

Nepal | Wander-/Trekkingreise

Trekking rund um den Manaslu

Trekking in der abgelegenen Bergwelt Nepals



3x



15x



16x



4460

Jan

Feb

Mär

Apr

Mai

Jun

Jul

Aug

Sep

Okt

Nov

Dez



Reiseübersicht

Das Manaslu-Massiv liegt ungefähr hundert Kilometer nordwestlich von Kathmandu zwischen dem Ganesh Himal und dem Annapurna Himal. Während unserem 16-tägigen Trekking auf kaum begangener Route umrunden wir den mit 8'156 Metern achthöchsten Berg der Welt. Das tief eingeschnittene Tal auf der Ostseite des Manaslu wurde von Tibet her besiedelt, und so sind auch die Dörfer stark tibetisch geprägt. Als Höhepunkt unseres Trekkings überqueren wir den über 5'000 Meter hohen Larkya La Pass. Das Manaslu Trekking gehört zu den schönsten und interessantesten Trekkingrouten Nepals.

Höhepunkte

- 15-tägiges Trekking in atemberaubender Landschaft
- Umrundung des Manaslu Massivs und Passüberquerungen
- Kultur und Herzlichkeit der Menschen
- ursprüngliche Tibetische Dörfer
- Ethnische Vielfalt Nepals
- UNESCO Welterbestätten im Kathmandu Tal

Reiseprogramm - 21 Tage

Tag 1-2	Flug Zürich - Kathmandu
Tag 3	Kathmandu: Die Altstadt, Tempelberg und Baudha
Tag 4	Trekking: Kathmandu / Bhulbule / Ngadi Bazar
Tag 5	Trekking: Bazar - Jagat (Reisfelder)
Tag 6	Trekking: Jagat - Dharapani (Wasserfälle)
Tag 7	Trekking: Dharapani - Gowa (Schluchten und Wälder)
Tag 8	Trekking: Gowa - Bimthang (Aufwärts durch den Wald)
Tag 9	Trekking: Bimthang (Ruhetag / Ponkar Lake)
Tag 10	Trekking: Bimthang - Larke Pedi (Bergriesen)
Tag 11	Trekking: Larke Pedi - Samagaon (Tibetische Dörfer)
Tag 12	Trekking: Samagaon (Ruhetag)
Tag 13	Trekking: Samagaon - Lho (Dorfleben)
Tag 14	Trekking: Lho - Ghap (Dem Tal entlang)
Tag 15	Trekking: Ghap - Pewo (Budhi Gandaki Schlucht)
Tag 16	Trekking: Pewo - Jagag (Von der Enge ins weite Tal)
Tag 17	Trekking: Jagag - Machhakhola (Erdbeben und Brücken)
Tag 18	Trekking: Machhakhola - Soti Khola - Arughat (Weite und Hügel)
Tag 19	Arughat - Kathmandu
Tag 20-21	Kathmandu und Flug Kathmandu - Zürich

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



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



1300m ü. M.

Tag 4

Trekking: Kathmandu / Bhulbule / Ngadi Bazar

Nachdem die Stadt Kathmandu hinter Ihnen liegt, fahren Sie auf der direkten Strasse Kathmandu - Pokhara gegen Westen. Während der Fahrt geniessen Sie Ausblicke auf die hügeligen Berge und das Tal des Trisuli Nadi (Fluss). Bei Dumre verlassen Sie die Hauptstrasse und fahren zum kleinen Ort Bhulbule. Hier beginnt Ihr Trekking.



8 Std. / 172km



Lodge



F / M / A



1 Tag / 1.5



930m ü. M.

Tag 5

Trekking: Bazar - Jagat (Reisfelder)

Wunderschöne schmale Wege führen durch die Reisfelder, vorbei an einzelnen typischen Gurung Häusern bis in den Ort Bahundanda. Der heutige Weg ist ein Auf und Ab, wieder entlang bebauten Ackerlands bis nach Ghermu: ein schöner Stop zum Mittagessen. Auf der gegenüberliegenden Talseite stürzt sich ein gewaltiger Wasserfall hinunter ins Tal. Dann führt der Weg abwärts zum Fluss und über die Hängebrücke bei Syange. Sie folgen nun dem Strässchen bis in den Ort Jagat.



Lodge



F / M / A



1 Tag / 6-7



1300m ü. M.
460m

Tag 6

Trekking: Jagat - Dharapani (Wasserfälle)

Auf den Feldern wird jetzt Buchweizen und Mais angepflanzt. Die Landschaft ändert sich, Bambus wächst, üppige Vegetation, erste Wälder und unzählige rauschende Wasserfälle prägen diesen Teil der Strecke. Teehäuser am Weg laden zur Pause ein. Der Ort Tal (bedeutet See) liegt auf einer Art Hochebene, die durch viele Arme des Flusses angefüllt ist.. In Dharapani, wo Sie die Nacht verbringen



Lodge



F / M / A



1 Tag / 5-6



1693m ü. M.

werden, trennen sich die Wege der Annapurna und Manaslu Routen.

Tag 7

Trekking: Dharapani - Gowa (Schluchten und Wälder)

Zu Beginn laufen Sie der Strasse entlang, nahe am Marsyangdi Khola. Bei Chamje führt eine Hängebrücke auf die rechte Talseite, wo Sie auf dem steilen Trail bis Tal aufsteigen werden. Auf den Feldern wird jetzt Buchweizen und Mais angepflanzt. Die Landschaft ändert sich, Bambus wächst, üppige Vegetation, erste Wälder und unzählige rauschende Wasserfälle prägen diesen Teil der Strecke. Teehäuser am Weg laden zur Pause ein. Der Ort Tal (bedeutet See) liegt auf einer Art Hochebene, die durch viele Arme des Flusses ausgefüllt ist. Nach dem Dorf führt der Weg in einem gemütlichen Auf und Ab dem Fluss entlang, bevor Sie wieder eine Brücke überqueren und zum letzten Mal auf dieser Reise auf der Strasse unterwegs sein werden. In Dharapani, wo Sie die Nacht verbringen werden, trennen sich die Wege der Annapurna und Manaslu Routen.



Lodge



F / M / A



1 Tag / 3-4



2515m ü. M.

Tag 8

Trekking: Gowa - Bimthang (Aufwärts durch den Wald)

Bevor es heute losgeht, werden im check post die Permits für das Manaslu Gebiet kontrolliert. Eine Brücke führt danach über den Marsyangdi Khola ins Tal des Dudh Khola. Der grosse Larkye - Chorten begrüsst Sie auf der anderen Flusseite. Kurz nach dem Dorf überqueren Sie erneut eine Brücke und begeben sich auf die rechte Seite der Dudh Khola Schlucht, wo ein ziemlich steiler Weg in Kurven und über Erdrutsche ins Dorf Tilije (auf 2300müM.) führt. Eine kompakte, mit vielen Gebetsfahnen geschmückte Brücke bringt Sie zum Eingangstor des schönen, verschachtelten Gurung Dorfes. Der Weg ist angenehm mit leichter Steigung, entlang dem Fluss und mehrheitlich im Wald. Die Gegend ist wenig besiedelt, vereinzelt sehen Sie Häuser mit umliegenden kleinen Gersten- und Buchweizenfeldern. Gowa ist eine Ansammlung einzelner Häuser und einiger weniger Gasthäuser, umringt von dichtem Wald, aus dem abends und frühmorgens verschiedene Waldtiere, auch Affen treten.



Lodge



F / M / A



1 Tag / 7-8



3700m ü. M.

Tag 9

Trekking: Bimthang (Ruhetag / Ponkar Lake)

Ruhetag oder Ausflug zum Ponkar Glacier Lake. Nach ca. einer Stunde Aufstieg Richtung Larkye Pass zweigt der Weg links ab, führt über eine hohe Moräne und hinunter zum türkisfarbenen See, der eingerahmt ist von kargen felsigen Hängen und den hohen Bergen im Hintergrund.



Lodge



F / M / A



1 Tag



3700m ü. M.

Tag 10

Trekking: Bimthang - Larke Pedi (Bergriesen)






















Der längste Trekking Tag liegt vor Ihnen. Die Schneeriesen des Himlung Himal werden von der Morgensonne und der steile Aufstieg zur Passhöhe belohnt uns später mit






















Lodge



F / M / A

	<p>atemberaubende Aussichten auf die mächtige Annapurna II, Kangguru und die Himal Kette. Der Abstieg führt vorbei an einem kleinen Gletschersee und bietet immer wieder Ausblicke auf die herrlichen Berge. Übernachtung in geschützten Ort Larke Pedi.</p>	 1 Tag / 10  4460m ü. M.
Tag 11	<p>Trekking: Larke Pedi - Samagaon (Tibetische Dörfer)</p> <p>Wenn Sie Glück haben, sehen Sie heute grasende Blauschafe in der Nähe vom Camp. Nach dem Frühstück gemütlicher Abstieg nach Samdo, das das erste Dorf mit hauptsächlich tibetischer Bevölkerung. Einige Gasthäuser laden zum Verweilen ein. Nun verändert sich die Vegetation: Es wird grün und imTal werden Sie Herden von Yak und Kühen begegnen. Langgezogene Manimauern und erste Häuser künden den grossen Ort Samagaon an.</p>	 Lodge  F / M / A  1 Tag / 4-5  3520m ü. M.
Tag 12	<p>Trekking: Samagaon (Ruhetag)</p> <p>Von hier ist die Sicht auf Mt. Manaslu ist atemberaubend. Der schöne Ort hat ca. 90 Häuser und die Bevölkerung stammt aus Tibet. Das buddhistische Leben zeigt sich in vielen Manimauern und grossen Chorten im Dorf, Gebetsfahnen flattern auf den Hausdächern. Sie können verschiedene Ausflüge machen oder beim Spazieren das Dorfleben beobachten.</p>	 Lodge  F / M / A  1 Tag  3520m ü. M.
Tag 13	<p>Trekking: Samagaon - Lho (Dorfleben)</p> <p>Die beiden ersten Wegstunden laufen Sie durch viele Felder, durch schönen lichten Wald und über zwei lange Hängebrücken, die über Schluchten von Ausläufern des Himchuli Massives führen. Um das heutige Tagesziel zu erreichen, müssen Sie einen steilen Aufstieg überwinden, um danach durch die bereits gewohnten buddhistischen Kulturgüter Chorten und Manisteine ins Dorf zu gelangen. Unterwegs können Sie das Nyigma Kloster hoch über einem Dorf besuchen.</p>	 Lodge  F / M / A  1 Tag / 3-4  3050m ü. M.
Tag 14	<p>Trekking: Lho - Ghap (Dem Tal entlang)</p> <p>Der Weg bis zum Mittagshalt führt leicht auf- und abwärts, entlang der Dorffelder, vorbei an begehbaren Chorten mit oft wunderschönen Innenbemalungen. Unterwegs können Sie kleinere belebte Dörfer besuchen, bis Sie in Namrung mittagessen. Der Weg am Nachmittag ist wunderschön: Pinien, Birken, viele Farne, Bambus und Rhododendren und auch die unverwechselbaren nepalischen Hängebrücken zeichnen ihn aus. Übernachtung im Dorf Ghap.</p>	 Lodge  F / M / A  1 Tag / 7  2145m ü. M.
Tag 15	<p>Trekking: Ghap - Pewo (Budhi Gandaki Schlucht)</p> <p>Schmale Trails führen in einem stetigen Auf und Ab vorbei an einzelnen Häusern mit kleinen Feldern und Gärten, über Hängebrücken, durch Waldstücke immer entlang des schäumenden Flusses Budhi Khola. Das Tal wird immer enger.Nach dem Dorf Deng führt der Weg nahe am Fluss im dichten Wald führt zu einer losen Ansammlung von</p>	 Lodge  F / M / A  1 Tag / 4-5

	Gästehäusern. Sie haben Pewo erreicht.		1700m ü. M.
Tag 16	<p>Trekking: Pewo - Jagag (Von der Enge ins weite Tal)</p> <p>Die Schlucht Budhi Gandaki wird immer enger und eine Besiedlung ist nur vereinzelt auf schmalen Terrassen möglich, erreichbar auf abenteuerlich steilen Pfaden. Heute ändert sich die Kultur, die Bewohner in dieser Region gehören zum Volk der Gurung. Auf den Feldern wird Mais, Bohnen und Buchweizen angebaut. Sie passieren schöne Dörfer, passieren die längste Hängebrücke auf ihrer Reise und wandern durch gepflegte Dörfer bis Sie abends im lebhaften Dorf Jagat ankommen.</p>	   	Lodge F / M / A 1 Tag / 6 1400m ü. M.
Tag 17	<p>Trekking: Jagag - Machhakhola (Erdrutsche und Brücken)</p> <p>Am heutigen Tag begegnen uns viele Handelskarawanen begegnen, grosse Gruppen von verschiedenen Handelsgütern bepackten Mulis auf ihrem Weg ins Hochtal. Am Nachmittag treffen Sie auf einige Teehäuser am Weg, aber nur wenigen Siedlungen. Sie überqueren immer wieder den Budhi Khola und kommen dann in Machhakhola, das auf einem Flussdelta auf der rechten Seite des Budhi Khola liegt, an.</p>	   	Lodge F / M / A 1 Tag / 6-7 865m ü. M.
Tag 18	<p>Trekking: Machhakhola - Soti Khola - Arughat (Weite und Hügel)</p> <p>Bei einem Blick zurück können Sie die Spitzen der Schneegipfel zum letzten Mal sehen. „Nepali flat“ heisst die Topografie der heutigen Etappe, was nichts anderes als auf- und wieder absteigen bedeutet. Reisterrassen und Bananenbäume kennzeichnen die Gegend. Sie laufen bis kurz nach dem Mittag auf immer breiteren Wegen langsam Richtung Soti Khola, einer Ansammlung von Häusern, einem Gasthaus und Busplatz. Hier werden Sie abgeholt. Fahrt bis nach Arughat.</p>	    	2 Std. Lodge F / M / A 1 Tag / 5-6 680m ü. M.
Tag 19	<p>Arughat - Kathmandu</p> <p>Auf staubiger, unbefestigter Strasse fahren Sie über die kurvigen, terrassierten Hügel. Sie werden für die Schaukelei mit fantastischen Ausblicken belohnt. Ab Dhading können Sie die Fahrt auf einer sehr guten Strasse geniessen. Beim Einlenker in die Hauptstrasse Kathmandu - Pokhara nimmt der Verkehr rasant zu und im Laufe des Nachmittags werden Sie Kathmandu erreichen.</p>	   	7-8 Std. / 130km Hotel Shambaling Boutique Hotel ***(*) F / M 1 Tag
Tag 20-21	<p>Kathmandu und Flug Kathmandu - Zürich</p> <p>Tag in Kathmandu zur freien Verfügung. Sie haben Zeit für einen Einkaufsbummel. Vom Shambaling Hotel führt ein interessanter Spaziergang durch die Gassen von Baudha. Besonders eindrücklich ist der grosse Stupa von Baudha,</p>		F

welcher von den tibetischen Gläubigen und Pilgern
umrundet wird. Gegen Abend Transfer zum Flughafen und
Flug nach Zürich mit Ankunft am nächsten Tag.

Programmänderungen bleiben vorbehalten.

Termine & Preise

21 Tage Gruppenreise

- 26.09.2026 - 16.10.2026 ab CHF 5'390

Auch als Privatreise durchführbar

- Datum frei wählbar ab CHF 4'610

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. Die grösste Herausforderung ist die Überquerung des 5012 Meter hohen Larkya La. Technisch ist das Manaslu-Trekking nicht schwierig. Es werden jedoch eine gute Kondition und Trittsicherheit vorausgesetzt. Wie bei allen Treks sind eine kameradschaftliche und tolerante Einstellung mitzubringen.

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 Standarderlebnisse 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 frühen 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 vor allem 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

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 traditioneller 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

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 ausgewogenes 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

Preis pro Person

2 Personen

Auf Anfrage

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, das 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 Kathmandu, Rafting-Tour

Erfahrener englischsprechender Guide

Riverrafting inkl. Ausrüstung wie Schwimmwesten, Helme, etc.

Mittagessen

Referenz-Weblink:

<https://www.himalaya.ch/de/reise/trekking-rund-um-den-manaslu-david-rohrbach-jeannine-schlaepfer?vehicleType=train&vehicleUrl=zuege>