

Individuelles Trekking

in Nepal



Give your dreams a chance

# nepalwelt-trekking

## Dein 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-April und Oktober-Dezember  
Reisedauer: 21 Tage  
Auf dem Trek: 13 Tage  
Teilnehmer: ab 1 Person  
Charakter: Mittelschwer; keine alpinen Schwierigkeiten  
Gute Grundkondition & Trittsicherheit erforderlich  
Größte Höhe: Thorong La (5.416m)  
Preise: Auf Anfrage kalkulieren wir zeitnah einen fairen Preis unter Berücksichtigung deiner Wünsche.  
Hinweis: Alternative Planungen sind selbstverständlich möglich! Z.b. ein Abstecher zum Tilicho Lake und / oder ein Trekking über den Mesokanto La nach Jomosom.  
Auch Bausteine kannst du dazu buchen!



Thorong La 5.416m

#### Kurzbeschreibung

Diesen sehr kontrastreichen Trek kann man mit Fug und Recht als das „Urgestein des Trekking-Tourismus“ in Nepal bezeichnen. Dein Weg führt durch eine überwältigend schöne Landschaft mit Sicht auf drei Achttausender. Manaslu (8.163m); Annapurna (8.091m) und Dhaulagiri (8.167m). Der Trek beginnt im subtropischen Tal des Marsyangdi Flusses; Bananenstauden, bis zu 5m hohe Christsterne und natürlich Reisfelder säumen den Weg. Nach der „Feld- und Waldzone“ wird die Luft zunehmend dünner - Du verlässt den hinduistischen Kulturkreis. Chörten, Manimauern, Gompas (Klöster) und Gebetsfahnen sind nun deine Begleiter. Unverkennbar bist du nun in einer vom tibetischen Buddhismus geprägten Gegend. Bevor du alle Energie und gute Portion Duchhaltewille aktivieren musst um den Thorong La (5.416m) zu überschreiten, gibt es in Manang, dem letzten Dorf vor dem Pass einen Akklimatisationstag. Von der Passhöhe aus genießt du einen unvergleichlichen Blick in die Bergwelt des Himalaya. Erlebe den Einklang von Buddhismus und Hinduismus im legendären Pilgerort Muktinath und die karge Landschaft des Kali Gandaki Tales, bevor deine 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	Ankunft in Kathmandu – Abholung am Flughafen; Transfer zum Hotel	Hotel Ü + F
02. Tag	Treffen mit dem Guide; Besprechung des Programmes, Check der Ausrüstung	Hotel Ü + F
03. Tag	Fahrt Bhulbhule; eine Stunde Einlaufen bis Ngadi (930m)	Lodge + VP
04. Tag	Ngadi – Jagat (1.250m)	Lodge + VP
05. Tag	Jagat – Dharapani (1.890m)	Lodge + VP
06. Tag	Dharapani – Chame (2.700m)	Lodge + VP
07. Tag	Chame – Pisang (3.190m)	Lodge + VP
08. Tag	Pisang – Manang (3.500m)	Lodge + VP
09. Tag	Manang – Wanderung zur Förderung der Akklimatisation	Lodge + VP
10. Tag	Manang – Leddar (4.200m)	Lodge + VP
11. Tag	Leddar – Thorong Phedi High Camp (4.900m)	Lodge + VP
12. 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

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

### Reisebeschreibung

- 01. Tag** **Ankunft in Kathmandu 1.300m.**  
Wir holen dich vom Flughafen ab. Auf dem Weg ins Hotel bekommst du einen ersten Eindruck vom täglichen Leben in Nepals Hauptstadt.
- 02. Tag** **Kathmandu 1.300m**  
Heute morgen steht ein Treffen mit unserem Office-Management auf dem Programm. Hier kannst du noch einmal Fragen stellen und bekommst Tipps und Hinweise für die Tour. Der Nachmittag steht zu deiner freien Verfügung.
- 03. Tag** **Kathmandu – Ngadi (930m)**  
Schon zeitig in der Früh verlässt du das quirlige Kathmandu und fährst entlang des tief in die Hügellandschaft eingeschnittenen Trisuli in ca. 5-7 Stunden nach Bhulbhule. Dein Trekking beginnt! Eine Stunde benötigt man bis zum Dorf Ngadi. Nach der langen Busfahrt tut das Laufen Körper und Geist gut.
- 04. Tag** **Ngadi – Jagat (1.250m) ca. 6 Stunden**  
Nach deinem ersten Trekkingfrühstück schulterst du deinen Rucksack und wanderst zum heutigen Tagesziel Jagat. Gleich nachdem du Ngadi verlassen hast überquerst du die erste Hängebrücke. Erlebe die üppige Flora und Fauna der Subtropen
- 05. Tag** **Jagat – Dharapani (1.890m) ca. 6 Stunden**  
Während der heutigen Etappe verlässt du den subtropischen Bereich. Mit zunehmender Höhe verschwinden die Reisfelder und werden durch Kartoffel- und Gerstenfelder ersetzt. Es gilt noch eine Schlucht zu durchqueren, dann hast du Dharapani, das südlichste Dorf im Manang-Distrikt, erreicht. du befindest dich nun im buddhistischen Kulturkreis.
- 06. Tag** **Dharapani – Chame (2.700m) ca. 6 Stunden**  
Auch auf der heutigen Etappe bemerkst du eine Veränderung der Landschaft. Die wunderbaren Rhododendron-Wälder werden nun lichter und die Eisriesen des Lamjung-Himal sichtbar.
- 07. Tag** **Chame – Pisang (3.190m) ca. 6 Stunden**  
Den "Berg der Seele", – den Manaslu (8.163m), hast du nun schon hinter dir gelassen. Heute eröffnet sich dir der Blick auf die Annapurna-Gruppe mit ihren hohen Eisgipfeln. Nach einer ca. 6-stündigen Wanderung bist du in 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 kannst du in "Upper Pisang" den legendären Bogenschützen beim Training zuschauen.
- 08. Tag** **Pisang – Manang (3.500m) ca. 6 Stunden**  
Eine wunderschöne Etappe wartet heute auf dich – und die Höhe wird nun endgültig spürbar. Kurz vor Erreichen des Tagesziels passierst du 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 erreichst du am Nachmittag das Hochplateau von Manang. Die gemütliche Lodge wird nun für zwei Tage dein Zuhause sein.



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

- 09. 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 deines Guide streifst du durch das geschäftige Manang und steigst 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.
- 10. Tag**      **Manang – Leddar (4.200m) ca. 4 Stunden**  
 Mit Blick auf den Gangapurna-Gletscher führt die Tour heute nach Leddar. Der Weg ist recht gut zu gehen; die Mittagsrast hältst du in Yak Kharka; dort befindest du dich bereits auf über 4.000m. Inmitten der Eisriesen des Annapurna-Himals schmeckt das Essen nochmal so gut.
- 11. Tag**      **Leddar – Thorong Phedi Highcamp (4.900m) ca. 4 Stunden**  
 Deine heutige Etappe führt dich in ca. 3 Stunden nach Phedi (4.420m). Nach dem Mittagessen beginnt der kurze, aber steile Anstieg zum Thorong Phedi Highcamp. Du befindest dich 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 – genieße dabei die Sicht auf die umliegenden Eisgipfel der Annapurna III und der mächtigen Gangapurna. Da du morgen in "aller Herrgottsfrühe" die Passüberquerung in Angriff nimmst, solltest du früh in den Schlafsack kriechen.
- 12. Tag**      **High Camp – Thorong La (5.416m) – Muktinath (3.800m) ca. 9 Stunden**  
 Heute steht die "Königsetappe", die Überquerung des Thorong La an. Sehr zeitig am Morgen beginnst du den anstrengenden Weg zum Pass hinauf. Dieser führt 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 hast du die Passhöhe erreicht. Gebetsfahnen begrüßen dich. Erwarte 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 der Tagesetappe – der vierstündige Abstieg nach Muktinath. Die Knie werden gefordert – es sind gut 1.600 Höhenmeter, die du bergab laufen musst. Im berühmten Pilgerort Muktinath, der Buddhisten wie auch Hindus gleichermaßen heilig ist, hast du dein Tagesziel erreicht. Was für eine Wohltat auf der Dachterrasse des Hotels einen Kaffee, einen Tee oder vielleicht auch ein Bier zu trinken.
- 13. 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.
- 14. Tag**      **Muktinath – Kagbeni (2.530m) ca. 2 Stunden**  
 Nach den vergangenen kräftezehrenden Tagen hast du dir etwas Gemütlichkeit verdient. Besuche 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" schulterst du deinen Rucksack und beginnst deine Tagesetappe. Jhorsala, ein mittelalterlich wirkendes Dorf, mit vielen verwinkelten Gassen liegt auf dem Weg und ist einen Rundgang wert. Die Lage Kagbenis, dem Eingangstor ins innere Mustang ist einmalig schön. Genieße einen Streifzug durch das Dorf. Sehenswert ist auch die alte buddhistische Stupa im Ort.
- 15. Tag**      **Kagbeni – Jomosom (2.750m) ca. 3 Stunden**  
 Heute verlässt du Mustang und wanderst über Eklabhathi entlang des Kali Gandaki Flusses nach Jomosom. Du befindest dich 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 erreichst Jomosom. und am Abend gibt es eine Abschiedsparty zusammen mit deinem Träger.



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

- 16. Tag** **Flug Jomosom - Pokhara**  
Dein Trekking ist nun zu Ende. Wenn es das Wetter (und der Wind) zulassen, fliegst du heute zurück nach Pokhara. Ein Highlight wartet noch auf dich. Die Flugroute führt zwischen den beiden Achttausendern Dhaulagiri und Annapurna I hindurch. In Pokhara angekommen beziehst du dein Hotelzimmer - die erste "richtige" Dusche nach 16 Trekkingtagen wartet auf dich. Genieße Pokhara, "die Perle am Phewa-See". Lasse an den Ufern des Sees, bei einem leckeren Dhaal Bhat oder vielleicht auch bei einem Hühnchen-Curry deine Trekkingtour an deinem Auge vorbeiziehen. Was könnte besser sein? Sollte der Flug aufgrund der Wetterbedingungen nicht möglich sein, fährst du mit dem Jeep nach Pokhara. Dein Guide begleitet dich natürlich auch auf diesem Weg.
- 17. 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 hast du dir redlich verdient. Auch von Pokhara aus hast du einen schönen Blick auf die Annapurna II und den Machhapuchre (Mt. Fishtail). Vielleicht hast du ja Lust die Weltfriedensstupa zu besuchen - falls dir der Sinn nach einer Stunde „leichten Wanderns“ steht. Wer lieber ausruhen möchte, ist an den Ufern des Phewa-Sees bestens aufgehoben.
- 18. Tag** **Rückfahrt nach Kathmandu**  
Mit dem Tourist Bus fährst du zurück in Nepals quirlige Hauptstadt. Was für ein Unterschied zu den Dörfern die du auf deiner Thorong La Überquerung besucht hast!
- 19. Tag** **Kathmandu - Sightseeing**  
Die großen buddhistischen Stupas von Boudhanath und Swayambunath und der Besuch des Hindutempels Pashupatinath stehen auf deinem Sightseeing Programm.
- 20. Tag** **Kathmandu zur freien Verfügung**  
Bevor es zurück nach Hause geht, hast du heute Zeit Thamel, das Touristenviertel auf eigene Faust zu erkunden. Sicherlich möchtest du noch das eine oder andere Souvenir besorgen? Am Abend laden dich unsere Partner zu einem Abschieds-Dinner ein.
- 21. Tag** **Rückflug nach Deutschland**  
Je nach dem wann der Flieger vom Internationalen Flughafen startet, haben hast heute Vormittag noch einmal Zeit durch Thamel zu streifen. Unser Team bringt dich rechtzeitig (3 Stunden vor dem Abflug) zum Flughafen.  
Nun heißt es endgültig: „Pheri bhetaaula Nepal“ - Auf Wiedersehen Nepal.  
Denn dies war ja vielleicht nicht deine letzte Tour in das fantastische Land im Himalaya?!

### Leistungen

- ✓ Englischsprachiger, lizenziertes nepalesischer Bergführer (Guide)
- ✓ Porter / Träger für dein Gepäck (ca. 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
- ✓ Shuttelservice vom Flughafen zum Hotel bzw. vom Hotel zum Flughafen

### Zusatzkosten

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