



Nepal – Annapurna & Everest Komfort-Trek

<p>Zwei Wasserbüffel ziehen einen hölzernen Pflug über ein Feld, Kinder in blau-weißer Schuluniform machen sich auf den Weg zur Schule, Wäsche trocknet in der Morgensonne. Das leuchtende Grün der Reisfelder bildet einen Kontrast zu den mit Schieferplatten gedeckten Häusern des weit verstreuten Bergdorfes Ghandrung. Und über all dem thronen die schneebedeckten Gipfel des Machapuchare und der Annapurna Süd. Szenenwechsel: Die Spitze des Mount Everest lugt hinter dem Nuptse-Massiv hervor, die Ama Dablam wacht majestätisch über der Szenerie – ein wahres Traumpanorama. Wir widmen uns gleich zwei der herausragenden Trekkingregionen Nepals. Auf entspannten Etappen bewegen wir uns durch die vegetationsreiche Landschaft der Annapurna-Region und durch den Distrikt Solukhumbu, südlich des Mount Everest. Uns bieten sich atemberaubende Ausblicke - nicht nur beim Wandern, auch von den Terrassen unserer komfortablen Lodges bei einem Nachmittagstee. In den kleinen Bergdörfern haben wir Gelegenheit mit den dort lebenden Menschen in Kontakt zu treten. Im Ort Khumjung machen wir Bekanntschaft mit der Legende des Yeti, in Khunde besuchen wir das berühmte Hospital der Sir Edmund Hillary-Stiftung. Neben dem Schauspiel, welches uns Mutter Natur liefert, sind die Traditionen und die buddhistische Kultur mindestens genauso faszinierend. Im Kathmandu-Tal bekommen wir noch einmal eine andere Facette des Landes zu Gesicht. Ob wir in Bhaktapur durch die engen Gassen der Königsstadt laufen oder in Kathmandu hinauf zur Tempelanlage von Swayambhunath gehen. All diese Eindrücke komplettieren unser Bild von Nepal und bleiben uns in Erinnerung.</p>

Nepal – Annapurna & Everest Komfort-Trek

NPK08000HA



Bereistes Land

Nepal

Schwierigkeitsgrad



Reiseart

Wanderurlaub, Trekkingreisen

Gruppengröße

min. 3 / max. 12 Personen

Reisedauer

17 Tage

Highlights

- > 2 x 5-tägiges Trekking (3 - 7 Std. täglich)
- > Die prägnanten Gipfel von Annapurna Süd und Machapuchare bestaunen
- > In das traditionelle Leben der Gurung im Dorf Ghandrung eintauchen
- > Nahe dem Dorf Khumjung den Blick auf die Ama Dablam und den Mount Everest genießen
- > Die belebten Basarstraßen der Königsstädte Kathmandu und Bhaktapur erkunden
- > Durch das Dudh-Kosi-Tal in das Sherpa-Zentrum Namche Bazar trekken
- > In komfortablen Lodges und gehobenen Hotels übernachten



Reiseverlauf

Tag 1 Anreise nach Nepal

Flug nach Kathmandu mit Ankunft am nächsten Tag.

Tagestour

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Tag 2 Ankunft in Kathmandu

Bei Ankunft mit dem Gruppenflug erfolgt der Transfer mit unserem örtlichen Hauser-Reiseleiter zum Hotel in Kathmandu. Je nach Ankunftszeit mit dem Gruppenflug oder anderen Flügen ist Gelegenheit zum Ausruhen und zu einem ersten Bummel durch die Altstadt von Kathmandu. Die Hotelzimmer stehen eventuell erst nach Mittag zur Verfügung. Am Abend können wir uns zum gemeinsamen Abendessen im Hotel oder in einem nahe gelegenen Restaurant treffen.

Tagestour

Details zur Überfahrt

Fahrweg

Fahrzeit

ca. 4km

ca. 00:15h

Tag 3 Besichtigung von Kathmandu und Swayambunath

Nach dem Frühstück im Hotel verbringen wir unseren Vormittag damit, die historische Altstadt von Kathmandu zu besichtigen. Wir spazieren durch das Einkaufsviertel Thamel und durch belebte Basarstraßen. Nach dem Mittagessen in einer lokalen Gaststätte besuchen wir den Tempelkomplex Swayambunath mit seiner großen Stupa. Vom aussichtsreichen Hügel überblicken wir das Kathmandu-Tal. Viele Affen springen in den Bäumen, zwischen den Statuen und den Tempelanlagen umher. Von hier oben lassen wir uns abholen und zurück zum Hotel bringen.

Tagestour

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Verpflegung

Frühstück

Tag 4 Fahrt nach Pokhara

Direkt nach dem Frühstück im Hotel begeben wir uns auf die Fahrt nach Pokhara. Auf der Hauptverbindungsstraße in Richtung Westen werfen wir den ersten Blick auf das ländliche Nepal. Die Fahrt unterbrechen wir zu Fotostopps und einer Mittagspause bei Mugling am Trisuli-Fluss. Die Stadt Pokhara liegt eingebettet in ein Tal unterhalb des Annapurna-Massivs. Wir beziehen unsere Zimmer im Hotel und haben je nach Ankunftszeit noch etwas Zeit für einen Bummel auf der Einkaufsstraße Pokharas oder entlang der schönen Seepromenade. Zu Abend können wir in einem lokalen Restaurant oder in unserem Hotel essen.

Tagestour

Details zur Überfahrt

Fahrweg

Fahrzeit

ca. 205km

ca. 08:00h

Verpflegung

Frühstück

Tag 5 Fahrt nach Batase Danda, Start des ersten Trekkingteils und Wanderung nach Ghandrung

Wir beginnen unseren Tag wieder mit einem Frühstück im Hotel. Anschließend beginnt unsere Fahrt nach Batase Danda, von wo aus wir unser Trekking in der Annapurna-Region starten. Wir wandern auf einem Hangweg bis Ghandrung auf ca. 2.000 m. Der Weg führt uns, teils über Natursteintreppen und vorbei an Reisterrassen aus dem Talgrund empor bis zum malerischen Gurung-Dorf. Zur Mittagszeit erreichen wir unser Ziel und richten uns in unserer Lodge ein. Bei klarer Sicht blicken wir von der Terrasse auf die weißen Gipfel von Annapurna Süd, Hiunchuli und Gangapurna sowie den "Fishtail" des Machapuchare. Unser Tag endet mit einem leckeren Abendessen in unserer Lodge.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 415 hm	ca. 35 hm	ca. 03:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 50km	ca. 03:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 6 Wanderung nach Landrung

Heute steigen wir steil hinab zum Talgrund des Modi Khola, den wir über eine Hängebrücke queren. Auf der anderen Seite geht es ähnlich steil, aber nicht so lang wieder hinauf bis ins herrlich gelegene Gurung-Dorf Landrung. Hier erwartet uns im Oberdorf eine neu erbaute Lodge im Gurung-Stil. Auch hier eröffnet sich uns bei klarer Sicht von der Terrasse ein grandioser Blick auf Annapurna Süd und Hiunchuli.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 400 hm	ca. 780 hm	ca. 04:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 7 Wanderung nach Majgaun / Tomijung

Auf der Ostseite des Modi Khola-Tales wandern wir in stetigem Auf und Ab südwärts durch kleine Dörfer und Farmland bis zu unserem Ziel im Dorf Majgaun bzw. Tomijung in rund 1.400 m Höhe. Je nach Reiseternin sind wir in der einen oder anderen Unterkunft eingebucht.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 560 hm	ca. 815 hm	ca. 06:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 8 Wanderung über Pothana nach Dhampus

Hoch über dem Fluss Ghatte Khola geht es zunächst nach Pothana (1.890 m), wo viele tibetische Händler leben und auch ihre Souvenirs anbieten. Der Weg führt durch dschungelartige, subtropische Vegetation mit Rhododendronbäumen, Magnolien und Baumorchideen und bietet doch immer wieder Ausblicke auf das Annapurna-Massiv. In Pothana treffen wir wieder auf die Hauptroute und können von einer der gemütlichen Lodges das Panorama genießen. Von hier steigen wir durch Rhododendronwald und Lichtungen hinab nach Dhampus (1.525 m) und bis in die etwas unterhalb des Ortes gelegene Lodge. Vielleicht bietet sich uns hier ein schöner Sonnenuntergang mit Blick auf fast die gesamte Annapurna-Kette?

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 615 hm	ca. 315 hm	ca. 04:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 9 Wanderung nach Ghatte Khola und Fahrt nach Pokhara; Flug nach Kathmandu und Fahrt nach Manthali

Gemütlich wandern wir hinab nach Ghatte Khola und beenden dort unser Trekking. Wir verabschieden uns von unserem Trekkingguide und den Trägern und fahren per Bus nach Pokhara und fliegen anschließend zurück nach Kathmandu. Von hier aus geht es weiter nach Manthali, Mittagessen werden wir auf dem Weg entweder in Bhaktapur oder Dhulikel. Unsere Unterkunft liegt in der Nähe des Flughafens Ramechhap, von dem wir morgen früh unseren Flug nach Lukla antreten. Die Nähe zum Flughafen gibt uns die Flexibilität gegebenenfalls im Resort auf die wetterabhängigen Flüge zu warten.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 15 hm	ca. 590 hm	ca. 02:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 145km	ca. 05:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 10 Flug nach Lukla, Start des zweiten Trekkingleils und Wanderung nach Phakding

Am Morgen bringt uns ein Propeller-Flugzeug in etwa 20 Minuten nach Lukla (2.800 m). Dort werden wir von unserer Begleitmannschaft empfangen und starten zu unserer Wanderung nach Phakding (2.650 m). Wir steigen ca. 1,5 Std. zum Kusum-Fluss (2.550 m) ab und folgen dann dem Dudh Kosi (= Milchfluss) am Ostufer stromaufwärts nach Phakding (2.650 m). Langsam gehen ist oberstes Gebot, aber wir profitieren davon, dass sich unser Organismus in der Annapurna-Region bereits etwas an die Höhenluft gewöhnen konnte. Der Rest des Tages dient dem Ausruhen und kommt unserer Akklimatisation weiter zugute. Phakding ist ein ruhiger Ort und befindet sich direkt am Ufer des Dudh Kosi. Wer möchte, kann eine einstündige Wanderung von unserer Lodge zum Kloster Rumijung unternehmen, das im 16. Jh. von Sherpa Lama Dorje Khemp gegründet wurde.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 170 hm	ca. 415 hm	ca. 03:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 36km	ca. 01:30h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 11 Wanderung nach Namche Bazar

Vormittags wandern wir entlang des Dudh Kosi über Benkar (etwa 1 Std.) nach Monjo, vorbei an Tannen und Magnolien und durch Rhododendronwälder. Am Ortsausgang von Monjo passieren wir den Police-Check-Post am Eingang zum Sagarmatha-Nationalpark. Während der Kontrolle bietet sich die Gelegenheit, dem Gemeindehaus von Monjo einen Besuch abzustatten. Das 2019 vollendete Bauprojekt wurde von der Sir Edmund Hillary Stiftung Deutschland, Hauser Exkursionen und The Greater Himalayas Foundation unterstützt. Nach Monjo steigt der Weg zuerst leicht an, führt über die Hillary-Hängebrücke über den Bhote Kosi und dann auf einem guten, aber steilen Weg aufwärts ins Sherpa-Zentrum Namche Bazar (3.440 m), dem wichtigsten Ort im Khumbu-Gebiet. Wir richten uns in der Lodge von Mountain Lodges of Nepal in Namche ein. Von unserer Unterkunft an den oberen Hängen des Sherpa-Hauptortes Namche Bazar genießen wir einen atemberaubenden Blick auf die umliegende Bergwelt. Nachmittags können wir noch einen Rundgang durch die Geschäfts- und Souvenirstraße machen.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 1310 hm	ca. 415 hm	ca. 07:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 12 Wanderung von Namche über Dramo nach Thame

Wir verlassen Namche Bazar und wandern durch ein Seitental nach Dramo. Anschließend geht es, streckenweise durch einen schönen Wald, hinauf nach Thame (3.800 m). Unsere gemütliche Unterkunft liegt umgeben von schneebedeckten Gipfeln direkt unterhalb der berühmten Thame Gompa.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 665 hm	ca. 380 hm	ca. 05:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 13 Wanderung von Thame über Khunde und Khumjung nach Namche Bazar

Heute geht es für uns wieder zurück nach Namche Bazar. Wir legen aber zuvor einen lohnenden Umweg ein. Über einen kleinen Pass gelangen wir ins stattliche Dorf Khunde (ca. 3.850 m) und besuchen das berühmte Hospital der Sir Edmund Hillary-Stiftung. Über verwinkelte Wege und zwischen steingesäumten Ackerparzellen hindurch kommen wir zur Gompa von Khumjung (ca. 3.800 m). Zum Abschluss können wir uns einen Nachmittagstee auf der Aussichtsterrasse des Everest View Hotels gönnen, erspähen die Spitze des Mount Everest und bewundern die schöne Ama Dablam, bevor wir schließlich wieder in Namche Bazar ankommen.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 715 hm	ca. 995 hm	ca. 07:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 14 Wanderung über Monjo und Phakding nach Lukla

Wir nehmen Abschied vom Handelszentrum der Sherpa und steigen steil hinab in die Imja Kosi-Schlucht. Auf bekannter Route wandern wir entlang des Dudh Kosi über Monjo und Bemkar zurück nach Phakding. Dann bewältigen wir einen letzten Anstieg, bevor die ersten Häuser von Lukla vor uns auftauchen. Am Rande des Ortes quartieren wir uns in unserer Lodge ein.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 830 hm	ca. 1490 hm	ca. 08:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 15 Flug nach Ramechhap und Fahrt nach Bhaktapur

Früh am Morgen geht es nach dem Frühstück mit dem Propeller-Flugzeug nach Ramechhap. Wir werden abgeholt und nach Bhaktapur gebracht, wo uns der Nachmittag zur freien Verfügung steht. Abends sind wir zu einem Abschiedsessen in einem Restaurant eingeladen.

Tagestour

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 120km	ca. 04:30h

Verpflegung

Frühstück, Abendessen

Tag 16 Besichtigung von Bhaktapur und Rückflug nach Deutschland

Der heutige Vormittag ist für die Besichtigung von Bhaktapur, der schönsten Königsstadt des ganzen Landes, reserviert. Einzigartig ist ihr gut erhaltenes, in den 1970er Jahren restauriertes, mittelalterliches Stadtbild. Auf dem Durbar Square bewundern wir die Hindu-Tempel mit bemalten Holzschnitzereien und steinernen Schutztieren und das vergoldete Eingangsportal des Königspalasts. Wir kommen zum Platz mit der höchsten Pagode Nepals, dem fünfgeschossigen Nyatapola. In der Nähe lockt das Töpferviertel zu einem Abstecher, bevor wir in den Osten der Stadt zum Dattatreya-Platz spazieren. Hier bestaunen wir die ehemaligen Priesterhäuser mit kunstvoll geschnitzten Fensterrahmen aus braunschwarzem Salbaumholz. Je nach Abflugzeit werden wir am Nachmittag oder Abend zum Flughafen gebracht und treten unseren Rückflug an.

Tagestour

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 11km	ca. 00:30h

Verpflegung

Frühstück

Tag 17 Ankunft in Deutschland

Ankunft in Deutschland.

Tagestour

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 11km	ca. 00:30h

Leistungen

- > 14x Frühstück, 10x Mittagessen, 11x Abendessen
- > Lokale Hauser-Reiseleitung ab/bis Kathmandu
- > Flug mit Turkish Airlines ab/bis Frankfurt via Istanbul nach Kathmandu
- > Inlandsflug mit Yeti Airlines ab Pokhara nach Kathmandu
- > Inlandsflug mit Tara Airlines ab/bis Ramechhap nach Lukla
- > Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren
- > Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze
- > Übernachtung 5 x in Mittelklassehotels, 1 x im Gästehaus, 9 x in Komfort-Lodges
- > 15 x Frühstück, 10 x Mittagessen, 11 x Abendessen
- > Gepäcktransport
- > Begleitmannschaft
- > Eintrittsgebühren lt. Programm
- > Reisekrankenschutz

exkludierte Leistungen

- > Visagebühren
- > Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 80,00 €)
- > Trinkgelder
- > Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

Termine

Anreise	Dauer	Abreise	Guide	Preis
31. Okt 2025	17 Tage	16. Nov 2025		€ 4.795,-
21. Nov 2025	17 Tage	07. Dez 2025		€ 4.895,-
05. Dez 2025	17 Tage	21. Dez 2025		€ 4.895,-

ASI Reisen

Tschurtschentalerhof 1

6161 Natters

Österreich

Du erreichst unsere Reisespezialistinnen 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

NPK08000HA