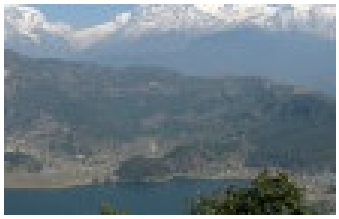
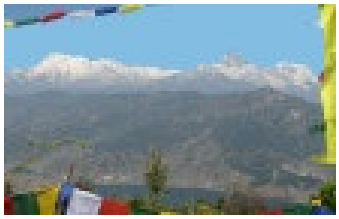
Auf und Davon Reisen GmbH
Augustastr. 7
51643 Gummersbach
Tel.: 02261 50199-0
Email: reisen@auf-und-davon-reisen.de
www.Auf-und-davon-Reisen.com

Asien: Nepal
Annapurna Jeeptour- Durch das Kali Gandaki Tal bis Muktinath

Gummersbach, 06.07.2025

Highlights
- Einzigartige Reise per Jeep in das Annapurna Gebiet
- Fahrt durch das Kali Gandaki Tal bis Muktinath
- Atemberaubende Ausblicke auf das Himalaya Massiv

Reisebschreibung
Die Region rund um das Annapurna-Massiv, das Kali Gandaki-Tal und der für Hindus, Buddhisten, Bönpos und Jains gleichermaßen bedeutsame Pilgerort Muktinath waren viele Jahrzehnte ausschließlich Wanderern vorbehalten. Inzwischen sind die Bemühungen, immer mehr entlegene Dörfer an das nepalesische Straßennetz anzubinden, recht weit fortgeschritten und so ergeben sich auch für Nicht-Trekker viele neue und phantastische Möglichkeiten eine der faszinierendsten Himalaya-Regionen zu erkunden.

Reiseverlauf
1. - 15. Tag Annapurna Rundreise - Kali Gandaki Tal & Muktinath

1. Tag: Individueller Flug von Deutschland 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 Erkundungs-Spaziergang auf eigene Faust oder zum Ausruhen im Hotel.
Die Hauptstadt Nepal´s ist mit Ihren inzwischen über 1 Mio. Einwohnern die größte Stadt des Landes und kulturelles sowie politisches Zentrum des Landes. Unser Hotel liegt zentral im Touristenzentrum Thamel und lädt zum Bummeln ein. Viele Geschäfte und Restaurants finden wir in unmittelbarer Umgebung des Hotels. -/-/-

3. Tag: Besichtigungen in Kathmandu
Den heutigen Tag werden wir ausführlich nutzen, um einen ersten Eindruck von Kathmandu zu bekommen und einige der bedeutendsten Sehenswürdigkeiten zu erkunden. Zu Fuß oder per Fahrrad-Rikscha gelangen wir von unserem Hotel zum Dubar Square, dem Tempelplatz. Geschmückt mit einer Vielzahl von Tempeln bildete der Dubar Square in früheren Zeiten den zentralen und bedeutendsten Platz der Stadt. Hier mussten natürlich auch die früheren Könige ihren Sitz haben. Die späteren Könige hatten sich irgendwann einen moderneren Palast gebaut, so dass man den alten in ein Museum umgewandelt hat, das wir gerne besuchen. Vom Palastturm ist der Ausblick über den Dubar Square wunderschön.
Vom hier aus erreichen wir die bedeutende buddhistische Stupa Swayambunath zu Fuß in ca. einer halben Stunde. Neben der Tempelanlage Borobudur auf Java in Indonesien gilt Swayambunath als eine der ältesten Tempelanlagen der Welt. Der Ausblick von der hoch über der Stadt liegenden Tempelanlage ist absolut beeindruckend. Zurück zum Hotel gelangen wir wahlweise zu Fuß, per Fahrrad-Rikscha (fakultativ) oder Taxi (fakultativ). F/-/.

4. Tag: Kathmandu – Überlandfahrt nach Pokhara
Wir verlassen das Kathmandu-Tal über einen kleinen Pass, der leider häufig auch ein Verkehrsengpass ist. Deshalb heißt es früh aufstehen! Es erwartet uns eine landschaftlich faszinierende Fahrt entlang des Trisuli-Tales, das bei klarem Wetter immer wieder den Blick auf die schneebedeckten Eisriesen des Himalayas freigibt. So vergehen die abwechslungsreichen 200 km, für die wir je nach Verkehrslage 6-8 Stunden einplanen müssen, wie im Flug.
In Pokhara geht es direkt nach „Lakeside", dem Teil der zweitgrößten Stadt in Nepal, der am schönen Phewa-See liegt. Auch von unser Hotel aus sind es nur einige Minuten zum See und so können wir nach der langen Fahrt wunderbar bei einem Spaziergang entlang der Uferstraße entspannen. Hier gibt es eine Vielzahl von Geschäften und Restaurants. Vielleicht haben wir ja Glück und ergattern einen der begehrten Plätze auf einer der Restaurant-Terrassen mit Blick auf den See oder in Richtung des Himalayas.

Obwohl das subtropische Pokhara gerade einmal auf ca. 800m über dem Meer liegt ragen kaum 30 km Luftlinie nördlich die 8.000er Eisriesen des Annapurna-Massives in den Himmel. Gekrönt wird der Tag bei klarem Wetter hoffentlich mit einem herrlichen Sonnenuntergang über dem Phewa See. F/-/-

5. Tag: Pokhara – Fahrt nach Astam und Damphus

Mit unseren Jeeps wenden wir uns in Richtung Norden. In den letzten Jahren sind einige neue Jeep-Pisten angelegt worden, um mehr entlegenen Dörfern den Anschluss an das Straßennetz zu ermöglichen. So haben wir die Möglichkeit mit unseren Jeeps etwas näher an das Annapurna-Massiv heranzufahren.
Nach ca. 1,5 Stunden erreichen wir das kleine Dorf Astam. Von hier aus genießen wir bereits einige schöne Ausblicke auf die Umgebung. Nach einer weiteren Stunde Fahrt sind wir auch schon in Damphus auf 1.650 m. Von hier aus können wir den Blick schweifen lassen über die herrlichen Terrassenfelder vor dem schneebedeckten Annapurna South (7.219 m), den Hiunchuli (6.440 m), den Machhapuchhare (6.993 m) bis hinunter zum Phewa See! Wir haben intensiv Gelegenheit das hübsche Gurung-Dorf zu erkunden.
Für die sportlichen unter uns besteht die Möglichkeit, auf dem Pfad des „Poon Hill Treks" in 45 Minuten bis zum sog. Australien Camp (2.055 m) aufzusteigen. Mit jedem Schritt werden die Ausblicke besser so dass wir für die Anstrengung mehr wie belohnt werden. Übernachtung in einer einfachen Trekking-Lodge in Damphus. F/-/-

6. Tag: Damphus – Fahrt nach Marpha

Ein langer aber auch aussichtsreicher Fahrtag liegt vor uns. Wir verlassen Damphus und kehren zurück auf die Hauptroute, die von Pokhara aus in Richtung Westen nach Beni führt. Hier mündet die Straße in das Kali Gandaki-Tal. Je weiter wir das Tal hinauf in Richtung Norden fahren, umso rauer wird die Straße, die mehr einer groben Piste gleicht. Mit unseren Jeeps sind wir bestens gerüstet, denn mit einem normalen PKW oder Kleinbus ist das Durchkommen je nach Wetterlage schwierig.
In früheren Zeiten waren auf dieser Route endlose Maultierkarawanen unterwegs. Auf dem alten Handelsweg wurde das begehrte Himalaya-Salz aus Tibet nach Nepal und Indien gebracht und auf dem Rückweg Reis nach Tibet. Immer wieder führt unsere Strecke entlang des Kali Gandaki flussaufwärts. Himmelhoch scheinen die Berge links und rechts des Flusstales aufzuragen. Wir fahren durch das tiefste Durchbruchstal der Welt.
Mit jedem Kilometer den wir uns in Richtung Norden vorarbeiten wird die Landschaft grandioser und gewaltiger. Während wir hier unten im Tal auf gerade einmal 1000 m üNN unterwegs sind und uns langsam auf 2-3.000 m hinauf „arbeiten" überragen uns die beiden über 8.000 m hohen Eisriesen Dhaulaghiri und Annapurna links und rechts des Tales um 5 bis 6 km.
Nach 150 km und 6-7 Stunden aussichtsreicher Fahrt kommen wir in Marpha (2.670 m) an. Das Dorf zählt mit zu den schönsten im oberen Kali Gandaki-Tal und „Lower Mustang", wie die Region auch genannt wird. Die Äpfel, die hier wachsen, sollen zu den Besten gehören, die es in Nepal gibt. Nach der langen Fahrt ist es gut, sich noch ein wenig die Füße zu vertreten und so spazieren wir zum „Kawaguchi House", in dem der japanischen Zen-Mönch Ekai Kawaguchi 1899 mehrere Monate gelebt hat bevor er seine Reise nach Tibet fortsetzte. Das interessante Kloster von Marpha liegt etwas oberhalb des Dorfes mit tollem Panorama-Blick. F/-/-

Exkurs:
Schon vor Urzeiten, lange vor dem Entstehen des Himalayas floss der Kali Gandaki-Fluss vom hohen Norden in Richtung Süden bis zum indischen Ozean. Als sich durch den Druck der indischen Kontinentalplatte unendlich langsam das höchste Gebirge der Welt auftürmte arbeitete der Fluss beständig dagegen. Tiefer und tiefer grub er sein Bett durch die Gesteinsmassen und durchschneidet heute den Himalaya-Hauptkamm im tiefsten Durchbruchstal der Welt.

7. Tag: Marpha – Fahrt nach Kagbeni

Unser heutiges Ziel, das Dorf Kagbeni (2.810 m), liegt gerade einmal 20 km und eine gute Stunde Fahrt entfernt. Das gibt uns Gelegenheit zu interessanten Besichtigungen unterwegs. Einen ersten Stopp legen wir im schönen Dorf Syang ein. Im Anschluss überqueren wir bei Jomosom den Kali Gandaki Fluss, um in das Dorf Thini (2.840 m) zu gelangen, das bekannt ist für die Klöster Sakya und Hutsaptemga. Von hier aus ist es nur ein kurzer Spaziergang hinauf zum türkisblauen, heiligen Dhumba Sees (2.900 m), der von den Buddhisten der Region sehr verehrt wird und am Fuß des Nilgiri Peak liegt. Eine kurze Strecke oberhalb des Sees sollten wir uns die Kuchup Terenga Gompa auf ca. 3.000 m auf keinen Fall entgehen lassen. Wir erreichen das Kloster nach gerade einmal einer guten Viertelstunde Fußmarsch. Schon die Ausblicke vom Dhumba Lake sind beeindruckend, das 360 Grad Panorama von hier oben ist allerdings kaum noch zu überbieten.
Auf derselben Strecke geht es zurück nach Thini. Auf unserem weiteren Weg nach Kagbeni besteigen wir noch einen Aussichtsturm, der uns noch einmal einen neuen Blickwinkel bietet. Aber auch in Kagbeni haben wir noch genügend Zeit, den Ort und die Umgebung zu erkunden. Mit das spektakulärste ist hier jedoch der Blick zurück in Richtung Süden. Über die Felder, die je nach Jahreszeit in kräftigem Grün leuchten, schauen wir über das Flussbett des Kali Gandaki und auf die Eisriesen von Annapurna, Nilgiri und Dhaulaghiri, die sich himmelhoch auftürmen. Es ist einfach atemberaubend!
Kulturell und ethnologisch ist Kagbeni zweigeteilt. Der südliche Ortsteil ist geprägt vom hinduistischen Volksstamm der Thakali und gehört somit kulturell eher zu Lower Mustang. Es dominieren moderne Bauten, in denen viele der neueren Trekkingunterkünfte zu finden sind. Im nördlichen Ortsteil fühlt man sich versetzt in das tibetisch buddhistisch geprägte Upper Mustang. Hier im historischen Zentrum gibt es hauptsächlich traditionelle tibetische Häuser.
In früheren Zeiten profitierte Kagbeni von seiner günstigen Lage an der lebhaften Handelsroute zwischen Tibet und Indien. Heute ist es die Lage an der legendären Trekkingroute rund um das Annapurna-Massiv, durch das Kali Gandaki Tal nach Muktinath und dem Tor zu Upper Mustang, das dem Ort ein gutes Auskommen sichert.
Es gibt viel zu entdecken. Beim Durchschreiten des Kanim Chorten können wir die wunderbaren antiken Mandala-Malereien bewundern. Das kulturhistorisch bedeutsame „Red House" ist ein wahres Kleinod und besteht heute aus drei Gebäudeteilen. Das Hauptgebäude war in vergangenen Zeiten über 300 Jahre lang ein Kloster. Noch heute finden wir hier die kolossale Statue des Maitreya Buddha auf einem kunstvoll geschnitzten Altar. In einem anderen der ehemaligen Klosterräume gibt es wunderbar restaurierte buddhistische Wandmalereien. In einem weiteren Gebäudeteil ist heute ein Gästehaus mit 11 Gästezimmer untergebracht. Mit ein bisschen Glück übernachten wir heute hier! F/-/-

8. Tag: Kagbeni – Genießertag zum Erkunden und Entdecken

Heute können wir uns von den langen Fahrten der letzten Tage erholen. Wir unternehmen einen Spaziergang zum Dörfchen Thiri Gaon auf 2.760 m, das eigentlich schon zum Königreich Mustang gehört. Es liegt auf der westlichen Seite des Kali Gandaki-Flusses, der ab hier flussaufwärts Mustang Chhu (= Fluss auf Tibetisch). Auf Nepalesisch wird der Kali Gandaki ab hier Mustang Khola genannt (Khola = Fluss).
Das Dörfchen erreichen wir in einer guten halben Stunden und gut zwei Kilometern. Etwas anstrengender, aber sehr lohnenswert, ist der Aufstieg zu dem kleinen Nyingpa-Heiligtum von Thiri. Das Kloster ist sehr sehenswert und von hier oben bietet sich ein phantastischer Ausblick über den Mustang Chhu, Kagbeni und die beiden Eisgipfel des Mustang- und Damodar Himal.

Wie schön, dass wir uns heute einmal etwas mehr Zeit lassen können zum Erkunden, Schauen und Genießen. Wer die kleine Wanderung nicht unternehmen kann oder möchte oder einfach keine Lust hat kann selbstverständlich im schönen Dorf Kagbeni bleiben und hier die Umgebung in Eigenregie erkunden. F/-/-

9. Tag: Kagbeni – Ausflug nach Muktinath

In östlicher Richtung geht es heute entlang des ehemaligen Trekkingpfades der großen Annapurna-Umrundung, der inzwischen zur Fahrpiste ausgebaut wurde. Unser Ziel ist der mystische Pilgerort Muktinath (3.760 m / 12 km / ca. 1-1,5 Std). Für Hindus, Buddhisten, Bönpa und Jains hat Muktinath gleichermaßen allergrößte Bedeutung. Dementsprechend bunt ist das Treiben der Pilger, die teilweise von weither kommen, um hier ihre rituellen Gebete zu verrichten.
Die heiligen Stätten und Tempel sind zwar nicht sehr alt, aber trotzdem sehenswert. „Der große heilige Ort der 108 Quellen" mit dem vorgelagerten hinduistischen Muktinath Mandir Tempel bildet das spirituelle Zentrum. Leider dürfen Nicht-Hindus den mehrgeschossigen Tempel nicht betreten. Sehr interessant ist auch der buddhistische Menbal-Tempel, der „Tempel des heiligen Feuers". Unter dem Altar tritt an einigen Stellen Erdgas aus, das sich mit dem Sauerstoffgehalt der Luft zu einem brennbaren Gemisch verbindet und bläuliche Flammen mystisch auf dem Erd- und Felsenboden und auf der Oberfläche einer kleinen Wasserquelle tanzen lässt.
Gleichzeitig ist Muktinath eine der Hauptorte auf der Annapurna-Umrundung nach der sehr schweren und mühevollen Wanderung über den 5.416 m hohen Thorung La-Pass. Entsprechend viele Trekking-Lodges und Gästehäuser gibt es hier. Wahlweise zu Fuß oder per Jeep erreichen wir das Dorf Ranipauwa, wo wir das Nonnenkloster Tharpa Choling besuchen.
Auf dem Rückweg nach Kagbeni machen wir Halt in Jarkhot. Der urige kleine Ort versprüht noch fast einen mittelalterlich anmutenden Charme. Wir schlendern durch die Gassen und lassen uns von der einzigartigen Atmosphäre begeistern und wahrscheinlich zu viel zu vielen Fotos hinreißen. Auf unserem Spaziergang besuchen wir die örtliche Schule, die von einer österreichischen Hilfsorganisation unterstützt wird sowie die bedeutsame und imposant auf einer Klippe liegende Sakya Gompa aus dem 15. Jhd. Vielleicht haben wir auch Gelegenheit den Amchi (Heiler) des Ortes zu konsultieren – ein wirkliches Erlebnis.
Die zehn Kilometer zurück nach Kagbeni können wir wahlweise zu Fuß oder mit unseren Jeeps zurücklegen. Der Trekkingpfad führt allerdings unmittelbar entlang eine der Jeep-Pisten, die aber nicht sehr stark befahren ist. Es besteht auch die Möglichkeit, sich ein Pony zu mieten und in der grandiosen Landschaft einmal auf dem Pferderücken unterwegs zu sein (fakultativ). F/-/-

10. Tag: Kagbeni – Fahrt nach Tatopani

Auf gleicher Strecke geht es zurück durch das Kali Gandaki-Tal in Richtung Süden. Unser heutiges Etappenziel heißt Tatopani. Da wir auf der Hinfahrt eine viel längere Strecke zu bewältigen und deshalb nicht so viel Zeit hatten für Fotostopps und Besichtigungen unterwegs, lassen wir es heute etwas gemütlicher angehen und machen Halt in dem einen oder anderen Dorf auf unserer Route.
Nach den ersten knapp 40 km lädt der kleine Ort Kalopani (2.530 m) zu einem Besuch ein. Das Dorf liegt ziemlich exponiert fast genau zwischen Annapurna und Dhaulagiri. Hier ist außerdem eine der wenigen Plätze, von wo aus man den Annapurna 1 vom Kali Gandaki-Tal aus sehen kann. Kalopani liegt schon ein klein wenig südlich des Himalaya-Hauptkammes, so dass hier mehr Regen fällt. So ist die Landschaft hier schon viel grüner und wir können tatsächlich sogar kleine Wälder bestaunen. Weitere interessante Stopps bieten sich in Lete und Ghasa an, die früher mit zu den Hauptorten an der ursprünglichen Trekkingroute der Annapurna-Umrundung oder auch des Kali Gandaki-Treks gehörten. Heute verlaufen die meisten Trekkingabschnitte auf alternativen Pfaden abseits der Straße.
Schließlich erreichen wir Tatopan, was auf Nepalesisch so viel wie „heißes Wasser" bedeutet. Nahe des Kali Gandaki-Ufers sprudelt hier 60°C heißes Wasser aus dem Boden, das über eine Leitung in ein kleines Wasserbecken plätschert. Zusätzlich wird Gott sei Dank auch kaltes Wasser in das Becken geleitet. Die Einheimischen schreiben dem Wasser der heißen Quelle heilende Kräfte zu und genießen dort gerne ein Bad. Viele kommen sogar von weither, weil sie sich Linderung für ihre Leiden erhoffen. Auch wir haben Gelegenheit hier ein entspannendes Bad zu nehmen. (1.100 m, 65 km, 3-4 Std) F/-/-

11. Tag: Tatopani - Fahrt nach Pokhara

Eine letzte Fahrtetappe von ungefähr 5-6 Std. durch die grandiose Landschaft bringt uns heute zurück nach Pokhara. (ca. 100 km, ca. 5-6 Std) F/-/-

12. Tag: Besichtigungen in Pokhara

Noch vor Sonnenaufgang haben wir die Gelegenheit nach Sarangkhot zu fahren. Der 1.600 m hohe Aussichtsberg liegt etwas nördlich von Pokhara und bietet phantastische Ausblicke auf die schneebedeckten Eisriesen des Himalayas in Richtung Norden und über Pokhara und den Phewa See in südlicher Richtung. Der Sonnenaufgang von hier aus ist bei klarem Wetter absolut einmalig. Mit unserem Fahrzeug fahren wir soweit hinauf wie möglich – die letzten paar hundert Meter müssen wir allerding zu Fuß zurücklegen.
Nach dem Frühstück im Hotel geht es gleich weiter zur „Word Peace Stupa". Diese liegt hoch auf einem Bergrücken südlich von Pokhara und dem Phewa See. Auch von hier aus erwartet uns noch einmal ein Ausblick der Superlative über den Phewa See tief unter uns und Pokhara mit dem Himalaya im Hintergrund.
Ganz in der Nähe statten wir gerne auch der Schlucht der Devil's Falls und der Gopteshwar Mahadev Höhle einen kurzen Besuch ab und fahren dann zurück nach Lakeside Pokhara. Den Rest des Tages genießen wir ein wenig den Müßiggang, schlendern durch den Ort oder entspannen am See. F/-/-

13. Tag: Pokhara – Flug nach Kathmandu - Besichtigungen

Ein spektakulärer Flug entlang des Himalaya-Hauptkammes bringt uns heute zurück nach Kathmandu. Bei klarem Wetter ist es auf jeden Fall einen Versuch wert, einen Platz auf der linken Seite im Flieger zu ergattern, um diese Aussicht zu genießen (leider ist es nicht möglich vorab Platzreservierungen vorzunehmen).
Ganz in der Nähe des Flughafens liegt Pashupathinath, die heilige Totenverbrennungsstätte. Für Hindus ist Pashupathinath nach Varanasi am Ganges in Indien eine der bedeutendsten und heiligsten Stätten überhaupt. Aus ganz Nepal werden oft die Toten hergebracht, um sie zu verbrennen und die Asche dem Wasser des heiligen Bagmati-Flusses zu übergeben.
Nur einige wenige Kilometer weiter gelangen wir nach Bodnath und zur buddhistischen Bodnath Stupa, eine der sieben UNESCO Weltkulturerbestätten im Kathmandu-Tal. Mit 36 m Höhe gehört sie zu eine der größten Stupas weltweit. Hier in diesem Stadtteil haben viele Tibeter nach ihrer Flucht aus Tibet eine neue Heimat gefunden. Weit über 50 tibetische Klöster sind im Laufe der Jahrzehnte entstanden. Obwohl der heilige Ort an eine der belebtesten und meist befahrensten Straßen liegt ist er eine kleine Oase der Ruhe und der Andacht. Am frühen Morgen und am späten Nachmittag sind viele Gläubige unterwegs die in Gebete versunken viele Male die heilige Stupa umrunden. Fahrt zum Hotel und restlicher Tag zur freien Verfügung. F/-/-

14. Tag: Kathmandu – unser persönlicher Entdeckertag

Unser letzter Tag in Nepal und in Kathmandu ist gleichzeitig unser ganz persönlicher Entdeckertag, den wir nach unseren eigenen Wünschen gestalten können.
Je nach gebuchtem Flug geht unser Rückflug am Abend des heutigen Tages mit Ankunft in Deutschland am frühen Morgen des nächsten Tages (Tag 15) oder er startet in den frühen Morgenstunden des 15. Tages mit Ankunft am selben Tag. F/-/-

Unser Tipp: Bleiben Sie noch ein paar Tage in Kathmandu oder unternehmen Sie einen spannenden Ausflug zum Chitwan Nationalpark! Gerne senden wir Ihnen ein individuelles Angebot!

15. Tag: Ankunft in Deutschland

Viele weitere Reisen nach Nepal finden Sie hier.

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

Enthaltene Leistungen :

- alle Fahrten im privaten, nicht klimatisierten Fahrzeug im Kathmandu-Tal und Überland
- ab/an Pokhara alle Fahrten im privaten, nicht klimatisierten Allradfahrzeug
- Inlandsflüge
- 7 ÜN in landestypischen Mittelklassehotels im DZ
- 6 ÜN in einfachen Lodges / Gästehäusern
- Besichtigungen inkl. Eintrittsgelder
- örtl. deutschsprachige Reiseleitung im Kathmandu-Tal
- örtl. englischsprachige Reiseleitung während der Jeepfahrt
- Mahlzeiten: 13x F
- AuD-Infomaterial

Nicht enthaltene Leistungen :

- Einzelzimmerzuschlag: 295,- €
- Internationale Flüge ab/an Deutschland, Österreich, Schweiz (auf Anfrage über uns buchbar)
- Visa-Gebühr Nepal z. Zt. 40,-€
- Ausreisegebühr Nepal z. Zt. 15,- €
- alle nicht genannten Mahlzeiten & Getränke
- Trinkgelder und persönliche Ausgaben
- Rail & Fly Ticket 95,- €

Teilnehmer/innen

Mindestanzahl von Personen: 6
Maximalanzahl von Personen: 12

TERMINE UND PREISE			
vona	bis	Plätze	Preis in €

Viele = ✔ Wenige = ! keine = ✖