



Annapurna Circuit Trek

Übersicht:

- Tag 01: Ankunft in Kathmandu und Transfer nach Nagarkot
- Tag 02: Nagarkot - Bhaktapur und Sightseeing in Bhaktapur
- Tag 03: Fahrt von Kathmandu nach Bhulbhule via Besisahar
- Tag 04: Trek von Bhulbhule nach Ghermu (1130m)
- Tag 05: Wanderung von Ghermu nach Tal (1700m)
- Tag 06: Trek von Tal nach Chame (2670m)
- Tag 07: Trek von Chame nach Pisang (3200m)
- Tag 08: Trek von Pisang nach Manang (3500m) via Gyarju (3670m).
- Tag 09: Akklimatisationstag in Manang
- Tag 10: Trek von Manang nach Yak Kharka (4018m)
- Tag 11: Trek von Yak Kharka nach Thorong Phedi (4450m)
- Tag 12: Trek von Thorong Phedi via Thorong La Pass (5416m) nach Muktinath (3760m)
- Tag 13: Trek von Muktinath nach Kagbeni (2800m) und Fahrt nach Jomsom (2720m)
- Tag 14: Flug von Jomsom nach Pokhara
- Tag 15: Fahrt von Pokhara nach Kathmandu
- Tag 16: Sightseeing in Kathmandu
- Tag 17: Rückflug

Details:

Tag 01: Ankunft und Transfer nach Nagarkot

Sie werden von einem unserer Mitarbeiter am Tribhuvan Airport Kathmandu abgeholt und zu Ihrem Hotel in Nagarkot gebracht, einem der schönsten und bekanntesten Plätzen des Kathmandu Tals. Am Abend gibt es ein gemeinsames Willkommensdinner und Sie erhalten aktuelle Informationen zur bevorstehenden Tour. Es gibt verschiedene Plätze, von denen man einen guten Blick auf den Himalaya bekommt, aber Nagarkot zählt zu den besten Aussichtsplätzen. Der kleine Ort liegt etwa 32 Kilometer östlich von Kathmandu und hat eine Höhe von 2175m über Meeresspiegel. Von hier aus kann man einige der schönsten Gipfel des Himalayas sehen, z.B. Mt. Everest (8848m), Manaslu (8463m), Ganesh Himal (7111m) und Langtang (7246m).

Übernachtung in Nagarkot

Tag 02: Fahrt nach Bhaktapur und Sightseeing dort

Nach dem Frühstück fahren und besichtigen wir in die Königsstadt Bhaktapur, die wegen seiner über 150 Musik- und 100 Kulturgruppen als Hauptstadt der darstellenden Künste Nepals bezeichnet wird. Die prachtvollen Tempel und detailgetreuen Holzschnitzereien versetzen BetrachterInnen in eine andere Zeit und lassen vergangene Tage wiederauferstehen. Wir besichtigen den Durbar Square (Palasthof), den Töpferplatz und Dattatraya mit seinem berühmten Pfauenfenster.

Danach fahren wir zum nahe gelegenen Tempel Changunarayan. Der Tempel ist der älteste Hindutempel in Nepal und dem Gott Vishnu geweiht. Sowohl Changunarayan als auch Bhaktapur zählen zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Übernachtung in Bhaktapur: Heritage Hotel oder Sweet Home Bhaktapur

Tag 03: Fahrt über Besisahar (750m) nach Bulbule (840m)

Heute fahren wir durch Berge und die für Nepal so typischen Reisterassen in das Trisuli Tal und von dort aus über Besisahar nach Bulbule, dem Startpunkt des Treks. Die Fahrt wird etwa 6/7 Stunden dauern. Nach der Ankunft können wir ein wenig die Umgebung erkunden und essen später gemeinsam zu Abend.

Übernachtung in Bhulbule

Tag 04: Trek von Bhulbule nach Ghermu (1100m)

Heute nach dem Frühstück beginnt unser Trek. Nachdem wir den Fluss Nadi Khola überquert haben, wandern wir auf der rechten Seite des Dorfes auf einem recht einfachen Weg nach Lampata. In den kleinen Dörfern, durch die wir immer wieder wandern, bekommen wir einen Einblick in das einfache Leben der Menschen, die hier hauptsächlich der ethnischen Kaste der Gurung angehören. Die Landschaft ist stark von den Reisfeldern der Farmer geprägt. Ein recht steiler Anstieg bringt uns dann nach Bahundanda (1310 m), einen idealen Platz für eine kleine Rast. Von hier aus wandern wir dann gemütlich hinunter nach Ghermu. Die Wanderung heute dauert etwa 4/5 Stunden.

Übernachtung in Ghermu

Tag 05: Trek von Ghermu nach Thal (1680m)

Heute dringen wir weiter in das Manang Gebiet vor. Auf dem Weg und von Thal haben wir einen guten Blick auf den Mt. Manaslu und Mt. Lamjung. Dauer etwa 4/5 Std.

Übernachtung in Thal

Tag 06: Trek von Thal nach Chame (2710m)

Heute nehmen wir den Weg nach Bagarchap (2105m), der uns über den Ort Dharapani (1960m), führt. Auf dem Weg bekommen wir tolle Blicke auf den Lamjung Himal. In Timang (2355m) machen wir Rast und essen gemütlich zu Mittag und nehmen dann den einfachen Weg in Richtung Chame. Wanderung 5-6 Std.

Übernachtung in Chame

Tag 07: Trek von Chame nach Pisang (3200m)

Nach dem Frühstück folgen wir dem schmalen, bewaldeten Tal zu einer alten Khampa Siedlung in Bhradang (2845m), wo wir Halt machen und zu Mittag essen werden. Es war einst ein Zentrum der Tibetischen Widerstandskämpfer, die gegen die Chinesische Besetzung gekämpft haben. Danach steigen wir durch den Wald ein Stück weiter hinauf und beginnen dann mit dem Abstieg nach Pisang, unserem Übernachtungsort. Überall sind dort aneinandergereihte Gebetsmühlen und Mani Steine, der Tibetische Einfluss ist unübersehbar. Für die, die noch ausreichend Energie übrig haben, bietet es sich an, hinauf zur Pisang Gomba (3230m) hochzusteigen, von wo aus man gute Blicke auf die gewaltige Nordwand des Annapurna II bekommt. Wanderung 5-6 Hrs.

Übernachtung in Pisang

Day 08: Trek von Pisang nach Manang (3540m)

Heute wandern wir aus Pisang hinaus immer tiefer in das Manang-Tal hinein. Durch ein kleines Waldstück führt uns der Weg gleich zu Beginn ziemlich steil bergauf. Auf der linken Seite liegt die Annapurna-Range mit Annapurna II-IV und vor uns der Tilicho-Peak und die Chulu's. Beim Verlassen des Waldstücks liegt vor uns die gesamte Schönheit des Manang-Tals. In der Ferne können wir die Landebahn des Humde-Airports sehen. Manche Trekker nehmen das Flugzeug bis hierher oder werden von dort ausgeflogen.

Ein Stück weiter werden wir das Barge Kloster besuchen, das größte im gesamten Manang Distrikt. Dann geht es weiter nach Manang. Es ist nun nicht mehr weit bis zum heutigen Tagesziel.



Tag 09: Akklimatisationstag in Manang (3520m)

Heute verbringen wir den Tag zur besseren Akklimatisation in Manang. Der Ort hat mehrere Bäckereien, wo wir frischen, teils noch warmen Kuchen bekommen können. Außerdem gibt es hier auch 2 Kinos in dem alle gängigen Bergsteiger und Himalayafilme gezeigt werden.

Das Dorf ist eine mehrere hundert Jahre alte Handelsstation. Im Laufe der Zeit entstanden um sie herum gut gepflegte Versorgungspfade, die das Manang-Tal mit den Tälern des Kali Gandaki und Manaslu verbinden. Viele Dinge werden hier mit Yaks und Maultieren hochtransportiert.

Westlich von Manang liegt auf einer Höhe von 4920m der Tilicho Lanke und nord-westlich befindet sich der 5416 m hohe Pass Thorong La und im Norden ragt der 6584m hohe Chulu empor.

Übernachtung in Manang

Tag 10: Trek von Manang nach Yak Kharka (4200m)

Heute haben wir nur eine kurze Etappe vor uns. Der Weg nach Yak Kharka ist mit ungefähr 500Hm kurz und nicht sehr schwierig. Wir können viele Pausen einlegen. Immer wieder kommen uns Muli-Karawanen entgegen, die vom Thorong La Pass kommen. Unser großes Ziel rückt immer näher. Angekommen in Yak Kharka sehen wir auch, woher der Ort seinen Namen erhalten hat. Immer wieder sieht man Yaks auf den Feldern, die als Transport- und Nutztiere dienen und Wolle, Leder, Fleisch und Milch spenden.

Übernachtung in Yak Kharka

Tag 11: Trek von Yak Kharka nach Thorong Phedi (4450m)

Langsam steigen wir immer höher hinauf. Kleine Wasserläufe, die gestern noch den Weg querten, sind heute früh zu Eisflächen geworden. Bei Ledar können wir wieder die Chulu's sehen. Danach geht es ziemlich flach am Hang entlang.

Nach einiger Zeit wechseln wir über eine Brücke auf die linke Talseite über. Danach geht es in Serpentinaen ziemlich steil hinauf. Hier sollte man aufgrund der großen Höhe sehr langsam unterwegs sein, sonst kommt man schnell aus der Puste. Auf 4.400 Metern Höhe steht noch ein Teehaus. Alle Trekker machen auf dieser Etappe hier nochmal Pause. Deshalb herrscht hier auch ein recht hoher

Andrang. Auch wir machen Rast. Anschließend brauchen wir auf dem Schotterweg noch eine knappe Stunde bis Thorong Phedi.

Übernachtung in Thorong Phedi

Tag 12: Trek von Thorong Phedi via Thorong La (5416m) nach Muktinath (3800m)

Heute steht die Königsetappe an. Der Thorong La Pass mit seinen 5.416 Metern Höhe der höchste Punkt unserer Reise.

Von hier haben wir einen guten Blick auf Kathung Khang (6484m), Yakawakhang (6482m), Dhaulagiri (8167m), Nilgir Nord (7061m), Tukuhe Peak (6920m) und Dhampus Peak (6012m) und wir sehen auch das Dorf Jomsom. Danach steigen wir hinab ins Kali Gandaki Tal nach Muktinath. Der Wallfahrtsort Muktinath ist ein sowohl hinduistisches als auch buddhistisches Heiligtum. Beide Religionen koexistieren hier problemlos miteinander. Die ältesten Überreste von Wegen durch die Schlucht des Kali Gandaki, welche nach Muktinath führen, werden auf die Zeit um 1000 v. Chr. geschätzt, und seit dieser Zeit wird wahrscheinlich auch das Heiligtum besucht.

Übernachtung in Muktinath

Tag 13: Trek von Muktinath via Kagbeni (2800m) nach Jomsom (2720m)

Wenn wir das am Tag zuvor noch nicht getan haben, werden wir heute früh das Heiligtum in Muktinath besichtigen, das schon an seiner großen weißen Mauer von Weitem zu erkennen ist. Direkt hinter dem Tempel befinden sich 108 bronzene Wasserspeier, die den Hindus heilig sind und eiskaltes Wasser einer weiter oberhalb gelegenen Quelle ausspucken. Wer möchte kann es den Gläubigen gleichtun, an den Wasserspeiern vorbeigehen und sich dabei immer ein wenig den Kopf benetzen.

Am anderen Ende des heiligen Bezirks ist ein buddhistischer Tempel, in dem sich Nonnen befinden. Figuren von Avalokiteshvara, Manjushri und Makhala stehen in der kleinen Gompa, die über einem weiteren Heiligtum von Muktinath erbaut wurde; einer Flamme, die von einem Gasgemisch gespeist wird und die sich direkt über eine Quelle befindet. Auch hier ist außerhalb der Gompa ein bronzener Wasserspeier, aus dem das Wasser kommt.

Nachdem wir alles besichtigt haben machen wir uns auf den Weg nach Kagbeni. Es ist der Eingang zur Upper Mustang Region und es gibt ein altes Kloster dort, das wir besichtigen können. Dann gehen wir weiter zu unserem heutigen und letztem Ziel, Jomsom. Dieser größere Ort ist das

Verwaltungszentrum der Region. Hier ist ein kleiner Flughafen, Regierungsbüros und Armee Camps.

Übernachtung in Jomsom

Tag 14: Flug nach Pokhara

Früh am Morgen fliegen wir von Jomsom ungefähr eine halbe Stunde nach Pokhara. Dort haben wir dann den ganzen Tag für Sightseeing zu Verfügung. Dieser Ort ist bei Touristen wegen seiner schönen Lage am See und dem Blick auf den Himalaya sehr beliebt. Hier werden wir mit dem Boot zu einem Hügel hinüberfahren und zur World Peace Pagoda hochlaufen, von wo aus man wieder einen guten Blick auf die Berge hat. Wenn dann noch genug Zeit ist werden wir außerdem den Barahi Tempel, Davi`s Falls und die Mahendra Höhle anschauen.

Übernachtung in Pokhara

Tag 15: Fahrt nach Kathmandu

Heute fahren wir zurück nach Kathmandu. Dort haben Sie Freizeit und können den restlichen Tag so

verbringen, wie Sie gerne möchten. Thamel und die Altstadt bieten sich an, um dort letzte Souvenirs und Gewürze zu kaufen. Wenn Sie wollen können Sie auch mit ihrem Guide weiteres Sightseeing machen, z.B. den Kathmandu Durbar Square oder Patan besichtigen. Der Kathmandu Durbar Square ist leider durch das Erdbeben ziemlich zerstört worden. Die wichtigsten Sightseeing Plätze werden wir am folgenden Tag besichtigen.

Übernachtung in Kathmandu

Tag 16: Sightseeing und Shopping in Kathmandu

Heute werden wir die wichtigsten Orte Kathmandus besichtigen. Zunächst fahren wir zum „Affentempel“ Swayambunath, einem buddhistischen Pilgerort mit einem kleinen Stupa. Danach fahren wir zur einer der schönsten und größten religiösen Stätten in Kathmandu, Pashupatinath. Dieser ist ein wichtiger Pilgerort für Hindus und jede Woche kommen viele Pilger aus ganz Nepal und auch aus Indien dorthin. Dort gibt es unzählige Tempel und am Ufer des heiligen Flusses Bagmati verbrennen die Gläubigen ihre toten Angehörigen. Am Abend machen wir uns auf den Weg nach Boudhanath, einer großen Stupa, nicht sehr weit weg von Pashupatinath. Dieser Ort ist auch als „kleines Tibet“ bekannt. Dort werden wir auf der Dachterasse eines Restaurants mit Blick auf die Stupa und einem guten Abendessen den Tag ausklingen lassen.

Übernachtung in Kathmandu

Tag 17: Rückflug

Heute werden wir Sie zum Flughafen bringen und Sie fliegen zurück in die Heimat – mit schönen Erinnerungen im Gepäck. Bis zur Zeit Ihrer Abreise steht Ihnen der Tag frei zu Verfügung.

Im Preis enthalten:

- Transfer zum/vom Flughafen
- Englisch sprechender Guide (auf Wunsch Deutsch sprechend)
- Willkommen- und Abschiedsessen
- Trekking Permit
- Hotel in Bhaktapur: 1 Nacht
- Hotel in Nagarkot: 1 Nacht
- Hotel in Pokhara: 1 Nacht
- Lodges während des Treks: 11 Nächte
- Hotel in Kathmandu: 2 Nächte
- Frühstück und Abendessen während dem Aufenthalt in Kathmandu, Bhaktapur, Nagarkot (nicht während dem Trek enthalten)
- Informationen und Beratung vor und während der Tour
- 1 Träger für je 2 Personen (12,5kg pro Person erlaubt)
- Versicherung der Begleitmannschaft
- Alle Steuern und Office Gebühren

Nicht im Preis enthalten:

- Internationale Flüge
- Visa für Nepal (35,- oder \$40,-)
- Sightseeing das nicht im Programm beschrieben ist
- Persönliche Ausgaben: z.B. Getränke, Snacks, Souvenirs, etc.
- Mahlzeiten während dem Trek
- Evtl. Impfungen und Reiseversicherung

- Zusätzliche Gebühren im Fall von Krankheit, Rettungseinsatz, Änderungen im Programm aufgrund von Naturgewalten die nicht von uns beeinflusst werden können und daraus resultierende Gebühren

Preis:

Minimum 2 Personen: **\$1240 pro Person**

Im Falle von nur einer Person bitte eine E-mail schreiben.