ASI Reisen

Willkommen unterwegs.

Nepal – Manaslu Lodge-Trek

Wie ein weißer Pfeil ragt die Doppelspitze des Manaslu in den dunkelblauen Himmel. Buddhistische Gedenkschreine mit vergoldeten Spitzen und sorgsam aufgeschichtete Steinplatten mit dem eingemeißelten Mantra „Om mani padme hum“ weisen den Weg rund um den „Berg der Seele“. Links und rechts auf den Feldern werden Mais und Getreide angebaut. Frauen in bunten Saris und beladene Maultiere nutzen den alten Handelspfad, auf dem einst die Yak-Karawanen Holz nach Tibet brachten und mit Salz zurückkehrten. Wir wandern vom Dorf Soti Khola aus durch fruchtbare Reisterrassen, folgen dem Pfad entlang des Buri-Gandaki-Flusses und begegnen dabei immer wieder grasenden Yaks. Monotoner Gesang von Mönchen lockt uns ins Innere eines Klosters und offenbart uns Geheimnisse der tibetischen Kultur. Die Grenze in das Nachbarland Tibet ist von hier nur einen Steinwurf entfernt. Auf unserem Weg wechselt die Vegetation von Rhododendron- und Bambuswäldern mit weißen Orchideen zu Fichten- und Tannenwäldern mit dichtem Unterholz. Im Hintergrund scheinen der Schnee und das ewige Eis des Singri-Gletschers fast unwirklich. Plötzlich dringt das Geräusch der im Wind flatternden Gebetsfahnen an unser Ohr, dann erblicken auch unsere Augen das bunte Gewirr aus Fähnchen: Wir stehen am Pass, dem 5.105 m hohen Larkya-Pass, und staunen über das grandiose Bergpanorama. Über die malerischen Gurung-Dörfer im Tal des Dudh Kosi erreichen wir schließlich das Marsyangdi-Tal, das Ende unseres Treks. Der Geist des Manaslu mit seinem majestätischen Gipfel begleitet uns zurück nach Kathmandu – und sicher auch bis in die Heimat.

Nepal – Manaslu Lodge-Trek

NPK16000HA

Hauser Exkursionen

Bereistes Land

Nepal

Schwierigkeitsgrad

Reiseart

Wanderurlaub, Trekkingreisen

Gruppengröße

min. 4 / max. 12 Personen

Reisedauer

19 Tage

Highlights

> 12-tägiges Trekking (6 - 9 Std. täglich)

> Auf einer kontrastreichen Route den Eisriesen Manaslu umrunden

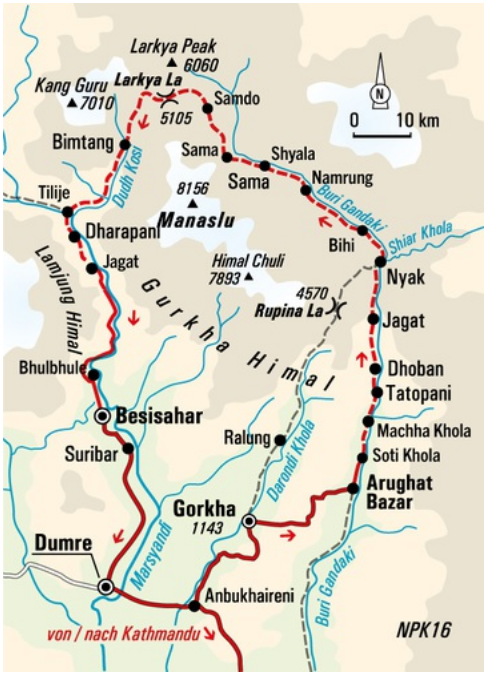
> Von subtropischen Wäldern bis in das vergletscherte Hochgebirge wandern

> Am Larkya-Pass den Rundblick auf die umliegenden Bergketten genießen

> In den Dörfern Deng und Tilije den Alltag der Bergvölker Nepals miterleben

> Den starken Einfluss der tibetischen Kultur im Manaslu-Massiv spüren

> Vom Tempelkomplex Swayambhunath den Blick über Kathmandu schweifen lassen



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

Ankunft in Kathmandu und Transfer mit unserer örtlichen Hauser-Reiseleitung zum Hotel in Kathmandu. Je nach Ankunftszeit ist Gelegenheit zum Ausruhen und zu einem ersten Stadtbummel durch die Altstadt von Kathmandu. Die Hotelzimmer stehen eventuell erst ab mittags zur Verfügung. Beim gemeinsamen Abendessen besprechen wir die Unternehmungen der folgenden Tage.

Tagestour

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 6km	ca. 00:30h

Verpflegung

Abendessen

Tag 3 Fahrt über Arughat nach Machha Khola

Heute fahren wir in das Städtchen Arughat, dem größten Ort im Buri Gandaki-Tal. Wir überqueren den 1.500 m hohen Thankot-Pass und folgen den Serpentinen hinab ins Trisuli-Tal. Nun geht es ein Stück am Fluss entlang, dann über Dading Besi an den Buri Gandaki (Gandaki = Tal, Schlucht) und schließlich nach Arughat. Auf der Fahrt, vorbei an Dörfern und Terrassenfeldern, sehen wir bei gutem Wetter bereits die Bergketten von Ganesh, Manaslu und Annapurna am Horizont. Von Arughat (ca. 550 m) fahren wir ca. 25 km bis zu unserer Lodge im Dorf Machha Khola (870 m). In stetigem Auf und Ab geht es am Fluss entlang und durch Dörfer der Volksgruppen der Magar und Newar. Weizen und Reisterrassen säumen den Weg, sogar eine Zuckerrohrplantage gibt es dort. Beim letzten, etwas größeren Ort Arkhet leuchten in der Ferne die Schneefelder der Gletscher des Ganesh Himal.

Tagestour

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 150km	ca. 08:30h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 4 Start des Trekkings und Wanderung über Doban nach Jagat

Wir beginnen unser Trekking. Oberhalb des Tales geht es teils durch Wälder, in denen wir mit etwas Glück Languren beobachten können. Am Talboden erreichen wir die heißen Quellen in Tatopani und später den Ort Doban (1.070 m). Auf den Feldern werden Mais und Getreide angebaut. In der engen Schlucht des Buri Gandaki führt der Weg oberhalb des tosenden Wassers entlang, bevor das Tal sich dann wieder plötzlich öffnet und breiter wird. Durch diese kontrastreiche Landschaft geht es weiter bis zu den Häusern von Jagat (1.340 m).

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 980 hm	ca. 500 hm	ca. 08:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 5 Wanderung über Philim nach Ekle Bhatti

Nach dem ersten recht langen Trekkingtag, ist die heutige Etappe etwas kürzer. An den ersten Manimauern (Gebetsmauern) und Tschörten (Schreinen) erkennen wir, dass wir ins Siedlungsgebiet der Tamang gelangen, die Anhänger des tibetischen Buddhismus sind. Ausblicke auf den Sringi Himal und Ganesh Himal bieten sich uns unterwegs nach Philim und weiter bis nach Ekle Bhatti (1.600 m), unserem Tagesziel.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 420 hm	ca. 140 hm	ca. 04:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 6 Wanderung über Deng nach Bihi

Mehrere Dörfer erstrecken sich an den steilen Hängen oberhalb der teils engen Schlucht. Wir wechseln mehrmals über Hängebrücken die Uferseite und wandern das Tal des Buri Gandaki weiter hinauf bis Nyak Besi. Mäßig ansteigend führt unser Weg weiter bis zur Ortschaft Deng (1.850 m). Dort gibt es schöne Natursteinhäuser mit Schindeldächern zu sehen und ein Tschörten mit Steinmandala. Nach dem Mittagessen geht es dann weiter nach Bihi (2.130 m).

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 900 hm	ca. 450 hm	ca. 07:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 7 Wanderung über Ghap nach Namrung

Wir wandern weiter bis zum Bothia-Dorf Ghap (2.160 m). Wir wechseln zur Südseite des Buri Gandaki und laufen während dieser Tagesetappe etwa parallel zu der nur 5 km entfernten tibetischen Grenze. Stets auf der linken Talseite bleibend, gewinnen wir über einzelne Dörfer und Gehöfte wie Syugjang und Bangsam stets an Höhe. Tschörten und Manimauern säumen den Weg. Vorbei an Feldern führt unsere Route bis zum Dorf Namrung (2.650 m).

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 1050 hm	ca. 495 hm	ca. 07:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 8 Wanderung nach Lho

Unsere Route verläuft teilweise durch herrliche Nadelwälder und direkt unterhalb der gewaltigen Ostabstürze des Manaslu Himal langsam höher. Bald betreten wir das einst sagenumwobene Hochtal von Sama und wandern bis zum etwa 3.180 m hoch gelegenen Dorf Lho. Hier quartieren wir uns in einer Lodge mit einer wunderbaren Lage ein. Von der Sonnenterasse genießen wir den einzigartigen Blick auf den Hauptgipfel und die Nebengipfel des Manaslu. Am Nachmittag unternehmen wir eine kleine Akklimatisationswanderung bei der wir ca. 200 Höhenmeter auf- und absteigen.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 760 hm	ca. 200 hm	ca. 05:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 9 Wanderung nach Shyala Gaon

Heute können wir uns Zeit lassen, da nur eine kurze Etappe vor uns liegt. Nach einem gemütlichen Frühstück gehen wir das Hochtal von Sama weiter hinauf bis wir das 3.500 m hoch gelegene Dorf Shyala Gaon erreichen.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 440 hm	ca. 100 hm	ca. 03:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 10 Wanderung über Punggen Gompa nach Sama Gaon

Heute wandern wir zunächst zum Punggen-See und weiter hinauf bis zur gleichnamigen Gompa. Der Pfad führt oberhalb des Punggen-Gletschers vorbei in Richtung Südwesten und eröffnet herrliche Blicke auf das Manaslu-Massiv mit dem 8.163 m Hauptgipfel und links davon den Peak 29 (7.871 m, auch Nadi Chuli genannt). Von dort aus geht es zunächst wieder zurück in Richtung Haupttrekkingroute, kurz vor dem See zweigt sich der Weg zum 3.500 m hoch gelegenen Dorf Sama Gaon. Diejenigen, die sich heute nicht so fit fühlen, können, wie die Träger auch, auf direktem Weg nach Sama Gaon gehen (ca. 4 km, ↑ 140 m, ↓ 90 m, ca. 1 - 2 Std.).

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 625 hm	ca. 620 hm	ca. 06:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 11 Ruhetag in Sama Gaon mit Wanderung zum Birendra-See oder optional hinauf zum Manaslu Basecamp

Der heutige Tag steht als Ruhetag zur Verfügung. Wir können uns Zeit nehmen, um durch das Dorf zu spazieren und dem örtlichen Kloster einen Besuch abzustatten. Dabei lässt sich stets die Aussicht auf die umliegenden Berge genießen. Wer heute aktiv sein möchte, wandert entweder gemütlich auf einem Rundweg zum auf 3.600 m gelegenen Birendra-See (ca. 5 km, ↑↓ 220 m, ca. 1 - 2 Std.) oder nimmt an einer anspruchsvollen Wanderung hinauf zum Manaslu Basecamp teil (ca. 13,5 km, ↑↓ 1300 m, ca. 8 - 9 Std.). Über einen felsigen und teils steilen Pfad wird das Basislager auf ca. 4.850 m erreicht. Bei gutem Wetter bieten sich bereits unterwegs herrliche Ausblicke auf die uns umgebende Bergwelt und zahlreichen Gipfel.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 220 hm	ca. 220 hm	ca. 02:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 12 Wanderung nach Samdo

Wir lassen den Manaslu-Gletscher links liegen und halten uns im Tal nordwärts. Wir nächtigen im Ort Samdo (3.880 m), wo sich tibetische Flüchtlinge niedergelassen haben. Der freie Nachmittag dient uns zur weiteren Akklimatisation.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 350 hm	ca. 25 hm	ca. 03:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 13 Wanderung über Larkya Bazar nach Dharamsala

Hinter Samdo gabelt sich der Weg. In nordöstlicher Richtung geht es über einen für uns verbotenen 5.000er-Pass nach Tibet. Wir folgen dem Buri Gandaki bis zum einst blühenden Larkya Bazar (4.090 m) und steigen weiter auf bis zu unserer Unterkunft kurz vor Dharamsala auf 4.470 m Höhe. Wir ruhen uns aus und sammeln Kräfte für die morgige Schlüsselstelle der Tour. Die Nacht verbringen wir in einer Lodge, die über Mehrbettzimmer verfügt.

Tagestour

Aufstieg	Gehzeit
ca. 600 hm	ca. 04:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 14 Überschreitung des Larkya La und Wanderung nach Bimthang

Früh aufstehen ist angesagt. Gleichmäßig führt der Weg über Moränen hinauf zum Larkya La (5.105 m). Bei klarer Sicht erwartet uns ein grandioser Panoramablick auf die Sechs- und Siebentausender des Larkya, Cheo und Himlung Himal im Norden und auf den Manaslu Himal im Süden. Wir reißen uns vom Pass los und folgen einem Moränenrücken gemächlich abwärts. Dann geht es durch steileres Gelände ins Tal des Dudh Khola. Vorbei an einzelnen Hütten und dem Pokar-See treffen wir unterhalb des Quellbereichs des „Milchflusses“ auf die erste Siedlung. Bei Bimthang (auch Bimdakothi genannt), das inmitten eines großartigen Gletscherkessels auf etwa 3.800 m liegt, steht unsere Lodge.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 680 hm	ca. 1440 hm	ca. 10:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrzeit

ca. 00:00h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 15 Wanderung nach Gowa

Im Tal des Dudh Khola wandern wir südwärts hinab und verlieren beachtlich an Höhe. Wir wechseln von der Ost- auf die Westseite hinüber. Blicken wir nach oben, haben wir gigantische Einblicke in die Westabstürze des Manaslu. Prächtige Rhododendronwälder – im Frühjahr ein Blütenmeer – säumen den Weg talauswärts. Wir erreichen das Gurungdorf Gowa (2.515 m).

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 200 hm	ca. 1390 hm	ca. 06:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 100km	ca. 05:30h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 16 Wanderung nach Dharapani und Ende des Trekkings, Fahrt über Besisahar nach Bandipur

Wir treten die letzte Trekkingetappe unserer Reise an. Nach dem Abstieg treffen wir auf die Mündung des Dudh Khola in den Marsyandi Khola. Dieser Fluss hat sich zwischen Annapurna und Manaslu Himal eine der tiefsten Schluchten der Welt gebahnt. Wir befinden uns nun in der kleinen Ortschaft Dharapani (1.960 m), wo unsere Route auf die klassische Route zur Annapurna-Umrundung trifft. Nach dem Mittagessen steigen wir in Jeeps und legen die Strecke bis Besisahar über eine Schotterpiste im Marsyangdi-Tal zurück. In Besisahar steigen wir in einen Minibus um und fahren in ca. 1,5 bis 2 Stunden nach Bandipur, wo wir in einem Hotel übernachten.

Tagestour

Aufstieg	Abstieg	Gehzeit
ca. 295 hm	ca. 860 hm	ca. 04:00 h

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 100km	ca. 05:30h

Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

Tag 17 Fahrt nach Kathmandu

Auf der Hauptstraße, die Pokhara und Kathmandu verbindet, fahren wir ostwärts in Richtung Hauptstadt. Es sind noch etwa 140 km über Mugling und den Thankot-Pass bis nach Kathmandu. Auf dem Weg legen wir eine Mittagspause in einer Raststätte ein. Am Nachmittag treffen wir dann in Kathmandu ein und quartieren uns im bereits bekannten Hotel ein.

Tagestour

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 140km	ca. 05:30h

Verpflegung

Frühstück

Tag 18 Besichtigungen im Kathmandu-Tal

Dieser Tag steht zur freien Verfügung, um mit Ihrer Reiseleitung (fakultativ) oder individuell Ausflüge und Besichtigungen im Kathmandu-Tal unternehmen zu können. Wir empfehlen den Besuch von Kathmandu mit dem Durbar Square und ein Spaziergang nach Swayambunath. Abends können wir uns zu einem gemeinsamen Abschiedsessen in einem Restaurant treffen (fakultativ).

Tagestour

Details zur Überfahrt

Fahrweg	Fahrzeit
ca. 6km	ca. 00:30h

Verpflegung

Frühstück

Leistungen

> 16x Frühstück, 14x Mittagessen, 15x Abendessen

> Lokale Hauser-Reiseleitung ab/bis Kathmandu

> Flug mit Qatar Airways ab/bis Frankfurt via Doha nach Kathmandu

> Derzeitige Flughafensteuer, Abflugsteuer und Sicherheitsgebühren

> Rail&Fly-Fahrkarte ab/bis deutsche Grenze

> 15 x Frühstück, 13 x Mittagessen, 14 x Abendessen

> Übernachtung 2 x in Mittelklassehotels, 13 x in Lodges (Gemeinschaftsbad, 1 x Mehrbettzimmer)

> Gepäcktransport

> Begleitmannschaft

> Reisekrankenschutz

exkludierte Leistungen

> Visagebühren

> Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 100,00 €)

> Trinkgelder

> Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

Termine

Anreise	Dauer	Abreise	Guide	Preis
28. Sep 2025	19 Tage	16. Okt 2025		€ 3.745,–
12. Okt 2025	19 Tage	30. Okt 2025		€ 3.745,–
22. Okt 2025	19 Tage	09. Nov 2025		€ 3.745,–
05. Nov 2025	19 Tage	23. Nov 2025		€ 3.745,–
19. Nov 2025	19 Tage	07. Dez 2025		€ 3.745,–
11. Mär 2026	19 Tage	29. Mär 2026		€ 3.745,–
18. Mär 2026	19 Tage	05. Apr 2026		€ 3.745,–
01. Apr 2026	19 Tage	19. Apr 2026		€ 3.745,–

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

NPK16000HA