

Asien: Nepal
Nepal - Trekking im Kali Gandaki Tal

Gummersbach, 17.05.2025

Highlights

- Kathmandu und Umgebung
- in 7 Tagen durch das Kali Gandaki-Tal
- Pilgerort Muktinath
- fantastische Ausblicke und intensive Einblicke
- 2 Panoramafüge - durch das Kali-Gandaki Tal und entlang des Himalaya

Reisebeschreibung

Unser mittelschweres 7-tägiges Nepal Trekking führt uns durch alle Vegetationszonen des Himalaya. Bambushaine, Bergurwälder und im Frühjahr sogar die Rhododendronblüte begleiten uns auf unserer Nepal Reise durch eindrucksvolle Landschaftskulissen. Wanderer mit normaler bis guter Kondition und etwas Ausdauer erhalten Einblicke in die Annapurna-Region und eindrucksvolle Ausblicke auf die Eisriesen des nepalesischen Himalaya.



Reiseverlauf

1. - 15. Tag Nepal Rundreise "Kali Gandaki Trek"

1. Tag: Individuelle Anreise nach Kathmandu

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

2. Tag: Ankunft in Kathmandu

Nach Ankunft in Nepal und dem Transfer zum Hotel haben wir Zeit für einen ersten Erkundungs-Spaziergang auf eigene Faust oder zum Ausruhen im Hotel. Die Hauptstadt von Nepal ist mit ihren ca. 1,5 Millionen Bewohnern die größte Stadt des Landes und kulturelles sowie politisches Zentrum Nepals. -/-

3. Tag: Besichtigungen im Kathmandu-Tal

Heute besuchen wir die historische Altstadt von Kathmandu. Rund um den Dubar Square mit dem Königspalast sind zahlreiche Hindu-Tempel zu sehen. Später geht es weiter nach Swayambunath. Auf einem Hügel, oberhalb von Kathmandu schauen die "Augen Buddhas" über das Kathmandu Tal. Ein Besuch lohnt nicht nur wegen der Aussicht, sondern die Tempel und der Stupa selbst sind lohnenswert.

365 Pilgerstufen führen uns vom Fuß des "Affentempels" hinauf zum vergoldeten Stupa mit zahlreichen umliegenden Gedenkschreien. Horden von Affen springen in den Bäumen, zwischen den Statuen und den Tempelanlagen umher. Den ganzen Tag über kommen zahllose Pilger zu den Tempeln. F/-

4. Tag: Kathmandu – Fahrt nach Pokhara

Unsere Reise geht weiter nach Pokhara. Bewusst haben wir für die gut 200 km lange Strecke den Bus gewählt. Wir wollen nicht den schnellen Überflug, sondern die Fahrt durch die wunderschöne Landschaft von Nepal genießen. Bei klarem Wetter begleitet uns während der Fahrt immer wieder die Sicht auf die Himalaya-Kette im Norden. Auf der recht gut ausgebauten Straße erreichen wir Pokhara nach ca. 7-8 Stunden Fahrzeit.

Das Tal von Pokhara gilt als eines der schönsten Nepals. Die Lage direkt am Phewa-See und zu Füßen des mächtigen Himalaya-Hauptkamms sowie ein fast subtropisches Klima machen den Ort so malerisch. F/-

5. Tag: Pokhara – Kimche – Start des Trekkings nach Ghandruk

Nach dem Frühstück fahren wir über den Khare Pass (1.700 m) in das Modi Kohla Tal bis zum Ausgangspunkt unseres Trekkings im Himalaya nach Kimche. Unser heutiges Tagesziel ist Ghandruk (1.982 m). Das recht große, an einem Hang inmitten von Terrassenfeldern liegende Gurung-Dorf zählt zu den schönsten im Annapurna Gebiet und bietet einen freien Blick auf Macchapuchare, Hiunchuli und Annapurna-Süd.

Falls es die Zeit zulässt, können wir evtl. auch das ACAP-Zentrum (Ausstellung und Informationen zur ökologischen Problematik) besuchen.

Wanderung: 4 km, 2 Std., +400Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Das Naturschutzprojekt ACAP

Auch in Nepal hat man längst erkannt, dass Massentourismus zwar die lokale Wirtschaft stärkt, dafür aber in ökologischer Hinsicht große Opfer fordert. In besonderem Maße trifft dies auch auf die recht beträchtliche Anzahl der Trekking Reisenden zu, die die Annapurna Region besuchen.

Als bedeutender Schritt zur Bewahrung der Landschaft Nepals wurde 1986 das „Annapurna Conservation Area Project“ mit internationaler Hilfe des World Wildlife Fund, des Deutschen Alpenvereins und des einheimischen Mahendra Trust ins Leben gerufen, um geeignete Methoden zu entwickeln, das ökologische Gleichgewicht des 2.600 qkm umfassenden Schutzgebiets zu bewahren.

Die wichtigsten Aktivitäten der ACAP, deren Zentrale im nepalesischen Ort Gandrung liegt, umfassen Maßnahmen zur ökologischen Waldbewirtschaftung und Wiederaufforstung Nepals, zur Einführung alternativer Energien durch Anlage von Kerosin-Depots, Propagierung von Solarenergie und Sparöfen, aber auch Wege- und Brückenbau. Im Mittelpunkt steht eine allgemeine Bildungskampagne für Nepal unter der einheimischen Bevölkerung, um sie auf die ökologische Problematik in ihrer Region aufmerksam zu machen. Noch immer werden die Ersparnisse in Nepal bevorzugt in prestigeträchtige Viehherden investiert, die einen guten Teil zur Erosion in Nepal beitragen. Zu den Aufgaben der ACAP zählt auch die Senkung der Analphabetenrate, die Verbesserung der ärztlichen Versorgung in Nepal und die Hebung des Hygienestandards. Merkwürdigerweise wendet sich der Katalog nur ganz am Rande auch an Nepal Reisende, obwohl diese durchaus als Mitverantwortliche der Problematik gesehen werden können.

Dass sich die Aktivitäten der ACAP nicht nur auf Absichtserklärungen beschränken, zeigt die deutliche Zunahme der Solarenergie in Nepal. Viele nepalesische Trekking Lodges verfügen heute bereits über fortschrittliche Sonnenkollektoren für die von Nepal Reisenden so begehrte heiße Dusche, und oberhalb der Ortschaft Chomrong hat sich das Kochen mit Kerosin bereits durchgesetzt.

6. Tag: Ghandruk – Trek nach Ghorepani

Die heutige Wanderung führt uns durch Bambus- und Rhododendron-Urwald bergauf bis nach Tadapani (2.700 m). Die Aussicht ist unbeschreiblich schön! Von Tadapani geht es weiter über Deurali (2.950 m) bis nach Ghorepani (2.855 m). Nach der noch recht überschaubaren Strecke am gestrigen Tag wird heute schon etwas fordernder und so sind wir froh, am Nachmittag in der Lodge die Füße hochlegen zu können.

Wanderung: 14,5 km, 7 Std., +1300/-500Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

7. Tag: Ghorepani – Aufstieg auf den Poon Hill - Trek nach Tatopani

Schon früh morgens klingelt der Wecker, damit wir den wunderschönen Sonnenaufgang am Poon Hill erleben können. Außerdem haben wir von hier aus einen herrlichen Panoramablick auf die Bergwelt mit Hiunchuli (6.441 m), Annapurna (8.091 m), Nilgiri (6.940 m) und Dhaulagiri (8.167 m).

Danach steigen wir ab ins Kali Gandaki Tal. In der Ortschaft Tatopani (1.190 m), die für ihre heißen Quellen berühmt ist, erreichen wir unsere Lodge.

Wanderung: 18 km, 8-9 Std., +370/-1960Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

8. Tag: Tatopani – Fahrt nach Tukucho – Trek nach Marpha

Von Tatopani fahren wir auf der neu gebauten Piste mit dem öffentlichen Bus durch das Kali Gandaki Tal bis Tukucho (ca. 4 Std. Fahrt). Das Tal führt uns mitten hindurch zwischen den grandiosen 8.000ern Bergen Dhaulagiri und Annapurna, die stellenweise fast 6 km über dem Fluss aufragen - ein kaum zu überbietendes Panorama in Nepal!

Ab dem relativ großen und wohlhabenden nepalesischen Dorf Tukucho gehen wir wieder zu Fuß weiter. Wir überqueren den Fluss und dann geht es bergauf über Chimang, mit seinem schönen Blick auf den Dhaulagiri, und Chhairo, eine tibetische Siedlung bis nach Marpha (2.670 m). Marpha ist ein malerischer Ort, mit gepflasterten Dorfwegen, vielen Apfelplantagen und mit buddhistischem Flair.

Lohnenswert ist ein Abstecher über die steilen Treppen, vorbei an zahlreichen Gebetsmühlen, hinauf zur großen Gompa. Hier findet man Statuen von Avalokiteshvara, von Amitabha und von Padmasambhava.

Wanderung: 7,5 km, 3,5 Std., +150/-60Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

9. Tag: Marpha – Trekking über Jomsom nach Kagbeni

Heute geht es von Marpha über Jomsom, das aussieht wie eine steinerne Wild-West-Siedlung, in das romantische Dorf Kagbeni (2810m). Es liegt am äußersten Rand des tibetischen Plateaus am Zusammenfluss der Kali Gandaki und des Jhong Khola. Hier findet man viele mittelalterliche Bauten und buddhistische Terrakottafiguren. Unterwegs können wir linkerhand das gewaltige Flussbett des Kali Gandaki River bestaunen, das jedoch außerhalb der Regenzeit meist mehr oder weniger trocken liegt.

Wanderung: 17,5 km, 6 Std., +330/-160Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

10. Tag: Kagbeni – Trekking über Drong nach Muktinath

Am Vormittag erkunden wir Kagbeni, seine Gompas und können uns für die Weiterreise mit leckerem Yak-Käse eindecken. Anschliessend führt uns die nächste Trekking-Etappe den steilen Weg nach Muktinath hinauf.

Die bewegende Geschichte der Region reicht mehr als drei Jahrtausende zurück. Bereits 1.000 Jahre vor Chr. kamen die ersten Pilger nach Muktinath. Bis ins 20. Jh. war hier nicht viel von idyllischer Bergromantik zu spüren. Das Ringen um die Kontrolle der Handelswege führte immer wieder zu kriegerischen Auseinandersetzungen unter den verschiedenen Volksgruppen.

Das Heiligtum von Muktinath wird von den Buddhisten und Hinduisten gleichermaßen verehrt. Grund dafür ist eine einmalige geologische Konstellation hier in Nepal, denn dort treffen an einer Stelle gleichzeitig eine Wasser- und eine Erdgasquelle aus dem Boden. Das bläuliche Licht des Erdgases leuchtet über dem plätschernden Nass. Das ganze befindet sich in einem buddhistischen Tempel, unweit einer Pagode, die von 108 Wasserspendern umgeben wird.

Wanderung: 12 km, 5 Std., +930/-20Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

11. Tag: Muktinath – Trek via Lupra nach Jomsom

Die letzte Etappe auf unserer Wanderreise im Kali Gandaki Gebiet führt uns zunächst durch das Kali Gandaki Tal bis in die grüne Oasenstadt Lupra. Sehr sehenswert ist das alte Bön Kloster aus dem Jahr 1160.

Immer weiter bergab führt uns der Weg zurück bis nach Jomson (2.750 m)

Wanderung: 21 km, 8-9 Std., +450/-1470Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

12. Tag: Jomson – Flug nach Pokhara – Rest des Tages Freizeit

Nach dem Frühstück geht es per Panoramaflug von Jomosom zurück nach Pokhara. Hier haben wir den restlichen Tag dieser Nepal Reise zur freien Verfügung. Da dieser Flug sehr witterungsabhängig ist, verschiebt sich der Rückflug eventuell auf den nächsten Tag der gleichzeitig auch als Reservetag unserer Nepal Reise dient. F/-/-

13. Tag: Freier Tag in Pokhara

Einen ganzen Tag lang können wir am Phewa See in Pokhara die Seele baumeln lassen und den Ausblick auf die kaum 30 km entfernten Eisriesen genießen. Alternativ bieten sich verschiedene Aktivitäten und Wanderungen auf eigene Faust an, ganz nach Lust und Laune. F/-/-

14. Tag: Pokhara – Flug nach Kathmandu

Per Flug geht es am Vormittag zurück nach Kathmandu, wo uns der Rest des Tages zur freien Verfügung steht. F/-/-

15. Tag: Kathmandu – Individueller Rückflug nach Deutschland

Eine abwechslungsreiche, spannende Wanderreise im Himalaya geht zu Ende und im Laufe des Tages treten wir die Heimreise an.

Wer sich so schnell noch nicht von Nepal verabschieden möchte, dem bieten wir gerne eine individuelle, maßgeschneiderte Verlängerung an. Sprechen Sie uns gerne an!

Weitere Nepal Reisen mit und ohne Trekking im Himalaya finden Sie auf unserer [Nepal Reisen Übersichtsseite](#).

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



Enthaltene Leistungen :

- alle Fahrten im privaten, nicht klimatisierten Fahrzeug
- Inlandsflug Pokhara - Kathmandu (Economy; inkl. 15kg Gepäck)
- 7 ÜN in landestypischen Mittelklassehotels im DZ
- Besichtigungen inkl. Eintrittsgelder
- örtl. deutschsprachige Reiseleitung im Kathmandu-Tal
- Mahlzeiten: 12x F,7x M,7x A
- 6 ÜN in einfachen Lodges / Gästehäusern während des Treks
- örtl. deutschsprachiger Trekkingguide
- Tragtiere/Träger
- Trekkingpermit

Nicht enthaltene Leistungen :

- Einzelzimmerzuschlag: 255,- € (kein 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 €
18.10.2025	01.11.2025	✓	1.795 €
15.11.2025	29.11.2025	✓	1.795 €
07.02.2026	21.02.2026	✓	1.795 €
07.03.2026	21.03.2026	✓	1.795 €

Viele = ✓ Wenige = 🟡 keine = ✗