Auf und Davon Reisen GmbH
Augustastr. 7
51643 Gummersbach
Tel.: 02261 50199-0
Email: reisen@auf-und-davon-reisen.de
www.Auf-und-davon-Reisen.com

Asien: Nepal
Annapurna Poon Hill Trek - für Einsteiger

Gummersbach, 15.11.2026

Highlights
- Kathmandu und das Tal erkunden
- deutschsprachiger Führer in Kathmandu und Umgebung
- Panoramaflug entlang des Himalaya
- Trekking am Fuße der südlichen Annapurna im Angesicht der 8.000er Eisriesen
- Pokhara am Phewa See

Reisebschreibung
Am Fuße der südlichen Annapurna wandern wir auf unserer Nepal Einsteiger-Reise mit unserer Begleitmannschaft 5 Tage zu spektakulären Aussichtspunkten, von denen wir auf die bis über 8.000 m hoch aufragenden Eisriesen Nepals blicken können! Unsere Tagesetappen liegen zwischen ca. 4 und 10 km pro Tag und die Gehzeiten betragen zwischen 3 und 5 Stunden.

Reiseverlauf
1. - 14. Tag Nepal - Annapurna Poon Hill Trek
1. Tag: Individuelle Anreise nach Kathmandu
(Gerne senden wir Ihnen ein passendes Flugangebot ab Ihrem Wunschflughafen)

2. Tag: Ankunft in Kathmandu
Nach unserer 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 nepalesische Hauptstadt Kathmandu ist mit ihren ca. 1,5 Millionen Einwohnern die größte Stadt Nepals und kulturelles sowie politisches Zentrum des Landes. -/-/-

3. Tag: Erkundung des Kathmandu Tal´s
Wir starten unsere Nepal Reise mit ersten Besichtigungen im Kathmandu Tal. Nach dem Frühstück geht es zu den beiden bedeutendsten Heiligtümern der Stadt: Pashupatinath und Bodhnath. Die Bodhnath Stupa ist mit einer Höhe von 40 Metern der größte Sakralbau dieser Art im gesamten Tal von Kathmandu und ein großer Anziehungspunkt für zahlreiche buddhistische Pilger.
Der Pashupati Tempel im Nordosten Kathmandus zählt hingegen zu den bedeutendsten hinduistischen Heiligtümern und ist mit seinen sogenannten Ghats am Ufer der Bagmati, an denen die Leichen verbrannt werden, ebenso ein kleiner Mythos. F/-/-

4. Tag: Kathmandu – Fahrt nach Pokhara
Heute machen wir uns Überland auf den Weg nach Pokhara. Die nepalesische Stadt liegt am Ufer des Phewa Sees mit Blick auf die Eisriesen des Himalayas. Bewusst haben wir für die gut 200 km lange Strecke den Landweg gewählt. Wir wollen nicht den schnellen Überflug, sondern die Fahrt durch die wunderschöne Landschaft Nepals genießen. Bei klarem Wetter begleitet uns immer wieder die Sicht auf die Himalaya-Kette im Norden. Auf der inzwischen gut ausgebauten Straße erreichen wir Pokhara nach ca. 6-7 Stunden Fahrzeit und gut 200km.
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 zu einem beliebten Ziel einheimischer und ausländischer Touristen.
Pokhara ist Ausgangspunkt für viele verschiedene Trekking Touren im nepalesischen Himalaya, von denen wir uns bei dieser Wanderreise zum Poon Hill eine der leichteren ausgesucht

haben. F/-/-

5. Tag: Pokhara – Fahrt über Astam Gurung nach Landruk

Von Pokhara geht es mit dem Taxi oder Bus zunächst in das Örtchen Astam Gurung. Hier machen wir zu Mittag Halt und erkunden das Dorf und die Umgebung. Nach dem Mittagessen geht es weiter bergauf nach Dhampus (1650m). Der Ort liegt auf einem Gebirgskamm und bietet so einen tollen Rundumblick unter anderem auf das Annapurna Massiv.
Im Anschluss geht es weiter in das kleine Örtchen Landruk (1650m), wo wir heute unser Nachtlager in einer einfachen Lodge beziehen. Von hier aus können wir einen ersten Blick auf das Annapurna Massiv werfen. F/M/- (Fahrt 40km, ca. 2,5 Std.)

6. Tag: Landruk – Start des Trekkings nach Ghandruk (2005m)

Am Morgen geht es endlich los – das Trekking zum Annapurna Massiv startet. Zunächst geht es rund 300Hm steil hinunter in das Flusstal des Modi Khola (1.330m), der von einer Brücke überspannt wird.
Auf der anderen Talseite führt der Weg etwa 700 Höhenmeter recht steil, aber auf guten Wegen, wieder bergauf. Das recht große, an einem Hang inmitten von Terrassenfeldern liegende Gurung-Dorf Ghandruk zählt zu den schönsten im Annapurna-Gebiet und bietet einen freien Blick auf Macchapuchare, Hiunchuli und Annapurna-Süd. Besonders, wenn bei klarer Sicht am Abend die Sonne die Bergspitzen in Abendrot taucht…
Wanderung: 4km, ca. 3-4 Std., +700/-320Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

7. Tag: Ghandruk – Wanderung nach Tadapani (2.690m)

Da die heutige Tagesetappe nach Tadapani nicht ganz so lang ist besteht die Möglichkeit, vor Start der Wanderung noch das ACAP-Zentrum (Ausstellung und Informationen zur ökologischen Problematik) in Ghandruk zu besuchen.
Anschliessend machen wir uns wieder auf den Weg und wandern durch dichten Wald und von Terrassen-Feldern geprägte Landschaften stetig bergan auf Pfaden, Treppen und über Stock und Stein. Auch hier können wir entlang des Weges tolle Aussichten auf die Berge erhaschen und unser Mittagspicknick an einem kleinen Wasserfall genießen.
Wanderung: 6,5km, ca. 4 Std., +680Hm. 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 Trekker zu, die die Annapurna-Region besuchen.
Als bedeutender Schritt zur Bewahrung der Landschaft 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 Ort Gandrung liegt, umfassen Maßnahmen zur ökologischen Waldbewirtschaftung und Wiederaufforstung, 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 unter der einheimischen Bevölkerung, um sie auf die ökologische Problematik in ihrer Region aufmerksam zu machen. Noch immer nämlich werden die Ersparnisse bevorzugt in prestigeträchtige Viehherden investiert, die einen guten Teil zur Erosion beitragen. Zu den Aufgaben der ACAP zählen auch die Senkung der Analphabeten Rate, die Verbesserung der ärztlichen Versorgung und die Hebung des Hygienestandards. Merkwürdigerweise wendet sich der Katalog nur ganz am Rande auch an die Touristen, 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. Viele Lodges verfügen heute bereits über fortschrittliche Sonnenkollektoren für die von Touristen so begehrte heiße Dusche, und oberhalb der Ortschaft Chomrong hat sich das Kochen mit Kerosin bereits durchgesetzt.
Von Ghandruk steigt man in etwa drei Stunden auf einem schönen, durch Rhododendron-Wald führenden Weg nach Tadapani auf.

8. Tag: Tadapani – Wanderung über den Deurali Pass (3193m) bis Ghorepani (2.860m)

Durch dichten Wald führt uns unsere Trekking Route heute zunächst nach Banthanti (nicht zu verwechseln mit der gleichnamigen Siedlung bei Ulleri). Von hier aus genießen wir bei gutem Wetter einen fantastischen Ausblick auf den schneebedeckten Macchapuchhare.
Durch ein enges romantisches Tal mit Wasserfällen und üppiger Vegetation geht es nun, zum Schluss recht steil, etwa zwei Stunden bergauf zum Deurali Pass (3.193 m) und wir erreichen den sprichwörtlichen Höhepunkt unserer Reise. Hier zweigt ein einsamer Waldweg nach Chitre ab, der den Ort Ghorepani umgeht. Wenn es die Zeit zulässt, können wir von Deurali aus einen neuen Aussichtsturm besuchen, der eine fast noch bessere Sicht auf die Berge verspricht als der berühmte Poon Hill über Ghorepani.
Weiter geht es von Deurali bis zum Tagesziel Ghorepani, wobei man auf dem letzten Abschnitt bei gutem Wetter einen herrlichen Blick auf Dhaulagiri, Tikche Peak und Nilgiri genießen kann.
In Ghorepani treffen wir wieder auf die von Pokhara kommende Hauptroute in das Kali-Gandaki-Tal.
Wanderung: 9 km, ca. 5 Std., +650/-480Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

9. Tag: Ghorepani - Poon Hill Besteigung (3210m) - Trek nach Thirkedunga (1.540m) - Fahrt nach Sarangkot

Heute heißt es früh aufstehen! Denn unverzichtbar ist auf unserer Annapurna Reise der Aufstieg zum Poon Hill (3.210 m / auch Pun Danda genannt), von dem sich vor allem bei Sonnenaufgang ein grandioser Blick auf die Bergwelt mit Hiunchuli (6.441 m), Annapurna (8.091 m), Nilgiri (6.940 m) und Dhaulagiri (8.167 m) bietet (Wanderung: insg. ca. 3,5km, 2 Std., +/-290Hm).
Kurz hinter Ghorepani geht es auf den nächsten Kilometern fast ständig bergab. Nach knapp einer Stunde erreichen wir Nangethanti (2.430), nachdem wir zuvor in dichten Wald eingetaucht sind.
Weitere zweieinhalb Stunden bergab geht es bis zum Weiler Banthanti (2210m). Dabei schlängelt sich der Weg kurz vor dem Ort erneut durch dichten Bergwald mit den für Nepal so typischen Rhododendron, Azaleen und Koniferen bis wir schließlich nach weiteren eineinhalb Stunden Ulleri erreichen (1960m). Das letzte Stück bis Thirkedunga (1.540 m) erreichen wir bergab über zahlreiche Treppen, auf denen wir ca. 500 Höhenmeter zurücklegen.
Mit dem Wagen geht es von hier aus auf kurzer Fahrt nach Sarangkot (1.680 m / Fahrt ca. 40km, 2 Std.), das hoch oben auf einem Bergspornt liegt. Von hier oben bietet sich noch einmal eine wunderbare Sicht auf das nördlich liegende Annapurna Massiv und hinunter in das Tal von Pokhara und auf den Phewa See.

Wanderung (ohne Poon Hill): 10 km, ca. 4-5 Std., -1330Hm. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

10. Tag: Sarangkot - Wanderung zum Phewa See & Bootsfahrt nach Pokhara

Ein letztes Mal schnüren wir die Wanderschuhe und gehen gemütlich hinunter zum Phewa See. Am Ufer angekommen steigen wir in Boote um und schippern in Richtung Hotel in Pokhara. Den Rest des Tages haben wir zur freien Verfügung.
Wanderung: 4km, ca. 1,5 Std., -570Hm. Übernachtung im Hotel. F/-/-

11. Tag: Pokhara – Tag zur freien Verfügung

Den heutigen Tag können wir frei gestalten, die Umgebung erkunden oder einfach nur die Seele baumeln lassen. Von Pokhara aus werden auch Helikopter-Rundflüge angeboten (fakultativ; sprechen Sie uns bei Interesse gerne an!). F/-/-

12. Tag: Pokhara – Flug nach Kathmandu - Freizeit

Im Laufe des Vormittages werden wir zum Flughafen gebracht und fliegen zurück nach Kathmandu. Hier werden wir am Flughafen abgeholt und zum Hotel gebracht. Den Rest des Tages haben wir zur freien Verfügung. F/-/-

13.Tag: Kathmandu – weitere Besichtigungen & Freizeit

Etwa 2 km westlich des Thamel Viertels besuchen wir heute die für nepalesische Buddhisten ausgesprochen bedeutende Tempelanlage von Swayambhunath oder auch Swayambhu. Beeindruckend zu beobachten ist hier die morgendliche Puja der Pilger, die während Ihrer Umrundung von Swayambunath mehr als 6.000 Gebetsmühlen drehen und in Gang setzen. Außerdem besuchen wir den Dubar Square sowie das Narayanhiti Palace Museum.
Am Nachmittag bleibt noch etwas Zeit zur freien Verfügung. F/-/-

14. 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. Eine spannende Wanderreise in Nepal geht zu Ende und es wird für die meisten Wanderfreunde sicherlich nicht die letzte Reise in das kleine Land im Himalaya gewesen sein! F/-/- (Check Out bis 12Uhr)

Allgemeine Informationen zu Reisen in Nepal finden Sie auf unserer Nepal Info Seite.

, (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
- 5 ÜN in einfachen Lodges / Gästehäusern während des Treks
- Mahlzeiten: 11x F, 5x M, 4x A
- Besichtigungen inkl. Eintrittsgelder
- örtl. deutschsprachige Reiseleitung im Kathmandu-Tal
- örtl. deutschsprachiger Trekking Guide
- Tragtiere/Träger
- Trekkingpermit

Nicht enthaltene Leistungen :

- Einzelzimmerzuschlag: 250,- €
- 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 €
14.11.2026	27.11.2026	✖	1.295 €
06.02.2027	19.02.2027	✔	1.295 €
06.03.2027	19.03.2027	✔	1.295 €
16.10.2027	29.10.2027	✔	1.295 €
13.11.2027	26.11.2027	✔	1.295 €
12.02.2028	25.02.2028	✔	1.295 €
11.03.2028	24.03.2028	✔	1.295 €

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✖