



## Oberer Mustang Trek

### Übersicht:

- Tag 01 - Ankunft in Kathmandu (1335m).
- Tag 02 - Sightseeing in Kathmandu (1335m).
- Tag 03 - Fahrt von Kathmandu nach Pokhara (930m)
- Tag 04 - Flug nach Jomsom und Trek nach Kagbeni (2858m)
- Tag 05 - Kagbeni nach Chele (3050m)
- Tag 06 - Chele nach Syangbochen (3630m)
- Tag 07 - Syangboche nach Ghemi (3445m)
- Tag 08 - Ghemi nach Tsarang (3510m)
- Tag 09 - Tsarang nach Lo Manthang (3780m)
- Tag 10 - Lo Manthang (3780m)
- Tag 11 - Lo Manthang nach Dri (3385m)
- Tag 12 - Luri Gompa Exkursion
- Tag 13 - Dri nach Tange (3370m)
- Tag 14 - Tange nach Tetang (3050m)
- Tag 15 - Tetang nach Muktinath (3750m)
- Tag 16 - Muktinath nach Jomsom (2700m)
- Tag 17 – Flug von Jomsom nach Pokhara und Sightseeing (930m)
- Tag 18 – Flug von Pokhara nach Kathmandu und Transfer nach Bhaktapur (1300m)
- Tag 19 - Sightseeing in Bhaktapur und Changunarayan (1300m)
- Tag 20 - Transfer zum Flughafen und Rückflug

### Details:

#### **Tag 01: Ankunft in Kathmandu und Transfer zum Hotel; Willkommensessen (1335m)**

Sie werden von einem unserer Mitarbeiter am Tribhuvan Airport Kathmandu abgeholt und zu Ihrem Hotel gebracht. Am Abend gibt es ein gemeinsames Willkommensdinner und Sie erhalten aktuelle Informationen zur bevorstehenden Tour.

Übernachtung in Kathmandu

#### **Tag 02: Sightseeing in Kathmandu (1335m)**

Heute besuchen wir die wichtigsten Sehenswürdigkeiten in Kathmandu.

Nach dem Frühstück geht es zunächst nach Swayambunath, dem „Affentempel“ von Kathmandu, einem buddhistischen Pilgerort mit einem kleinen Stupa.

Danach fahren wir nach Pashupatinath. Es ist ein wichtiger Pilgerort für Hindus zu dem jede Woche zahlreiche Gläubige aus ganz Nepal und Indien pilgern und liegt an dem kleinen Fluss Bagmati. Am Ufer des Bagmatis beten gläubige Hindus, verbrennen ihre Toten und bringen den Göttern im Tempel Opfer dar. Der Shivatempel zählt zu den bedeutendsten des indischen Subkontinents. Danach geht es weiter nach Bodhnat, auch bekannt als „kleines Tibet“. Dort ist der weltweit größte buddhistische Stupa und Sie begegnen dort unzähligen TibeterInnen, die in tiefer Frömmigkeit mit Gebetsmühlen in der Hand murmelnd den Stupa umrunden und können die einzigartige Stimmung dort genießen.

Übernachtung in Kathmandu

**Tag 03: Fahrt von Kathmandu nach Pokhara (930m)**

Heute fahren wir von Kathmandu nach Pokhara, was ungefähr 7 Stunden dauern wird. Wenn wir aus dem Fenster schauen, sehen wir schöne Blicke der Berge, der Reisterassen, die für Nepal so typisch sind und Menschen die auf den Feldern arbeiten. In Pokhara angekommen gehen wir Sie erst einmal in das Hotel. Pokhara ist sehr beliebt bei den Touristen, nicht nur wegen der Lage am See und dem Blick auf den Himalaya, sondern auch wegen den guten Shopping-Möglichkeiten an der Lakeside und guten Restaurants, die auch zum Ausgehen am Abend einladen. Sie können die Stadt erkunden oder einfach relaxen.

Übernachtung in Pokhara

**Tag 04: Flug nach Jomsom und Trek nach Kagbeni (2858m) (3-4h)**

Heute werden wir schon früh am Morgen nach Jomsom fliegen. Der Flug nach Jomsom dauert nur etwa 25min, aber während dieser Zeit hat man eine gute Sicht auf die Berge. Nach einem gemütlichen Frühstück starten wir unseren Trek. Wir gehen heute immer weiter hinein in das Kali Gandaki Tal und folgen dabei meist dem Kali Gandaki Fluss. Die Straße hier ist meist recht breit und für größere Fahrzeuge befahrbar. Nach 3 bis 4 Stunden kommen wir in dem schönen Dorf Kagbeni an. Wir betreten den Ort durch den ersten Mustang Chörten, der als eine Art Stadttor fungiert. Der Chörten ist innen mit wundervollen Malereien ausgestattet und von außen in den Sakyafarben Ocker, Weiß und Grau bemalt. Am Nachmittag können wir das Dorf und die kleine Ortsgompa besichtigen gehen. Auf der anderen Flussseite des Kali Gandaki sehen wir in den Felsen eine große Anzahl von Höhlen, die teilweise noch aus der Bronzezeit stammen, und früher als Wohnungen benutzt wurden.

Übernachtung in Kagbeni

**Tag 05: Kagbeni nach Chele (3050m) (5-6h)**

Heute gehen wir weiter am Fluss entlang nach Norden. Der schneebedeckte Nilgiri (6840m) türmt sich vor uns auf, im Kontrast zu dem trocken Canyon des Kali Gandaki Flusses unten. Dann kommen wir in das Tange Dorf, ein Labyrinth aus verwinkelten Gassen, die zwischen kleinen Häusern und Feldern mit Weizen, Gerste und Apfelbäumen. Dann folgen wir dem Weg weiter Richtung Chhuksang vorbei an vielen Chörten (Buddhistische Schreine), die in den traditionellen Farben rot, schwarz und weiß angemalt sind – Farben die aus Mineralien der Felsen dort gewonnen werden können. Letztendlich überqueren wir den Kali Gandaki Fluss über eine Hängebrücke aus Stahl und steigen dann das letzte Stück nach Chele auf.

Übernachtung in Chele

**Tag 06: Chele nach Syangbochen (3630m) (5-6 Std.)**

Der heutige Weg ist anfangs oft recht steil. Der Pfad wurde zum Teil aus dem Felsen des Canyons herausgehauen, dann geht es etwas gemütlicher weiter zum Dorf Samar, in dem wir zu Mittag essen werden. Gegen Nachmittag werden wir über 2 weitere Bergrücken (der höchste ist 3810m hoch) nach Syangbochen gehen, einer kleinen Siedlung direkt an der Felswand mit gutem Blick auf die Berge des Annapurna.

Übernachtung in Syangboche

**Tag 07: Syangboche nach Ghemi (3445m) (4-5hrs)**

Nach dem Frühstück gehen wir zunächst wieder bergauf, über einen weiteren Pass von 3810m Höhe. Danach geht es erst bergab, bevor der Weg dann wieder nach Chyunkar und dem Nye Pass (3880m).

Von diesem Pass aus hat man einen unglaublichen Blick auf die Berge des Annapurna und Nilgiris und außerdem weite Blicke auf das Mustang Gebiet. Das Dorf Ghemi steht auf einem steilen Felsen, der schließlich vor uns auftaucht. Dort lohnt sich die Besichtigung einer Gompa aus dem 13ten Jahrhundert.

Übernachtung in Ghemi

#### **Tag 08: Ghemi nach Tsarang (3510m) (5-6 hrs)**

Heute steigen wir hinunter zu einem Nebenfluss des Kali Gandaki und überqueren ihn über eine Hängebrücke. Auf der anderen Seite sehen wir die längste Mani Mauer (tausende Felsen, in die Gebiete hineingeschrieben sind) in Nepal. Dann folgen wir einem Pfad durch 2 interessante Dörfer namens Tramar und Lo Gekhar. In Lo Gekhar ist eine der ältesten Gompas in Nepal, die im 8ten Jahrhundert erbaut wurde – und somit sogar älter als Samye in Tibet ist. Dann gehen wir weiter nach Tsarang. Das Dorf beherbergt eine imposante 5-stöckige Festung und die rote Gompa Dorje Dhen.

Übernachtung in Tsarang

#### **Tag 09: Tsarang nach Lo Manthang (3780m) ( 6-7 hrs)**

Auf dem heutigen Weg nach Lo Manthang haben wir tolle Blicke auf Nilgiri, Tilicho, Annapurna I und Bhrikuti Peak. Ein gut zu begehender Weg führt uns mit einfachen Anstiegen auf das Hochplateau von Lo Manthang, der ehemals königlichen Hauptstadt Mustangs. Zunächst führt der Pfad hinab nach Charang Chu Canyon und steigt dann wieder an. Dann geht es weiter zum Pass Lo, von wo aus wir das Dorf Lo Manthang sehen können. Während wir hinunter nach Lo Manthang steigen haben wir einen guten Blick auf das von Mauern umgebene Dorf und den Hügeln an der tibetischen Grenze. .

Übernachtung in Lo-Manthang

#### **Tag 10: Lo Manthang (3780m)**

Heute bleiben wir in Lo Manthang und besichtigen den Ort mit seinen ungefähr 150 Häusern und 3 wichtigen Gompas, die Anfang des 15ten Jahrhunderts erbaut worden sind. Diese Tempel (genau wie die in Tsarang und Lo Gekhar) wurden unter anderem von den Einheimischen vor dem Zahn der Zeit geschützt – mit erstaunlichen Ergebnissen. Evtl. können wir sogar eine Audience beim König in ihrem Palast bekommen. Der König, Raja Jigme Parbal Bista ist sehr beliebt und respektiert in der Region, obwohl er eigentlich keine wirkliche Macht mehr hat.

Übernachtung in Lo Manthang

#### **Tag 11 - Lo Manthang nach Dri (3385m) (3-4 hrs)**

Die Route, die wir nun gehen werden ist eher unüblich, aber dies hat seine Gründe. Wir machen eine Schleife und folgen abgelegenen Pfaden auf die östliche Seite des Kali Gandaki. Dann gehen wir in Richtung Südosten zum Dorf Tholung, mit beeindruckenden Blicken auf Nilgiri während wir höher steigen und steigen dann wieder weiter hinab in Richtung Dri

Übernachtung in Dri

#### **Tag 12 - Luri Gompa Exkursion**

Heute brauchen wir den ganzen Tag, um die Luri Gompa zu besichtigen. Auf unserem Weg durchqueren wir die Dörfer Yara und Ghara. Die Landschaft hier bleibt einzigartig und trocken, ganz anderes als andere Regionen in Nepal.

Luri liegt auf einer Höhe von 4115m mitten auf einem Felsen. Dieses mysteriöse Höhlenkloster wurde auf das 13te Jahrhundert datiert. Der größte Raum ist direkt in den Fels gebaut worden. Die gewölbte Decke ist mit Wandgemälden bedeckt und in der Mitte des Raumes ist eine große Chörten. Luri ist ein richtiges Juwel umgeben von einer unglaublich schönen, unwirklichen Landschaft. Himalayas.

Übernachtung in Dri

#### **Tag 13 - Dri nach Tange (3370m) (5-6 hrs)**

Heute Machen wir uns auf den Weg nach Tange. Zunächst folgen wir eine Weile dem Fluss und überqueren ein paar Mal das Flussbett. Das ist eine gute Möglichkeit um nach Fossilien Ausschau zu

halten. Dann überqueren wir den Fluss, der von den heiligen Seen von Damodar Kunda herunter kommt. Dies ist ein langer Tag aber letztendlich tauchen die fruchtbaren Felder von Tange unter uns auf.

Übernachtung in Tange

#### **Tag 14 - Tange nach Tetang (3050m)**

Es geht heute immer wieder auf und ab, bis wir an unserem heutigen Übernachtungsort Tetang ankommen.

Übernachtung in Tetang

#### **Tag 15 - Tetang nach Muktinath (3750m) (6-7 hrs)**

Heute dauert es ungefähr 5 Stunden, bis wir den Pass Gnyu La (4040m) erreichen. Vom Pass aus hat man einen guten Blick auf Muktinath und die Annapurna und Dhaulagiri Ranges. 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 16 - Muktinath nach Jomsom (2700m) (6-7 hrs)**

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 gleich tun, 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. Danach machen wir uns wieder auf den Weg nach Jomsom

Übernachtung in Jomsom

#### **Tag 17 – Flug von Jomsom nach Pokhara und Sightseeing (930m)**

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 18 – Flug von Pokhara nach Kathmandu und Transfer nach Bhaktapur (1300m)**

Heute fliegen wir von Pokhara zurück nach Kathmandu. Nachdem wir im Hotel in Bhaktapur angekommen sind, haben wir Freizeit, um uns von dem Trek erholen zu können und die Stadt auf eigene Faust ein wenig zu erkunden.

Übernachtung in Bhaktapur

### **Tag 19 - Sightseeing in Bhaktapur und Changunarayan (1300m)**

Nach dem Frühstück besichtigen Sie mit Ihrem Guide 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. Sie besichtigen den Durbar Square (Palasthof), den Töpferplatz und Dattatraya mit seinem berühmten Pfauenfenster.

Danach fahren Sie 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.

Dieser Tag ist auch als Ersatztag gedacht, falls der Flug nach Pokhara aufgrund schlechten Wetters ausfallen sollte.

Übernachtung in Bhaktapur: Heritage Hotel oder Sweet Home Bhaktapur

### **Tag 20 - Transfer zum Flughafen und 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 inbegriffen:**

- Transfers wie im Programm beschrieben im Privatauto
- Flug Jomsom – Pokhara
- Flug Pokhara - Kathmandu
- Hotel in Bhaktapur: 2 Nächte: Sweet Home Bhaktapur oder anderes 3-Sterne Hotel
- Hotel in Kathmandu: 2 Nächte: 3-Sterne Hotel
- Hotel in Pokhara: 2 Nächte: Moonlight Hotel oder anderes 3-Sterne Hotel
- Gebühren für Sightseeing und Trekkingpermit
- Lodges währen des Treks: 13 Nächte
- Frühstück und Abendessen während der gesamten Tour
- Englisch sprechender Guide (auf Anfrage Deutsch sprechender Guide)
- Ein Träger für 2 Personen
- Willkommens- und Abschiedsessen
- Versicherung der Begleitmannschaft
- Steuern und Office Gebühren

#### **Nicht im Preis inbegriffen:**

- Internationale Flüge
- Visa für Nepal (35,- oder \$40,-)
- Sightseeing das nicht im Programm beschrieben ist
- Persönliche Ausgaben: z.B. Getränke, Snacks, Souvenirs, etc.
- Mittagessen
- 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

#### **Trekking ab 2 Personen:**

**Preis pro Person: \$2455**

**Bei einer Person bitte anfragen.**