



## **Um den Berg der Seelen - Manaslu**

**Diese Tour enthält alle Highlights im Bhudi Gandaki-Tal und ist eine echte Herausforderung für höhenerprobte Wanderer.**

Kathmandu

Fahrt nach Arughat Bazaar

Wanderung entlang des Budi Gandaki

Begegnungen in ursprünglichen Bergdörfern

Überschreitung des Larkja La

Zurück durch das Marsjandi Tal



## **Termine und Kosten**

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

### **Das Reiseangebot beinhaltet folgende Leistungen:**

- Unterkunft im Gästehaus in Kathmandu inkl. Frühstück
- Anfahrt und Abfahrt in das Trekkinggebiet
- Unterkunft in ausgesuchten Lodges auf dem Trekking inkl. Frühstück und Abendessen (jedoch ohne Getränke)
- Deutschsprachige Ansprechpartner in Kathmandu
- Deutsch - oder Englischsprachige Reisebegleiter
- Träger für max. 12 Kg Reisegepäck
- Karte des Trekkinggebietes

### **Nicht enthaltene Leistungen:**

- Internationale Flüge
- Visagebühren
- Trinkgelder
- Individuelle Ausflüge
- Fehlende Mahlzeiten in Kathmandu und auf dem Trekking
- Getränke 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 unser Gästehaus. Wir besprechen mit dir die aktuelle Situation für das Trekking und den Ablauf der nächsten Tage und natürlich beantworten wir gerne all deine Fragen.

### **Tag 2: Vorbereitung Trekking**

Wir bereiten dein Trekking vor und lassen die entsprechenden Permits erstellen. Auf Wunsch können wir dir eine Stadtbesichtigung für Kathmandu anbieten.

## **Trekkingtour**

- **Tag 3: Fahrt Nach Arughat Bazaar und weiter nach Macha Kola (870m)**

140 km ca. 6 Std.

Wir werden möglichst früh aus Kathmandu abfahren um den Hauptverkehr nach Süden und in den Ostwesten Nepals zu vermeiden. Erst geht hinaus aus dem Kathmandutal über den Thankot Pass zum Trisuli Fluss. Wir folgen dem Trisuli eine Weile und queren dann auf die andere Seite. Dort geht es durch Terrassenfelder, kleine Dörfer und Schluchten entlang des Budhigandaki nach Dhadin Beshi und weiter nach Arughat Bazaar bis nach Soti khola. Nepal baut am Bhudhigandaki gerade einen Staudamm und dadurch wird in Zukunft ein riesiger See unterhalb von Arughat Bazaar entstehen. Es entsteht hier ein Wasserkraftwerk mit 500 MW Leistung. Wir beenden den erste Trekkingtag in einer einfachen

Lodge in Macha Khola. Dhadin Beshi und Arughat sind das Handelszentrum dieser Region. Die Gegend wird von den Newar, Magar und Gurung dicht bewohnt.

- **Tag 4: Wanderung nach Jagat (1340m)**

Anstieg 980m, Abstieg 500m ca. 8 Std.

Heute wandern wir zuerst durch einen schönen Wald. Wenn wir Glück haben, werden wir dort Languren Affen sehen. Sie haben einen langen Schwanz, ein schwarzes Gesicht und ein helles Fell. Das Äffchen kann sehr gut springen und ist interessant zu beobachten. Wir kommen an einer heißen Quelle vorbei. Immer wieder werden wir Felder sehen auf denen Reis und Mais angebaut werden. Nach einem langen Weg durch die engen Schlucht des Budhi Gandaki kommen wir in ein offenes Tal wo das Dorf Jagat beginnt. Wir quartieren uns in einer einfacheren Lodge ein.

- **Tag 5: Wanderung nach Ekkle Bathi (1600m)**

Anstieg 500m, Abstieg 300m ca. 4 Std.

Langsam treffen wir in einem Gebiet mit Buddhistischer Religion ein. Hier leben die Tamang. Wir gehen an Mauer und kleinen Chörten vorbei. Immer wieder werden wir tolle Blicke auf den Sringi Himal und den Ganesh Himal haben. Wir wandern durch den Ort Philim und gelangen nach Ekle Bhatti und haben unser heutiges Ziel erreicht.

- **Tag 6: Wanderung nach Bihi Phedi (2130m)**

Anstieg 1220m, Abstieg 730m ca. 7 Std.

Wir folgen wieder dem Budhi Gandaki. Wir wandern durch enge Schluchten und am steilen Hang gibt es schöne Terrassenfelder und zahlreiche Dörfer. Wir werden oft Hängebrücken überqueren und kommen nach Nyak Beshi. Wir wandern weiter zum nächsten Ort Deng, wo wir Mittagspause machen werden. Deng ist stark buddhistisch geprägt und es gibt dort schöne Chörten mit



Steinmandalas. Am Nachmittag wandern wir bis Bihi und beziehen dort unser Quartier.

- **Tag 7: Wanderung nach Namrung (2650m)**

Anstieg 850m, Abstieg 290m ca. 6 Std.

Wir wandern in das schöne Dorf Ghap und wechseln die Seite des Budhi Gandaki. Wir sind jetzt ganz nah an der Tibetische Grenze. Einsame Dörfer mit vielen Chörten und Manimauern bereiten uns auf die tibetische Kultur vor. Vorbei an vielen Terrassenfeldern vorbei kommen wir zu unserer Unterkunft in Namrung.

- **Tag 8: Wanderung nach Shyala Gaon (3530m)**

Anstieg 1160m, Abstieg 250m ca. 7 Std.

Heute Wechselt die Vegetation zu einem schönen Wald aus Nadelbäumen. Wir nähern uns langsam dem Manaslu Massiv und gelange zu einem Hochtal und Sama. Schließlich wandern zum der 3500m hoch gelegenen Dorf Shyala Gaon.

- **Tag 9: Wanderung nach Sama Gaon (3500m)**

Anstieg 650m, Abstieg 710m ca. 6 Std.

- **Tag 10: Akkimationstag in Sama Gaon**

Heute haben wir die Möglichkeit einen Ausflug von unserer Hauptrute zum Punggyen See und bis zur Punggyen Gompa zu machen. Man kann von dort aus das Manaslu Hauptmassiv und den Peak 29 zum Greif nah sehen. Dann geht es wieder zurück zu der Hauptroute nach Samagaun.

- **Tag 11: Wanderung über Samdo (3690m)**

Anstieg 350m, Abstieg 0m ca. 4 Std.

Heute haben wir eine kurze Strecke zu gehen. Wir lassen den Manaslu Gletscher auf der linken Seite zurück und wandern das Tal nordwärts und sind am frühen Mittag schon am Ziel unseres Tages.

Nachmittags kann man ausruhen oder verschiedenen Aktivitäten am Ort machen. (Eventuell verbringen wir hier unseren Reservetag)

- **Tag 12: Wanderung nach Dharamsala (4470m)**

Anstieg 640m, Abstieg 40m ca. 4 Std.

Wir sind nahe an der Tibetischen Grenze. Es gibt in fast jedem Tal der richtung Norden führt einen Passübergang. Dies sind alte Übergänge, die früher von Yak-, Schaf- und Ziegenhirten zu den Sommerweiden in Tibet genutzt. Die Einheimischen dürfen noch heute diese Route benutzen um zum nächsten tibetischen Ort zu gelangen. Nach einer 3-4 Stündigen Wanderung kommen wir zur unserer einfachen Lodge in Daramsala. Den Nachmittag nutzen wir um Energie zu tanken.

- **Tag 13: Wanderung über den Larkya La nach Bimthang (3800m)**

Anstieg 760m, Abstieg 1500m ca. 10 Std.

Heute beginnt unser Tag etwas früher. Es ist schön wenn man bei Sonnenaufgang schon etwas höher ist um die Sonnen am Morgen auf die Gipfel der 7000er und 8000er Gipfel scheinen zu sehen. Der Weg geht teilweise an einer Moräne entlang und dann kommen wir zum 5105m hohen Larkya La. Von hier sieht man Manaslu, Himlung und Larkya. Nach dem Genuss des Passes steigen wir langsam und teilweise recht steil auf dem Geröll hinunter nach Bhimthang.

- **Tag 14: Wanderung nach Gowa (2300m)**

Anstieg 90m, Abstieg 1640m ca. 6 Std.

Wir steigen ab entlang des Dudh Khola und kommen durch Rhododendronwald. Es ist angenehm wieder tiefer und in die Wärme zu kommen. Unsere Atmung fühlen sich wieder deutlich leichter an. Wir steigen ab bis Gowa.

- **Tag 15: Wanderung nach Daraphani und Fahrt nach Besisahar(800m)**

Anstieg 50m, Abstieg 450m ca. 2,5 Std.

Heute endet unser Tal und wir kommen zu der Hauptroute des Annapurna Treks die nach Manang führt. Der Dudh Khola mündet in in Dharapani in den Marsyandi und ab jetzt folgen wir dem Fluss. Über eine Schotterstrasse fahren wir mit dem Jeep über die Dörfer Tal, Shyange, Jagat bis nach Bulbule und fahren dann mit einem Kleinbus nach Kathmandu.

Der Marsyandi begleitet uns bis zur Hälfte unser Strecke und wir kommen zur grossen Ortschaften Beshisahar.

- 

- **Tag 16: Fahrt nach Kathmandu (1350m)**

Fahrtzeit ca. 6 Std.

Über, Dumre und Munglin gelangen wir wieder in den Hauptverkehr der von Süden nach Kathmandu geht. Wir geniessen die Fahrkunst der Nepalesen und am Nachmittag kommen wir in Kathmandu an.

- **Tag 17: Kathmandu ( gleichzeitig Reservetag für den Trek )**

Den heutigen Tag genießen in Kathmandu mit Besichtigungen. Am Abend werden wir gemeinsam ein Abschlussessen in einem typischen nepalischen Restaurant haben.

## **Ende der Trekkingtour**

- **Tag 18: 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 wirst du zum Flughafen gebracht.