



## **Um die Annapurna**

**Diese Tour führt dich in kurzer Zeit um das Annapurna Massiv und über Thorong La. Du wanderst durch die tiefste Schlucht der Erde.**

Kathmandu

Zum schönen Ort Manang

Über den Thorang La zu den Heiligtümer von Mukthinath

Wanderung durch die Kaligandaki Schlucht

Stimmung in Phokara am Phewasee



## **Termine und Kosten**

- Reisedauer  
16 Tage / 17 Übernachtungen
- Reisezeit  
Mitte September bis Anfang Mai (Ideal März/April)
- Reisepreis  
Für diese Reise können wir dir auch individuelle Termine und Teilnehmerzahlen anbieten, die Preise schwanken je nach Gruppengröße und Jahreszeit

## **Das Reiseangebot beinhaltet folgende Leistungen**

- Hotelunterkunft in Kathmandu inkl. Frühstück
- Inlandsflüge, sofern Sie zum Reiseablauf gehören
- Transport mit Bus, Jeep und PKW, sofern sie zum Reiseablauf gehören
- Trekkingpermits und Nationalparkgebühren
- Unterkunft in ausgesuchten Lodges auf dem Trekking inkl. Frühstück und Abendessen
- Deutschsprachige Ansprechpartner in Kathmandu
- Deutsch - oder Englischsprachige Reisebegleiter
- Träger für max. 12 Kg Reisegepäck
- Teilnehmerzahl 2 - 12
- Karte für das Trekkinggebiet

## **Nicht enthaltene Leistungen:**

- Internationale Flüge
- Visagebühren
- Trinkgelder
- Individuelle Ausflüge
- Fehlende Mahlzeiten in Kathmandu und auf dem Trekking

## Anreise

- Internationaler Flug nach Kathmandu
- **Tag 1: Ankunft Kathmandu**  
Wir holen dich am Tribhuvan Airport in Kathmandu ab und bringen dich in deine Unterkunft. Wir besprechen mit dir die aktuelle Situation für das Trekking und den Ablauf der nächsten Tage und natürlich beantworten wir gerne all deine Fragen.

## Trekkingtour

- **Tag 2. Fahrt nach Beshisahar und Weiterfahrt nach Jagat**  
Fahrzeit 7-8 Stunden, Fahrstrecke ca. 216 km  
Je nach der Gruppen grosse fahren wir mit allen Trekkingbegleitern in einem Bus nach Beshisahar. Über den Thakkotpass verlassen wir das Kathmandutal dann fahren Richtung Westen. In Dumre verlassen wir die Hauptroute, die nach Pokhara führt und folgen dem Marsyandi Fluss in Richtung Norden. Durch Reisfelder gelangen wir nach einer Fahrzeit von 6 Stunden in Beshisahar an. Wir wechseln dann das Fahrzeug und nehmen einen Jeep bis nach Jagat. Nach 1,5 Stündige Fahrt erreichen wir Jagat.
- **Tag 3. Wanderung nach Dharapani**  
Anstieg 1020m, Abstieg 450 m, Gehzeit ca. 6-7 Std., 14,5km  
Heute beginnt unsere Wanderung. Wie gehen sanft bergauf entlang des Marsyangdi Flusses und kommen dabei an vielen Wasserfällen vorbei und gelangen zum kleinen Dorf Tal, wo wir unsere Mittagspause machen. Nachmittags gehm wir über einige Hängebrücke bis nach Dharapani.
- **Tag 4. Wanderung nach Chame**  
Anstieg 1200 m, Abstieg 390 m ca. Gehzeit ca. 6-7 Std., 16km  
Der Weg geht eine Stunde leicht bergan nach Bagar, dann

wandern wir weiter steil hoch bis nach Timang, wo wir Mittagspause machen. Timang bietet eine schöne Sicht auf die Manaslugruppe und ist ein guter Platz für eine Mittagspause. Nachmittags geht es über einen Hangweg in das Flusstal bis nach Chame was der Verwaltungort vom Landkreis Manang ist.

- **Tag 5. Wanderung nach Gharu**

Anstieg 1140 m, Abstieg 250m, Gehzeit ca. 6-7 Std., 16km  
Ab jetzt können deutlicher fühlen, dass wir in einer Buddhistischen Region sind. Wir gehen an vielen Chorten und langen Manimauern vorbei. Durch Nadelwald und Apfelplantagen kommen wir zum Mittag nach in Dukure Pokhari. Von hier zeigt das Tal ein sehr breites Gesicht und liefert viele tolle Blicke auf schneebedeckte Gipfel. Nachmittags geht es bis nach Pisang, zunächst auf fast ebenen Wiesen und später dann eine Stunde steiler einen Hang hinauf, bis nach nach Gharu, wo wir die heutige Nacht verbringen. Gharu ist ein altes Dorf mit einer schönen alten Gompa (Kloster) und einer grandiosen Sicht auf Annapurna 2, 4, Gangapurna und Tilicho Peak.

- **Tag 6. Wanderung nach Manang**

Anstieg 400m, Abstieg 300m, Gehzeit ca. 6 Std., 14 km  
Wir wandern heute einen Hangweg hoch mit Sicht auf ds Marsyangdital. Nach Nawal geht es hinunter ins Flusstal und weiter nach Braga, wo wir unsere Mittagspause machen werden. Wir besichtigen die Braga Gompa (Kloster) und wandern weiter nach Manag wo wir 2 Nächte verbringen werden.

- **Tag 7. Akklimatisation in Manang**

Manang ist das grösste Dorf in diesem Tal. Hier gibt es gute Bäckereien und Restaurants. Wer heute Lust hat eine anspruchsvolle Tour zu machen, der kann zum Icelake hoch gehen, wer eine leichtere Wanderung für den Tag möchte, kann zum Gangapurna Gletschersee und zurück wandern. Von überall hat man grandiose Blick auf schneebedeckte Gipfel. Mit diesem

passenden Programm werden wir uns heute an die Höhe anpassen.

- **Tag 8. Wandern nach Yak Kharka**

Anstieg 600m, Abstieg 60m, Gehzeit ca. 6 Std., 9,2km

Wir wandern durch die Ortschaft Manang hinauf zum Dorf Tanki Manang. Der weg führt uns rechts in ein Tal hinein und wir kommen schon zum Mittag an unserem ziel Yak Kharka an. Nachmittags kann man etwas höher gehen um sich an die Höhe anzupassen. In diesem Tal können wir ziemlich sicher die gämsenartigen Blauen Schafe des Himalaya sehen. Die Herden sind teilweise über Hundert Tiere groß.

- **Tag 9. Wanderung nach Thorong Phedi**

Anstieg 550m, Abstieg 30m, Gehzeit ca. 4Std., 7km

Wir sind nun oberhalb der Baumgrenze und geniessen den Blick auf die Yakwiesen rechts und links der Hänge des Baches. Viele Yaks deren Dung ein wichtiges Heizmaterial ist, da es in dieser Höhe keine Bäume mehr gibt. Wir queren den Bach über eine kleine Hängebrücke und kommen zum Mittag schon an unserem Ziel Thorong Phedi an. Nachmittags können wir bis zum High Camp und wieder zurück gehen, oder wir ruhen uns für die Königsetappe am nächsten Tag aus.

- **Tag 10. Wandern über Thorong La nach Muktinath**

Anstieg 900m, Abstieg 1700m, Gehzeit ca. 8 Std., 12,5 km

Wir stehen sehr früh auf und beginnen nach unserem Frühstück rechtzeitig den Anstieg zum Thorong La. Zuerst geht es eine Stunde steil hoch zum High Camp und dann über einige Schluchten zu einer Teehütte auf der hälfte des Anstieg. Wir werden eine 360grad Sicht auf die Gipfel haben. Unser Weg wird begleitet dich vom 6400 Meter hohen Yak Khawa Khang auf der rechten Seite und Links vom 6500 Meter hohen Thorong Peak. Nach 4 stündigem Anstieg über einen Geröllweg kommen wir an den höchsten der Welt, der für Touristen begehbar ist, dem 5416m hohen Thorong La. Wir opfern einige mitgebrachte Gabe am pass und bleiben Weile, um die Atmosphäre zu

geniessen. Nun geht es über Geröll die andere Talseite hinunter bis nach Phedi und dann weiter nach Muktinath. Nach der ca 8 stündige Wanderung kommen und ziemlich erschöpft in Muktinath an.

- **Tag 11. Wanderung über Jhong nach Kagbeni.**

Anstieg 120 m, Abstieg 1060m, Gehzeit ca. 4 Std., 12 km  
Nach dem Frühstück gehen zuerst hoch zum Heiligtum von Muktinath, das gleichermaßen für Hindus und Buddhisten bedeutend ist. Muktinath, der Herr des Nirwana ( Ausstieg aus dem Kreislauf von Geburt und Tod ) wird mit dem Gott Bischnu verehrt. Der Haupttempel ist umgeben von 108 heiligen Wasserspeiern wo die Hindus sich ihre Sünden abwaschen und sich von schlechtem Karma befreien. Einige Meter weiter ist das Heiligtum der Buddhisten mit der ewige Flamme, die Padhma Sambhawa hier angezündet hat. Es gibt aufeinander gestapelte Steine, die Pilger hier als Andenken geopfert haben. Wir gehen nun auf der andere Talseite über Jhong nach Kagbeni hinunter. In Jhong werden wir Mittagspause machen und die Jhong Gompa (Kloster) besuchen.

- **Tag 12. Fahrt nach Marpha und Wandern nach Kalopani.**

Anstieg 450m, Abstieg 650m Gehzeit ca. 6 Std., 17,5km, Fahrtzeit 1,5 Std.  
Wir nehmen einen kleinen Linienbus oder mieten einen Jeep um bis Marpha zu fahren. Dabei kommen wir am Flughafen und dem Verwaltungsort von Mustang Jomsom vorbei. Wir werden nach ca 1,5 Stunden nach Marpha kommen. Dann wandern wir auf der anderen Talseite des Kaligandaki durch Apfelplantagen und mit Blick auf Dhaulagiri und Tukche peak bis nach Kalopani.

- **Tag 13. Fahrt nach Pokhara**

Wir werden wieder Erfahrung mit einem Lienienbus machen und fahren die tiefste Schlucht der Erde hinunter. Hier schneidet der Kaligandaki die schlucht zwischen Dhaulagiri und Annapurna 1 sechtausend Meter tief ein. In Kalopani ist der Gipfel der beiden Achttausender Gipfeln nur 10 km

auseinander. Vorbei an vielen Wasserfällen, die sich rauschend auf beide Talseite herunterstürzen und vorbei an heißen Quellen kommen wir nach einigen Stunden in Beni an. Hier nehmen wir ein Auto nach Pokhara. Nach ca. 6 Stunden Gesamtfahrzeit kommen wir in Pokhara an.

- **Tag 14. Flug nach Kathmandu**

Um die Mittagszeit fliegen wir nach Kathmandu, der Nachmittag ist zur freier Verfügung

- **Tag 15. Kathmandu Tal Besichtigung**

Heute ist unser erster Programmpunkt der Swayambunath Tempel mit der zweitgrößten Stupa Nepals. Die Stupa liegt auf einem Hügel und lohnt sich die 365 Stufen hoch zu gehen. Um die Stupa herum sind viele kleine hinduistische Heiligtümer angelegt. Im Tempel der Harati wird die Schutzgöttin der Kinder verehrt. Es gibt einen alten Schamanentempel, wo auch heute die Schamanen ihre heiligen Mantras aktivieren. Viele Affen begleiten uns am Weg, darum wird diese Tempelanlage auch Affentempel genannt. Um die Mittagszeit geht es dann nach Patan, der zweitgrößten Stadt im Kathmandutal. Hier werden wir wunderschöne Paläste und auch wieder Tempelanlagen aus dem 12. Jahrhundert und später sehen. Der Palast am Durbar Square ist heute als Museum umgebaut und ein Besuch lohnt sich. Der Kumbheshwor Tempel und der Goldene Tempel zeigen verschiedene Architekturen und die Wichtigkeit dieser Stadt. Hinduistische und buddhistische Bauten und Heiligtümer sind die Sehenswürdigkeiten dieser Stadt. Am Nachmittag fahren wir nach Kathmandu und besichtigen dort den Durbar Square und die lebendige Göttin Kumari. Zum Schluß gehen wir durch den alten Markt Indrachwok und Asan zum Hotel zurück. Am Abend feiern wir mit einem gemeinsamen Essen den Abschluss unserer Tour.

- **Tag 16. Nach einem letzten Spaziergang durch Kathmandu bringen wir dich zum Tribhuvan Airport.**

Je nach Abflugzeiten können wir noch einen kleinen



Spaziergang in Kathmandu machen und dann wird du zum Flughafen gebracht.