

Individuelles Trekking

in Nepal



Give your dreams a chance

nepalwelt-trekking

Ihr Spezialist für Nepalreisen

D Nord Gregor Stratmann Provesthöhe 4 D 45257 Essen +49 201 48 58 73 Mobil 0170 770 1214 gregor@nepalwelt-trekking.com
D Süd Norbert Wagner Fröbelstr. 13 D 90513 Zirndorf +49 911 98 92 111 Mobil 0176 64 771 850 norbert@nepalwelt-trekking.com



Annapurna Round via Thorong La - von den Subtropen ins ewiger Eis

Reisedetails

Reisezeit: März – Mai / Ende September – November
Reisedauer: 22 Tage
Dauer des Treks: 15 Tage ab - bis Kathmandu
Teilnehmer: 1 – max. 10 Personen
Charakter: Mittelschwer; keine alpinen Schwierigkeiten
Gute Grundkondition & Trittsicherheit erforderlich
Höchster Punkt: Thorong La (5.416m)
Preis: Wir garantieren Ihnen einen fairen und attraktiven Preis, den wir unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Wünsche zeitnah kalkulieren. Rufen Sie uns gerne an, oder schicken Sie eine E-Mail.
Hinweis: Alternative Planungen sind selbstverständlich möglich! Z.B. Abstecher zum Tilicho Lake und / oder Trekking über den Mesokanto La nach Jomosom. Überdies hinaus ist das Zubuchen von Bausteinen (z.B. Lumbini oder Chitwan NP) natürlich auch möglich!

Kurzbeschreibung

Diesen sehr kontrastreichen Trek kann man mit Fug und Recht als das "Urgestein des Trekkingtourismus in Nepal" bezeichnen. Ihr Weg führt durch eine überwältigend schöne Landschaft mit Sicht auf drei Achttausender. Manaslu (8.163m); Annapurna (8.091m) und Dhaulagiri(8.167m).

Sie starten im subtropischen Tal des Marsyangdi-Flusses; Bananenstauden, bis 5m hohe Christsterne und natürlich Reisfelder säumen Ihren Weg. Nach der "Feld-und Waldzone" wird die Luft zunehmend dünner. Sie verlassen den hinduistischen Kulturkreis. Chörten, Manimauern, Gompas (Klöster) und Gebetsfahnen sind nun Ihre Begleiter. Unverkennbar halten Sie sich nun in einer vom tibetischen Buddhismus geprägten Gegend auf. Bevor Sie alle Energie und eine gute Portion Durchhaltewille aktivieren müssen um den Thorong La (5.416m) zu überschreiten, gibt es in Manang, dem letzten Dorf vor dem Pass, einen Akklimatisationstag. Von der Passhöhe aus genießen Sie einen unvergleichlichen Blick auf die Bergwelt des Himalaya. Erleben Sie den Einklang von Buddhismus und Hinduismus im legendären Pilgerort Muktinath und die karge Landschaft des Kali Gandaki Tales, bevor Ihre Tour in Jomosom endet. Wer mag, läuft noch zwei Tage weiter und fährt mit dem Jeep und dem Bus zurück nach Pokhara.

Übersicht Reiseverlauf

01. Tag	Flug von Deutschland nach Kathmandu	
02. Tag	Ankunft in Kathmandu – Abholung am Flughafen; Transfer zum Hotel	Hotel Ü + F
03. Tag	Treffen mit dem Guide; Besprechung des Programmes, Check der Ausrüstung	Hotel Ü + F
04. Tag	Fahrt Bhulbhule; eine Stunde Einlaufen bis Ngadi (930m)	Lodge + VP
05. Tag	Ngadi – Jagat (1.250m)	Lodge + VP
06. Tag	Jagat – Dharapani (1.890m)	Lodge + VP
07. Tag	Dharapani – Chame (2.700m)	Lodge + VP
08. Tag	Chame – Pisang (3.190m)	Lodge + VP
09. Tag	Pisang – Manang (3.500m)	Lodge + VP
10. Tag	Manang – Wanderung zur Förderung der Akklimatisation	Lodge + VP
11. Tag	Manang – Leddar (4.200m)	Lodge + VP
12. Tag	Leddar – Thorong Phedi High Camp (4.900m)	Lodge + VP
13. Tag	Thorong Phedi High Camp – Thorong La (5.416m) – Muktinath (3.800m)	Lodge + VP



Annapurna Round via Thorong La - von den Subtropen ins ewiger Eis

14. Tag	Trekking Reservetag	Lodge + VP
15. Tag	Muktinath – Kagbeni (2.530m)	Lodge + VP
16. Tag	Kagbeni – Jomosom (2.750m)	Lodge + VP
17. Tag	Flug von Jomosom nach Pokhara	Hotel Ü + F
18. Tag	Pokhara zur freien Verfügung	Hotel Ü + F
19. Tag	Pokhara – Kathmandu	Hotel Ü + F
20. Tag	Kathmandu Sightseeing	Hotel Ü + F
21. Tag	Kathmandu zur freien Verfügung	Hotel Ü + F
22. Tag	Rückflug nach Deutschland	

Reisebeschreibung

01. Tag Flug von Deutschland nach Kathmandu
-
02. Tag **Ankunft in Kathmandu 1.300m.**
Wir holen Sie vom Flughafen ab. Auf dem Weg ins *** Hotel bekommen Sie einen ersten Eindruck vom täglichen Leben in Nepals Hauptstadt.
-
03. Tag **Kathmandu 1.300m**
Heute treffen Sie Ihren Trekking-Guide. Mit ihm zusammen besprechen Sie die Tour und checken mit ihm, falls gewünscht, Ihr Trekking-Equipment. Der Nachmittag steht zu Ihrer freien Verfügung.
-
04. Tag **Kathmandu – Ngadi (930m)**
Schon zeitig in der Früh verlassen Sie das quirliche Kathmandu und fahren entlang des tief in die Hügellandschaft eingeschnittenen Trisuli in ca. 5-7 Stunden nach Bhulbhule. Ihr Trekking beginnt! Eine Stunde benötigt man bis zum Dorf Ngadi. Nach der langen Busfahrt tut das Laufen Körper und Geist gut.
-
05. Tag **Ngadi – Jagat (1.250m) ca. 6 Stunden**
Nach Ihrem ersten Trekkingfrühstück schultern Sie Ihren Rucksack und wandern zum heutigen Tagesziel Jagat. Gleich nachdem Sie Ngadi verlassen haben, überqueren Sie Ihre erste Hängebrücke. Erleben Sie die üppige Flora und Fauna der Subtropen
-
06. Tag **Jagat – Dharapani (1.250m) ca. 6 Stunden**
Während Ihrer heutigen Etappe verlassen Sie den subtropischen Bereich. Mit zunehmender Höhe verschwinden die Reisfelder und werden durch Kartoffel- und Gerstenfelder ersetzt. Es gilt noch eine Schlucht zu durchqueren, dann haben Sie Dharapani, das südlichste Dorf im Manang-Distrikt, erreicht. Sie befinden sich nun im buddhistischen Kulturkreis.
-
07. Tag **Dharapani – Chame (2.700m) ca. 6 Stunden**
Auch auf der heutigen Etappe erleben Sie eine Veränderung der Landschaft. Die wunderbaren Rhododendron-Wälder werden nun lichter und die Eisriesen des Lamjung-Himal sichtbar.
-
08. Tag **Chame – Pisang (3.190m) ca. 6 Stunden**
Den "Berg der Seele", – den Manaslu (8.163m), haben Sie nun schon hinter sich gelassen. Heute eröffnet sich Ihnen der Blick auf die Annapurna-Gruppe mit ihren hohen Eisgipfeln. Nach einer ca. 6-stündigen Wanderung erreichen Sie Pisang. Dieses sehenswerte Dorf ist in "Lower"-, und "Upper"-Pisang aufgeteilt. Ein Spaziergang zum oberen Teil des Dorfes ist sehr empfehlenswert. Mit ein wenig Glück können Sie in "Upper Pisang" den legendären Bogenschützen beim Training zuschauen.
-
09. Tag **Pisang – Manang (3.500m) ca. 6 Stunden**
Eine wunderschöne Etappe wartet heute auf Sie – und die Höhe wird nun endgültig spürbar. Kurz vor Erreichen des Tagesziels passieren Sie den Weiler Braga. Eine Besichtigung des dortigen Klosters (es ist das älteste in dieser Gegend) ist schon fast ein Muss! Die Berge Chulu (6.419m), Tilicho (7.134m) und die Annapurnas II – IV(7.937m; 7.555m; 7.525m) im Blickfeld erreichen Sie am Nachmittag das Hochplateau von Manang. Die gemütliche Lodge wird nun für zwei Tage Ihr Zuhause sein.



Annapurna Round via Thorong La - von den Subtropen ins ewiger Eis

10. Tag **Manang - Akklimatisationstag**
Der heutige Tag ist ganz dem Schwerpunkt: Akklimatisation gewidmet. Diese "Maßnahme" zur Förderung der Höhenanpassung ist unabdingbar um eine sichere und erfolgreiche Überquerung des Thorong La (5.416m) zu gewährleisten! In Begleitung Ihres Guide streifen Sie durch das geschäftige Manang und steigen dabei auf mindestens 4.000 HM auf. "Climb high – sleep low", das ist eine der wichtigsten Trekkingregeln. Wer es gerne "etwas härter mag" steigt zu den "Ice Lakes" (4.700m) auf und genießt von dort aus eine phantastische Sicht in die gigantischen Annapurnawände und die Berge des Chulu-Massivs. Diese Tour dauert insgesamt 7 Stunden, bietet dafür aber die Chance einer optimalen Akklimatisation.
-
11. Tag **Manang – Leddar (4.200m) ca. 4 Stunden**
Mit Blick auf den Gangapurna-Gletscher wandern Sie heute nach Leddar. Der Weg ist recht gut zu gehen; Ihre Mittagsrast halten Sie in Yak Kharka; dort befinden Sie sich bereits auf über 4.000m. Inmitten der Eisriesen des Annapurna-Himals schmeckt das Essen nochmal so gut.
-
12. Tag **Leddar – Thorong Phedi Highcamp (4.900m) ca. 4 Stunden**
Ihre heutige Etappe führt Sie in ca. 3 Stunden nach Phedi (4.420m). Dort halten Sie Ihre Mittagsrast und stärken sich noch einmal bevor der kurze, aber steile Anstieg zum Thorong Phedi Highcamp beginnt. Sie befinden sich jetzt schon in einer relevanten Höhe – alles geht nun etwas langsamer von statten. Auch der Komfort der Lodge ist nicht mehr mit dem bislang Bekannten gleich zu setzen. Nach der Ankunft im Highcamp ist Ausruhen angesagt – genießen Sie dabei die Sicht auf die umliegenden Eisgipfel der Annapurna III und der mächtigen Gangapurna. Da Sie morgen in "aller Herrgottsfrühe" aufbrechen, sollten Sie recht früh zu Bett gehen.
-
13. Tag **High Camp – Thorong La (5.416m) – Muktinath (3.800m) ca. 9 Stunden**
Heute steht Ihre "Königsetappe", die Überquerung des Thorong La an. Sehr zeitig am Morgen beginnen Sie den anstrengenden Weg zum Pass hinauf. Dieser führt Sie über schroffe Felsen und Gestein und fordert Konzentration beim Gehen! Noch ist es kalt – sobald aber die Sonne über den Gipfeln erscheint, wird es angenehm warm. Nach ca. 2,5 Stunden haben Sie die Passhöhe erreicht. Gebetsfahnen begrüßen Sie. Erwarten Sie einen sagenhaften Blick auf die umliegende Bergwelt – insbesondere jedoch auf die beiden Achttausender Dhaulagiri (8.167m) und Annapurna I (8.091m). Nach einem "Fotoshooting" auf über 5.400m beginnt der zweite Teil Ihrer Tagesetappe – der vierstündige Abstieg nach Muktinath. Die Knie werden gefordert – es sind gut 1.600 Höhenmeter, die Sie bergab laufen müssen. Im berühmten Pilgerort Muktinath, der Buddhisten wie auch Hindus gleichermaßen heilig ist, haben Sie Ihr Tagesziel erreicht. Was für eine Wohltat auf der Dachterrasse Ihres kleinen Hotels einen Kaffee, einen Tee oder vielleicht auch ein Bier zu trinken.
-
14. Tag **Trekkingreservetag**
Dieser Tag dient als Reservetag für die gesamte Trekkingreise. Wenn er nicht gebraucht wird, dient er als gemütlicher Rasttag nach der langen und anstrengenden Vortagesetappe.
-
15. Tag **Muktinath – Kagbeni (2.530m) ca. 2 Stunden**
Nach den vergangenen kräftezehrenden Tagen haben Sie sich etwas Gemütlichkeit verdient. Besuchen Sie in aller Ruhe die Tempelanlage in Muktinath und natürlich auch das buddhistische Kloster. Aber auch der Ort selbst, es gibt hier viele Webereien, lädt zu einer Erkundungstour ein. Nach der "Kultureinheit" schultern Sie Ihren Rucksack und beginnen Ihre Tagesetappe. Jhorsala, ein mittelalterlich wirkendes Dorf, mit vielen verwinkelten Gassen liegt auf Ihrem Weg und ist einen Rundgang wert. Die Lage Kagbenis, dem Eingangstor ins innere Mustang ist einmalig schön. Genießen Sie einen Streifzug durch das Dorf. Sehenswert ist auch die alte buddhistische Stupa im Ort.
-
16. Tag **Kagbeni – Jomosom (2.750m) ca. 3 Stunden**
Heute verlassen Sie Mustang und wandern über Ekla Batti entlang des Kali Gandaki Flusses nach Jomosom. Sie befinden sich nun in der tiefsten Schlucht der Welt. Ab Mittag treten im Kali Gandaki Tal enorme Winde auf, die erst einmal ausgehalten werden müssen. Dafür präsentieren sich aber der Achttausender Dhaulagiri und der Nilgiri (7.061m) von ihrer schönsten Seite. Am Nachmittag erreichen Sie Jomosom. und am Abend gibt es eine Abschiedsparty zusammen mit Ihren Trägern.



Annapurna Round via Thorong La - von den Subtropen ins ewiger Eis

17. Tag **Flug Jomosom - Pokhara**
Ihr Trekking ist nun zu Ende. Wenn es das Wetter (und der Wind) zulassen, fliegen Sie heute zurück nach Pokhara. Ein Highlight wartet noch auf Sie. Die Flugroute führt Sie zwischen den beiden Achttausendern Dhaulagiri und Annapurna I hindurch. In Pokhara angekommen beziehen Sie Ihr Hotel - die erste "richtige" Dusche nach 16 Trekkingtagen wartet auf Sie. Genießen Sie Pokhara, "die Perle am Phewa-See". Lassen Sie an den Ufern des Sees, bei einem leckeren Dhaal Bhat oder vielleicht auch bei einem Hühnchen-Curry Ihre Trekkingtour an Ihrem geistigen Auge vorbeiziehen. Was könnte besser sein?
-
18. Tag **Pokhara zur freien Verfügung**
Mal etwas länger schlafen, in aller Seelenruhe frühstücken (in kurzer Hose und T-Shirt) durch die Straßen von Nepals zweitgrößter Stadt schlendern - all das haben Sie sich redlich verdient. Auch von Pokhara aus haben Sie einen schönen Blick auf die Annapurna II und den Machhapuchre (Mt. Fishtail). Vielleicht haben Sie ja Lust die Weltfriedensstupa zu besuchen - falls Ihnen der Sinn nach einer Stunde „leichten Wanderns“ steht. Wer lieber ausruhen möchte, ist an den Ufern des Phewa-Sees bestens aufgehoben.
-
19. Tag **Rückfahrt nach Kathmandu**
Mit dem Tourist Bus fahren Sie zurück in Nepals quirlige Hauptstadt. Was für ein Unterschied zu den Dörfern die Sie auf Ihrer Thorong La Überquerung besucht haben!
-
20. Tag **Kathmandu - Sightseeing**
Die großen buddhistischen Stupas von Boudhanath und Swayambunath und der Besuch des Hindutempels Pashupatinath stehen auf Ihrem Sightseeing Programm.
-
21. Tag **Kathmandu zur freien Verfügung**
Bevor es zurück nach Hause geht, haben sie heute Zeit Kathmandu auf eigene Faust zu erkunden. Sicherlich möchten Sie noch das eine oder andere Souvenir besorgen? Am Abend laden wir Sie - zusammen mit Ihrem Guide - zu einem Abschieds-Dinner ein.
-
22. Tag **Rückflug nach Deutschland**
Je nach dem wann Ihr Flieger vom Internationalen Flughafen startet, haben Sie heute Vormittag noch Zeit durch Thamel zu streifen. Unser Team bringt Sie rechtzeitig (3 Stunden vor dem Abflug) zum Flughafen. Nun heißt es endgültig: „Pheri bhetaaula Nepal“ - Auf Wiedersehen Nepal. Denn dies war ja vielleicht nicht Ihre letzte Tour in das fantastische Land im Himalaya?!

Leistungen

- ✓ Englischsprachiger, lizenziertes nepalesischer Bergführer (Guide)
- ✓ Porter / Träger für Ihr Gepäck (max. 12 KG pro Person) incl. robuster Trekkingtasche
- ✓ Unterkunft: Hotel mit Übernachtung + Frühstück in Kathmandu / Pokhara
- ✓ Während des Trekkings: Vollpension inkl. Tee / Kaffee
- ✓ Alle notwendigen Nationalparkpermits, TIMS-Gebühr
- ✓ Alle Transporte von und bis Kathmandu
- ✓ Gemeinsames Abschiedsessen mit Ihrem Guide
- ✓ Shuttelservice vom Flughafen zum Hotel bzw. vom Hotel zum Flughafen

Zusatzkosten

- Landesübliche Trinkgelder & Trinkgeld für Ihre Crew wenn es Ihnen gefallen hat
- Alkoholische Getränke, Softdrinks, Tee, Kaffee & Wasser für unterwegs
- Persönliche Ausrüstungsgegenstände, Versicherungen
- Eintrittsgelder für Besichtigungen
- Visa-Kosten für Nepal
- Internationaler Flug



Wichtig zu wissen - Im Falle des Falles

Bedingt durch starke Winde im Kali Gandaki Tal und bei schlechtem Wetter (Regen, Nebel) kann ein Flug von Jomosom nach Pokhara wie gebucht **NICHT GARANTIERT** werden. Sollte es zu einer solchen Situation kommen, können Sie von Jomosom mit dem Bus nach Beni und von dort aus, ebenfalls mit dem Bus, nach Pokhara fahren. Sollte es zu einer solchen Alternative kommen (müssen) hat dies keine Auswirkungen auf den Reisepreis! Eine zeitliche Verzögerung ergibt sich lediglich durch das spätere Ankommen in Pokhara (am gleichen Tag), wenn Sie mit dem Bus fahren.

www.nepalwelt-trekking.de