ASI Reisen

Willkommen unterwegs.



Nepal - Everest & Annapurna komfortabel erwandern

Im Angesicht der mächtigen Eisriesen begeben wir uns auf Wanderabenteuer. Wir starten im lieblichen Kathmandutal und lernen gleich zu Beginn die faszinierende Vielfältigkeit des kleinen Landes kennen. Im Everestgebiet im Bann der gewaltigen Sieben- und Achttausender wandern wir entlang rauschender Wasser, vorbei an Gebetsmühlen, Manimauern und Chörten. Anschließend erleben wir für drei Tage die nicht weniger beeindruckende Bergwelt des Annapurna und wandern durch Reisterrassen und urige Dörfer. Selbst in abgelegenen Regionen übernachten wir in komfortablen, gemütlichen Lodges.

Nepal - Everest & Annapurna komfortabel erwandern

ASI Originals

NPKTM016

Bereistes Land

Nepal

Schwierigkeitsgrad

Reiseart

Trekkingreisen, Wanderurlaub

Gruppengröße

min. 2 / max. 12 Personen

Reisedauer

15 Tage

Highlights

> Wandere im Bann von Everest und Annapurna

> Genieße komfortable Lodges

> Bestaune Kulturdenkmäler

> Entschleunige am Phewasee

Profil

> Von Lodge zu Lodge

> Mit 9 Wanderungen im Schwierigkeitsgrad 3

> Gute Wege, teilweise schmale Pfade, im Annapurna-Gebiet viele Steinstufen, keine technischen Schwierigkeiten, Wanderungen in Höhen bis 4.000 m, gute Höhenanpassung gewährleistet.

> Mit Gepäcktransport während des Trekkings



Reiseverlauf

Tag 1 Flug nach Nepal

Am Abend Flug von Frankfurt via Istanbul nach Kathmandu.

Unterkunft

Nachtflug

Tag 2 Ankunft in Kathmandu

Ankunft am Nachmittag. Unser Wanderführer erwartet uns am Flughafen, Transfer nach Kathmandu ins Hotel, Willkommensabendessen und Informationsabend.

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 15km	ca. 00:45h

Verpflegung

Abendessen

Unterkunft

Heritage Hotel ★★★★
Nagarkot Road
Bhaktapur NP

Tag 3 Kulturschätze in Bhaktapur

Besichtigung von Bhaktapur, der prächtigen Königsstadt im Kathmandutal. Reich geschmückte Paläste, Tempel und Pagoden – beeindruckende Beispiele nepalesischer Holzarchitektur. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Heritage Hotel ★★★★
Nagarkot Road
Bhaktapur NP

Tag 4 Im lieblichen Kathmandutal

Fahrt ca. 1 Stunde nach Baltali, wo wir unsere Wanderung im Kathmandutal beginnen. Wir durchstreifen ursprüngliche Dörfer, in denen die Zeit stehen geblieben scheint. Imm wieder könnnen wir Bauern bei ihrer Feldarbeit beobachten. Durch Reisterrassen und Felder steigen schließlich zum Kloster von Namobuddha auf, das majestätisch auf einem Hügel thront. Tausenden Gebetsfahnen flattern im Wind und verleihen der Umgebung eine faszinierende Spiritualität. Nach der Mittagspause Abstieg Richtung Dhulikel und kurzer Transfer ins Hotel.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 500 hm	ca. 500 hm	ca. 12 km	ca. 05:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 50km	ca. 01:30h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Dhulikel Lodge Resort ★★★
Dhulikhel NP

Tag 5 Flug nach Lukla

Am frühen Morgen Fahrt zum Flughafen und Sichtflug nach Lukla (2.800 m). An klaren Tagen ist die Sicht auf die Bergwelt atemberaubend. Von Lukla steigen wir zum Kusumfluss ab und wandern durch ein üppig grünes Tal entlang des Dudh Khosi bis Monjo (2.814 m). Immer wieder kommen wir an Chörten (tibetisches Wort für Stupa), Manimauern und Gebetsmühlen vorbei, die uns die tiefe Religiosität der hier lebenden Bevölkerung bewusst machen.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 650 hm	ca. 660 hm	ca. 12 km	ca. 05:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 20km	ca. 00:30h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Everest Summit Lodge Monjo ★★★
Monjo NP

Tag 6 Aufstieg nach Namche Bazar

In sanftem Auf und Ab wandern wir weiter entlang des Dudh Kosi, passieren bei Jorsele den Eingang zum Everest-Nationalpark und steigen nach der Hillary-Brücke durch Pinienwälder steil bergauf. Langsam tauchen wir ein in die Gebirgswelt des Himalaya, bis sich uns der erste ehrfürchtige Blick auf den Mount Everest bietet. Nach und nach rücken auch weitere Himalayariesen in unser Blickfeld, bis wir schließlich Namche Bazar (3.450 m) erreichen, den Hauptort der Solo-Khumbu-Region.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 1000 hm	ca. 400 hm	ca. 5 km	ca. 05:00 h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Komfortlodge
NP

Tag 7 Im Bann des Himalaya

Von Namche Bazar aus steigen wir langsam höher, bei klarem Wetter bietet sich uns ein herrlicher Blick auf die Eisriesen Kusumkangaru und Tamserku, bald taucht die bizarre Silhouette der Ama Dablam auf. Wir erreichen auf ca. 3.850 m den Ort Khumjung, hier erwartet uns eine fantastische Aussicht auf Mt. Everest, Lotse, Nuptste und andere schneebedeckte Himalayagipfel. Langsam wandern wir weiter in das ursprüngliche Dorf Kunde, das Lieblingsdorf von Sir Edmund Hillary, dem es unter anderem sein Krankenhaus verdankt. Abstieg nach Namche Bazar.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 550 hm	ca. 550 hm	ca. 7 km	ca. 04:00 h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Komfortlodge
NP

Tag 8 Weiter nach Monjo

Früh am Morgen steigen wir durch ein ruhiges Seitental in Richtung Everest-Basecamp auf und erreichen bald einen Aussichtspunkt, ein kleiner Ort in herrlicher Lage mit Chörten und einer Stupa zur Erinnerung an Tenzing Norgay. Bei klarem Wetter hat man ein tolles Panorama mit Blick auf Mt. Everest, Lhotse und anderen Siebentausendern. Danach wandern wir wieder bergab bis Monjo, die Siebentausender Tamserku und Kusumkanguru sind dabei unsere ständigen Begleiter.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 400 hm	ca. 1000 hm	ca. 5 km	ca. 04:00 h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Everest Summit Lodge Monjo ★★★
Monjo NP

Tag 9 Wanderung nach Lukla

Wir wandern wieder talauswärts bis Lukla, wo wir uns in einer komfortablen Lodge einquartieren und die eindrucksvollen Tage in der Everestregion Revue passieren lassen.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 650 hm	ca. 660 hm	ca. 12 km	ca. 05:00 h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Everest Summit Lodge Lukla ★★★
Lukla NP

Tag 10 Flug nach Kathmandu

Am frühen Morgen fliegen wir, soweit es das Wetter erlaubt, von Lukla nach Kathmandu. Wenn wir heute zeitig fliegen, nützen wir die Zeit für Besichtigungen der wichtigsten religiösen Stätten von Kathmandu: Wir besuchen den Tempelkomplex von Swayambunath mit seinem eindrucksvollen Stupa, wegen der vielen Affen auch „Tempel der Affen“ genannt. Nach diesen faszinierenden Eindrücken fahren wir wieder nach Kathmandu.

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 20km	ca. 00:30h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Shambala Hotel ★★★★
Bansbari Road
NP

Tag 11 Fahrt nach Pokhara

Fahrt durch das wildromantische Trisulital nach Pokhara (850 m), Ankunft nachmittags (Fahrtzeit ca. 8 Stunden). Der Ort bezaubert durch seine spektakuläre Lage unterhalb der Bergriesen des Annapurnas. Wenn es die Zeit erlaubt, können wir noch eine Fahrt auf dem Phewasee unternehmen (optional) und den Blick auf die ca. 40 km entfernten 8.000er genießen.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 600 hm	ca. 600 hm	ca. 12 km	ca. 04:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 200km	ca. 10:00h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Temple Tree Resort ★★★★
Gaurighat, Lakeside 6
Phokara NP

Tag 12 Wanderung nach Dhampus

Wer möchte, kann zum Sonnenaufgang an einer Wanderung zum oberhalb von Phokara gelegenen Friedensstupa teilnehmen und die wunderbare Aussicht genießen, wenn die Morgensonne die schneebedeckte Annapurnakette in glühendes Rot taucht. Der Vormittag steht zur freien Verfügung, am frühen Nachmittag kurze Fahrt nach Phedi, von hier steigen wir über zahlreiche Steinstufen steil bergauf. Wir kommen an typischen Bauernhöfen vorbei und erreichen bald den urigen Ort Dhampus (1.650 m), malerisch auf dem Kamm eines Hügels gelegen.

Tagestour

Aufstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 500 hm	ca. 2 km	ca. 01:50 h

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 30km	ca. 01:00h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Komfortlodge
NP

Tag 13 Im Bann der Annapurna

Wir wandern taleinwärts, ständig begleitet von den Eisriesen des Annapurnamassivs, in der Ferne können wir auch den Gipfel des Dhaulagiri erkennen. Unser Pfad führt durch Rhododendronwald und Reisterrassen, immer wieder begegnen wir Einheimischen bei ihrer Feldarbeit. Wir wandern bis nach Landruk, von hier geht es stei bergab bis zum Modikhola und wieder bergauf bis zum schönsten Dorf in Nepal: Ghandruk. In den Dörfern der Gurung können wir traditionelle Bauernhäuser bewundern (1.960 m). IN Ghandruk sidn wir bei einer Familie zu Gast, wo wir typische Gerichte der Gugung kennen lernen können und viele über die Zutaten und die Zubereitung der Speisen erfahren.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 1100 hm	ca. 800 hm	ca. 15 km	ca. 06:00 h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Komfortlodge
NP

Tag 14 Flug nach Kathmandu

Nach dem Frühstück besteht die Möglichkeit, dass wir die Umgebung erkundigen können. Nach einer kurzen Wanderung zur Hauptstraße fahren wir mit dem Bus zurück nach Phokara und fliegen nach Kathamndu. Hier besichtigen wir das Heiligtum von Pashupatinath, am abend erwaret uns ein Abschiedsessen mit Blick auf den Stupa von Bodnath.

Tagestour

Abstieg	Distanz	Gehzeit
ca. 300 hm	ca. 3 km	ca. 01:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 30km	ca. 01:00h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Unterkunft

Shambala Hotel ★★★★
Bansbari Road
NP

Tag 15 Abschied nehmen von Nepal

Am Vormittag Transfer zum Flughafen und Rückflug, Ankunft am Abend.

Verpflegung

Frühstück

Leistungen

> 3 Inlandsflüge lt. Reiseverlauf

> Flughafen- und Sicherheitsgebühren

> Linienflug (Economy) mit Turkish Airlines über Istanbul nach Kathmandu und zurück

> 5 Nächte in bewährten 3- und 4-Sterne-Hotels, Zimmer mit Bad/Dusche und WC

> 8 Nächte in komfortablen 2- und 3-Sterne-Lodges während des Trekkings, Zimmer mit Bad/Dusche und WC

> 13x Frühstück, 13x Abendessen

> Transfers und Rundfahrten in landesüblichen Bussen oder Taxis lt. Reiseverlauf

> Eintritte und Nationalparkgebühren lt. Reiseverlauf

> Begleitmannschaft mit Trägern während des Trekkings

> Trekkingpermit

> Gutschein für Reiseliteratur

> Führung und Betreuung durch lokalen, Deutsch sprechenden Wanderführer

> ASI Tourenbuch

> CO2-Kompensation aller Reise-Emissionen

Termine

Anreise	Dauer	Abreise	Guide	Preis
28. Sep 2024	15 Tage	13. Okt 2024		€ 4.070,–
12. Okt 2024	15 Tage	27. Okt 2024		€ 4.070,–
08. Nov 2024	15 Tage	23. Nov 2024		€ 4.760,–

ASI Reisen
Tschurtschentalerhof 1
6161 Natters
Österreich

Du erreichst unsere Reisespezialisteninnen von
Montag bis Freitag: 9 – 18 Uhr, Samstag & Sonntag 9 – 13 Uhr & 14 – 18 Uhr unter:

T +43 512 546 000 60
E buchung@asi.at

NPKTM016