

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



### Auf uralten Wegen zum Eingangstor nach Mustang - Der Pilgerweg nach Muktinath

#### Reisedetails

Reisezeit: Mitte Februar - Mitte Mai und  
Mitte September - Dezember  
Reisedauer: 18 Tage  
Auf dem Trek: 09 Tage  
Teilnehmer: ab 1 Person  
Charakter: Leicht; keine alpinen Schwierigkeiten;  
Gute Grundkondition &  
Trittsicherheit erforderlich  
Größte Höhe: Muktinath 3.800m  
Preis: Wir garantieren einen fairen und attraktiven  
Preis, den wir unter Berücksichtigung deiner  
Wünsche zeitnah kalkulieren.  
Hinweis: Bausteine dazu buchbar (z.B. Lumbini oder  
Chitwan NP)



Blick aus Richtung Kagbeni auf den Nilgiri 7.061m

#### Kurzbeschreibung

Durch die süd-westlichen Ausläufer des Annapurna-Massivs führt die Wanderung zunächst durch gemäßigte Klimazonen, später dann durch das karge Kali-Gandaki Tal nach Muktinath. Die unweit des Ortes gelegene Tempelanlage ist Hindus wie auch Buddhisten gleichermaßen heilig. Das Tal, zwischen Annapurna und Dhaulagiri gelegen, bildet die tiefste Schlucht der Welt. Entlang des Kali-Gandaki Flusses, an dessen Ufern du mit ein wenig Glück die berühmten, den Hindus heiligen „Shaligrams“ – versteinerte Ammoniten finden kannst, geht es stetig aufwärts nach Kagbeni – dem Eingangstor nach Mustang. Von hier aus trennt dich nur noch eine Tagesetappe von Muktinath. Für den Besuch der großen Tempelanlage haben wir einen ganzen Tag eingeplant. Erlebe die Spiritualität des Ortes – nachmittags lädt das ortsansässige buddhistische Kloster zu einem Besuch ein. Über Jomosom geht es mit dem Flugzeug – oder alternativ mit dem Jeep/ Auto - zurück nach Pokhara.

#### Übersicht Reiseverlauf

|         |  |             |
|---------|--|-------------|
| 01. Tag | Ankunft in Kathmandu – Abholung am Flughafen; Transfer zum Hotel | Hotel Ü + F |
| 02. Tag | Treffen mit unserem Office-Management; Programmbesprechung       | Hotel Ü + F |
| 03. Tag | Fahrt oder Flug von Kathmandu nach Pokhara (830m)                | Hotel Ü + F |
| 04. Tag | Pokhara – Tikedhunga (1.480m)                                    | Lodge + VP  |
| 05. Tag | Tikedhunga – Ulleri (1.960) - Ghorepani (2.860m)                 | Lodge + VP  |
| 06. Tag | Ghorepani – Poon Hill – Tatopani (1.190m)                        | Lodge + VP  |
| 07. Tag | Tatopani – Ghasa (2.010m)  | Lodge + VP  |
| 08. Tag | Ghasa – Marpha (2.670m)  | Lodge + VP  |
| 09. Tag | Marpha – Kagbeni (2.800m)  | Lodge + VP  |
| 10. Tag | Kagbeni – Muktinath (3.800m)                                     | Lodge + VP  |
| 11. Tag | Muktinath – Besichtigung der Tempelanlage                        | Lodge + VP  |
| 12. Tag | Muktinath – Jomosom (2.710m)                                     | Lodge + VP  |
| 13. Tag | Jomosom – Rückflug oder Rückfahrt nach Pokhara (830m)            | Lodge + VP  |
| 14. Tag | Pokhara zur freien Verfügung                                     | Hotel Ü + F |
| 15. Tag | Rückflug oder Rückfahrt nach Kathmandu                           | Hotel Ü + F |
| 16. Tag | Kathmandu - Sightseeing  | Hotel Ü + F |
| 17. Tag | Kathmandu zur freien Verfügung                                   | Hotel Ü + F |
| 18. Tag | Rückflug nach Deutschland  | Hotel Ü + F |



## Auf uralten Wegen zum Eingangstor nach Mustang - Der Pilgerweg nach Muktinath

- 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**  
Nach dem Frühstück folgt das Treffen mit unserem Office-Management. Der wunderbare Hotelgarten ist der ideale Platz dafür. Hier kannst du dir alle noch offenen Fragen beantworten lassen. Der Nachmittag steht für ein erstes kleines Sightseeing zu deiner Verfügung.
- 03. Tag**      **Kathmandu – Pokhara**  
Bereits zeitig in der Früh verlässt du das lebhaftes Kathmandu und fährst in das ca. 200 km entfernte Pokhara. Wenn das Wetter mitspielt, sind unterwegs fantastische Ausblicke auf Berge der Lamjung,-Manaslu und Annapurna-Gruppe möglich. In Pokhara, am zauberhaften Phewa See gelegen, erwartest dich ein sehr angenehmes Klima. Erholung findest du nach der langen Fahrt im schönen Hotelgarten. Oder unternimmest du kleinen Spaziergang entlang der Lake Site, wo einladende Cafés und Restaurants dich willkommen heißen.  
Eine besondere Augenweide bietet "das nepalesische Matterhorn", der Mt. Fishtail (Machhapuchre).
- 04. Tag**      **Phokara – Tikedhunga (1.550m) ca. 6 Stunden**  
Nach einem leckeren Frühstück geht es in ca. 1 ½ Std. über den kleinen Naudanda-Pass zu deinem eigentlichen Startziel des Treks, dem Dorf Nayapul. Das heutige ca. 3 stündige Einlaufen, bergauf und bergab, führt durch malerische Reis- und Getreidefelder. In Tikedhunga beziehst du deine Lodge. Bei einem erfrischenden Getränk lässt du den ersten Trekkingtag in dieser bezaubernden Landschaft gemütlich ausklingen. Wie wäre es zum Abendessen mit dem nepalesischen Nationalgericht Dhaal Bhat? Lecker zubereitet aus viel Reis und Linsen, sowie je nach Region mit diversen Zutaten wie z. B. Chilis, Zwiebeln, Ingwer und Koriander.
- 05. Tag**      **Tikedhunga – Ghorepani (2.750m) ca. 6 – 7 Stunden**  
Heute steht die erste Härteprüfung an. Nach der Querung einer Hängebrücke geht es über unzählige Steinstufen steil hinauf zum Ort Ulleri. Ab hier verdichtet sich der Rhododendronwald. Mit etwas Glück machst du Bekanntschaft mit den Bergurwaldaffen, die sich hin und wieder blicken lassen. In Banthanti angekommen ist es Zeit für das Mittagessen bevor es dann weiter, teils steil ansteigend bis Ghorepani, dem heutigen Ziel geht. Von diesem malerischen Ort hast du einen großartigen Panoramablick auf die gesamte Annapurnakette (Option: Aussichtsberg Poon Hill).
- 06. Tag**      **Ghorepani – Poon Hill (3.200m) – Tatopani (1.190m) ca. 6 - 7 Stunden**  
Zeitiges Aufstehen (noch in der Dunkelheit) ist nötig, wenn du den Sonnenaufgang direkt vom Poon Hill (3.200m) genießen möchtest. Du gehst ohne dein Gepäck – nur die Trinkflasche und die Kamera solltest du mitnehmen. Unvergessliche Blicke auf den formschönen Machhapuchre (6.993m) und die Bergketten von Manaslu, Lamjung, Annapurna und Dhaulagiri entschädigen für die kurze Nacht und den frühmorgendlichen Aufstieg.  
Für die Besteigung des Aussichtsberges und den anschließenden Abstieg benötigst du ca. 2 Stunden. Zurück in der Lodge gibt es das Frühstück, du schulterst anschließend deinen Rucksack, um steil hinab zunächst bis Chirte (2.300m) zu laufen. Durch fruchtbare Landschaften wanderst du anschließend bis Tatopani. Dort laden die "Hot Springs" zu einem Bad ein.
- 07. Tag**      **Tatopani – Ghasa (2.010m) ca. 6 - 7 Stunden**  
Immer entlang des Flusses führt der Weg heute zunächst bis Rupse Chhahara. Dieser Platz, der von einem sehr schönen Wasserfall dominiert wird, lädt zu einer Pause ein. Du steigst weiter bergauf, passierst die Distriktgrenze nach Mustang und erreichst am Nachmittag Ghasa.



## Auf uralten Wegen zum Eingangstor nach Mustang - Der Pilgerweg nach Muktinath

- 08. Tag**      **Ghasa – Marpha (2.670m) ca. 6 - 7 Stunden**  
 Heute wartet eine besonders "reizvolle Landschaft" auf dich, gleich hinter dem Dorf Kalopani beginnt das breite Tal des Kali Gandaki. Der Fluss führt zu dieser Zeit nur wenig Wasser; die Chance im Flussbett einige Shaligrams zu finden, ist groß. Shaligrams sind versteinerte Ammoniten, die davon zeugen, dass dieses Tal einmal Meeresboden war. Am Nachmittag erreichst du Marpha. Dieser Ort mit buddhistischem Flair zeichnet sich einmal durch die vielen Apfelplantagen und zum anderen durch die hübschen weißen Häuser aus. Die Äpfel werden zu vielen verschiedenen Produkten verarbeitet. Getrocknete Apfelinge und Apfelbrandy aus Marpha sind eine Spezialität!
- 09. Tag**      **Marpha – Kagbeni (2.800m) ca. 4 – 5 Stunden**  
 Von Marpha aus benötigt man knapp zwei Stunden um Jomosom zu erreichen. Hier befindet sich der einzige Flugplatz der Region. Am Flussufer entlang und mit Blick auf eine grandiose Berglandschaft führt der Weg nach Kagbeni, dem Eingangstor nach Mustang.
- 10. Tag**      **Kagbeni – Muktinath (3.800m) ca. 4 – 5 Stunden**  
 Ein anstrengender Tag steht heute bevor, denn es gilt 1.000 Höhenmeter hinauf nach Muktinath zu bewältigen. Nach ca. 1,5 Stunden erreichst du Khingar und genießt bei einem Tee oder einem Erfrischungsgetränk den Blick in Richtung Muktinath und auf den 5.416m hohen Thorong La. Durch die karge Landschaft geht es weiter hinauf nach Jharkot. 100 Höhenmeter, die es in sich haben, trennen dich noch von Muktinath. Dieser Pilgerort ist besonders den Hindus heilig. Viele Pilger kommen aus Indien, um den heiligen Ort zu besuchen.
- 11. Tag**      **Muktinath – Besuch der Tempelanlage**  
 Mal ein wenig länger schlafen und auf der Dachterrasse der Lodge im morgendlichen Sonnenschein frühstücken – das hast du dir nach den Anstrengungen der letzten Tage wirklich verdient. Heute erkundest du die große Tempelanlage, die nach einem kurzen Fußmarsch zu erreichen ist. Muktinath – fast klingt das wie ein Zauberwort und einen eigenen Zauber hat die Tempelanlage zweifelsfrei. Unter den 108 Wasserspeiern durch zu gehen und sich dabei die Haare zu benetzen, bringt den gläubigen Hindu ein Stück weiter zu seiner Erlösung. Ein den Buddhisten heiliger Ort ist eine Höhle, in der eine natürliche Gasflamme brennt. Man geht davon aus, dass dieser Pilgerort schon seit über 3000 (!) Jahren besteht.
- 12. Tag**      **Muktinath – Jomosom (2.720m) ca. 6 Stunden**  
 Wohl ist das Kali Gandaki Tal mittlerweile auch für Jeeps, Traktoren und Motorräder befahrbar, es gibt aber auf der linken Flusseite schöne, naturbelassene Wege, die dich auf deinen Weg nach Jomosom führen. Am Abend sitzt du bei einem leckeren Dhaal Bhat und feierst den Erfolg deiner Tour.
- 13. Tag**      **Jomosom – Rückflug oder Rückfahrt nach Pokhara (830m)**  
 Wenn du dich zu einem ca. 20 – 25minütigen Flug\* nach Pokhara entschieden hast, kannst du dein zweites Frühstück bereits im Hotel am Phewa-See einnehmen. Mit dem Bus / Jeep dauert es naturgemäß länger bis du wieder in Pokhara eintreffen.  
 \*Bitte beachte den wichtigen Hinweis am Ende dieser Reisebeschreibung!
- 14. Tag**      **Pokhara zur freien Verfügung**  
 Spaziere am Ufer des Phewa-See entlang, besuche die "Shopping Mile" oder relaxe einfach im Garten des Hotels. Dieser Tag steht zu deiner freien Verfügung.
- 15. Tag**      **Rückflug oder Rückfahrt nach Kathmandu**  
 Mit dem Tourist Bus fährst du heute zurück nach Kathmandu.  
 Alternativ bietet sich ein ca. 40minütiger Flug entlang der Himalayakette nach Kathmandu an.



## Auf uralten Wegen zum Eingangstor nach Mustang - Der Pilgerweg nach Muktinath

- 16. Tag Kathmandu Sightseeing**  
 Nach dem Trekking mit all seinen schönen Erlebnissen in Nepals grandioser Bergwelt, kannst du heute die ebenfalls grandiose Kultur in der Hauptstadt bewundern. Die großen buddhistischen Stupas von Boudhanath und Swayambunath wie auch der große, hinduistische Tempelbezirk von Pashupatinath warten auf dich.
- 17. Tag Kathmandu zur freien Verfügung**  
 Bevor es zurück nach Hause geht, hast du heute Zeit Kathmandu (Thamel) auf eigene Faust zu erkunden. Sicherlich möchtest du noch das eine oder andere Souvenir besorgen? Am Abend laden wir dich zu einem Abschieds-Dinner ein.
- 18. Tag Rückflug nach Deutschland**  
 Je nach dem wann dein Flieger vom Internationalen Flughafen startet, hast den Vormittag zur freien Verfügung. Unser Team bringt dich rechtzeitig (3 Stunden vor dem Abflug) zum Flughafen. Nun heißt es endgültig Abschied nehmen. "Pheri bhetaula Nepal" – Auf Wiedersehen Nepal denn dies war ja vielleicht nicht deine letzte Tour in das fantastische Land im Himalaya?

### Leistungen

- ✓ Englischsprachiger, lizenzierter nepalesischer Bergführer (Guide)
- ✓ Porter / Träger für dein Gepäck (max. 13 KG pro Person) incl. robuster Trekkingtasche
- ✓ Unterkunft: Hotel mit Übernachtung + Frühstück in Kathmandu und 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 & 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, fährt man von Jomosom mit dem Jeep nach Beni und von dort aus mit dem Auto nach Pokhara. Es ergibt sich natürlich eine zeitliche Verzögerung wenn die Jeep/Auto Fahrt nötig wird. Dein Guide begleitet dich natürlich auch auf dem Flug bzw. bei den Fahrten im Auto.