

MANASLU UND ANNAPURNA

Lodgetrekking um zwei Achttausender: die Manaslu-Umrundung & die große Annapurna-Runde in einer Reise erleben

Highlights

- Natur pur für konditionsstarke Trekker
- Unvergessliche Ausblicke von den Pässen Larkya La (5135 m) und Thorong La (5416 m)
- Buddhistische Klöster Ribung und Sama Gompa
- Optionaler Ausflug zum Manaslu-Basislager (4790 m)
- Optionaler Aufstieg zum Eis-See (4600 m)
- wichtige Ruhetage zur optimalen Höhenanpassung
- Himalaya-Panoramaflüge von Jomsom über Pokhara zurück nach Kathmandu

Fakten

Dauer:	26 Tage
Teilnehmer:	4–12
Reiseleitung:	deutsch
Schwierigkeit:	▲▲▲▲△
Übernachtung:	
Tourcode:	NEPMAJ

ab 4190 EUR inkl. Flug

Sie haben Fragen? Ich helfe Ihnen gern weiter.

Martin Schramm

Teamleitung Verkauf Asien

Telefon: +49 351 31207-354

E-Mail: m.schramm@diamir.de

DAS BESONDERE AN DIESER REISE

- Zwei der schönsten Trekkingrouten Nepals ideal kombiniert

Termine 2024/2025

Heute buchen und 3% Frühbucherrabatt auf die Reisetermine ab dem 07.10.2024 erhalten!

07.10.2024 – 01.11.2024	**4290 EUR** (EZZ: 340 EUR)	DE ✈	Die Mindestteilnehmerzahl ist erreicht. Tihar-Fest Einzelzimmerzuschlag sparen: ½ Doppelzimmer ? buchbar
17.03.2025 – 11.04.2025	**4190 EUR** (EZZ: 370 EUR)	DE ✈	
06.10.2025 – 31.10.2025	**4290 EUR** (EZZ: 370 EUR)	DE ✈	

Diese Reise ist auch als **DIAMIR-Privatreise** buchbar ab **4540 EUR pro Person** inkl. Flug. täglich ab 2 Person, Englisch sprechende Reiseleitung

Zusatzkosten

- Rail & Fly 1. Klasse: 150 EUR
- Rail & Fly 2. Klasse: 80 EUR (ab 01.11.2024: 90 EUR)
- Anderer Abflugort ab/an D/A/CH: ab 150 EUR

Reiseverlauf

1. Tag

Anreise

Flug nach Kathmandu.



2. Tag

Ankunft in Kathmandu

Ankunft in der Hauptstadt Kathmandu und Transfer zum Hotel im Zentrum der quirligen Großstadt. Am Abend treffen Sie sich zu einem traditionellen Begrüßungsessen. Übernachtung im Hotel.

Kathmandu View Hotel 1×A



3. Tag

Fahrt über Arughat nach Machha Khola (ca. 870 m)

Früh morgens fahren Sie über Arughat nach Machha Khola (ca. 870 m). Das letzte Stück führt durch Magaren- und Gurung-Dörfer und dabei müssen einige Flüsse und holprige Wegabschnitte passiert werden. In Machha Khola lernen Sie Ihre Trägermannschaft kennen. Übernachtung in einer Lodge. (Fahrzeit ca. 9h).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



4. Tag

Machha Khola (ca. 870 m) – Jagat (ca. 1330 m)

Über eine Hängebrücke gelangen Sie auf die andere Seite des Flusses. Weiter geht es im Budhi-Gandaki-Tal allmählich aufwärts, ehe Sie Tatopani erreichen, wo Sie erstmalig die Ganesh-Himal-Bergkette erblicken. Das enge Tal des Bhudi Gandaki mit seinen vielen Wasserfällen wird Sie auf dem Weg nach Jagat (1325 m) begeistern. Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 7-8h, 1050 m↑, 590 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



5. Tag

Jagat (1330 m) – Pewa (1670 m)

Zuerst laufen Sie bergauf entlang einer Felswand und steigen dann zu den Terrassen von Philim auf. Hier werden Ihre Anstrengungen durch einen schönen Blick auf den Berg Shringi Himal (7161 m) belohnt. Weiter, direkt am Fluss entlang, erreichen Sie nach einem Gegenanstieg schließlich Pewa (1760 m). Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 6-7h, 1010 m↑, 670 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



6. Tag

Pewa (1670 m) – Ghap (2360 m)

Die heutige Etappe führt nur wenige Kilometer von der tibetischen Grenze entfernt nach Ghap (2360 m). Sie queren mehrfach den Fluss und überwinden große Anstiege. Der Weg ist dabei oft von Manisteinen sowie Gebetsfahnen gesäumt und führt durch verwunschene Wälder mit außergewöhnlicher Vegetation. Sie kommen dem Manaslu immer näher. Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 5-6h, 1260 m↑, 570 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



7. Tag

Ghap (2360 m) – Lho (3170 m)

Weiter führt Sie Ihr Weg vorbei an tibetischen Gompas und Stupas, bis Sie schließlich das schöne Dorf Lho (3170 m) erreichen. Von hier haben Sie einen herrlichen Blick zum Manaslu (8163 m), der zusammen mit dem Kloster Ribung ein prächtiges Fotomotiv darstellt. Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 6-7h, 930 m↑, 120 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



8. Tag

Lho (3170 m) – Sama (3530 m)

Frühes Aufstehen lohnt sich, denn der Sonnenaufgang am Manaslu ist magisch! Bei einer Teepause in Shyala können Sie spektakuläre Blicke auf Manaslu (8163 m) und die anderen Bergriesen genießen. Nach dem Mittagessen nach Sama (3530 m) gibt es die Möglichkeit für einen 3-stündigen Akklimatisierungsabstecher zur Pung Gyen Gompa, einem buddhistischen Tempel mit 360-Grad-Panoramablick (4130 m, Gehzeit ca. 3h, 500 m↑↓). Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ohne Abstecher ca. 3h, 520 m↑, 160 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



9. Tag

Ruhetag in Sama (3530 m) – optionaler Aufstieg zum Manaslu-Basislager (4790 m)

Akklimatisierungs- und Ruhetag in Sama. Je nach Befinden können Sie einen Ruhetag einlegen oder sich bei einer entspannten Wanderung zum Birendra-See (3600 m) zusätzlich akklimatisieren. Der idyllisch gelegene, tiefblaue Gletschersee auf 3600 m Höhe ist allemal einen Besuch wert. (Rundwanderung zum See ca. 3h, 250 m↑, 250 m↓).

Optional können Sie sich einer hochalpinen Herausforderung stellen. Der steile und anspruchsvolle Aufstieg bis zum Manaslu-Basecamp (4790 m) nimmt den gesamten Tag in Anspruch, doch bereits der Weg bietet Ihnen beeindruckende Weitblicke auf schneebedeckte Gipfel und die Berglandschaft. (Ausflug zum Manaslu-Basecamp ca. 9-10h, 1300 m↑, 1300 m↓). Übernachtung in einer Lodge.

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



10. Tag

Sama (3530 m) – Samdo (3870 m)

Sie wandern bis nach Samdo (3870 m), dem letzten Dorf vor der Passüberschreitung. Von hier zweigt ein alter Handelsweg ab, der über den 5120 m hohen Lajyung-La-Pass bis nach Tibet führt. Übernachtung in einer einfachen Lodge. (Gehzeit ca. 4h, 645 m↑, 305 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



11. Tag

Ruhetag in Samdo (3870 m)

Ruhe- und Akklimatisationstag in Samdo. Sie haben Zeit, das kleine Dorf zu erkunden oder zu einem nahen Aussichtsgipfel aufzusteigen. Gleichzeitig akklimatisieren Sie sich für die bevorstehende Passüberschreitung. Übernachtung wie am Vortag. (Gehzeit zum Aussichtsberg ca. 2h, 400 m↑, 400 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



12. Tag

Samdo (3870 m) – Dharamsala (Larkya Phedi, 4480 m)

Weiter aufwärts führt Sie der Weg bis Dharamsala (Larkya Phedi, 4480 m). Auf dieser Hochalm stehen lediglich ein paar Schutzhütten sowie dauerhaft aufgebaute Zelte. Am Abend geht es zeitig in die Schlafsäcke, da am kommenden Tag der 5135 m hohe Larkya La auf dem Programm steht. Übernachtung im Gemeinschaftszelt oder in einer sehr einfachen Lodge. (Gehzeit ca. 4h, 645 m↑, 35m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



13. Tag

Larkya Phedi, 4480 m – Überquerung Larkya-La-Pass (5135 m) – Bimthang (3710 m)

Dieser Tag ist einer der anstrengendsten der gesamten Tour. Am zeitigen Morgen machen Sie sich für die Passüberschreitung fertig. Der Weg führt zunächst über die Seitenmoräne des Larkya-Gletschers, ehe es evtl. (je nach Saison) über Schnee- und Firnhänge in den Pass geht. Im Laufe des zeitigen Vormittags erreichen Sie den 5135 m hohen Pass. Kurz dahinter haben Sie einen herrlichen Blick auf die umliegenden Berge, besonders auf Himlung (7126 m) und Annapurna II (7937 m). Nach ausgiebiger Rast steigen Sie über teilweise viel Geröll hinunter bis nach Bimthang (3710 m). Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 8-9h, 690 m↑, 1460 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



14. Tag

Bimthang (3710 m) – Tilije (2300 m)

Sie steigen weiter hinunter durch das Tal des Dudh Khola. Hier ist es schon wieder deutlich wärmer als in den höheren Lagen und Sie kommen an den ersten bewirtschafteten Feldern und Rhododendronwäldern vorbei. Ihr Tagesziel ist das Gurung-Dorf Tilije, wo Sie nochmals den Dudh Khola queren und nun die Abgeschiedenheit der Manaslurunde hinter sich lassen. Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 7-8h, 150 m↑, 1560 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



15. Tag

Tilije (2300 m) – Chame (2670 m)

Über eine lange Hängebrücke erreichen Sie Dharapani (1860 m). Hier treffen Sie auf den Weg der klassischen Annapurna-Runde und wandern auf einem ca. 200 m höher liegenden Pfad durch die mittelalterlich wirkenden Gurung-Dörfer Odar und Ghelanchok. Nach einem steilen Anstieg werden die moosbehangenen Wälder lichter und erste Hirsefelder kommen in Sicht. Am späten Nachmittag erreichen Sie Chame (2670 m). Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 8h, 1000 m↑, 630 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)

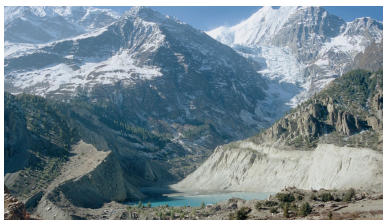


16. Tag

Chame (2670 m) – Pisang (3200 m)

Der Manaslu liegt nun schon hinter Ihnen und der grandiose Anblick der Annapurna begleitet Sie fast den ganzen Tag bis nach Pisang (3200 m). Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 5h, 750 m↑, 220 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



17. Tag

Pisang (3200 m) – Manang (3540 m)

Nach einem steilen Anstieg gelangen Sie auf einen spektakulären Panoramapfad. Hoch über der ursprünglichen Trekkingroute genießen Sie ausgezeichnete Weitblicke auf die umliegenden Gipfel, darunter Annapurna II, Pisang Peak, Gangapurna, Tilicho Peak und Glacier Dome. Zudem beeindrucken unterwegs die zwei alten Gurung-Dörfer Ghyaru und Ngawal. Am Abend erreichen Sie Manang (3540 m). Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 7-8h, 600 m↑, 260 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



18. Tag

Ruhetag in Manang (3540 m) – optionaler Aufstieg zum Eis-See (4600 m)

Je nach Befinden können Sie einen Ruhetag einlegen oder sich einer hochalpinen Herausforderung stellen und zum Eis-See (4600 m) hinaufsteigen. Der steile Aufstieg dauert ca. vier Stunden, doch bereits der Weg über die karge Hochalm bietet Ihnen beeindruckende Weitblicke auf die schneebedeckten Gipfel, in das Manang- und Marsyangdi-Tal und auf die traditionellen Hochgebirgsdörfer. Oben angelangt, spiegeln sich vom Nordufer des Sees Annapurna II und IV, Gangapurna, Glacier Dome, Grand Barrière und Tilicho Peak im Wasser. Selbst der Chulu Glacier scheint zum Greifen nah und auch ein Teil Ihrer morgigen Wanderstrecke ist von hier ersichtlich. Übernachtung wie am Vortag. (Gehzeit zum Eis-See ca. 7h, 1060 m↑, 1060 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)

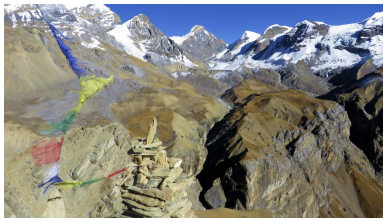


19. Tag

Manang (3540 m) – Chuli Ledar (4200 m)

Zur Mittagszeit gelangen Sie nach Yak Kharka (4050 m). Die anschließend kurze Etappe führt Sie nach Chuli Ledar (4200 m). Am Nachmittag ist noch ein kleiner Akklimatisationsspaziergang möglich. Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 5h, 740 m↑, 80 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



20. Tag

Chuli Ledar (4200 m) – High Camp (4900 m)

Zum Mittag rasten Sie in Thorung Phedi (4450 m). In diesen Höhen empfiehlt sich für eine optimale Anpassung langsames Gehen und vermehrtes Trinken. Nach einer weiteren Stunde erreichen Sie das High Camp (4900 m), von dem Sie noch zu einem kleinen aber lohnenswerten Aussichtspunkt aufsteigen können. Übernachtung in einer einfachen Lodge. (Gehzeit ca. 4h, 700 m↑).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



21. Tag

Überschreitung Thorong-La-Pass (5416 m) bis Muktinath (3760 m)

Noch im Dunkeln brechen Sie auf. Über Geröll, Schotter und Blockwerk zieht sich der Weg bis zum Pass. In der Ferne sehen Sie die ersten Gebetsfahnen im Wind flattern, nach 2 bis 3h ist der 5416 m hohe Thorong-La-Pass dann erreicht. Genießen Sie diesen besonderen Moment und gleichzeitig den höchsten Punkt Ihrer Reise! Der Abstieg ist steil und zieht sich in die Länge, aber bei gutem Wetter ergeben sich erste Blicke auf den Dhaulagiri (8167 m) und die wüstenartige Landschaft von Mustang.
Am frühen Nachmittag erreichen Sie Muktinath (3760 m). Nach einer Pause besichtigen Sie dort die Tempelanlagen der wohl wichtigsten Pilgerstätte des nepalesischen Himalaya. Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 7-8h, 510 m↑, 1650 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



22. Tag

Muktinath (3760 m) – Jomsom (2720 m)

Heute wandern Sie durch das kaum besuchte Lupra-Tal nach Jomsom (2720 m). Nach dem Aufstieg zum höchsten Punkt auf ca. 3830 m führt der Weg bergab bis nach Lupra (2790 m). Dieser wunderschöne kleine Ort hat eine sehenswerte Gompa. Von Lupra aus folgen Sie für ca. 30 Minuten dem Flussbett und besteigen dann einen Geländewagen, der Sie durch das windige und trockene Kali-Gandaki-Tal nach Jomsom bringt.
Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 4h, 100 m↑, 1140 m↓).

Trekking-Lodge 1×(F/M/A)



23. Tag

Flug nach Pokhara

Nach dem Frühstück in Jomsom fliegen Sie mit einer kleinen Propellermaschine zurück nach Pokhara, wo Sie am Nachmittag Zeit für eigene Erkundungen haben. Sehr zu empfehlen ist die Besichtigung der beeindruckend großen Shiva-Statue auf ca. 1500 m Höhe, von wo aus Sie eine tolle Aussicht auf Pokhara und den Phewa-See genießen. Danach bietet sich eine Fahrt mit dem Ruderboot auf dem malerischen Phewa-See an. Auch eine Seilbahnfahrt zum Aussichtspunkt Sarangkot ist ein schönes Erlebnis. Bei einem Einkaufsbummel entlang der Uferpromenade können Sie die vergangenen Tage in einem der zahlreichen Cafés und Restaurants Revue passieren lassen. Übernachtung im Hotel.

Paradise Boutique Hotel 1×F



24. Tag

Flug nach Kathmandu

Panoramaflug (ca. 30 min) von Pokhara nach Kathmandu entlang des Himalaya-Hauptkammes. Am Abend gibt es ein gemeinsames Abschiedsessen. Übernachtung im Hotel.

Kathmandu View Hotel 1×(F/A)



25. Tag

Freizeit und Abreise

Je nach Flugplan steht Ihnen noch Zeit für einen letzten Einkaufsbummel oder weitere Besichtigungen zur freien Verfügung. Anschließend oder spätestens am nächsten Morgen Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

1×F

26. Tag

Ankunft in Deutschland.

Heimreise.

Leistungen

- Linienflug ab/an Frankfurt nach Kathmandu und zurück mit Qatar Airways oder anderer Fluggesellschaft in Economy Class (nach Verfügbarkeit; Flugzuschlag möglich)
- Deutsch sprechende Reiseleitung
- zusätzlicher, Englisch sprechender Assistenz-Guide während des Trekkings
- Träger während des Trekkings für max. 15 kg persönliches Gepäck
- Inlandsflüge Jomsom – Pokhara – Kathmandu in Economy Class
- alle Fahrten und Transfers laut Programm
- Nationalparkgebühren und Trekkingpermit
- 19 Ü: Lodge im DZ
- 3 Ü: Hotel im DZ
- 1 Ü: Tented Camp (geräumiges Hauszelt mit Gemeinschafts-WC/Dusche)
- Mahlzeiten: 23×F, 20×M, 22×A

nicht in den Leistungen enthalten

- nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Visum (ca. 50 €)
- Snacks während des Trekkings
- Trinkgelder
- Persönliches

Hinweise

Mindestteilnehmerzahl: 4, bei Nichterreichen Absage durch den Veranstalter bis 28 Tage vor Abreise möglich

Da alle Inlandsflüge in Nepal Sichtflüge sind, kann es bei ungünstigem Wetter zu Flugausfällen kommen. Die Einhaltung des Programms ist von der Durchführbarkeit der Flüge abhängig. Wetterbedingt kann es zu kurzfristigen Änderungen beim Trekkingprogramm kommen.

Als Ihr Reiseveranstalter sind wir verpflichtet, Ihnen mitzuteilen, dass sämtliche Luftfahrtunternehmen Nepals auf der Liste derjenigen Fluggesellschaften stehen, die keine Betriebserlaubnis für Langstreckenflüge in die EU haben. Wir nutzen für die Langstreckenflüge definitiv keine dieser Fluglinien.

In einigen wenigen Lodges sind keine Einzelzimmer verfügbar.

Anforderungen

Interesse und Toleranz gegenüber fremden Kulturen und Religionen, Bereitschaft zum Komfortverzicht (einfache Unterkünfte!) sowie Teamgeist und Freude am Wandern, Trittsicherheit und ausreichend Kondition für tägliche Wanderungen mit Gehzeiten von zumeist 6-8h, bei Passüberschreitungen auch mal 8-10h. Sie sollten sich sicher und selbstständig in unterschiedlichem Terrain wie Grashänge, Geröll, Moränenschutt, Blockwerk oder Schneefelder und auf flachen Gletschern fortbewegen können. Kletterpassagen sind nicht zu überwinden, evtl. müssen Sie an einzelnen, kurzen Stellen die Hände zu Hilfe nehmen.

Mobilitätshinweis

Wir sind verpflichtet darauf hinzuweisen, dass diese Reise im Allgemeinen für Personen mit eingeschränkter Mobilität nicht geeignet ist. Im Einzelfall sprechen Sie uns bitte an.