

ASIEN: NEPAL

ANNAPURNA HEILIGTUM - NEPAL TREKKING

- > Kathmandu und das Tal erkunden
- > deutschsprachiger Führer in Kathmandu und Umgebung
- > Panoramaflug entlang des Himalaya
- > Trekking am Fuße der südlichen Annapurna hinauf zum Annapurna Heiligtum
- > Pokhara am Phewa See

Durch die verschiedenen Vegetations- und Klimazonen des nepalesischen Himalaya wandern wir während unserer Nepal Reise auf einem insgesamt 12 tägigen, mittelschweren Lodgetrekking bis wir das Annapurna Heiligtum, ein gewaltiges natürliches Amphitheater erreichen. Vom Machapuchare Basecamp (3.720 m) wandern wir auf dieser Nepal Reise weiter hinauf bis zum Annapurna Basecamp (4.100 m), wo wir von unzähligen Gipfeln und Gletschern umgeben sind. Ab Ghorepani treffen wir auf die Route der großen Annapurna Runde und unternehmen einen letzten Aufstieg bis zum Poon Hill (3.100 m). Täglich wandern wir während des Trekkings dieser Nepal Reise zwischen 3 und 17 km mit Gehzeiten zwischen 3 und 7 Stunden. Eine geeignete Nepal Reise für Wanderer mit etwas Ausdauer.



REISEDETAILS

1. - 20. Reisetag: Nepal Trekkingreise "Annapurna Heiligtum"

1. Tag: Individuelle Anreise nach Kathmandu

(Gerne senden wir Ihnen ein passendes Flugangebot ab Ihrem Wunschflughafen)

2. Tag: Ankunft in Kathmandu

Unsere Nepal Reise beginnt! Wir landen in der Hauptstadt Kathmandu und werden zu unserem Hotel gebracht. Der Rest des Tages steht für erste Erkundungen in Eigenregie zur freien Verfügung. Mit ca. 1,5 Millionen Einwohnern ist die nepalesische Hauptstadt die größte Stadt von Nepal und bildet auch das kulturelle und politische Zentrum. -/-

3. Tag: Erkundung des Kathmandu Tal's

Nach dem Frühstück beginnen wir mit den ersten Besichtigungen unserer Nepal Reise. Wir besuchen zwei bedeutende Heiligtümer im Tal von Kathmandu und machen uns zunächst auf den Weg nach Bodnath. Mit ihren insgesamt 40 m Höhe ist Bodnath der größte sakrale Bau dieser Art im Kathmandu Tal und zieht buddhistische Pilger aus allen Landesteilen Nepals an.

Im nordöstlichen Teil von Kathmandu stoßen wir dann auch auf eine der wichtigsten hinduistischen Stätten: Pashupatinath. Hier an den Ufern des Bagmati Flusses werden an den unzähligen Ghats alltäglich Leichen verbrannt und ihre Asche im Fluss verstreut. Weit zum Himmel aufsteigende Rauchsäulen untermalen die mystische Stimmung dieses besonderen Ortes in Kathmandu. F/-

4. Tag: Kathmandu - Fahrt nach Pokhara

Überland setzen wir unsere Reise nach Pokhara fort. Bewusst haben wir für die gut 200 km lange Strecke die Überlandfahrt gewählt. Wir wollen nicht den schnellen Überflug, sondern die Fahrt durch die wunderschöne nepalesische Landschaft genießen. Bei klarem Wetter begleitet uns immer wieder die Sicht auf die Himalaya-Kette von Nepal im Norden.

Auf der recht gut ausgebauten Straße erreichen wir Pokhara nach ca. 6-7 Stunden Fahrzeit. Das Tal von Pokhara gilt als eines der schönsten in Nepal. Die Lage direkt am Phewa-See und zu Füßen des mächtigen Himalaya Hauptkamms, sowie ein fast subtropisches Klima, machen den Ort zu einem beliebten Ausflugsziel sowie Start- und Endpunkt vieler Nepal Trekking Reisen. F/-

5. Tag: Fahrt nach Lhandrung - Start des Treks nach Jhino Hotspring (1.780m)

Von Pokhara geht es mit dem Wagen zunächst nach Lhandrung (1600m) und endlich können wir die Wanderstiefel schnüren! Wir starten unsere Wanderung recht gemütlich ohne größere Steigungen und erreichen unseren ersten Übernachtungsort Jhino Hotspring (1780) schon nach rund 3,5 Stunden.

Wanderung: 7 km, 3,5 Std., +310/-380Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

6. Tag: Trek nach Chomrong Deorali (1918m)

Am Morgen wandern wir zunächst zu den heißen Quellen, die dem Ort seinen Namen gegeben haben. Im Anschluss geht es zunächst bergab zur "New Bridge" (1.340m) und weiter durch das tief eingeschnittenen Modi-Khola-Tal in stetigem Auf und Ab, vorbei an Reisfeldern, Bauernhäusern und dichten Rhododendron- und Magnolienwäldern nach Chomrong Deorali (1918m). Dabei führt der Weg häufig über zahlreiche Stufen – auch in den kommenden Tagen werden wir davon noch einige erklimmen müssen.

Wanderung: 4 km, 2,5 Std., +510/-230Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

7. Tag: Trek nach Doban (2.600m)

Unser Weg führt uns heute über einige Nebenflüsse des Modi Khola und über die Ortschaften

Sinuwa (2.360m), Kuldhigar (2.540m) und durch Rhododendron- und Bambuswälder über Bamboo (2.310m) nach Doban (2.600m) und langsam aber sicher kommen wir dem Annapurna Basecamp – dem Ziel unserer Nepal Reise - immer näher! Die Landschaft um uns herum verändert sich zusehends und wird immer felsiger.

Wanderung: 9 km, 4-5 Std., +750/-250Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

8. Tag: Trek zum Macchapuchhare Basecamp (3.720m)

Es geht hoch hinauf und wir knacken zum ersten Mal auf unserer Nepal Reise die 3000er Marke!

Es gilt dabei einige Höhenmeter zu überwinden und der heutige Tag wird anspruchsvoll.

Zunächst erreichen wir Himalaya Hotel (2.920 m) und Deurali (3.200 m) bevor wir schliesslich unsere Trekking Lodge in der Nähe des Basecamps erreichen. Ab Deurali lassen wir auch das letzte bisschen Wald und Vegetation hinter uns und außer ein paar kargen Büschen versperrt nun nichts mehr den unglaublichen Ausblick auf die Berge um uns herum.

Wanderung: 9 km, 5-6 Std., +1200/-25Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

9. Tag: Trekking zum Annapurna Basecamp (4.130m)

Es trennen uns zwar nur 3 km vom heutigen Etappenziel, aber da es in immer dünner werdender Luft immerhin 400 Höhenmeter zu bezwingen gilt, erreichen wir erst nach rund 3 Stunden das Ziel unserer Wanderträume: das Annapurna Basecamp!

Hunderte bunte Wipfel tanzen fröhlich im Wind, ein Schild beglückwünscht die erfolgreichen Wanderer, die den Gipfelsturm geschafft haben. Die Aussicht auf die umliegenden Berge ist atemberaubend und so genießen wir den Rest des Tages zur freien Verfügung, um in Ruhe die Umgebung zu erkunden oder einfach nur das unglaubliche Panorama auf uns wirken zu lassen.

Wanderung: 3,5 km, 3 Std., +410Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

10. Tag: Annapurna BC - Tag zur freien Verfügung

Den heutigen Tag können wir zur freien Verfügung genießen, die Seele baumeln lassen oder zu einer weiteren Wanderung zu einem höher gelegenen Aussichtspunkt auf ca. 4.300m aufbrechen (Glacier Trek / ca. 3 Std.). F/M/A

Wanderung: km, Std., +/-Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

11. Tag: Annapurna BC - Trek nach Bamboo (2.310m)

Meter für Meter geht wieder hinab auf moderatere Höhen und wir Wandern über die schon bekannten Ortschaften Deurali (3.200m), Hinku Cave (3.170m) und Himalaya Hotel (2.920m) bis nach Bamboo (2.310m). Und obwohl wir den gleichen Weg hinab gehen, den wir vor wenigen Tagen erst hoch gelaufen sind, so entdecken wir doch immer wieder Neues und können die Aussicht aus einem neuen Blickwinkel genießen.

Wanderung: 14 km, 6 Std., -1800Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

12. Tag: Trek nach Chomrong (1.918m)

Unsere heutige Etappe führt uns über Khuldigar (2.540m) und Sinuwa (2.360m) hinunter in das Flusstal des Modi Khola (1.970m) und wir können wieder freier und tiefer durchatmen. Wir übernachten wieder in Chomrong Deurali (1.918m).

Wanderung: 7 km, 4 Std., +250/-530Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

13. Tag: Trek nach Ghandruk (1.982m)

Auf und ab führt uns der Weg unserer heutigen Wanderstrecke über Talung (2.180m) hinab in das Kimrong Flusstal (1.800m) nur um gleich wieder genau so steil hinauf zu führen nach Komrong (2.255m). Von hier aus geht es stetig bergab nach Ghandruk (1.982m).

Wanderung: 10,5 km, 6 Std., +750/-770Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

14. Tag: Trek nach Tadapani (2.630m)

Kaum sind wir gestern unter die 2000er Marke gerutscht, geht es heute durch den wohlbekannten dichten Bergwald auch schon wieder hinauf auf stattliche 2.630m nach Tadapani. Entlang des Weges laden einige schöne Aussichtspunkte zu Rast oder einem Fotostopp ein.

Wanderung: 6,5 km, 3,5 Std., +250/-530Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

15. Tag: Trek nach Ghorepani (2.860m)

Durch dichten Nebelwald, einsame Täler und Rhododendronwälder wandern wir heute bis zum Tagesziel Ghorepani (2.860m), wobei wir auf dem letzten Abschnitt bei gutem Wetter einen herrlichen Blick auf Dhaulagiri, Tikche Peak und Nilgiri genießen können. Unterwegs überqueren wir den 3.030m hohen Deurali Pass.

In Ghorepani treffen wir wieder auf die von Pokhara kommende Hauptroute der Annapurna Umrundung in das Kali-Gandaki-Tal. Das eigentliche Ortszentrum befindet sich direkt auf dem Pass und bietet eine großartige Sicht auf Annapurna und Dhaulagiri.

Wanderung: 8,5 km, 4-5 Std., +650/-480Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

16. Tag: Aufstieg auf den Poon Hill & Trek nach Thirkedunga (1.577m) - Fahrt nach Pokhara

Früh am Morgen steigen wir hinauf zum Poon Hill (3.210m) und können das fantastische Panorama der umliegenden Berge genießen, die von der aufgehenden Sonne fast schon unwirklich schön angestrahlt werden. Dann geht es wieder nach Ghorepani und weiter bergab, bis wir schliesslich nach knapp einer Stunde Nangethanti (2.450) erreichen.

Weitere zweieinhalb Stunden bergab geht es bis zum Weiler Banthanti. Dabei schlängelt sich der Weg kurz vor dem Ort erneut durch dichten Bergwald mit Rhododendron, Azaleen und Koniferen bis man schließlich nach weiteren eineinhalb Stunden Ulleri erreicht (2.073 m). Zum Tagesziel Thirkedunga, das auf 1.577 m liegt, führt ein steiler Treppenabstieg über ca. 500 Höhenmeter, was ca. eineinhalb Stunden dauern wird.

Da es inzwischen eine gut ausgebaute Strasse gibt, können wir nach unsere Ankunft heute noch bis nach Pokhara fahren (45km, ca. 1,5 Std.). Hier können wir nach fast 2 Wochen wieder den Komfort eines richtigen Hotels genießen.

Wanderung: 14 km, 6,5 Std., +300/-1630Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/

17. Tag: Pokhara - Tag zur freien Verfügung

Wir genießen noch einen Tag unserer Nepal Reise am See und den Ausblick auf die kaum 30 km entfernten Eisriesen. F/-/-

18. Tag: Pokhara - Panoramaflug nach Kathmandu

Einer der spektakulärsten Flüge der Welt bringt uns am heutigen Tag von Pokhara nach Kathmandu. Wir fliegen entlang des Himalaya Hauptkammes und bei gutem Wetter haben wir einen schönen Blick aus der Vogelperspektive auf die höchsten Berge der Welt. In Kathmandu werden wir am Flughafen abgeholt, fahren in unser Hotel. F/-/-

19.Tag: Kathmandu - weitere Besichtigungen & Freizeit

Am heutigen Tag machen wir uns zu Fuß auf den Weg zur weithin sichtbaren Stupa von Swayambunath mit ihren in alle vier Himmelsrichtungen blickenden Augen. Außerdem steht der traditionsreiche Dubar Square von Kathmandu auf unserem Programm. Der restliche Tag steht uns zur freien Verfügung in Kathmandu. F/-/-

20. Tag: Kathmandu - Individueller Rückflug nach Deutschland

Eine traumhaft schöne, aber auch fordernde Reise durch Nepal geht zu Ende und mit vielen unvergesslichen Eindrücken im Gepäck treten wir heute die Heimreise an.

Passend zum gebuchten Rückflug werden wir zum Flughafen in Kathmandu gebracht und fliegen zurück nach Deutschland. F/-/-

Alternativ zu dieser Reise können wir Ihnen auch noch unsere ebenfalls 21 Tage Nepal Reise ["Die große Annapurna Umrundung"](#) empfehlen.

Sie haben nicht ganz so viel Zeit? Dann schauen Sie sich doch einmal unsere 15 Tage Reise ["Annapurna Poon Hill Trek"](#) an!

[Allgemeine Hinweise zu Nepal Reisen mit Infos zur Einreise, Reiseversicherungen, der besten Reisezeit für Nepal und vielem mehr finden Sie hier.](#)

TERMINE UND PREISE			
von	bis	Plätze	Preis in €
14.10.2023	02.11.2023	✗	1.845 €
11.11.2023	30.11.2023	✗	1.845 €
10.02.2024	29.02.2024	✗	1.845 €
09.03.2024	28.03.2024	✗	1.845 €
19.10.2024	07.11.2024	✓	1.845 €
16.11.2024	05.12.2024	✓	1.845 €
08.02.2025	27.02.2025	✓	1.845 €
08.03.2025	27.03.2025	✓	1.845 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗

LEISTUNGEN

- > alle Fahrten im privaten, nicht klimatisierten Fahrzeug
- > Inlandsflug Pokhara - Kathmandu (Economy; inkl. 15kg Gepäck)
- > 7 ÜN in landestypischen Mittelklassehotels im DZ
- > 11 ÜN in einfachen Lodges / Gästehäusern während des Treks (bis zu 4 Personen pro Zimmer)
- > Besichtigungen inkl. Eintrittsgelder
- > örtl. deutschsprachige Reiseleitung im Kathmandu-Tal
- > Mahlzeiten: 17x F, 12x M, 11x A
- > örtl. deutschsprachiger Trekkingguide
- > Tragtiere/Träger
- > Trekkingpermit

ZUSATZLEISTUNGEN

- > Einzelzimmerzuschlag (250 €)
- > Rail & Fly Ticket der deutschen Bahn, 2. Klasse, ab/an allen deutschen Bahnhöfen (95 €)

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- > Einzelzimmerzuschlag Kathmandu und Pokhara: 250,- €
- > Internationale Flüge ab/an Deutschland, Österreich, Schweiz (auf Anfrage über uns buchbar)
- > alle nicht genannten Mahlzeiten & Getränke
- > Trinkgelder und persönliche Ausgaben
- > Visa-Gebühr Nepal z. Zt. 40,-€
- > Ausreisegebühr Nepal z. Zt. 15,-€
- > Rail & Fly Ticket 95,- €

TEILNEHMER/INNEN

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

ATMOSFAIR

nachdenken • klimabewusst reisen

atmosfair



NEUE ENERGIE FÜR NEPAL: Helfen Sie das Klima zu schützen! Beim Hin- und Rückflug für eine Person nach Nepal entstehen klimarelevante Emissionen in Höhe von **3911 kg**. Durch einen freiwilligen Beitrag von **92 €** unterstützen Sie unser engagiertes Klimaschutzprojekt **NEUE ENERGIE FÜR NEPAL** und tragen so zur Entlastung unseres Klimas aktiv bei.

ZAHLUNGSMODALITÄTEN

- > Höhe der Anzahlung in Prozent des Reisepreises: 20%
- > Fälligkeit der Restzahlung: 30 Tage vor Reisebeginn
- > Sofern bei der Reise eine Mindestteilnehmerzahl ausgeschrieben ist, ist bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl ein Rücktritt vom Reisevertrag seitens des Veranstalters bis spätestens 30 vor Reisebeginn möglich.

WEITERE INFOS

Programmhinweise

- > Anforderungen: Gute Kondition für Tagesetappen mit Gehzeiten von 3-7 Std. und Strecken von 3-17 km bis auf max. 4.100 m Höhe und lange Auf- und Abstiege mit bis zu 1.000 Höhenmetern an einigen Tagen. Nicht geeignet für Menschen mit eingeschränkter Mobilität.

Privatreisen & Verlängerungsmöglichkeiten

Neben den oben angegebenen festen Gruppenreiseterminen bieten wir diese Reise auch ab 2 Teilnehmern zum individuellen Wunschtermin an; gerne stellen wir Ihnen auch Ihre Wunschreise mit einem geänderten Reiseverlauf zusammen. Gerne stellen wir Ihnen auch noch ein individuelles Vor- oder Verlängerungsprogramm z.B. mit zusätzlichen Tagen in Kathmandu oder Pokhara, Himalayasicht in Dhulikhel oder Nagarkot, Dschungelsafari in den Chitwan Nationalpark, nach Tibet, Bhutan oder Indien zusammen. Sprechen Sie uns einfach an!

Alle Fragen zur Ausschreibung beantwortet Ihnen der jeweilige Veranstalter unter den oben aufgeführten Kontaktdaten, der für die Angaben und Informationen zur Reise verantwortlich ist.