



# Nepal Himalaya Reisen Pvt. Ltd.

Mit dem Original nach Nepal

[www.nepal-trek-tours.de](http://www.nepal-trek-tours.de) – [info@nepal-trek-tours.de](mailto:info@nepal-trek-tours.de)

## Trekking nach Muktinath – auf Pilgers Pfaden

➤ Beste Reisezeit	März / April & September bis Dezember
➤ Schwierigkeit	moderates Trekking
➤ Höchster Punkt	3800 Meter / Muktinath
➤ Reisedauer	19 Tage
➤ Trekking Tage	13 Tage
➤ Gruppengröße	min. 2 Teilnehmer / max. 8 Teilnehmer
➤ Preis	auf Anfrage – wir garantieren einen fairen Preis

### Kurzübersicht:

01 Tag	Ankunft in Kathmandu	ÜN Hotel (F)
02 Tag	Fahrt nach Pokhara	ÜN Hotel (F)
03 Tag	Trekking nach Dhampus(1770m)	ÜN Lodge (F/M/A)
04 Tag	Trekking nach Landruk (1680m)	ÜN Lodge (F/M/A)
05 Tag	Trekking nach Tadapani (2640m)	ÜN Lodge (F/M/A)
06 Tag	Trekking nach Ghorepani (2835m)	ÜN Lodge (F/M/A)
07 Tag	Trekking nach Tatopani (1160m)	ÜN Lodge (F/M/A)
08 Tag	Trekking nach Ghasa (2010m)	ÜN Lodge (F/M/A)
09 Tag	Trekking nach Larjung (2550m)	ÜN Lodge (F/M/A)
10 Tag	Trekking nach Marpha (2670m)	ÜN Lodge (F/M/A)
11 Tag	Trekking nach Kagbeni (2810m)	ÜN Lodge (F/M/A)
12 Tag	Trekking nach Muktinath (3800m)	ÜN Lodge (F/M/A)
13 Tag	Muktinath (3800m)	ÜN Lodge (F/M/A)
14 Tag	Trekking nach Jomsom via Lupra	ÜN Lodge (F/M/A)
15 Tag	Flug nach Pokhara	ÜN Hotel (F)
16 Tag	Pokhara	ÜN Hotel (F)
17 Tag	Fahrt nach Kathmandu	ÜN Hotel (F)
18 Tag	Kathmandu	ÜN Hotel (F)
19 Tag	Heimreise	

### Reisebeschreibung:

#### Ankunft in Kathmandu

Wir freuen uns Sie am Flughafen begrüßen zu dürfen und begleiten Sie zum Hotel. Nach ersten, sicher abenteuerlichen Eindrücken der Stadt, lernen Sie bei Ankunft im Hotel Ihren Begleiter der

nächsten Tage kennen und während eines entspannten Zusammensein besprechen wir die restlichen Details der Tour.

Übernachtung Hotel (F)

### **Fahrt nach Pokhara**

Nach einer etwa 7 stündigen, mit einigen Pausen interessanten Busfahrt, vorbei am nepalesischen Leben, kommen Sie in Pokhara an. Die Stadt am Fewa See besticht mit außerordentlich imposanten Bergblicken, die schon ein kleiner Vorgeschmack auf kommende Wandertage sind. Möglich wäre auch, mit Aufpreis, während eines etwa 30-minütigen Fluges Pokhara zu erreichen.

Übernachtung Hotel (F)

### **Trekkingstart nach Dhampus (1770m)**

Nach etwa einstündiger Autofahrt geht es dann endlich los mit wandern. Und dies gleich mit einem Aufstieg zu Anfang. Etwas weniger steil, durch wunderschöne, im Frühjahr in bunten Farben blühende Rhododendrenwälder. Den letzten Teil der Etappe begehen wir über Natursteintreppen bis wir in Dhampus ankommen. Gleich am ersten Tag begrüßen Sie Annapurna, Machapuchare und Dhaulagiri als Lohn der letzten ab und an mühsamen Stunden.

Übernachtung in der Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 4 Stunden

### **Trekking nach Landruk (1680m)**

Herrliche und mächtig große Rhododendrenbäume säumen unseren Weg. Auch heute zeigt sich der wohl schönste Berg der Region, der Machapuchare, wegen seiner Form auch Fischeschwanz genannt. Und auch die Annapurna Süd und der Hinchuli zeigen ihre eisbedeckten Gipfel. Im kleinen Gurung Dorf Tolka gibt es ein leckeres Mittagessen. Von da an verläuft der Weg erst abwärts ins Tal und weiter geradeaus an Reisfeldern, die von den fleißigen Bauern bestellt werden, bis Landruk.

Übernachtung in der Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 6 Stunden

### **Trekking nach Tadapani (2640m)**

Zunächst wandern wir Natursteintreppen hinab zum Modi Khola. Doch was es runter geht muss auch wieder hinauf erklommen werden, so starten wir nach der Flussüberquerung den ganzen Weg wieder hinauf bis Gandruk, dem schönen Dorf im Khola Tal. An schönen Terrassenfeldern, urigen Dörfern vorbei genießen Sie, die hoffentlich schöne Sicht auf das Annapurna Masiv mit großartigen Gelegenheiten zum Fotografieren. Das letzte Stück Weg verläuft ohne große Anstrengung durch urigen Wald bis zum Tagesziel.

Übernachtung in der Lodge 8F/M/A) Wanderzeit etwa: 7 Stunden

### **Trekking nach Ghorepani (2835m)**

Die Wanderung führt wieder durch herrliche Landschaften mit dichtem Wald und Gebirgsflüssen auf und ab, nach Ghorepani was unterhalb einer Passhöhe gelegen ist. Unterwegs können Sie sich erneut an fantastischen Ausblicken erfreuen. Die fabelhafte Natur und herzlichen Bewohner runden einen erlebnisreichen Tag ab.

Übernachtung in der Lodge (F/M/A) Wanderzeit: etwa 6 Stunden

### **Trekking nach Tatopani (1160m)**

Ein atemberaubender Sonnenaufgang wartet in der Frühe auf Sie mit Blicken auf Dhaulagiri, Machapuchare und der Annapurnakette. Noch im Dunklen steigen Sie hinauf zum Poon Hill Aussichtsberg (3210m) Nach diesem traumhaften Start in den Tag, verlassen Sie diesen schönen Ort und kommen zurück nach Ghorepani zu einem Spätfrühstück bevor Sie den langen Abstieg in Angriff nehmen. Beenden Sie den Tag mit einem Bad in den heißen Quellen des Ortes.

Übernachtung in der Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 7 Stunden

### **Trekking nach Ghasa (2010m)**

Durch das Kali Gandaki Tal und enge Schluchten genießen wir einen schönen Tag auf einfachen Wegen, vorbei an einem herrlichen Wasserfall in Dana durch subtropische Vegetationen.

Übernachtung in der Lodge (F/M/A) Wanderzeit: etwa 6 Stunden

### **Trekking nach Larjung (2550m)**

Der Weg folgt dem Kali Gandaki-Fluss und führt durch eine enge Schlucht. Heute werden wir die Schlucht und den Fluss mehrmals über lange Hängebrücken überqueren, die großartige Fotomöglichkeiten bieten und passieren die Dörfer Lete und Kalopani. Auf dem Weg können wir den Gipfel des Dhaulagiri-Berges sehen, der über die Westseite späht.

Übernachtung in der Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 5 Stunden

### **Trekking nach Marpha (2670m)**

Es geht hinein in das bekannte Apfel – und Aprikosen Anbaugebiet Nepals an einem eher kurzen Trekkingtag. Ein einfacher und schöner Tag zu Fuß, wo wir auch das Dorf Khobang sehen, mit seinen engen Gassen. Dann geht es weiter nach Tukucho, einem Thakali Dorf, von wo aus unsere Wanderung noch etwa 2 Stunden dauert, bevor wir unser Endziel Marpha erreichen.

Übernachtung in der Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 4 Stunden

### **Trekking nach Kagbeni (2810m)**

Wir starten heute etwas früher, denn am Nachmittag, können aufgrund der starken Winde in diesem Gebiet, die Wege etwas schwerer werden. Unser Weg führt uns zum Dorf Shyang, bevor wir den Shyang Khola nach Jomsom überqueren. Jomsom ist der Verwaltungssitz für die Region. Von Jomsom aus folgen wir dem Lauf entlang des Flusses nach Eklai Bhatti und von dort weiter zum mittelalterlichen Ort Kagbeni. Dicht gedrängte Lehmhäuser, kleine Gassen und eine große Gumpa gestalten den Ort zu etwas Besonderem. Eine Tasse Kaffee, mit einem Stück leckeren Aple Pie sollten Sie hier in einem der Bakers, mit Blick in die schöne Gegend genießen. Kleiner Tipp! Die Bakery am Ortsausgang in Richtung Check Point nach Mustang, ist ein schönes Fleckchen Erde mit Blick bis weit nach Mustang hinein.

Übernachtung in der Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 6 Stunden

### **Trekking nach Muktinath (3800m)**

Morgens starten wir mit einem langen Aufstieg nach Muktinath, was ein wichtiger Wallfahrtsort für Hindus und Buddhisten ist. Wir werden zuerst durch Khingar und dann Jharkot wandern, welches ein beeindruckendes, festungsähnliches Dorf ist.

Übernachtung in der Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 6 Stunden

### **Erkundungstour in Muktinath**

Der heilige Ort für Hindus und Buddhisten Wallfahrtsort. Feuer und Wasser sind wichtige Symbole beider Religionen. Nach ausgiebigem Frühstück in aller Ruhe, erkunden Sie die heiligen Tempelanlagen. Muktinath soll, so sagt man, schon fast 3000 Jahre alt sein. Besichtigen Sie die 108 – eine heilige Zahl im Hinduismus -Wasserspeier, die aus einer Wand kommen. Die Hindus benetzten sich damit, für sie hat es eine heilige Wirkung. Eine natürliche Gasflamme in einer Höhle ist das heilige Symbol der Buddhisten.

Übernachtung in der Lodge (F/M/A)

### **Trekking nach Jomsom via Lupra**

Für den Rückweg nach Jomsom werden wir eine andere Route gehen. Wir überqueren einen, mit atemberaubenden Aussichten auf Dhaulagiri und Thukucho Peak, Pass, bevor es steil hinab geht. Entlang des Panda Khola Flusses erreichen wir schließlich eine der ältesten Siedlungen der Region, den Ort Lupra. Der Weg entlang an Feldern, dazugehörig des kleinen altertümlich scheinenden Ort Lupra mit seinem aus dem 11 Jahrhundert gebauten Bon Kloster, was Sie sich ansehen können. Über

Eklebatti, danach entlang am Kali Gendaki Fluss kommen wir schließlich nach Jomsom. Heute haben Sie auch Gelegenheit Saligram Steine, die vor Millionen Jahren entstanden sind, zu finden.  
Übernachtung in der Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 6 Stunden

### **Flug nach Pokhara**

Am frühen Morgen fliegen wir, etwa 25 Minuten, zurück nach Pokhara. Ein Flug mit fantastischen Aussichten, der quasi zwischen den 8000'ern Annapurna und Dhaulagiri hindurch geht. Den Rest des Tages können Sie ganz nach Ihrem Ermessen gestalten. Erholen am Fewa See bei einem leckeren Stück Kuchen und Kaffee oder ein Besuch in einem der vielen SPA's, den Sie sich sicher nach vergangenen anstrengenden Tagen verdient haben.

Alternativ sollten wegen schlechter Sicht und Sicherheitsgründen keine Jomsom Flüge stattfinden, fahren Sie mit dem Jeep nach Pokhara, wobei diese eine längere Zeit in Anspruch nehmen würde.  
Übernachtung im Hotel (F)

### **Freizeit in Pokhara**

Auch wenn die Stadt am Fewa See nicht so zahlreiche Sehenswürdigkeiten wie Kathmandu hat, kann man hier einiges besichtigen. Eine kleine Wanderung hoch zur World Peace Stupa, die über dem See thront und Ausblicke auf die fantastische Bergkette bietet, wäre eine andere Option. Das internationale Mountain Museum mit seiner Ausstellung über alles was den Himalaya betrifft ist durchaus interessant. Ihr Guide wird Sie gern beraten und wenn Sie wünschen auch begleiten.  
Übernachtung im Hotel (F)

### **Fahrt nach Kathmandu**

Die letzten doch eher ruhigen Tage liegen hinter Ihnen. Heute fahren Sie im Tourist Bus zurück in das lebhaftere Kathmandu. Alternativ ist es möglich, gegen Aufpreis einen Flug zu buchen. (Dauer etwa 30 Minuten). Sprechen Sie uns an bei Interesse.  
Übernachtung im Hotel (F)

### **Tempel, Schreine und buntes Leben – ein Tag in Kathmandu**

Kathmandu – mega City im Aufbruch mit vielen heiligen und historischen Ecken. So ähnlich könnte man die Hauptstadt Nepals bezeichnen. Tauchen Sie ein in eine, für uns, so fremde exotische Welt. Besuchen Sie Highlights wie den Affentempel hoch über der Stadt, den größten Stupa außerhalb Tibets, die Tempel am Basantapur Platz wo eventuell ein Blick auf die heilige Kindsgöttin – die Schutzgöttin des Kathmandu Tales der Newar auf Sie wartet oder die heiligste hinduistische Tempelanlage Asiens, dort wo traditionell die toten Hindus verbrannt werden. Bei Interesse an einer geführten Tour, informieren Sie uns bitte.  
Übernachtung im Hotel (F)

### **Heimreise**

Wir freuen uns, dass Sie bei uns waren und hoffen Sie haben Ihre Reise genossen. Vielleicht sieht man sich ja einmal wieder? Zum Ende Ihrer Reise bringen wir Sie pünktlich zum internationalen Flughafen und wünschen einen guten Flug.

#### **Inklusive:**

- ✓ Alle Transfers wie beschrieben
- ✓ Übernachtung mit Frühstück in Kathmandu und Pokhara im DZ – gutes Mittelklasse Hotel
- ✓ Englischsprechender Trekking Guide (deutschsprechend auf Anfrage und Verfügbarkeit)
- ✓ Träger beim Trekking
- ✓ Vollverpflegung beim Trekking
- ✓ ACAP – Annapurna NP Gebühr
- ✓ Tims Card
- ✓ Übernachtung in einfachen Lodgen beim Trekking

- ✓ Flug Jomsom – Pokhara
- ✓ Airport Tax
- ✓ Crew Krankenversicherung

**Extras:**

- Internationaler Flug (etwa 700 bis 900 Euro)
- Visa für Nepal
- Persönliche Ausgaben
- Reiseversicherungen
- EZ Zuschlag (Kathmandu)
- Alk. – und Softgetränke, Wasser
- Heisse Dusche (hot shower beim Trekking)
- WIFI & Batterie Aufladung beim Trekking
- Landesübliche Trinkgelder