Nepal | Wander-/Trekkingreise

Die komplette Annapurna Rundtour

Trekking durch die landschaftliche und kulturelle Vielfalt Nepals

4x | 16x | 15x | 4430 | 3

Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
	■	■	■	■				■	■	■	

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 29.04.2024 05:27:02

Reiseübersicht

Die Annapurna-Rundtour ist ein Trekking-Klassiker und gehört zu den eindrücklichsten Routen in ganz Nepal. Es gibt nur wenige Treks, die einen so guten Einblick in die landschaftliche und ethnische Vielfalt Nepals ermöglichen. Das 15- tägige Trekking führt uns durch Höhenzonen von 850 bis über 5’000 m.ü.M. und durch verschiedene ethnische Gebiete, in denen wir auf die hinduistische und buddhistische Kultur treffen.

Höhepunkte

- 15-tägiges Trekking in atemberaubender Landschaft
- Umrundung des Annapurna Massivs und Passüberquerung (5417 m)
- Kultur und Herzlichkeit der Menschen
- Ethnische Vielfalt Nepals
- UNESCO Welterbestätten im Kathmandu Tal

Reiseprogramm - 22 Tage

Tag 1-2	Flug Zürich - Kathmandu
Tag 3	Kathmandu: Die Altstadt, Tempelberg und Baudha
Tag 4	Fahrt von Kathmandu nach Ngadi
Tag 5	Trekking: Ngadi – Jagat
Tag 6	Trekking: Jagat - Dharapani
Tag 7	Trekking: Dharapani - Chame Koto
Tag 8	Trekking: Chame Koto - Pisang
Tag 9	Trekking: Pisang - Manang
Tag 10	Manang (Ruhetag / Akklimatisation)
Tag 11	Trekking: Manang - Yak Kharka
Tag 12	Trekking: Yak Kharka - Thorong Phedi
Tag 13	Trekking: Thorong Phedi - Muktinath
Tag 14	Trekking: Muktinath - Kagbeni - Marpha
Tag 15	Trekking: Marpha - Kalopani
Tag 16	Trekking: Kalopani - Tatopani
Tag 17	Trekking: Tatopani - Ghorapani
Tag 18	Trekking: Ghorapani - Poon Hill - Birethani
Tag 19	Trekking: Birethani - Nayapul - Pokhara
Tag 20	Pokhara
Tag 21	Flug Pokhara - Kathmandu
Tag 22	Flug Kathmandu - Zürich

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 29.04.2024 05:27:02

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 29.04.2024 05:27:02

Detailprogramm

Tag 1-2

Flug Zürich - Kathmandu

Flug von Zürich nach Kathmandu mit Ankunft am nächsten Tag. Beim Anflug geniessen Sie einen ersten Blick auf das grüne Kathmandu-Tal. Am Flughafen werden Sie von unserem Partner abgeholt. Auf der Fahrt in Ihr Hotel erhalten Sie einen ersten Eindruck von Kathmandu. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung.

Hotel
Shambaling Boutique Hotel ***(*)
Deluxe Room

F

7 zu buchbare Erlebnisse

1300m ü. M.

Tag 3

Kathmandu: Die Altstadt, Tempelberg und Baudha

An diesem Tag tauchen wir ein in die nepalesische Kultur. Wir bummeln über den Durbar Square mit seinen Tempeln und Palästen und lassen uns durch die Altstadt treiben. Danach folgt der Besuch von Swayambhunath, eine der wichtigsten Tempelanlagen mit einer herrlichen Aussicht auf Kathmandu. Später fahren wir ins tibetisch-buddhistische Gebiet von Baudha, mit der grossen Stupa, die von Gläubigern und Pilgern umrundet wird.

Hotel
Shambaling Boutique Hotel ***(*)
Deluxe Room

F

7 zu buchbare Erlebnisse

1300m ü. M.

Tag 4

Fahrt von Kathmandu nach Ngadi

Nach dem Frühstück beginnt unsere abwechslungsreiche Fahrt nach Ngadi (ca. 200 Kilometer, ca. 7 Stunden), dem Ausgangsort unseres spannenden Trekkings. Die Fahrt führt durch das typische Mittelgebirge von Nepal fahren. Die interessante Fahrt fürht durch Dörfer, an Reisfeldern und schönen Terassen vorbei. Am späteren Nachmittag erreichen wir Ngadi, wo wir übernachten.

7 Std. / 200km

Lodge
Lodge / Guesthouse (Trekking)

F / M / A

930m ü. M.

Tag 5

Trekking: Ngadi – Jagat

Heute beginnt die Annapurna-Rundtour! Wir wandern vorbei an Reisfeldern und durch mehrere kleine Dörfer, die von Brahimins, Chhjetris, Gurungs und Manangbas bewohnt werden. Bahundanda ist das letzte Brahmin Dorf im Marsyangdi-Tal und schön auf einem Passübergang gelegen. Wir erreichen unseren Übernachtungsort Jagat, ein kleines und mehrheitlich von Menschen tibetischer Herkunft bewohntes Dorf. Früher war hier die Zollstation des tibetischen Salzhandels.

Lodge
Lodge / Guesthouse (Trekking)

F / M / A

1 Tag / 5 - 6 Std.

930m ü. M.
370m

Tag 6

Trekking: Jagat - Dharapani

Weiter geht es dem Marsyangdi-Fluss entlang. Wir

Lodge
Lodge / Guesthouse

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 29.04.2024 05:27:02

durchqueren Rhododendron- und Nadelwald und einige weitere Dörfer mit mehrheitlich tibetischen Bewohnern. Übernachtung in Dharapani, dessen beide Dorfeingänge von steinernen Stupas (tib. Chörten) geschmückt werden.

(Trekking)

F / M / A

1 Tag / 5-6 Std.

1860m ü. M.

560m

Tag 7

Trekking: Dharapani - Chame Koto

Heute steht uns eine längere Tageswanderung bevor. Wir werden über 700 Höhenmeter überwinden. Die Landschaft und die Dörfer sind sehr abwechslungsreich und die Achttausender Manaslu und Annapurna zeigen sich uns immer deutlicher. Herrliche Ausblicke begleiten uns. Kurz vor Chame übernachten wir im kleinen Ort Koto.

Lodge

Lodge / Guesthouse (Trekking)

F / M / A

1 Tag / 6-7 Std.

2600m ü. M.

740m

Tag 8

Trekking: Chame Koto - Pisang

Heute überschreiten wir die Höhe von 3000m. Immer weiter mal rechts und mal links vom Marsyangdi-Fluss entlang erreichen wir Pisang, ein grosses Dorf mit Flachdachhäusern mit einem höher gelegenen Dorfteil hoch am Hang.

Lodge

Lodge / Guesthouse (Trekking)

F / M / A

1 Tag / 6-7 Std.

3185m ü. M.

585m

Tag 9

Trekking: Pisang - Manang

Nun sind wir definitiv im Monsunschatten der Annapurna-Kette: Die Umgebung wirkt arid und steppenhaft. Die Annapurna II, 7937 m, der höchste Siebentausender Nepals, gibt eine kolossale Bergkulisse ab. Wir gehen durch einen Wald zu einem kleinen Übergang und von dort weiter flach bis zum Flugplatz von Ongre (Hongde), 3380 m. Kurz darauf überschreiten wir den Marsyangdi und gelangen durch eine traumhafte Gegend nach Braga und weiter vorbei an Manimauern und Chörten nach Manang.

Lodge

Lodge / Guesthouse (Trekking)

F / M / A

1 Tag / 5-6 Std.

3550m ü. M.

360m

Tag 10

Manang (Ruhetag / Akklimatisation)

Wir geniessen die herrliche Umgebung, das Dorfleben und haben Zeit, uns auszuruhen und an die Höhe zu gewöhnen.

Lodge

Lodge / Guesthouse (Trekking)

F / M / A

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 29.04.2024 05:27:02

1 Tag

3550m ü. M.

Tag 11

Trekking: Manang - Yak Kharka

Die kurzen und gemütlichen Etappen des heutigen und morgigen Tages ermöglichen uns die beste Vorbereitung für die bevorstehende Überquerung des hohen Thorong La. So können wir uns optimal akklimatisieren.

Lodge
Lodge / Guesthouse (Trekking)

F / M / A

1 Tag / 4 Std.

3970m ü. M.
460m

Tag 12

Trekking: Yak Kharka - Thorong Phedi

Immer weiter durch eine grossartige Landschaft geht es Richtung Thorong La Pass.

Lodge
Lodge / Guesthouse (Trekking)

F / M / A

1 Tag / 4 Std.

4430m ü. M.
460m

Tag 13

Trekking: Thorong Phedi - Muktinath

Heute starten wir kurz vor Sonnenaufgang, denn es steht uns ein anstrengender Tag bevor. Der Weg führt – scheinbar endlos - durch eine grandiose Landschaft zwischen Geröllflächen und Moränenkämmen bergwärts. Dann wird plötzlich der Pass sichtbar, den wir in ca. 4 - 5 Std. erreichen. Der Thorong La (Pass) 5415m ist durch Steinmännchen und Gebetsfahnen gekennzeichnet und bietet fantastische Ausblicke auf die umliegenden Himalaya-Gipfel. Sicher werden alle durch die tolle Szenerie von den Strapatzen des langen Aufstieges entschädigt! Nach einer Pause machen wir uns bereit für den längeren Abstieg bis nach Muktinath.

Lodge
Lodge / Guesthouse (Trekking)

F / M / A

1 Tag / 7-9 Std.

3670m ü. M.
985m
1600m

Tag 14

Trekking: Muktinath - Kagbeni - Marpha

Von Muktinath führt unser Trekking hinunter in den Ort Kagbeni. Hier verbringen wir unseren Mittagshalt. Mit seinen zusammengeschachtelten Häusern, dunklen Gassen, imposanten Chörten und dem grossen, ockerfarbenen Kloster gleicht Kagbeni einer Stadt aus dem Mittelalter. Kagbeni ist auch das Tor zu Mustang.
Weiter geht es auf gutem Weg via den Jomoson (mit dem Flugplatz) bis zum idyllischen Ort Marpha. Marpha ist eines der schönsten Dörfer an dieser Handelsroute. Die engen

Lodge

F / M / A

1 Tag / 6-7 Std.

2670m ü. M.
1000m

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 29.04.2024 05:27:02

Gassen und traditionellen Steinhäuser laden zum Entdecken ein.

Tag 15

Trekking: Marpha - Kalopani

Wir folgen nun weiter dem breiten und alten Karawanenweg hinunter in die Schlucht des Kali Gandaki. Von Marpha wandern wir via Dörfer wie Tukuche (2587m, große alte Karawansereien des ehemaligen Salzhandels, heute in der Mehrzahl Lodges), Sauru, Kunathanti, Kukhethanti bis nach Kaopani. Beim Dorf Tukuche sind die Gipfeln des Dhaulagiri und der Annapurna, beide über 8000 Meter hoch, z. Bsp. nur gerade 35km voneinander entfernt!

Lodge

F / M / A

1 Tag / 4-5 Std.

2530m ü. M.

140m

Tag 16

Trekking: Kalopani - Tatopani

Heute steht uns eine ziemlich lange Tagesetappe bevor. Doch am Abend werden wir mit den Annehmlichkeiten von Tatopani belohnt. Dieser populäre Ort bietet viele Unterkünfte und Restaurants, gutes Essen (Wie wäre es z. Bsp. mit einem frischen Apfelstrudel?) und nicht zuletzt die wohltuenden heissen Quellen unten beim Fluss! (Tato = heiss / Pani = Wasser)

Lodge

F / M / A

1 Tag / 5-6 Std.

1190m ü. M.

1340m

Tag 17

Trekking: Tatopani - Ghorapani

Heute verlassen wir das Kali Gandaki Tal und nehmen den langen Aufstieg nach Ghorapani in Angriff. Immer höher steigen wir, geniessen das immer besser werdende Panorama. Ghorapani ist ein zweiteiliges Dorf. Wir übernachten in Ghorapani Deurali (Deurali = Pass), denn morgen wollen wir den lohnenden Abstecher auf den Poon Hill unternehmen.

Lodge

F / M / A

1 Tag / 5 1/2 - 6 Std.

2855m ü. M.

1666m

Tag 18

Trekking: Ghorapani - Poon Hill - Birethani

Vor dem Sonnenaufgang machen wir uns auf für den Abstecher zum Poon Hill 3200m, von wo aus wir das fantastische Schauspiel des Sonnenaufgangs und den weiten herrlichen Ausblick Richtung Dhaulagiri geniessen. Das Frühstück nehmen wir nach unserer Rückkehr in der Lodge ein.
Heutiges Tagesziel ist der geschäftige Ort von Birethani. Nach Absprache mit unserem Führer und der Gruppe können wir aber auch eine weniger strenge Tagesetappe einplanen, da unsere morgige letzte Etappe sehr kurz sein wird.

Lodge

F / M / A

1 Tag / 7-8 Std.

1760m ü. M.

1100m

Tag 19

Trekking: Birethani - Nayapul - Pokhara

Heute ist es nur noch ein “Katzensprung” bis Nayapul, von wo aus wir nach Pokhara fahren. Wir geniessen die Annehmlichkeiten und das milde Klima und lassen uns verwöhnen (beispielsweise von einer heissen Dusche...)

Lodge

F / M / A

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 29.04.2024 05:27:02

1 Tag / 4

920m ü. M.
840m

Tag 20

Pokhara

Tag zur freien Verfügung in Pokhara. Pokhara, auf einer Höhe von 850 Metern und wunderschön am Phewa-See gelegen, bietet Erholung und wunderbare Ausblicke. Besonders der Berg Machapuchare (Fischschwanz), der sich majestätisch über der Stadt erhebt, ist zum Greifen nahe.

Hotel

F

3 zu buchbare Erlebnisse

850m ü. M.

Tag 21

Flug Pokhara - Kathmandu

Der Rückflug nach Kathmandu erlaubt Ihnen einen phantastischen Ausblick auf die Sieben- und Achttausender des Himalaya. Versuchen Sie, links zu sitzen. Am Nachmittag besuchen Sie Pashupatinath, das bedeutendste hinduistische Heiligtum Nepals mit seinen Verbrennungsstätten. Geniessen Sie den letzten Abend in Kathmandu.

Hotel
Shambaling Boutique Hotel ***(*)

F

1300m ü. M.

Tag 22

Flug Kathmandu - Zürich

Am Morgen werden Sie zum Flughafen gebracht. Tagesflug nach Zürich.

F

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 29.04.2024 05:27:02

Termine & Preise

21 Tage Privatreise

- Datum frei wählbar ab CHF 3'890

Ihr Bonus

In Kathmandu Übernachtung im TCTT-eigenen Shambaling Boutique Hotel **==>Tripadvisor**

Beste Reisezeit

Die besten Reisezeiten für Nepal sind von September bis Mai sowohl für Touren wie auch für Trekkings. Höher gelegene Treks können im Winter kalt sein. Das Kathmandu-Tal, Pokhara und die Nationalparks sind auch im Winter schön warm. Eine Ausnahme bilden Mustang und das Innere Dolpo. Diese Gebiete sind günstig von Mai bis Oktober bereisbar, da hinter der Regenbarriere des Himalaya gelegen.

Reiseanforderungen

Eine Reise nach Nepal gehört zu den eindrücklichsten Erlebnissen. Während dem Trekking bewegen Sie sich auf Höhen zwischen ca. 2650m und 4500m, was eine gute Kondition erfordert. Technisch sind keine besonderen Schwierigkeitsgrade zu bewältigen. Während des Treks wird jedoch eine kollegiale und tolerante Einstellung erwartet.

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 29.04.2024 05:27:02

Weitere optionale Erlebnisse

Bitte beachten Sie, dass je nach Auswahl der hier aufgeführten zusätzlichen Erlebnisse weitere Reisetage notwendig sind. Alternativ können auch die im Reiseprogramm inkludierten Standarterlebnisse entsprechend ersetzt oder gekürzt werden.

Kathmandu: Everest Mountain Flight

Kommen Sie den höchsten Bergen dieser Erde so nahe wie sonst nur die Bergsteiger kommen! Der ca. 45 minütige Rundflug führt Sie ganz in die Nähe von berühmten Gipfeln wie u.a. dem Cho Oyu, dem Pumo-Ri, Nupste, Lhotse und natürlich dem Berg der Berge - dem Mount Everest!

Der Rundflug mit Shuttle-Service zum Hotel findet am frühren Morgen täglich bei schönem Wetter statt. Die Flugzeuge verfügen über ca. 20 Sitzplätze mit großen Panorama-Fenstern. Ein unvergessliches Erlebnis erwartet Sie.

Im Preis inbegriffen

- Transfers

- Mountainflights

Kathmandu: Khukuri-Making Workshop mit einem nepalesischen Schmied

Khukuris: Die Waffe der Wahl und die Ikone der Gurkha-Krieger und gleichzeitig der Stolz für Ihr Volk auf der ganzen Welt. Das Khukuri - Messer ist als Kriegswaffe bekannt, doch heute ist es vorallem ein "Multi-Utility-Werkzeug" in nepalesischen Haushalten auf dem Land, wo es u.a. auch zum Hacken von Brennholz, Bauen, Graben oder zum Schneiden von Gemüse verwendet wird.

Die Khukuris gibt es in verschiedenen Größen: In diesem Workshop werden Sie eine Mini-Version dieser Klinge herstellen. Der grundlegende Prozess besteht darin, ein rohes Eisenstück in die richtige Form zu schneiden/hämmern, die Klinge zu schleifen und den Holzgriff herzustellen.

Die Herstellung eines Khukuri erfordert viel Geschick und jahrelange Erfahrung! Deshalb wird der Kursleiter Teile des Prozesses übernehmen. (Beachten Sie, dass das Schleifen der Klinge aus Sicherheitsgründen nur vom Gastgeber durchgeführt wird.) Die folgenden Arbeiten können Sie an diesem interessanten Kurs lernen und ausführen: Das Hämmern des Eisens; der erste Schliff; Das Polieren des Messers

Der Kurs dauerte ca. 4 - 5 Stunden.

Preis pro Person

2 Personen	**Auf Anfrage**

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 29.04.2024 05:27:02

Kathmandu, Pokhara: Kunst der Momo Küche : Kochkurs

Kochkurs: Einführung in die Kunst der Momo Küche

Die Kurse finden in der persönlichen Umgebung eines Homestay statt und dauern 3 - 4 Std.

Im Preis inbegriffen

- Transfers zum/vom Homestay

- Kochkurs mit authentischem Koch mit anschliessendem Essen

Kathmandu: Lernen Sie die Herstellung von handgemachten Papier kennen

Lernen Sie die einzigartige Papierherstellung in Nepal kennen. Sie stellen Ihr eigenes handgeschöpftes Papier her und erfahren mehr über die grundlegenden nepalesischen Papierherstellungstechniken wie: Möglichkeiten zur Verbesserung des Basispapiers, Experimentieren mit dem Hinzufügen von lokal Fasern, Pulpe, Blütenblättern, Samen, Maisspelzen, Stroh, Glitter, Hanffasern, Nesselfasern usw.

Das Papier kann mit natürlichen Pflanzenfarben und künstlichen Farbstoffen gefärbt werden. Die Organisation Paperworld Nepal organisiert verschiedene Workshops zu den Themen Papierherstellung, Papierfärben, Buchkunst, Buchdruck.

Im Preis inbegriffen

- Transfers

- Kurskosten

Kathmandu: Nepalesisches Abendessen mit traditionneller klassischer Volksmusik

Das Abendprogramm dauert ca. 3 bis 4 Std. und ist ein kulinarisches und kulturelles Erlebnis.

Aufgrund seiner vielfältigen Geographie und Kultur, bietet Nepal auch dem Besucher ein breites Spektrum an spannenden Lebensmitteln und kulturelle Aktivitäten wie z.Bsp das Dal Bhat. Dieses traditionelles Gericht aus Linsen und Gewürze wird mit gedämpftem Reis serviert, dazu essen Sie eine Reihe von würzigen *achaar* (Chutneys) genießen, die alle aus frischen Zutaten hergestellt mit und von hoch talentierten Köchen zubereitet.

Geniessen Sie vor Ort die klassische Volksmusik und die talentierten Tänzer! Die verschiedenen ethnischen Gruppen mit Ihren schöne glitzernden Kostümen und den anmutigen Bewegungen werden

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 29.04.2024 05:27:02

Ihnen in Erinnerung bleiben.

Mahlzeiten

- Abendessen

Im Preis inbegriffen

- Transfers

- Abendessen, Tanz- und Musikaufführung

Kathmandu, Pokhara: Nepalesisches Nationalgericht: Dhal Bat Kochkurs

Kochkurs: Dhal Bat: "Daal Bhat" ein ausgewogendes und gesundes Gericht aus Reis und Linsensuppe mit Gemüse: Die tägliche Mahlzeit der Bevölkerung Nepals: 75 % der Nepalesen essen Daal Bhat zweimal täglich! Es gibt keinen besseren Weg, die nepalesische Küche kennenzulernen, wenn Sie einen nepalesischen Kochkurs besuchen, der von einem qualifizierten nepalesischen Aama-Koch unterrichtet wird.

Die Kurse finden in der persönlichen Umgebung eines Homestay statt und dauert 3 - 4 Std.

Im Preis inbegriffen

- Transfers zum/vom Homestay

- Kochkurs mit authentischem Koch mit anschliessendem Essen

Kathmandu: River Rafting auf dem Trishuli

Ganztagestour ab/bis Kathmandu. In ca. 3 Std. erreichen Sie den Ausgangspunkt in Chauradi. Während des Raftings wird die Gruppe von einem Guide begleitet. Ein Erlebnis, dass Sie nicht verpassen sollten (Klasse 3 bis 4+ in Hochwasser). Geniessen Sie den Fluss, die Schlucht und die schöne Landschaft. Unterwegs machen Sie auf einer Sandbank am Fluss Pause, wo Sie das Mittagessen einnehmen. Raftingdauer: ca. 3 - 4 Std.

Mahlzeiten

- Mittagessen

Nicht im Preis inbegriffen

Fahrt ab/bis Katmandu, Rafting-Tour

Erfahrener englischsprechender Guide

Riverrafting inkl. Ausrüstung wie Schwimmwesten, Helme, etc.

Mittagessen

Preis pro Person

2 Personen	**Auf Anfrage**

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 29.04.2024 05:27:02

Pokhara: Helikoperflug im Annapurna Gebiet.

Erlebe einen Helikopterflug zum Annapurna-Basislager und erkunde die riesige Annapurna-Bergkette ohne lange Wanderungen. Dieser ultimative Helikopterflug und Rundflug bietet dir einige der schönsten Ausblicke und Landschaften auf die Berge.

Der Heliflug kann 2 - 5 Stunden gebucht werden.

Referenz-Weblink:
https://www.himalaya.ch/de/reise/die-komplette-annapurna-rundtour

Copyright 2024 **Himalaya**, by TCTT GmbH, Seefeldstr. 128, CH-8008 Zürich | PDF generiert am 29.04.2024 05:27:02