



TREKKING UM DIE ANNAPURNA

ABWECHSLUNGSREICHES TREKKING AUF KLASSISCHER ROUTE

Wir starten unsere Reise in Bodnath. Dies ist der «tibetische» Stadtteil von Kathmandu. Hier steht mit der grossen Stupa von Bodnath das wichtigste buddhistische Bauwerk von Nepal. Auf einer spannenden Fahrt durchs «Mittelland» von Nepal erreichen wir den Ausgangspunkt unseres Trekkings. Durch sämtliche Vegetationszonen und eine sehr abwechslungsreiche Landschaft steigen wir auf zur Rückseite des Annapurna-Massivs. Auf dieser Route legen wir unser Augenmerk auf eine höhenangepasste Etappeneinteilung, um uns gut an die grosse Höhe zu akklimatisieren. Höhepunkt im wörtlichen und übertragenen Sinn ist die Überschreitung des 5416 Meter hohen Passes Thorong La. Mit Muktinath besuchen wir den heiligsten Ort für Buddhisten und Hinduisten im nepalesischen Himalaya. Die Annapurna-Umrandung ist sehr abwechslungsreich, aber gleichzeitig auch eines der populärsten Trekkings in Nepal mit dementsprechend vielen Touristen. Im Frühling sind in der Regel deutlich weniger Leute unterwegs als im Spitzenmonat Oktober.

REISEDATEN

Sa 09 Apr - Sa 30 Apr 2022 (22 Tage) ab 3'900.-

Buchbar

Sa 29 Okt - Sa 19 Nov 2022 (22 Tage) ab 3'900.-

Buchbar

PREISE / ZUSCHLÄGE

Preis pro Person bei 6-10 Personen CHF 3'900.-

Zuschlag Kleingruppe 3-5 Personen CHF 500.-

Zuschlag Kleingruppe 2 Personen CHF 1000.-

Zuschlag Einzelbelegung CHF 360.-

1) In den Lodges während des Trekkings ist der Platz häufig eingeschränkt und Einzelzimmer sind in der Regel während der Hochsaison nicht verfügbar. Dieser Umstand ist im Einzelzimmerzuschlag berücksichtigt und berechtigt nicht zu einer Preisreduktion.

Reiseprogramm

1. Tag: Aufbruch nach Nepal

Linienflug nach Kathmandu.

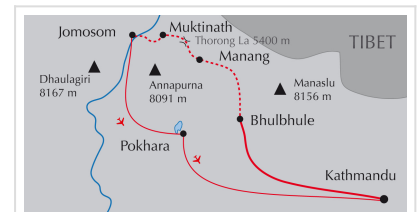
FACTS & FIGURES

Level 3
Trekkinglevel

22 Tage
Dauer

2-10
Teilnehmer

3'900.-
Preis ab (CHF)



Gesamte Flugzeit Zürich-Kathmandu 10 bis 11 Stunden. Dies sind zwei Teilflüge und einmal Umsteigen.

2. Tag: Ankunft in Kathmandu

Zwischenstopp unterwegs und Weiterflug nach Nepal. Am Flughafen werden wir von unserem lokalen Partner empfangen und er bringt uns in unser Hotel oder Gasthaus. Wir wohnen die ersten Tage bewusst ausserhalb des Zentrums der Millionenstadt Kathmandu. Orte wie Bodnath, Bhaktapur oder Patan sind viel entspannter als das Zentrum von Kathmandu und ideal, um unsere Nepalreise zu starten. Auch die Fahrzeiten resp. Verkehrssituation ist hier angenehmer, dazu sind wir nahe an etlichen der «Highlights» im Kathmandu-Tal. Zudem gibt es hier schöne Unterkünfte.

Übernachtung im Hotel im Kathmandu-Tal (1300 Meter).

Fahrzeit ½ Std.

3. Tag: Besichtigungen im Kathmandu-Tal

Wir besichtigen das wichtigste hinduistische Heiligtum in Nepal, den Tempel von Pashupatinath. Dieser ist Zielort für viele Pilger und Sadhus. Diese Asketen türmen ihre teils meterlangen Haare auf dem Kopf auf wie ihr Vorbild, der Hindugott Shiva. Bei der riesigen Stupa von Bodnath im tibetischen Viertel geniessen wir die friedliche Atmosphäre und umrunden mit den zahlreichen Tibetern das grosse Bauwerk.

Heute haben wir auch Zeit, um eine der alten Königsstädte Bhaktapur oder Patan zu besuchen. Spannend sind die Durbar Squares hier. Die jahrhundertealten Tempel mit den kunstvollen Holzschnitzereien gehören zum Weltkulturerbe der Unesco.

Übernachtung im Hotel im Kathmandu-Tal (1300 Meter).

Wanderung ½ Std. Fahrzeit 1 Std. (F)

4. Tag: Durchs «Mittelland» von Nepal

Eine lange, aber spannende Fahrt bringt uns durch das «Mittelland» von Nepal, zum Ausgangspunkt unseres Trekkings. Wir fahren vorbei an Dörfern, fruchtbaren Feldern und durch abwechslungsreiche Landschaften bis nach Besisahar. Von hier aus folgen wir einer nicht allzu guten Strasse entlang dem Marsyangdi-Fluss bis Bhulbhule, unserem heutigen Tagesziel.

Übernachtung in Lodge in Bhulbhule (830 Meter).

Fahrzeit 8 Std. (F,M,A)

5. Tag: Trekkingstart

Wir laufen auf dem alten Weg dem Marsyangdhi Tal entlang. Unterwegs passieren wir Wasserfälle, kleine Dörfer und vielleicht sehen wir Affen auf den Bäumen turnen. Es ist eine fruchtbare Gegend und überall treffen wir auf die berühmten Terrassenfelder von Nepal. Unser heutiges Ziel ist Syange. Auf der anderen Talseite gibt es zwar eine Jeep-Piste, sie ist aber in der Regel extrem schlecht und so ist es besser, diese Etappe zu laufen.

Übernachtung in Lodge in Syange (1100 Meter). Trekking 7 Std. (F,M,A)

6. Tag: Durch eine steile Schlucht

Wir überqueren den Fluss auf einer Hängebrücke. Das Tal wird immer enger und bald wandern wir in einer tiefen Schlucht. Hier treffen wir auf Dörfer der Gurung. Diese Volksgruppe ist tibetischer Abstammung, viele Männer haben in der Armee bei den berühmten Gurkha Regimentern gedient. In Tal beziehen wir in einer Lodge unsere Zimmer. Das Dorf Tal liegt sehr schön, nahe an einem eindrucksvollen Wasserfall.

Übernachtung in Lodge in Tal (1700 Meter).

Trekking 6 Std. (F,M,A)

7. Tag: Aufwärts geht's

Weiter geht es entlang der Marsyangdhi-Schlucht. Nach Dharapani zweigt rechts ein Tal ab, das zum 5100 Meter hohen Pass Larkye La führt. Die Route verläuft weiter rund um den 8000er Manaslu. Wir halten uns aber in westlicher Richtung und steigen hoch ins Dorf Timang, von wo wir einen schönen Blick auf den Manaslu haben.

Übernachtung in Lodge in Timang (2350 Meter).

Trekking 6 Std. (F,M,A)

8. Tag: Dorfleben in Chame

Heute geniessen wir eine relativ kurze Etappe nach Chame. Am Dorfeingang steht eine lange Mauer mit Gebetsmühlen, wie es typisch ist für die Dörfer in Manang. Heute Nachmittag haben wir Zeit, das kleine Kloster zu besuchen und durch Chame zu schlendern, um so einen schönen Einblick ins nepalesische Dorfleben zu bekommen. Chame hat auch eine grosse Auswahl an Läden mit einem vielfältigen Angebot.

Übernachtung in Lodge in Chame (2650 Meter).

Trekking 2 – 3 Std. (F,M,A)

9. Tag: Wälder und Gipfel

Wir verlassen Chame und laufen durch schöne Wälder talaufwärts nach Pisang. Dort öffnet sich das Tal und wir haben einen herrlichen Blick auf

die Annapurna II und den über 6000 Meter hohen Pisang Gipfel. Vom Ortsteil Upper Pisang ist das Bergpanorama noch schöner zu sehen. Dieser Dorfteil hat viel Atmosphäre und zwei spannende Klöster, die wir besuchen können.

Übernachtung in Lodge in Pisang (3200 Meter).

Trekking 5 – 6 Std. (F,M,A)

10. Tag: Panoramaweg

Von Pisang nach Manang führen zwei Wege, der einfachere und kürzere folgt dem Tal auf der linken Talseite in Laufrichtung. Der schönere Weg verläuft auf der rechten Talseite und diesen wollen wir nehmen. Unterwegs kommen wir am kleinen, türkisfarbenen See Mring Tso vorbei. Wir folgen dem Serpentinweg hoch zum kleinen Dorf Ghyaru, das wir nach einem eher anstrengenden Aufstieg erreichen. Von hier aus haben wir einen phantastischen Blick auf das Massiv der Annapurna. Unser Weg führt durch sehr schöne Dörfer und vorbei an Gebetsmauern und Chörten. Nach einem langen, aber sehr eindrucksvollen Trekkingtag erreichen wir das Dorf Manang inmitten von unzähligen Terrassenfeldern.

Übernachtung in Lodge in Manang (3500 Meter).

Trekking 7 Std. (F,M,A)

11. Tag: Ruhetag in Manang

Nach dem gestrigen langen Tag genehmigen wir uns heute einen Ruhetag. Dies ist auch nötig und wichtig für eine gute Akklimatisation, sind wir doch bereits schon auf der Höhe des Jungfrauochs. Das schöne Dorf mit dem kleinen See lohnt sich für einen Aufenthalt. Wir haben Zeit, durch Manang zu schlendern oder wir können eines der Klöster in der Umgebung besuchen. Es gibt auch schöne Aussichtspunkte wie den Chongkor View Point, der in einer etwa 45-minütigen Wanderung zu erreichen ist. In der «German Bakery» können wir eine Tasse Kaffee und einen feinen Apfelkuchen geniessen. Langweilig wird es uns in Manang bestimmt nicht!

Übernachtung in Lodge in Manang (3500 Meter). (F,M,A)

12. Tag: Kurze Etappe zur Akklimatisation

Vorbei an weidenden Yaks steigen wir höher. Nach 3 – 4 Stunden erreichen wir Yak Kharka, wo wir übernachten. Diese Etappe halten wir bewusst kurz, sind wir doch bereits über 4000 Meter. Viele Trekker und Gruppen machen immer wieder den Fehler, zu schnell in die Höhe zu steigen. Sie vergessen, dass einerseits die Höhenkrankheit in der Regel zeitverzögert kommt (d.h. in der Nacht) und andererseits die Höhenunterschiede zwischen den Übernachtungsplätzen ausschlaggebend für eine problemlose Akklimatisation sind. Diesen Fehler wollen wir nicht machen.

Übernachtung in Lodge in Yak Kharka (4000 Meter).

Trekking 3 – 4 Std. (F,M,A)

13. Tag: Nach Thorong Phedi

Mit ein bisschen Glück sehen wir eine Herde Blauschafe an den Berghängen oberhalb des Weges. Auch die heutige Etappe ist von der Distanz her kurz, aber wir sind knapp 500 Meter höher als gestern. Ganzjährig besiedelte Dörfer gibt es hier keine mehr und so ist die Auswahl an Übernachtungs-möglichkeiten nicht allzu gross. Wir bleiben in einer Lodge in Thorong Phedi. Heute Nachmittag ruhen wir uns aus für die morgige Passüberquerung. Eine Stunde höher hätte es auch noch eine Lodge. Durch die grosse Höhe von 4900 Metern ist eine Übernachtung dort aber nicht ratsam.

Übernachtung in Lodge in Thorong Phedi (4500 Meter).

Trekking 3 – 4 Std. (F,M,A)

14. Tag: Königsetappe über den 5416 Meter hohen Thorong La

Früh am Morgen stehen wir auf und schultern nach einem ausgiebigen Frühstück unsere Tagesrucksäcke. Auf einem steilen Zickzackweg gewinnen wir schnell an Höhe. Wir laufen bewusst langsam. Je nach Verfassung werden wir den Pass in 4 – 6 Stunden erreichen. Es gibt kaum ein schöneres Gefühl, als nach einem anstrengenden Anstieg die Passhöhe eines Himalaya-Passes zu erreichen. Oben flattern die Gebetsfahnen. Der Wind nimmt die aufgedruckten Gebete mit zu den Göttern, die auf den Himalaya-Gipfeln ihren Wohnsitz haben. Hier werden sie vielleicht bis zur Annapurna getragen. Der Name Annapurna gehört der Berggöttin, die auf den hohen Gipfeln des Annapurna-Massivs ihren Sitz hat. Annapurna bedeutet übersetzt «die Nahrung spendende Göttin» und gilt als Form der Göttin Parvati aus der hinduistischen Mythologie. Und deshalb ist «der» Annapurna nicht ganz richtig, sondern korrekt heisst es «die» Annapurna. Das interessiert uns jetzt aber vielleicht weniger als die grandiose Aussicht, die wir von hier oben geniessen. Wir können uns kaum losreissen von dem schönen Panoramablick. Der Abstieg ist lang und bringt uns fast 1700 Höhenmeter hinunter in deutlich wärmere Gefilde, nach Muktinath. Hinweis: Je nach Witterungsbedingungen verschieben wir die Passüberquerung auf den nächstmöglichen Tag mit sicherem Wetter. Für Verzögerungen sind später im Programm genügend Reservetage eingebaut.

Übernachtung in Lodge in Muktinath (3750 Meter).

Trekking 7 – 9 Std. (F,M,A)

15. Tag: Heiliges Wasser und heiliges Feuer

Heute erleben wir einen Tag bezüglich der Religionen wie er nicht abwechslungsreicher sein könnte. Wir besuchen die Tempelanlagen von

Muktinath, die von Hindus und Buddhisten verehrt werden. Die Hindus pilgern zu den heiligen Wassern des Krishna Gandaki, das aus 108 bronzenen Wasserspeiern sprudelt. Die Buddhisten huldigen dem ewigen, heiligen Feuer in der nahen Gomba, das von einer Erdgasquelle gespiesen wird. Am Nachmittag sitzen wir gemütlich auf einer Sonnenterrasse und geniessen die grandiose Bergwelt. Wer Lust hat, kann eine Wanderung zu Klöstern und Dörfern in der Umgebung machen. Hinweis: Dies ist gleichzeitig auch ein Reservetag, falls es auf dem bisherigen Trekking zu Verzögerungen gekommen sein sollte.

Übernachtung in Lodge in Muktinath (3750 Meter). (F,M,A)

16. Tag: Alte Religion der Bön

Auf einem nicht vielen Leuten bekannten, aber sehr spannenden Weg wandern wir von Muktinath nach Lupra. Hier steht gut versteckt ein Kloster der Bön Religion. Dies ist die alte Religion von Tibet, die später vom Buddhismus verdrängt wurde. Nur an wenigen Orten im Himalaya wird die Bön Religion mit ihren teils rituellen und schamanistischen Elementen noch praktiziert. Anschliessend führt uns der Weg nach Jomosom, dem Ziel unseres Trekkings. Auf dem letzten Wegstück machen wir ziemlich sicher Bekanntschaft mit dem starken Wind, der jeden Nachmittag Sand und Staub die Kali Gandaki Schlucht hoch bläst. Am Abend geniessen wir ein Abschlussessen mit unserer crew, die uns über die letzten Tage und Wochen treu begleitet hat.

Übernachtung in Lodge in Jomosom (2750 Meter). Trekking 5 – 6 Std. (F,M,A)

17. Tag: Nach Marpha

Wir geniessen bei einem gemütlichen Frühstück das Treiben in Jomosom zu beobachten und verabschieden den Grossteil unserer Crew. Wir machen einen Spaziergang entlang der Strasse nach Marpha oder fahren die kurze Strecke mit einem Fahrzeug mit. In Marpha besichtigen wir das sehenswerte Kloster, die Tashi Lhakhang Gomba und ein Abstecher in die berühmte Apfel-Distillerie bringt uns einem ganz anderen Stolz des Dorfes näher. Mit einem original Marpha-Apple-Brandy im Gepäck können wir noch ein paar Streifzüge durch den fruchtbaren Talboden machen, bevor wir über den Wanderweg östlich des Flusses eine letzte schöne und leichte Wanderung zurück nach Jomosom geniessen. Hinweis: Dies ist gleichzeitig auch ein Reservetag, falls es auf dem bisherigen Trekking zu Verzögerungen gekommen sein sollte.

Übernachtung in Lodge in Jomosom (2750 Meter).

Trekking 2 – 3 Std. (F,M,A)

18. Tag: Flug zwischen Annapurna und Dhaulagiri

Spektakulärer Flug durch die tiefste Schlucht der Welt zwischen den Achttausendern Annapurna und Dhaulagiri nach Pokhara. Der Nachmittag ist zur freien Verfügung und kann für eine Bootsfahrt oder einen Ausflug zu Fuss oder mit dem Velo genutzt werden. Dies kann vor Ort organisiert und bezahlt werden. Pokhara ist auch ideal zum Einkaufen. Es gibt hier eine grosse Auswahl an verschiedensten Artikeln, es ist aber eine deutlich entspannere Atmosphäre als in Kathmandu. Und wer sich kulinarisch verwöhnen lassen will, es gibt hier eine sehr grosse Zahl an guten Restaurants, welche alle Arten von Speisen servieren. Hinweis: Auf dieser Strecke kann nur bei guten Wetterverhältnissen geflogen werden. Sollten die Verhältnisse einen Flug nicht zulassen, dann fahren wir unter Umständen auf der Strasse von Jomosom nach Pokhara. Dies ist eine lange, anstrengende Fahrt von 10 – 12 Stunden.

Übernachtung im Hotel in Pokhara (820 Meter).

Flugzeit ½ Std. (F,M,A)

19. Tag: Ruhetag in Pokhara

Wir bleiben noch einen weiteren Tag in diesem kleinen Städtchen mit dem grossartigen Blick auf das Annapurna-Massiv. Es gibt in Pokhara viele lohnende Ausflugsziele. Schön ist eine Bootsfahrt kombiniert mit einer Wanderung zur Shanti Peace Pagoda. Bei guter Sicht haben wir von oben eine schöne Aussicht auf Annapurna und Dhaulagiri. Sehenswert ist auch das sehr interessante International Mountain Museum. Hier erfahren wir viel Spannendes über den Himalaya, die 8000er in Nepal und deren Erstbesteigungen. Hinweis: Dieser Tag ist gleichzeitig auch Reservetag, falls der Flug von Jomosom nach Pokhara wegen des Wetters nicht nach Flugplan fliegt. Alle Bergflüge in Nepal werden auf Sicht geflogen und bei Nebel oder schlechtem Wetter können diese kurzfristig ausfallen.

Übernachtung im Hotel in Pokhara (820 Meter). Wanderung 2 Std. Bootsfahrt ½ Std. Fahrt ½ Std. (F,M,A)

20. Tag: Zurück nach Kathmandu

Wir fliegen zurück nach Kathmandu, wo wir unsere Zimmer im Hotel beziehen.

Am Nachmittag besuchen wir Swayambunath. Auf einem Hügel nordöstlich der Altstadt von Kathmandu gelegen, steht der Tempelkomplex von Swayambunath mit der grossen Stupa, welche von mehreren Tempeln und Klöstern umgeben wird. Wir fahren im Auto bis zum Fuss des Hügel. Ab hier müssen wir die 365 Stufen zum Tempel zu Fuss hochgehen. Der Name «Affentempel» stammt von den hunderten Affen, die den Weg zur Stupa hoch säumen und auf Futter von den Besuchern hoffen. Oben angekommen hat man eine herrliche Sicht auf Kathmandu. Swayambunath ist mit 2000 Jahren eines der ältesten Heiligtümer des Tales.

Übernachtung im Hotel in Kathmandu (1300 Meter)

Flugzeit 30 Min. Fahrzeit 1 Std. (F)

21. Tag: Letzter Tag in Nepal

Der heutige Tag steht zur freien Verfügung. Wir haben Zeit, im sehr geschäftigen Quartier Thamel unsere letzten Einkäufe zu tätigen, in einem der vielen Restaurants einen «richtigen» Kaffee zu geniessen oder einfach dem Treiben im Markt zuzuschauen. Heute Abend gehen wir aus fürs Abschlussessen. In einem alten Palast geniessen wir nicht nur eines der besten Dal Bhat von Nepal, sondern bewundern auch die traditionellen nepalesischen Tänze. Hinweis: Je nach Flugverbindung fliegen wir allenfalls schon heute Nachmittag/Abend ab. In dem Fall wird das Abschlussessen bereits am Vortag sein.

Übernachtung im Hotel in Kathmandu (1300 Meter). (F,A)

22. Tag: Zurück in die Schweiz

Mit vielen Eindrücken und Erlebnissen im Gepäck fliegen wir zurück in die Schweiz.

Gesamte Flugzeit Kathmandu-Zürich 10 bis 11 Stunden. Dies sind zwei Teilflüge mit einmal Umsteigen.

Enthaltene Mahlzeiten F=Frühstück, M=Mittagessen, A=Abendessen

Programm- und Preisänderungen vorbehalten

Mittelschweres Trekking, gute Kondition, 4 Tagesetappen von 2 – 5 Stunden, 6 Tagesetappen von 5 – 7 Stunden, 1 Tagesetappe von 7 – 9 Stunden in Höhen bis 5416 Meter. Überlandfahrt zum Ausgangspunkt des Trekkings von 7 – 9 Stunden. Landschaftlich und kulturell sehr abwechslungsreiche Route um die Annapurna mit genügend Zeitreserven für eine problemlose Akklimatisation. Eine der populärsten Routen in Nepal und dementsprechend viele Touristen in der Hochsaison.

Im Preis inbegriffen

- Flüge Zürich-Kathmandu retour in Economy-Klasse
- Flüge Jomosom-Pokhara-Kathmandu einfach
- Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
- Alle Überlandfahrten und Transfers
- 6 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer im Kathmandu-Tal und in Pokhara, 14 Übernachtungen in Lodges im Doppelzimmer während des Trekkings
- Vollpension während der ganzen Reise, in Kathmandu nur Frühstück
- Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
- Lokale englischsprachige Reiseleitung plus Begleitmannschaft während des Trekkings
- Umfangreiche Notfallapotheke
- Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
- Sauerstoff-Flasche
- Wasserfilter von Katadyn
- Satellitentelefon
- 24h-SOS-Telefon von Himalaya Tours in der Schweiz und unserem lokalen Partner vor Ort
- Visum für Nepal (US\$ 50, Stand August 2020)
- Erledigen aller Formalitäten für Nepal
- Vorbereitungstreffen
- Landkarte von Nepal
- Abschlussessen in Kathmandu
- Platypus-Beutel als Bett- und Getränkeflasche zu gebrauchen
- Heisse Bettflasche in kalten Nächten

Im Preis nicht inbegriffen

- Trinkgelder (CHF 120 – 180 pro Person)
- Mittag- und Abendessen in Kathmandu
- Getränke in Hotels, Gasthäusern und Lodges

Hinweise

- Das Hauptgepäck wird während des Trekkings transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst
- Diese Reise wird in Zusammenarbeit mit Himalaya Tours durchgeführt. Es gelten deren Reisebedingungen.

Diese Reise kann an beliebigen Daten als Privatreise ab einer Person organisiert werden. Kontaktieren Sie uns und verlangen Sie eine Offerte. Preis auf Anfrage.