



# 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)

---

## Kleine Trekkingrunde Rund um Annapurna

➤ Beste Reisezeit	März / April & September bis Dezember
➤ Schwierigkeit	mittelschweres Trekking
➤ Höchster Punkt	5416 Meter / Thorong La Pass
➤ Reisedauer	16 Tage
➤ Trekking Tage	12 Tage
➤ Gruppengröße	min. 2 Teilnehmer / max. 8 Teilnehmer
➤ Preis	auf Anfrage – wir garantieren einen fairen Preis

### Kurzübersicht:

01 Tag	Ankunft in Kathmandu	ÜN Hotel (A)
02 Tag	Fahrt nach Besisahar & Trekking nach Ngadi (900m)	ÜN Lodge (F/M/A)
03 Tag	Trekking nach Jagat (1330m)	ÜN Lodge (F/M/A)
04 Tag	Trekking nach Dharapani (1860m)	ÜN Lodge (F/M/A)
05 Tag	Trekking nach Chame (2670m)	ÜN Lodge (F/M/A)
06 Tag	Trekking nach Lower Pisang (3190m)	ÜN Lodge (F/M/A)
07 Tag	Trekking nach Manang (3545m)	ÜN Lodge (F/M/A)
08 Tag	Manang	ÜN Lodge (F/M/A)
09 Tag	Trekking nach Yak Kharka (4100m)	ÜN Lodge (F/M/A)
10 Tag	Trekking nach Phedi (4450m)	ÜN Lodge (F/M/A)
11 Tag	Trekking nach Muktinath (3800m) vis Thorong La (5416m)	ÜN Lodge (F/M/A)
12 Tag	Trekking nach Jomsom (2858m) via Lupra (2800m)	ÜN Lodge (F/M/A)
13 Tag	Flug nach Pokhara	ÜN Hotel (F)
14 Tag	Fahrt nach Kathmandu	ÜN Hotel (F)
15 Tag	Kathmandu	ÜN Hotel (F)
16 Tag	Heimreise	

### Reisebeschreibung:

#### 1 Tag Ankunft in Kathmandu

Herzlich Willkommen, wir freuen uns Sie am Flughafen begrüßen zu dürfen und begleiten Sie in Ihr Hotel. Nach ersten, sicher interessanten Blicken auf das turbulente Stadt Leben in Kathmandu, genießen wir etwas Ruhe im Garten des Hotels. Wir stellen Ihnen Ihren Guide vor und letzte Details Ihrer kleinen Annapurna Runde können besprochen werden. Übernachtung im Hotel (F)

## **2 Tag Fahrt nach Besisahar und Trekking nach Ngadi (900m)**

Bevor Sie Ihre Wanderschuhe schnüren und sich in die Weiten des Himalayas wagen, müssen vorerst noch ein paar Kilometer gefahren werden. Nach dem Frühstück brechen wir per privat Auto auf in Richtung Berge. Nach circa 6 Stunden erreichen wir Besisahar. Das erste kleine Abenteuer wartet, wenn es heisst per lokalen Jeep eine kleine Strecke weiter nach Bhhulebhule zu fahren. Jetzt ist es endlich soweit. Unsere Annapurna Runde beginnt und die letzten Meter wandern wir bis Ngadi talaufwärts entlang des Marshyangdi Flusses.

Übernachtung in der Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 1 Stunde

## **3 Tag Trekking nach Jagat (1330m)**

Durch subtropisch grüne Landschaften, am tosenden Marshyangdi Fluss, wandern wir durch das gleichnamige Tal. Typisch nepalesisch geht es immer wieder hoch und runter. Das kann schon recht schweißtreibend sein. Als kleine Entschädigung warten fantastische Blicke auf den, sich durch das Tal schlängelnden Fluss.

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

## **4 Tag Trekkingstart nach Dharapani (1860m)**

Viele kleine Chörten (Grabmäler) und wehende Gebetsfahnen säumen den Weg, wenn wir immer tiefer in das schöne Tal eindringen. Unverkennbar, wir kommen in Gebiet was vorwiegend von Buddhisten bewohnt wird. Trotz Straßenbau (Schotterpiste), gibt es viele Alternativen und zum Teil ganz neu gestaltete Wanderwege, die wir natürlich nutzen.

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

## **5 Tag Trekking nach Chame (2670m)**

Chame ist der Haupt – und Verwaltungsort des Manang Distriktes. Der eher leichtere Wandertag heute, führt meist durch einen herrlichen Pinienwald. Auch auf Bergsichten müssen wir nicht verzichten, denn heute zeigen sich die Annapurna II und Lamjung Himal in ihrer vollen Pracht.

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

## **6 Tag Trekking nach Lower Pisang (3190m)**

Ein sehr schöner Start in den Tag. Wir durchstreifen wunderschöne Fichtenwälder mit Aussichten zur Annapurna. Dabei knacken wir die 3000 Meter Marke. Die Tasse Tee in der Lodge in Lower Pisang wird gut tun, ehe wir noch einige Höhenmeter weiter steigen, um uns besser an die ungewohnte Höhe einzustellen. Die kleine und alte Gumba in Upper Pisang ist es allemal wert besucht zu werden und dabei ein lohnendes Ziel.

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

## **7 Tag Trekking nach Manang (3545m) via Nawar & Gyaru**

Es gibt zwei Routen nach Manang. Wir folgen den Pfaden, die uns über Nawar und Gyaru – zwei alten noch ursprünglichen tibetischen Dörfer, nach Manang führen. Hervorragende Aussichten auf wunderschöne Landschaften und die mächtigen Berge wie Annapurna und Tilicho Gipfel werden Sie beeindrucken. Die Höhen, in die wir jetzt kommen, machen sich durchaus bemerkbar, so dass wir einiges an Pausen einlegen werden. Auch einen durchaus interessanten Halt werden wir in Braga, dem alten Ort mit seiner Gumba, einlegen.

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

## **8 Tag Akklimatisierungstag in Manang**

Gute Höhenanpassung ist überaus wichtig, um sich wohl zu fühlen und auch den Thorong La zu knacken. Deshalb rasten wir auch heute nicht, sondern machen uns erneut auf den Weg in die wunderschöne Umgebung. Entweder wir starten zu einer Tour zum Gangapurna Gletscher mit den magischen 4000 Höhenmetern. Oder wir machen sich auf den Weg zum Ice Lake auf 4700 Meter, mit Blicken die mehr als spektakulär sind. Gemeinsam mit unserem Guide können Sie am Vorabend beratschlagen welche die bessere Alternative wäre.

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

### **9 Tag Trekking nach Yak Kharka (4100m)**

Bevor wir heute immer höher hinauf wandern, stärken wir uns mit einem köstlichen Frühstück. Vom oberen Ortsteil Manang haben Sie noch einmal einen weiten Blick hinein ins Tal. Unterwegs passieren Sie beschauliche Bergdörfer, eingekesselt in die gigantisch anzusehende Bergwelt. Mit Blicken zu Manaslu und Peak 29 kämpfen Sie sich langsam in Richtung Pass.

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

### **10 Tag Trekking nach Phedi (4450m) oder zum Hochlager (4900m)**

Ein anstrengender Tag durch die karge, aber phänomenale Hochgebirgs Landschaft wartet. In Phedi machen wir eine ausgiebige Mittagspause, auch zum Verschnaufen und Beraten. Es kommt auf die Situation und körperliche Verfassung an, wo Sie übernachten. Um am folgenden Morgen nicht zu früh in der Nacht zu starten, ist es besser weiter zum Hochlager zu gehen, um da zu übernachten. Bitte rechnen Sie damit, dass in der Hochsaison sehr viele Trecker dort übernachten und es durchaus passieren kann, dass die Zimmer nicht so sind wie Sie es zuvor gewohnt waren. In ganz extremen Fällen „muss“ auch eine Zeltübernachtung in Erwägung gezogen werden. Diese stehen dort oben bereit. Beraten Sie sich mit dem Guide, da man dies besser aus der Situation heraus entscheiden kann / sollte. Aber auch wenn „nur“ in Phedi übernachtet wird, ist es wichtig noch einmal einige Höhenmeter vor dem Schlafen zu gehen.

Übernachtung in der Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 6 Stunden Phedi / 8 Stunden Hochlager

### **11 Tag Trekking nach Muktinath (3800m) via Thorong La (5416m)**

Heute wird es heftig, denn die Königsetappe über den Thorong La ist nicht ohne. Obwohl es noch dunkel ist, brechen wir auf zu einem langen Tag. Schritt für Schritt laufen wir über kleine Geröllsteine. In aller Ruhe und mit vielen Trinkpausen geht's hinauf zum Pass. Viele bunte Gebetsfahnen sind das unverkennbare Zeichen, dass Sie es geschafft haben. Der Rundumblick ins Himalaya ist Lohn für alle Mühen. Was morgens mühevoll hinauf gelaufen wurde, muss nun alles wieder runterwärts in Angriff genommen werden, auf dem Weg in eine komplett andere Umgebung der kargen Landschaft, die vor Ihnen liegt. Dominierten bisher hohe Berge, können Sie sich jetzt am Hochgebirgs Plateau Mustangs satt sehen. Ein Tag der an Erlebnissen kaum zu überbieten ist.

Übernachtung in der Lodge (F/M/A) Wanderzeit etwa: 9 Stunden

### **12 Tag Trekking nach Jomsom (2650m) via Lupra (2800m)**

Der heilige Ort Muktinath gilt für Hindus und Buddhisten als Wallfahrtsort. Feuer und Wasser sind wichtige Symbole beider Religionen. Nach dem Frühstück haben Sie die Gelegenheit die heiligen Tempelanlagen zu erkunden. Muktinath soll, so sagt man, schon fast 3000 Jahre alt sein. Doch dann ziehen wir weiter, am letzten Tag unseres Annapurna Trekkings. Wir überqueren einen mit atemberaubenden Aussichten auf den Dhaulagiri und den Tukucho Peak, Pass. Entlang an Feldern des kleinen altertümlichen Ortes Lupra, eines der wenigen Dörfer, mit einem gut erhaltenen Bon-Kloster. Sehr steil geht es dann hinab in das Kali Gendaki Tal und weiter nach Jomsom.

Info: Wer mehr Zeit hat und gern noch etwas länger wandern möchte, dem empfehlen wir die große Annapurna Runde. Diese führt über den Poon Hill zurück nach Pokhara.

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

### **13 Tag Flug oder Jeeffahrt nach Pokhara**

Nach nur 25 Minuten Flug inklusive fantastischer Aussichten auf Annapurna und Dhaulagiri, werden Sie Pokhara erreichen. Den Rest des Tages können Sie ganz nach Ihrem Ermessen gestalten. Erholen am Fewa See bei einem leckeren Stück Kuchen 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.

Info: Gern können Sie noch einen Tag in Pokhara zusätzlich verbringen. Bei Interesse stellen wir Ihnen das gern zusammen.  
Übernachtung im Hotel (F)

#### **14 Tag Fahrt nach Kathmandu**

Per Tourist Bus geht's zurück nach Kathmandu. (Flug ist gegen Aufpreis möglich). Interessant, wenn auch etwas langatmig, ist die Fahrt im Bus allemal. Einige Pausen, auch zum Essen, werden eingelegt. Das nepalesische normale Alltagsleben fliegt praktisch am Busfenster vorbei, so dass man den einen oder anderen Einblick erhaschen kann.  
Übernachtung im Hotel (F)

#### **15 Tag Auch Kathmandu hat einiges zu bieten**

Man sagt: Kathmandu gleicht einem Freilichtmuseum. Das stimmt. An nahezu jeder Ecke gibt es Einblicke in Kultur und Lifestyle. Nicht nur die Großen und Bekannten Tempel und Sehenswürdigkeiten sind es wert zu besichtigen. Die Kleinen „normalen“ Strassenzüge und verwinkelten Gassen lohnen sich in Kathmandu umzusehen. Nahezu überall brodeln das Leben und es scheint die Stadt steht nie still. Gern zeigen wir Ihnen auch als geführte Tour (optional) die Highlights der Stadt. Sie sind interessiert? Dann freuen wir uns Ihnen unser Kathmandu zu zeigen.

Info: Sie möchten noch ein paar Tage in Kathmandu oder Nepal verbringen? Es gäbe da noch einiges zu erleben.

- Bhaktapur, Patan und einiges mehr im Kathmandu Tal
- Nashörner, Krokodile, Elefanten & Co warten im Chitwan oder Bardia NP
- Dem Everest etwas näherkommen? So geht's!
- Buddha was born in Nepal – steht an vielen Trucks. Wir zeigen Ihnen gern Lumbini, dort wo Buddha geboren ist

#### **Übernachtung im Hotel (F)**

#### **16 Tag Flug zurück in die Heimat**

Auch wir sind glücklich, wenn Sie mit einem Lächeln, eventuell etwas traurig, weil es wieder heim geht, Nepal heute verlassen. Gern begleiten wir Sie zum Flughafen, um uns persönlich zu verabschieden und Ihnen einen guten Flug zu wünschen.

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

#### **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