruppe und vermittelt zwischen Bikern und Dorfbewohnern, so dass echte Begegnungen möglich sind. Großes Bike-Erlebnis mit tollem Himalaya-Panorama!

[Reisebericht](#)

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