

Asien: Nepal Die große Annapurna Umrundung

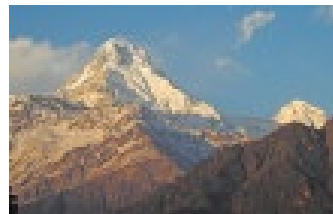
Gummersbach, 17.05.2025

Highlights

- Wandern rund um den Annapurna
- 5.400 m hoher Thorung-La Pass
- durch das Kali Gandaki Tal
- Panoramaflug entlang des Himalaya
- einmalige Ausblicke und intensive Einblicke
- Gipfelsturm auf den Poon-Hill
- Kathmandu und das Kathmandu-Tal

Reisebeschreibung

Eine der legendärsten Trekkingrouten Nepals erwandern wir uns auf der mehr als 300 km langen Umrundung des Annapurnamassivs auf dieser Nepal Reise. Dabei begleiten uns alle Vegetationsstufen vom subtropischen Hügelland bis hin zur gebirgwüstenähnlichen Landschaft nördlich des Himalaya-Hauptkammes, die schon an Tibet erinnert. Die Panoramasisicht auf das Annapurna- und Manaslu-Massiv vom über 5.400 m hohen Thorung La Pass raubt uns den Atem.



Reiseverlauf

1. - 21. Tag Wanderreise Nepal - Die große Annapurna Umrundung

1. Tag: Individuelle Anreise nach Kathmandu

(Gerne senden wir Ihnen ein passendes Flugangebot ab Ihrem Wunschflughafen)

2. Tag: Ankunft in Kathmandu

Nach dem Transfer zum Hotel haben wir Zeit für einen ersten Spaziergang auf eigene Faust oder zum Ausruhen im Hotel. Die Hauptstadt Nepals ist mit Ihren ca. 1,5 Mill. Einwohnern die größte Stadt des Landes und kulturelles sowie politisches Zentrum Nepals und ist Ausgangspunkt vieler unserer Nepal Reisen. Übernachtung im Hotel. -/-

3. Tag: Erkundung des Kathmandu Tal's

Den heutigen Tag werden wir ausführlich nutzen, um die Vielseitigkeit des Kathmandu – Tals zu erkunden. Nach dem Frühstück geht es zu den beiden bedeutendsten Heiligtümern des Kathmandu Tal's: Pashupatinath und Bodhnath.

Die Bodhnath Stupa ist mit ihren 40 Metern der größte Sakralbau dieser Art im gesamten Tal und ein großer Anziehungspunkt zahlreicher buddhistischer Pilger. Der Pashupati Tempel im Nordosten Kathmandus zählt hingegen zu den bedeutendsten hinduistischen Heiligtümern von Nepal und ist mit seinen sogenannten Ghats am Ufer der Bagmati, an denen die Leichen verbrannt werden, ebenso ein kleiner Mythos. Übernachtung im Hotel. F/-/

4. Tag: Fahrt nach Besi Shahar

Am Vormittag fahren wir nach Besi Shahar (175km, ca. 6 Std. Fahrt). Den Rest des Tages haben wir zur freien Verfügung. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

5. Tag: Fahrt nach Dharapani – Startpunkt unseres Trekkings

Auf der neu fertiggestellten Jeep-Piste fahren wir zum Startpunkt unseres Annapurna Trekkings in das kleine nepalesische Dorf Dharapani (1890m). Die Fahrt dauert (für nepalesische Verhältnisse) nicht allzu lange und so können wir den Nachmittag nutzen, um uns auf die kommenden Tage vorzubereiten oder einfach die Seele baumeln zu lassen (ca. 4-5 Std. Fahrt).

Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

6. Tag: Trek via Koto nach Chame

Am Morgen geht das Trekking um die Annapurna endlich los! Wir schnüren unsere Wanderstiefel und lassen gleich schon die 2000er Marke hinter uns auf unserer Wanderung über Bagarchhap (2160m) und Koto (2600m) nach Chame (2650m).

Tiefe Schluchten, dicht bewachsene Berghänge und immer wieder die fantastische Aussicht auf das Annapurna und das Manaslu Massiv – schon die erste Etappe der Annapurna Umrundung lässt unsere Herzen höher schlagen.

Stetiger Begleiter ist dabei der Fluss Marsyangdi, den es kurz hinter Danagyu zum ersten Mal zu überqueren gilt. In Chame angekommen haben wir Gelegenheit zu einem Bad in den heißen Quellen.

Wanderung: 15,5km, ca. 6-7 Std. / +990/-180Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

7. Tag: Trek nach Pisang

Auf unserer heutigen Wanderung knacken wir die 3000 Meter! Via Bhratang (2850m) und Dhikur Pokhari (3060m) führt uns unser Weg bis hinauf nach Pisang (3200m). Dabei kommen wir immer wieder an herrlichen Apfelplantagen vorbei. Allgegenwärtig sind auch die fröhlich im Wind flatternden Gebetsfahnen und die sich träge drehenden Gebetsmühlen.

Besonderes Highlight heute wird aber der unglaubliche Ausblick auf das Heavens Gate sein – ein Berghang der uns bis in den Himmel zu tragen scheint.

Wanderung: ca. 14km, ca. 6 Std. / +760/-160Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

8. Tag: Trek nach Manang

Heute geht es zunächst etwas knackiger bergan, bis wir wenige Kilometer hinter Pisang einen tollen Aussichtspunkt erreichen und eine kleine Pause einlegen „müssen“, um das Panorama wirken zu lassen. Ab hier geht es kaum merklich bergan bis wir am frühen Nachmittag schliesslich Manang erreichen. Unterwegs können wir bei Humde den Manang Airport sehen, einen der höchstgelegenen Flughäfen der Welt.

Die Vegetation wird deutlich karger, doch auch hier in über 3000 Metern Höhe wird jeder geeignete Fleck landwirtschaftlich genutzt und so kommen wir immer wieder an Feldern vorbei auf denen die Einheimischen Ihrer Arbeit nachgehen.

Wanderung: ca. 16km, ca. 6 Std. / +410/-80m. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

9. Tag: Manang – Tag zur freien Verfügung

Einen Tag unserer Nepal Reise verbringen wir in Manang, um uns an die Höhe zu gewöhnen und vor der morgigen, schwereren Etappe zu verschlafen.

Wer Lust hat, kann einen schönen Tagesausflug nach Braga unternehmen. Hier befindet sich ein altes nepalesisches Kloster mit einer wunderschönen Buddha-Statue. Auch ein kleiner Wanderausflug zum nahegelegenen Chhonger Viewpoint ist möglich. Übernachtung wie am Vortag. F/M/A

10. Tag: Trek nach Thorung Phedi

Die heutige Etappe hat es in sich, denn am Ende des Tages befinden wir uns in Thorung Phedi auf stattlichen 4.500m. Der Ort ist unsere letzte Station vor dem Thorung La Pass. Gleichzeitig ist die Etappe auch einer der schönsten, denn sie führt größtenteils über schmale Pfade, einige (Hänge-) Brücken und wartet mit unvergleichlichen Panoramen auf.

Wanderung: ca. 16,5km, 7 Std./ +1100/-140Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

11. Tag: Thorung Phedi - Tag zur freien Verfügung

Vor der Überquerung Thorung La Passes am morgigen Tag können wir heute noch einmal durchatmen und entspannen. Akklimatisierungstag zur freien Verfügung. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

12. Tag: Überquerung des Thorung-La Passes – Trek nach Muktinath

Sprichwörtlicher Höhepunkt unserer Trekkingreise im Annapurna Gebiet ist die Überquerung des Thorung La Passes mit 5.416 m Höhe. Der Pass verbindet das nepalesische Kali Gandaki-Tal mit dem des Thak Khola und des Marsyangdi. Technisch gesehen bietet er keinerlei nennenswerte Schwierigkeiten, doch die Höhenlage und die sich schnell ändernden Wetterverhältnisse lassen die Überquerung schnell zu einem Abenteuer werden.

Der Aufstieg beginnt früh am Morgen und wir werden je nach Kondition 8-10 Stunden brauchen um das Tagesziel, den Pilgerort Muktinath, zu erreichen.

Unser Weg führt uns durch pflanzenlose Gebirgslandschaften, doch gerade die Kargheit verleiht der Hochgebirgslandschaft einen besonderen Reiz und so werden wir auch hier mehr als nur einmal staunend Verweilen und das Panorama genießen. Dann ist es so weit, wir haben den Thorung La erreicht und werden belohnt mit einem spektakulären Ausblick. Auf dem anschließenden langen Abstieg nach Muktinath können wir die Blicke schweifen weit schweifen lassen.

Wanderung: ca. 15km, 8-10 Std. / +920/-1660Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

13. Tag: Muktinath - Tag zur freien Verfügung

Nach der anstrengenden Wanderetappe von gestern haben wir uns heute einen Erholungstag redlich verdient. Muktinath ist ein bedeutender Pilgerort für Hindus und Buddhisten und so gibt es viel zu sehen und zu erkunden! Übernachtung wie am Vortag. F/M/A

14. Tag: Trek über Jomosom nach Marpha

Wir verlassen Muktinath und wandern durch die trockene Hochgebirgslandschaft hinunter nach Jomosom am Kali Gandaki Fluss. Entlang des Flusses geht es weiter bergab bis nach Marpha (2670m), einem ehemals wichtigen nepalesischen Handelsort an dem alten Karawanenweg hinauf nach Mustang und Tibet. Mit rund 24km ist die Etappe heute recht lang, doch geht es meist sanft und stetig bergab, sodass wir gemütlich rollen lassen können.

Wanderung: 24km, ca. 7-8 Std. / +130/-1120Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

15. Tag: Marpha – Trek nach Larjung – Fahrt nach Tatopani

Eine kurze Wanderetappe von gut 3 Stunden führt uns heute über Tukuiche nach Larjung. Hier besteigen wir lokale Jeeps und fahren auf der neuen Piste bis nach Tatopani. Die Landschaft Nepals hat sich gewandelt, die aride Hochgebirgslandschaft ist üppigem Grün und bewirtschafteten Terrassenfeldern gewichen.
Wanderung ca. 11km, 3,5 Std. / +20/-160Hm // Fahrt rund 32km, ca. 1,5 Std.. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

16. Tag: Tatopani – Trek nach Ghorepani

Nach der kurzen, gemütlichen Tour gestern verlassen wir das Kali Gandaki Tal und legen gleich wieder einige Höhenmeter bergauf zurück und erreichen schliesslich Ghorepani (2860m). Der lebhafteste Ort ist Treff- und Ausgangspunkt zur Poon Hill Besteigung, die wir am kommenden Tag in Angriff nehmen werden.
Wanderung: 15,5km, ca. 7-8 Std. / +1680/-80Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

17. Tag: Trek zum Sonnenaufgang auf dem Poon Hill – Trek nach Tadapani

Früh morgens wandern wir auf den Poon Hill (3210m) und können bei klarem Wetter einen unglaublich schönen Sonnenaufgang vor fantastischer Kulisse genießen (3km, ca. 2 Std., +/- 330Hm).

Nachdem wir uns sattgesehen haben führt uns unsere Wanderung im Anschluss hinab nach Tadapani. Zunächst können wir noch die tolle Aussicht zur Linken genießen und letzte Blicke auf die Annapurna werfen. Hinter Deurali tauchen wir wieder ein in den dichten, sattgrünen Dschungel.

Wanderung: ca. 8,5km, 4 Std./ +500/-630Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

18. Tag: Trek nach Ghandruk – Fahrt nach Pokhara

Unglaublich schnell sind die letzten Tage während unseres anstrengenden, aber lohnenswerten Trekkings um die Annapurna vergangen und schon steht die letzte Etappe unserer Nepal Reise an. Wir wandern hinunter nach Naya Pul, von wo aus wir mit dem Wagen abgeholt werden und zurück nach Pokhara fahren. F/M/-

Wanderung ca. 6,5km, 3 Std. / -700Hm // Fahrt: 40km, ca. 1,5 Std.. Übernachtung im Hotel. F/-/-

19. Tag: Pokhara - Tag zur freien Verfügung

Einen ganzen Tag lang können wir auf eigene Faust die schöne Umgebung von Pokhara erkunden oder einfach nur die Seele baumeln lassen und uns erholen. Gleichzeitig dient der heutige Tag als Reservetag, falls eine spontane Planänderung während des Trekkings den Zeitplan etwas verzögert haben sollte. Übernachtung wie am Vortag. F/-/-

20. Tag: Pokhara – Panoramaflug nach Kathmandu

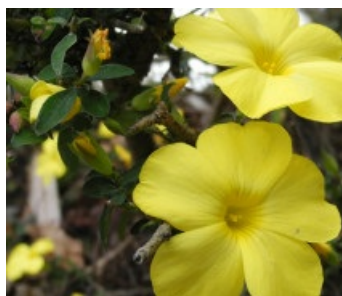
Nach dem gestrigen Erholungstag in Pokhara geht es heute per Panoramaflug zurück nach Kathmandu, wo uns noch Zeit für eigene Besichtigungen und einen Einkaufsbummel bleibt. Wir genießen den letzten Tag unserer Nepal Reise noch einmal in vollen Zügen. Übernachtung im Hotel. F/-/-

21. Tag: Kathmandu - Individueller Rückflug nach Deutschland

Je nach gebuchtem Flug werden wir im Laufe des Tages zum Flughafen in Kathmandu gebracht und fliegen zurück nach Deutschland. -/-/-

[Allgemeine Nepal Informationen und Infos zu Nepal Reisen finden Sie hier.](#)

, (0x Frühstück / 0x Mittagessen / 0x Abendessen)



Enthaltene Leistungen :

- alle Fahrten im privaten, nicht klimatisierten Fahrzeug
- Inlandsflug Pokhara - Kathmandu (Economy; inkl. 15kg Gepäck)
- 5 ÜN in landestypischen Mittelklassehotels im DZ
- Besichtigungen inkl. Eintrittsgelder
- örtl. deutschsprachige Reiseleitung im Kathmandu-Tal
- Mahlzeiten: 18x F, 15x M, 14x A
- während des Trekkings: 14 ÜN in einfachen Lodges / Gästehäusern
- örtl. deutschsprachiger Trekkingguide
- Tragtiere/Träger
- Trekkingpermit

Nicht enthaltene Leistungen :

- Einzelzimmerzuschlag: 225,- € (keine Einzelzimmer während des Trekkings möglich)
- Internationale Flüge ab/an Deutschland, Österreich, Schweiz (auf Anfrage über uns buchbar)
- alle nicht genannten Mahlzeiten & Getränke
- Trinkgelder und persönliche Ausgaben
- Visa-Gebühr Nepal z. Zt. 40,-€
- Ausreisegebühr Nepal z. Zt. 15,-€
- Rail & Fly Ticket 95,- €

Teilnehmer/innen

Mindestanzahl von Personen: 6

Maximalanzahl von Personen: 12

TERMINE UND PREISE			
vona	bis	Plätze	Preis in €
21.09.2025	11.10.2025	✓	1.995 €
25.10.2025	14.11.2025	✓	1.995 €
14.03.2026	03.04.2026	✓	1.995 €

Viele = ✓ Wenige = ! keine = ✗