



NAR UND PHU - UNBEKANNTE DÖRFER UND BERGSEEN

TREKKING INS TIBETISCH GEPRÄGTE NAR UND PHU UND SEHR SPEKTAKULÄRE ROUTE VIA TILICHO-SEE

Dieses anspruchsvolle Trekking ist eines der schönsten in Nepal. Wir besuchen die Dörfer Nar und Phu, welche vom «Massentourismus» noch nicht entdeckt wurden. In dieser urchiglichen Landschaft und in den kleinen Dörfern mit der tibetisch-stämmigen Bevölkerung fühlen wir uns um Jahrhunderte zurückversetzt. Überquerung des 5300 Meter hohen Kang La auf einer wenig begangenen Route. Nach dem lebhaften Manang besuchen wir den blauen Tilicho-See. Dieser liegt in einer hochalpinen Umgebung auf 4900 Metern. Die Übernachtung in dieser archaischen Berglandschaft bleibt wohl für immer unvergesslich, wie auch unsere Königsetappe über zwei 5000er-Pässe ins Tal des Kali Gandaki. Jomosom ist der Endpunkt unseres Trekkings. Von hier aus fliegen wir zwischen den beiden 8000ern Dhaulagiri und Annapurna nach Pokhara am malerischen Phewa-See. Dieses Trekking ist ein absolutes Highlight in unserem Programm.

REISEDATEN

Sa 23 Okt - Sa 13 Nov 2021 (22 Tage) ab 5'690.-

Buchbar

Sa 22 Okt - Sa 12 Nov 2022 (22 Tage) ab 5'690.-

Buchbar Preis unter Vorbehalt

PREISE / ZUSCHLÄGE

Preis pro Person bei 6-10 Personen CHF 5'690.-

Kleingruppe 3-5 Personen CHF 270.-

Kleingruppe 2 Personen CHF 600.-

Zuschlag Einzelbelegung CHF 590.- (1)

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.

FACTS & FIGURES

Level 4
Trekkinglevel

22 Tage
Dauer

2-10
Teilnehmer

5'690.-
Preis ab (CHF)



Reiseprogramm

1. Tag: Aufbruch nach Nepal

Linienflug nach Kathmandu.

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: 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 und weiter nach Jagat. Falls die Strassenverhältnisse die Fahrt nach Jagat nicht zulassen, dann werden wir vorher übernachten und die nachfolgenden Etappen anpassen.

Übernachtung im Zelt in Jagat (1100 Meter)

Fahrzeit 9 – 11 Std. (F,M,A)

4. Tag: Trekkingstart

Wir laufen auf dem alten Weg entlang dem Marsyangdi-Tal. Das Tal wird immer enger und bald wandern wir durch eine tiefe 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. Zum Einlaufen ist diese erste Etappe nicht allzu lang und der letzte steile Anstieg zu dem schönen Dorf Tal, das unser heutiges Tagesziel ist, lohnt sich.

Übernachtung im Zelt in Tal (1700 Meter).

Trekking 3 – 4 Std. (F,M,A)

5. Tag: Schöne Bergsicht

Die heutige Etappe bringt uns weiter talaufwärts. Wir kommen an etlichen Dörfern vorbei wie Dahrapani und Bagarchap. Ein Schlussumstieg bringt uns nach Timang, wo wir übernachten werden. Von hier hat man eine schöne Bergsicht und wir geniessen diese bei guter Sicht ausgiebig.

Übernachtung im Zelt in Timang (2750 Meter).

Trekking 6 Std. (F,M,A)

6. Tag: Auf wenig begangenen Wegen

Während der ersten Hälfte folgen wir weiter dem Marsyangdi Tal bis nach Koto. Hier verlassen wir die Hauptroute der Annapurna-Umrundung und laufen auf deutlich weniger begangenen Wegen Richtung Norden. Der Weg führt uns weiter in ein Tal, das sich aber schon bald zu einer spektakulären Schlucht verengt. Wir stellen unser Lager in der Schlucht des Nar Khola auf. Hinweis: Die Zeltplätze in Nar Khola sind sehr rar und nicht in jeder Saison in gutem Zustand. Je nach Situation werden wir heute eventuell auch bereits in Koto übernachten.

Übernachtung im Zelt in der Schlucht des Nar Khola (2920 Meter).

Trekking 5 – 6 Std. (F,M,A)

7. Tag: In die Höhe

Heute steigen wir über die Grenze von 3000 Metern. Talabwärts haben wir einen schönen Blick auf die Annapurna II. Unser heutiges Ziel ist die schöne Alp von Meta. Dieser Platz wird teilweise von den Einwohnern von Phu und Nar als Winterweidegrund gebraucht, vielleicht sehen wir hier einige Yaks.

Übernachtung im Zelt in Meta (3500 Meter).

Trekking 4 – 5 Std. (F,M,A)

8. Tag: Schöne Etappe

Talaufwärts sehen wir einen grossen Chörten, der den Abzweiger ins Dorf Nar markiert. Die heutige Etappe ist eine der schönsten im Annapurna-Gebiet, mit hellen Felsen, Wachholderbüschen und knorrigen Bäumen am Weg. Wir kommen vorbei an Junam, wo sich teilweise

Khampas aus Tibet niedergelassen haben. Unser heutiges Etappenziel ist das verlassene Dorf Kyang.

Übernachtung im Zelt in Kyang (3800 Meter).

Trekking 5 – 6 Std. (F,M,A)

9. Tag: Vorbei an Chörten und Mani Mauern

Immer mehr alte Chörten und Mani Mauern stehen am Wegrand und zeigen, dass wir uns in einer rein buddhistischen Region befinden. Der Weg führt spektakulär entlang an Felswänden. Stellenweise wurde er direkt aus den Felsen gehauen. Beim «Phu Gate» haben wir einen tollen Blick auf die drei Dörfer von Phu und auf zwei alte Forts. Eindrucksvoll gelegen sind diese aber mittlerweile zu Ruinen verfallen. Unser Camp wird in der Nähe von Phu errichtet.

Übernachtung im Zelt in Phu (4050 Meter).

Trekking 4 – 5 Std. (F,M,A)

10. Tag: Ruhetag in Phu

Im malerischen Phu fühlen wir uns ins Mittelalter zurückversetzt. Wir nehmen uns genügend Zeit, um die Dörfer, die Umgebung und das hiesige Leben zu genießen. Vieles erscheint uns sehr tibetisch angehaucht, Tibet ist ja auch nur zwei Tagesmärsche von hier entfernt. Spannend ist ein Besuch des Klosters Tashi Lhakhang Gompa. Aber das vielleicht interessanteste sind die Bewohner von Phu und ihr traditioneller Lebensstil. Häufig trifft man Leute beim Spinnen von Yak- oder Schafwolle und beim Stampfen von Senfkörnern an, und vielleicht werden wir sogar zu einer Tasse Buttermilch eingeladen. Wer Lust auf eine Wanderung hat, kann Richtung Basecamp des über 7000 Meter hohen Himlung laufen und dort das Bergpanorama genießen.

Übernachtung im Zelt in Phu (4050 Meter). (F,M,A)

11. Tag: Weiter Richtung Nar

Auf der bereits bekannten Route wandern wir zurück nach Junam. Gut akklimatisiert und mehr abwärts als aufwärts können wir diese Etappe so richtig genießen. Bei der Abzweigung Richtung Nar überqueren wir auf einer spektakulären Brücke die Schlucht von Nar Khola. Wir bestaunen die alte Brücke, sind aber froh über die neue, die vor einigen Jahren gebaut wurde. Nach einem kurzen Aufstieg erreichen wir einen sehr schönen Campplatz mit guter Aussicht.

Übernachtung im Zelt in Nar Phedi (3550 Meter).

Trekking 6 – 7 Std. (F,M,A)

12. Tag: Ins Dorf Nar

Während einer kurzen Etappe steigen wir zum zweiten Hauptort der Region auf, ins kleine Dorf Nar. Auf dem Weg passieren wir das Dorf Tore. Nach 600 Höhenmetern Aufstieg erreichen wir das kleine Dorf Nar mit seinen tibetischen Häusern. Am Nachmittag haben wir Zeit, das Dorf zu besichtigen und uns für die morgige Königsetappe auszuruhen.

Übernachtung im Zelt in Nar (4150 Meter).

Trekking 4 – 5 Std. (F,M,A)

13. Tag: Über den 5300 Meter hohen Kang La

Heute ist ein früher Start angesagt. Wir werden den Pass an einem Tag überqueren und nicht im 4550 Metern hohen Kangla Phedi übernachten. Das wäre zwar auch möglich, aber so können wir uns diese hohe Übernachtung und die oftmals dort auftretenden Höhensymptome ersparen. Bei der Akklimatisation sind vor allem die Übernachtungsplätze und deren Höhe ausschlaggebend. Von der 5300 Meter hohen Passhöhe haben wir eine phantastische Aussicht. Ein langer Abstieg bringt uns in tiefere Gefilde nach Ngawal, wo wir nach einem anstrengenden, aber ausgefüllten Tag müde in unsere Schlafsäcke sinken.

Übernachtung im Zelt in Ngawal (3650 Meter).

Trekking 8 – 9 Std. (F,M,A)

14. Tag: Kurze Etappe nach Manang

Nicht allzu früh und nach einem gemütlichen Frühstück machen wir uns auf den Weg nach Manang. Wir wandern auf einem schönen Panoramaweg über dem Talgrund, bevor wir dann ins weite Tal von Manang kommen. In Manang sind wir zurück in der «Zivilisation» und genießen Annehmlichkeiten wie die «German Bakery» mit richtigem Kaffee und Schokoladenkuchen. Auch können wir unseren Freunden oder Bekannten daheim über Internet ein Lebenszeichen senden.

Übernachtung in Zelt oder Lodge in Manang (3500 Meter).

Trekking 3 – 4 Std. (F,M,A)

15. Tag: Aufstieg hinter der Annapurna

Nach dem Trubel in Manang verlassen wir heute die Hauptroute bereits wieder und steigen direkt hinter dem Massiv der verschiedenen Gipfel der Annapurna auf nach Khangsar und weiter zum kleinen Kloster Thare Gompa. Auf dem Weg haben wir immer wieder schöne Panoramablicke auf die nahen Eisriesen. Nach einem nicht allzu langen Tag schlagen wir hier unsere Zelte auf.

Übernachtung im Zelt in Thare Gompa (3850 Meter).

Trekking 4 – 5 Std. (F,M,A)

16. Tag: Zum Tilicho Basecamp

Wir haben zwei verschiedene Routen zur Auswahl. Je nach Routenzustand und Befinden werden wir uns entweder für die kürzere oder die längere Route entscheiden. Meistens ist die längere Route wegen des guten Wegzustandes zu empfehlen, diese wurde vor einigen Jahren gebaut und führt über einen 4900 Meter hohen Pass und weiter ins Tilicho Basecamp. Der kürzere Weg führt entlang von steilen Abhängen und kann heikel sein.

Übernachtung im Zelt in Tilicho Basecamp (4150 Meter).

Trekking je nach Route 3 – 6 Std. (F,M,A)

17. Tag: Zum blauen Tilicho See

Wir steigen immer höher und höher und nach drei Stunden erblicken wir den blauen Tilicho See auf 4900 Meter. Dies ist einer der höchstgelegenen und eindrucklichsten Seen im ganzen Himalaya. Dieser See liegt in einer hochalpinen, rauen Umgebung und vielfach friert er auch bereits im frühen Winterhalbjahr zu. Unser Lager wird nicht das bequemste unserer Reise sein, aber sicher eines der eindrucksvollsten. Hier sind wir froh über unsere warmen Schlafsäcke und kuscheln uns in der Nacht gemütlich ein.

Übernachtung im Zelt beim Tilicho See (4950 Meter).

Trekking 4 – 5 Std. (F,M,A)

18. Tag: Über zwei hohe Pässe

Heute überqueren wir zwei über 5000 Meter hohe Pässe. Der erste ist der Eastern Pass östlich des Sees und führt uns zum «Höhepunkt» unserer Tour auf 5340 Meter. Danach geht der Weg über den tieferen Mesokanto Pass (5100 Meter) und anschliessend steigen wir ab nach Yak Kharka. Dies ist wahrscheinlich die anstrengendste Etappe unserer Route. Bis hierhin werden wir aber gut eingelaufen und akklimatisiert sein.

Übernachtung im Zelt in Yak Kharka (4600 Meter).

Trekking 8 – 10 Std. (F,M,A)

19. Tag: Letzter Trekkingtag

Die heutige Richtung ist vorwiegend abwärts. Wir steigen fast 2000 Höhenmeter ab nach Jomosom mit seinem kleinen Flughafen. Hier übernachten wir in einer Lodge und geniessen den Luxus eines Bettes und einer Dusche.

Übernachtung in Lodge in Jomosom (2750 Meter).

Trekking 5 – 6 Std. (F,M,A)

20. Tag: Nach Pokhara am Phewa-See

Heute bringt uns ein kurzer Flug nach Pokhara am Ufer des Phewa Sees mit prächtiger Aussicht auf den Annapurna Himal und den berühmten Machhapuchhre (Fish Tail). Dort entspannen wir uns erst mal in unserem schönen Hotel. Und wer sich kulinarisch verwöhnen lassen will, gibt es hier eine sehr grosse Zahl an guten Restaurants, die alle Arten von Speisen servieren. Am Nachmittag entscheiden wir nach Lust und Laune, was wir unternehmen wollen. 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: Alle Bergflüge in Nepal werden auf Sicht geflogen und bei Nebel oder schlechtem Wetter können diese kurzfristig ausfallen. Sollten die Verhältnisse einen Flug nicht zulassen, dann fahren wir unter Umständen auf der Strasse von Pokhara nach Jomosom. Dies ist eine lange, anstrengende Fahrt von 10 – 12 Stunden.**

Übernachtung im Hotel in Pokhara (820 Meter).

Flugzeit 20 Min. (F,M,A)

21. Tag: Letzter Tag in Nepal

Wir fliegen zurück nach Kathmandu und haben den Rest des Tages zur freien Verfügung. So haben wir Zeit, um 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 geniessen wir ein schönes Abschlussessen in Pokhara.

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

Flugzeit ½ Std. (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

Anspruchsvolles Trekking, sehr gute Kondition, 11 Tagesetappen von 3 – 6 Stunden, 2 Tagesetappen von 6 – 7 Stunden, 2 Tagesetappen von 7 – 10 Stunden in Höhen bis maximal 5340 Meter. Überlandfahrt zum Ausgangspunkt des Trekkings von 9 – 11 Stunden.

Schwindelfreiheit und Trittsicherheit für einige Passagen (vergleichbar mit unseren rot-weiss markierten Bergwegen in steilerem Gelände).

Dieses anspruchsvolle Trekking ist für uns eines der schönsten in ganz Nepal. Wir besuchen die tibetisch geprägten und nur wenig besuchten Dörfer Nar und Phu, überqueren einige der schönsten 5000 Meter hohen Pässe in Nepal und laufen auf einer spannenden Route zum wunderschönen Tilicho-See und weiter nach Jomosom. Diese Route ist ein absolutes Highlight in unserem Programm.

Im Preis inbegriffen

- Flüge Zürich-Kathmandu retour in Economy-Klasse
- Flüge Jomosom-Pokhara und Pokhara-Kathmandu einfach
- Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
- Alle Überlandfahrten und Transfers
- 3 Übernachtungen im Hotel im Doppelzimmer im Kathmandu-Tal und in Pokhara, 1 Übernachtung in Lodge im Doppelzimmer während des Trekkings, 16 Übernachtungen im Doppelzelt während des Trekkings
- Vollpension während der ganzen Reise, in Kathmandu nur Frühstück
- Trinkwasser, Tee, Kaffee während dem Essen bei Zeltübernachtungen
- Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
- Spezialbewilligung für Nar und Phu
- Schlafzelte, Ess-, Koch- und WC-Zelt, Klapptische und -stühle, Kochutensilien und Geschirr
- Lokale englischsprechende Reiseleitung plus Begleitmannschaft während des Trekkings
- Umfangreiche Notfallapotheke
- Pulsoxymeter zur Sauerstoffmessung im Blut
- Sauerstoff-Flasche
- Mobile Höhendruckkammer
- 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.

Bei diesem Trekking befinden sich einige Zeltplätze innerhalb des Dorfes bei einer Lodge. Da die Komfortstandards dieser Lodges nicht unserer westlichen Vorstellung entsprechen, übernachten wir im Zelt. Meistens werden aber der Essraum und die Toiletten der Lodge von uns

mitbenutzt.

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