

NEPAL Tsum-Valley und Manaslu-Umrundung

Buddhistische Klöster, ursprüngliche Dörfer und Bergriesen des Himalaya!



Gumba Lungdan mit Blick auf den Nadi Chuli (7871 m)

Inhalt

Programmübersicht, Termine und Preise	2
Unsere Leistungen	3
Schwierigkeitsbewertung	4
Höhenakklimatisierung	4
Voraussetzung und Vorbereitung	4
Komfort-Bewertung	5
Ein typischer Trekkingtag in Nepal	5
Ausführliches Detailprogramm	6
Ausrüstungsliste	12
Länderinformation	13
Wichtige Reiseinformationen, Geld, usw.	15
Visum, Buchung und Zahlungsmodalitäten	16

Höhepunkte der Reise

- 19-tägiges Lodge-Trekking in das verborgene Tsum-Tal und um den 8000er Manaslu - im Herzen des nepalesischen Himalaya
- Besichtigung der vielen, alten Buddhistischen Klöster im heiligen Tsum-Valley, u. A. Mu Gompa und Rachen Gompa
- Wanderung in Richtung des Ganesh-Himal Basislagers mit Besuch der Gumba-Lungden - unvergleichlicher Kraftplatz im Himalaya
- Wanderung zum beeindruckenden gelegenen Basislager des Manaslu
- Möglichkeit zur Besteigung des 5000 Meter hohen Samdo Ri
- Überschreitung des 5135 Meter hohen Larke La Pass
- Kleine, ursprüngliche Dörfer mit unverfälschter Kultur, gepaart mit den atemberaubenden Ausblicke auf die imposante Bergwelt des Himalaya
- Optimale Höhenakklimatisierung durch langsamen Anstieg von den subtropischen Regionen Nepals bis in die hochalpinen Zonen am Larkya-La

TAG	PROGRAMM
1	Individuelle Ankunft in Kathmandu
2	Fahrt von Kathmandu über Arughat nach Machha Khola
3	In der Buri-Gandaki Schlucht nach Jagat
4	In das heilige Tsum-Tal nach Lokpa
5	Von Lokpa nach Chumling
6	Aufstieg nach Chhokang Paro
7	Im Herzen des Tsum nach Nile
8	Tagesausflug zur Mu-Gompa
9	Über Rachen-Gompa nach Chhokang Paro
10	Aussichtsreiche Pfade hoch über dem Tsum-Tal
11	Zur Gumba Lungden im Herzen des Ganesh Himal
12	Über Lokpa nach Deng auf der Manaslu-Runde
13	Von Deng nach Namrung
14	Aufstieg nach Lho
15	Über die Pung-Gyen Gompa nach Sama Gaon
16	Tagesausflug in Richtung Manaslu Basislager
17	Von Sama Gaon nach Samdo und Besteigung des Samdo Ri
18	Von Samdo nach Dharmasala
19	Über den Larke-La (5135 m) nach Bimthang
20	Abstieg von Bimthang nach Tilje
21	Ende des Treks in Dharapani und Fahrt nach Bandipur
22	Rückfahrt von Bandipur nach Kathmandu
23	Freier Tag in Kathmandu
24	Heimflug oder Reiseverlängerung



Wissenswertes

- Beste Reisezeit: März bis Mai und Oktober bis Dezember
- Gruppengröße: garantierte Durchführung der Reise von 4 bis maximal 10 Teilnehmern
- Reiseleitung durch nepalesischen, englischsprachigen Bergführer - von CLEARSKIES geschult und fortgebildet
- 19 Tage Lodge-Trekkingtour mit Übernachtungen in landestypischen Lodges mit Vollverpflegung
- In Kathmandu drei Übernachtungen in ruhigem, gemütlichen Hotel in der Altstadt (Thamel)
- Nach dem Trekking eine Übernachtung in Bandipur mit beeindruckendem Himalaya-Panorama

Fixtermine und Preise

TERMIN	PREIS AB 4 TEILNEHMER
28.03. – 20.04.2025	€ 2.590,-
13.11. – 06.12.2025	€ 2.690,-

Kleingruppenzuschlag bei 2 oder 3 Teilnehmer: € 350,- pro Person

Die Preise gelten ab/bis Kathmandu (exkl. Internationaler Flug)
Gerne bieten wir Ihnen ein Komplettpaket an, inkl. internationalem Flug ab Ihrem Wunschflughafen!

Einzelzimmerzuschlag: € 180,- (nur Kathmandu und Bandipur)

Frühbucherrabatt: 3% des Reisepreis bei Buchungen, die spätestens 6 Monate vor Reisebeginn bei uns einlangen.

! Manaslu-Umrundung

Wie bieten die Manaslu-Umrundung ebenfalls als eigenständige Trekkingtour an!

Die eigenständige Manaslu-Umrundung ist eine 18-tägige Reise mit 13-tägiger Trekkingtour. Sie finden alle Infos zu dieser kürzeren Tour auf unserer Web-Seite.

Nachhaltig Reisen mit CLEARSKIES

CLEARSKIES kompensiert die CO₂-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.



Reiseleitung und einheimische Mannschaft

- Reiseleitung von/bis Kathmandu durch englischsprachigen, nepalesischen Bergführer. Unsere Bergführer werden von CLEARSKIES jährlich geschult und fortgebildet.
- Einheimische Trägermannschaft: 1 Träger übernimmt das Hauptgepäck von 2 Teilnehmern – ca. 12 kg Freigeepäck pro Teilnehmer.
- *Unsere Mannschaften werden fair und landestypisch bezahlt, gut ausgerüstet und versichert. Wir legen großen Wert auf unsere Mannschaften und das gute Miteinander im Laufe einer Reise.*

Unterkunft und Verpflegung

- Ruhiges 3*-Hotel am Rande von Thamel, Kathmandu, auf Basis DZ mit Frühstück
- Während dem Trek Übernachtung in landestypischen Lodges (Zweibettzimmer) inkl. Vollpension.
- Weitere Mahlzeiten (Kathmandu) laut Detailprogramm. Insbesondere das Willkommensessen und das Abschiedessen in Kathmandu sind inbegriffen.

Transporte und Transfers

- Alle Transporte und Flughafentransfers laut Reiseprogramm.
- Fahrt von Kathmandu über Arughat Bazaar und weiter bis Machha Khola (Jeep)
- Fahrt von Dharapani nach Besi Sahar im lokalen Jeep und weiter über Bandipur nach Kathmandu im privaten Minibus / PKW.

Permits und Bewilligungen

- Alle notwendigen Nationalparkgebühren, Trekkingpermit (TIMS), sowie die speziellen Permits für das Tsum-Tal und die Manaslu-Umrandung

CO₂ - Kompensation

- CLEARSKIES kompensiert die anfallenden CO₂-Emissionen dieser Reise inklusive der internationalen Flüge.

Im Preis nicht enthaltene Kosten

- Internationaler Flug nach Nepal
Gerne bieten wir Ihnen ein Gesamtpaket an, inklusive individueller Flugreise ab Ihrem Wunschflughafen!
- Visum: ca. € 50,-
Bitte beantragen Sie Ihr Visum vor Ihrer Abreise in Europa beim zuständigen Konsulat und lassen Sie uns einen Scan bzw. eine Kopie Ihres Nepal-Visums zukommen. Wir benötigen eine Kopie Ihres Visums, um die Permit für die Besteigung des Manaslu zu beantragen. Beantragen Sie Ihr Visum daher bitte rechtzeitig vor der Abreise.
- Reiseversicherung
Sie können eine Reise- und/oder Stornoversicherung (Reiserücktrittsversicherung) über CLEARSKIES abschließen, gerne beraten wir Sie hierzu persönlich und machen Ihnen ein individuelles Angebot.
- Getränke, persönliche Ausgaben, Trinkgelder
- Anfallende Kosten bei Programmänderungen
- Einzelzimmerzuschlag in Kathmandu und Bandipur: € 150,-
Bei Verfügbarkeit kann ein Zimmer mit einem anderen Teilnehmer bzw. einer anderen Teilnehmerin geteilt werden, in diesem Fall entfällt der Einzelzimmerzuschlag. Diesen Wunsch teilen Sie uns bei Buchung mit.
Bitte beachten Sie: Während der Trekkingtour können wir keine Einzelzimmer in den Lodges garantieren, bei Bedarf versuchen unsere Guides Einzelzimmer in den Lodges zur Verfügung zu stellen.
- Alle weiteren Kosten die nicht unter „Inklusive Leistungen“ aufgezählt sind.



In Chhokhang Paro



Blick auf den Himal Chuli (7893 m)



Buri Gandaki Tal bei Tatopani



Im Chephu Doma Frauenkloster



Gumba Lungdan und Ganesh I (7422 m)

ALPINTECHNISCH: leicht bis mittel



Keine alpinen Schwierigkeiten, gute Trittsicherheit erforderlich. Unsere Tour verläuft größtenteils auf guten Wanderwegen sowie kleineren alpinen Steigen ohne alpine Schwierigkeiten. Einzelne Passagen auf schmalen und steilen Pfaden müssen stellenweise bewältigt werden, z.B. im Abstieg vom Larke La Pass. Hier empfehlen wir auch die Mitnahme von Grödeln (Leichtsteigeisen), falls im Abstieg Schnee liegen sollte.

KONDITIONELL: anspruchsvoll



Aufstiege bis ca. 1600 Höhenmeter am Tag, meist weniger. Abstiege bis ca. 1700 Höhenmeter am Tag, meist weniger. Die Gehzeiten können bis zu 10 Stunden am Tag betragen, die meisten Etappen der Tour sind kürzer. Lange, anspruchsvolle Etappen mit teils auch großen Gehdistanzen wechseln mit kürzeren Etappen ab, im Zuge derer man regenerieren kann. Sehr gute Kondition ist erforderlich und wird vorausgesetzt.

Anspruchvollste Pflichtetappe ist die Querung des 5135 Meter hohen Larke La. Zu diesem Zeitpunkt sind wir aber bereits optimal an die Höhe akklimatisiert.

Der lange Ausflug zur Gumba Lungden (Tag 12) kann bei Bedarf abgekürzt werden, da wir am gleichen Weg absteigen.



Nordwestflanke des Manaslu (8163 m)



Buddha-Statue im Tsum Tal

Höhenakklimatisierung

Auf Grund des topographischen Verlaufes der Tour - kontinuierlicher Aufstieg von tiefen Lagen bis in extreme Höhen von über 5000 Metern - erfolgt eine sehr gute und nachhaltige Höhenakklimatisierung. Vor allem der lange Aufenthalt im Tsum-Tal mit einigen Tagen auf Höhen um 3000 Meter ermöglicht eine sehr gute Akklimatisierung.

Um uns weiter auf die extreme Höhe bis über 5000 Meter vorzubereiten, bleiben wir zwei Nächte in Sama Gaon und werden in Richtung des Manaslu Basislager (ca. 4800 m) aufsteigen. Auch der Ausflug zur Pung-Gyen Gompa (ca. 4100 m) dient der besseren Höhenanpassung.

Diese Tage sowie der weitere Verlauf der Tour geben Ihrem Körper die Möglichkeit, sich entsprechend auf die große Höhe des Larke La (5135m) vorzubereiten.

Bitte unterstützen Sie Ihren Körper bei diesem wichtigen Prozess, indem Sie:

- die Reise gesund und ausgeruht antreten,
- in den Tagen bei und nach Samagaon unnötige Anstrengungen vermeiden,
- entsprechend langsam gehen, vor allem im Aufstieg,
- viel Flüssigkeit (Wasser) aufnehmen,
- den Anweisungen und dem Rat unserer Guides (nepalesisch oder österreichisch) vertrauen und folgen!



Der CLEARSKIES-Dufflebag

Die einzige Trekkingtasche in unserem unverwechselbaren Königsblau!

€ 130,- | € 114,-*

*Sonderpreis für Clearskies Kunden
Preise inkl. 20% MWSt. zzgl. Versand

Voraussetzung und Vorbereitung

Diese Tour ist ideal für trainierte Bergwanderer, die im Alpenraum gewöhnt sind, Tagestouren mit 1200 bis 1400 Höhemeter zu gehen und auch vor längeren Touren mit 1600 Höhenmetern nicht zurückschrecken. Sie betreiben regelmäßig (Ausdauer-)Sport, haben eventuell schon (mehrtägige) Trekkingerfahrung, aber nur wenig (eventuell keine) Erfahrung mit Höhen um und über 5000 Metern.

Am besten können Sie sich mit Ausdauertraining vorbereiten: regelmäßiges Laufen (Joggen), Radfahren und lange Bergwandertouren mit normalem Tagesgepäck (ca. 6 bis 10 Kg) bereiten Sie am besten auf diese Tour vor.

Kulturschock Nepal

Bitte beachten Sie, dass Nepal eines der ärmsten Länder der Welt ist! Die gesamte Infrastruktur des Landes kann nicht mit Europa verglichen werden. Auch gibt es starke kulturelle Unterschiede, die bei einer erstmaligen Reise nach Nepal durchaus überraschend, bzw. fordernd sein können. Wir erwarten von unseren Mitreisenden Offenheit und Toleranz gegenüber der fremden Kultur und den Religionen Nepals und auch entsprechende Gelassenheit, falls Umstände und (zeitliche) Abläufe in Nepal nicht den europäischen Vorstellungen entsprechen, bzw. schwer nachvollziehbar sind.

In **Kathmandu** schlafen wir in einem ruhigen, sauberen und vor allem gut gelegenen **Hotel** (Landeskategorie 3*) in dem belebten Altstadtteil Thamel. In kürzester Gehdistanz befinden sich unzählige Restaurants, Bars und viele Geschäfte.

Alle Zimmer bieten ein Badezimmer mit WC und Dusche/Bad. Auf Grund der unsteten Stromversorgung in Kathmandu kommt es zu regelmäßigen Stromunterbrechungen. Unser Hotel hat einen Notfallgenerator.

Das Frühstück wird im Hotel, die weiteren gemeinsamen Mahlzeiten in Kathmandu werden in ausgewählten Restaurants eingenommen.

Auf der **Trekkingtour** wird in **landestypischen Lodges** übernachtet.

Die Lodges (einfache nepalesische Berghütten) bieten einfache, ungeheizte 2-Bett Zimmer. Ein entsprechender Schlafsack (siehe Ausrüstungsliste) wird benötigt. In den meisten Lodges gibt es die Möglichkeit einer warmen Dusche (gegen geringe Gebühr von € 2-3,-). WC (Hocktoilette) und Waschgelegenheiten (Brunnen bzw. Wasserschlauch im Freien) entsprechen meist nicht dem westlichen Standard. Einzelzimmer können während der Trekkingtour nicht garantiert werden, bei Bedarf versuchen unsere Guides Einzelzimmer in den Lodges zur Verfügung zu stellen.

Im Vergleich zu anderen nepalesischen Trekkingregionen (Khumbu, Annapurna) sind die relativ neu erbauten Lodges am Manaslu etwas einfacher, dafür aber oftmals kleiner und familiärer. Prinzipiell gilt: je höher wir im Laufe der Tour kommen, umso einfacher sind die Bedingungen in den Lodges.

Bei der letzten Übernachtung vor der Passquerung in Dharamsala gibt es auf Grund einer Monopolstellung nur eine sehr rudimentäre Unterkunft. Hier kann es bei Platzmangel auch notwendig sein, in Fixzelten zu übernachten.

In vielen Lodges gibt es die Möglichkeit gegen geringe Gebühr (€ 2-3,-) elektronische Geräte aufzuladen. Dennoch empfehlen wir die Mitnahme von Zusatzakkus.

Die **Mahlzeiten** auf der Trekkingtour werden in Lodges, bzw. in Teahäusern entlang der Strecke (Mittagessen) eingenommen. Auf der Speisekarte stehen hauptsächlich vegetarische Gerichte auf Basis von Reis, Nudeln oder Kartoffeln in verschiedensten Variationen. Das Essen ist an den westlichen Gaumen angepasst und meist schmackhaft, sättigend und hygienisch zubereitet.

Auf Grund der nichtexistenten Kühlkette ist der Konsum von Fleisch nicht unproblematisch, wir raten daher davon ab!

Bei bestimmten Etappen (z.B. Passquerung, Tagesausflüge) wird ein einfaches Lunchpaket eingepackt und entlang der Strecke verzehrt.

Snacks, Schokolade, Riegel usw. sind nicht inkludiert und müssen von den Teilnehmern selbst mitgebracht bzw. können zum Teil vor Ort gekauft werden.



Das schöne Hochtal Bimthang



Schlüssel-Wart von Mu-Gompa



Panorama bei der Gumba Lungdan

Ein typischer Trekkingtag in Nepal

Am Morgen gegen 0630 wird aufgestanden und die Tasche gepackt. Das Hauptgepäck, welches von der Trägermannschaft übernommen wird, bringen Sie schon fertig gepackt zum Frühstück, das gegen 0700 serviert wird. So kann sich unsere kleine Trägermannschaft, üblicherweise übernimmt jeder Träger 2 Taschen mit jeweils 10 – 12 Kg, bei längeren Etappen jetzt schon auf den Weg machen.

Die Gruppe startet nach dem Frühstück so gegen 0800 in die Tagesetappe.

Am Vormittag planen wir 3 bis 4 Stunden Gehzeit, regelmäßig mit kurzen Trink- und Fotopausen unterbrochen, auch um die gewaltige Landschaft zu genießen. Sind spezielle Besichtigungen (z.B. Klöster u.ä.) oder ein Gipfel eingeplant haben wir entsprechend Zeit für den Besuch, eine entsprechende Rast usw.

Zu Mittag werden wir zumeist in einer kleinen Lodge entlang unseres Weges einkehren und Mittagessen. Je nach Lodge kann dies 1 Stunde oder auch etwas länger dauern.

Am Nachmittag wandern wir wiederum 2 bis 3 Stunden bis zu unserer nächsten Übernachtungsmöglichkeit. Hier wartet schon unser Reisegepäck, die Zimmer werden verteilt und der restliche Nachmittag steht zur freien Verfügung.

Am Abend, gegen 1900 wird gemeinsam Abend gegessen und in dem gemütlichen Speise- und Aufenthaltsraum der Lodge gemeinsam etwas Zeit verbracht, vor dem es in die Zimmer und in die Schlafsäcke geht...

Je nach Tagesetappe und Gegebenheiten kann dieser Zeitplan natürlich abweichen...

Tag 1: Individuelle Ankunft in Kathmandu

Ankunft in Kathmandu am Nachmittag. Ein Taxi steht für Sie bereit und bringt Sie zu unserem gemütlichen und ruhigen 3* Hotel am Rand des belebten Altstadtteiles Thamel. Sie werden von unserem Bergwanderführer begrüßt und erhalten die letzten wichtigen Informationen, bei dem anschließenden gemeinsamen Abendessen lernt sich die Gruppe besser kennen.

🏠	ÜBERNACHTUNG	Kathmandu - HOTEL
🍴	VERPFLEGUNG	A
F: Frühstück M: Mittagessen A: Abendessen		

Tag 2: Fahrt von Kathmandu nach Machha Khola (870m)

Fahrt über Dading Besi und Arughat Bazaar (500m) nach Machhakhola (870m), Ende der befahrbaren Piste und Ausgangspunkt der Trekkingtour. Die erste Hälfte der Fahrt erfolgt am Prithvi Highway und an Dading Besi vorbei auf kleiner geteilter Straße. Eine Stunde vor Arughat erreicht man die ungeteerte Piste, die speziell auf den letzten Kilometern bis Machha Khola ziemlich hart werden kann.

In Machha Khola treffen wir auf die Träger, die uns auf dem Trekking begleiten werden.

🚗	FAHRT	ca. 160 Km, 8-9 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Machha Khola (870 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 3: Durch die Buri-Gandaki Schlucht nach Jagat (1340m)

Nach dem Frühstück starten wir in unser Trekking. Rasch haben unsere Träger das Gepäck geschultert und wir wandern im engen Tal des rauschenden Buri Gandaki nach Norden. Heute Vormittag führt unser Weg auf der neu-erbauten Piste, die zum Teil kühn in die senkrechten Felswände gesprengt wurde. Auf dem Abschnitt von Machha Khola vorbei an Tatopani und bis zur großen Hängebrücke vor Dhoban wird die Piste nur spärlich befahren. Nach der gestrigen holprigen Fahrt sind wir froh, wandern zu dürfen. Bald lassen wir die Reisfelder hinter uns, das Singen der Vögel und das Zirpen der Zykaden sind unsere Begleiter in der schwülen Hitze des Urwaldes.

Vor Dhoban erreichen wir das vorläufige Ende der befahrbaren Piste und queren über eine lange Hängebrücke über den rauschenden Fluss auf das östliche Ufer des Buri Gandaki. Ab hier wandern wir auf den ursprünglichen Wanderwegen. Auf der gegenüberliegenden Flussseite können wir stellenweise die Straßenarbeiten beobachten. Kaum zu glauben, dass diese Route einst eine der Haupthandelsrouten nach Tibet war und in Zukunft auch wieder werden soll!

Erst knapp vor unserem Tagesziel Jagat wechseln wir wieder zurück auf die andere Seite des Buri Gandaki und wandern die letzten Meter auf der staubigen aber noch nicht befahrbaren Piste. In der schönen Ortschaft Jagat quartieren wir uns in einer Lodge ein, es bleibt Zeit die Ortschaft mit ihren schön gepflasterten Gassen zu erkunden.

(Stand Dez.'22)

⬆	HÖHENMETER AUFSTIEG	950 m
⬇	HÖHENMETER ABSTIEG	400 m
🕒	GEHZEIT	8 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Jagat (1340 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 4: In das heilige Tsum-Tal nach Lokpa (1910 m)

Die heutige, lange Etappe wird vom Shringi Himal (7187m) regelrecht dominiert. Der an der tibetischen Grenze stehende Berggriese thront 5000 Meter über uns.

Auch heute müssen wir die ersten 2 Stunden unsere Tagesetappe auf der staubigen und steinigen Piste wandern, die hier noch nicht befahrbar ist. Über eine lange Hängebrücke verlassen wir die Piste, die derzeit hier endet und queren wiederum auf die gegenüberliegende Seite des Buri Gandaki. Nach einem kurzen Aufstieg erreichen wir das stattliche Dorf Philim, wo wir eine Pause einlegen.

Nun geht es auf dem ursprünglichem Pfad hoch über dem Buri Gandaki weiter. In Ekle Bhatti legen wir unsere Mittagspause ein. am Nachmittag erreichen wir die Abzweigung, wo wir für die kommenden Tage die Manaslu-Umrandung verlassen. Bei einem großen Tor betreten wir das heilige Tal von Tsum, eine Hinweistafel weist uns auf die Buddhistischen Grundsätze des heiligen Tales hin.

Nun steigen wir durch wunderschönen, dichten Bambuswald auf. Mit Glück können wir die hier ansässigen Affen (Himalayan Langur) in dem Bambus-Dickicht beobachten. Bald erreichen wir die kleine Siedlung Lokpa, wo wir uns in einer der kleinen Lodges einquartieren..

(Stand Dez.'22)

⬆	HÖHENMETER AUFSTIEG	1000 m
⬇	HÖHENMETER ABSTIEG	400 m
🕒	GEHZEIT	7-8 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Lokpa (1910 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A



Tag 5: Von Lokpa nach Chumling (2350 m)

Unser heutiger Weg führt durch die enge Schlucht des Tsum Khola nach Norden. Wir passieren einen riesigen Erdrutsch bzw. Bergsturz, der im Oktober 2022 den Weg verschüttet hat. Danach wandern wir weiter im Wald und teils sehr spektakulär über einen „Klammweg“ aus Eisen. Am späten Vormittag erreichen wir eine kleine Brücke über den Tsum Khola und steigen nach Chumling auf, wo wir am frühen Nachmittag zu einem späten Mittagessen ankommen.

Am Nachmittag bleibt Zeit um das schön gelegene, freundliche Dorf zu erkunden. Chumling ist das erste nennenswerte Dorf im Tsum-Tal, der Eingang in ein kleines, verstecktes Paradies das sich in den kommenden Tagen vor uns entfalten wird.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	800 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	350 m
🕒	GEHZEIT	4-5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Chumling (2350 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 6: Aufstieg nach Chhokang Paro (3020 m)

Heute beginnt sich die Schlucht des Tsum Khola zu weiten. Entlang des Pfades wandern wir hoch über dem reißenden Bach an kleinen Weilern und vereinzelt Höfen vorbei und beobachten die Bauern bei der Feldarbeit. Die zweite Hälfte der Tagesetappe besteht aus dem langen, sonnigen Anstieg bis Chhokang Paro.

Das stattliche Dorf Chhokang Paro markiert den Beginn des mittleren Tsum, das ab hier ein breites Hochtal bildet. In den kommenden Tagen haben wir Zeit und Gelegenheit die vielen Buddhistischen Klöstern und schönen Dörfern zu entdecken und besichtigen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1050 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	400 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Chhokangpar (3020 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 7: Von Chhokang Paro nach Nile (3310 m)

Das Tsum Tal ist ein heiliges, buddhistisches Tal. Unser heutiger Pfad ist fast durchgehend von Gebetssteinen, Chörten und auch kleine Stupas gesäumt, Zeugnisse der nach wie vor bedeutenden Rolle des Buddhismus im Tsum Valley. Am Weg ins hintere Tsum haben wir Gelegenheit für viele interessante Besichtigungen. Unter Anderem werden wir die neue, große Gumpa bei Lamagaon besuchen. Vor allem aber die etwas oberhalb des Talboden gelegene Meditationshöhle des Milarepa. Hier können wir einen versteinerten Fußabdruck des heiligen Gelehrten sehen.

Am Nachmittag passieren wir bei der Ortschaft Chhule einen großen, heiligen und verbotenen Wasserfall und erreichen kurz danach das Nachbardorf Nile. Hier, im letzten Dorf im Tsum quartieren wir uns für 2 Nächte ein.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	500 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	250 m
🕒	GEHZEIT	5-6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Nile (3310 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 8: Tagesausflug nach Mu Gumpa

Das Ziel der heutigen Wanderung ist das schön gelegene Kloster Mu Gumpa, das wir nach ca. 2 Stunden erreichen. Der Besuch der sehr alten Gumpa ist lohnend, auch der Kontakt zu den alten Mönchen, die hier in aller Einsamkeit leben ist interessant. Nach dem Besuch der Gumpa steigen wir zum nahegelegenen Frauen-Kloster auf. Leider wurde das ehemalige Frauenkloster von einem Erdbeben zerstört, aber auch das neue Kloster ist interessant. Wie auch in der Mu Gumpa freuen sich die Nonnen über einen der seltenen Besuche und gönnen uns Einblick in ihr zurückgezogenes Leben.

Auf gleich Weg wandern wir zurück nach Nile. Heute sind wir sehr einsam unterwegs, die Wahrscheinlichkeit, dass wir Steinböcke sichten ist groß.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	650 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	650 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Nile (3310 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 9: Über Rachen-Gumpa zurück nach Chhokang Paro

Von Nile wandern wir wieder Tal auswärts. Gleich zu Beginn unserer Tagesetappe steigen wir auf zur kleinen Gumpa oberhalb von Chule. Von hier aus genießen wir einen schönen Blick auf das zu unseren Füßen liegende Tsum Tal.

Am weiteren Weg nach Chhokang Paro besichtigen wir das große Frauenkloster Rachen Gumpa. Am frühen Nachmittag erreichen wir wiederum unsere Lodge in Chhokang Paro.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	300 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	550 m
🕒	GEHZEIT	5-6 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Chhokangpar (3020 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 10: Aussichtsreiche Pfade hoch über dem Tsum-Tal

Wir unternehmen einen aussichtsreichen Ausflug oberhalb von Chhokang Paro. Auf kleinen Pfaden steigen wir auf den westseitigen Berghang auf. Der kleine Pfad führt auf den steilen Hängen aufwärts und mit jedem Schritt öffnet sich der Blick auf das Tsum Tal und später auch auf die umliegenden Bergketten mehr und mehr. Nach ca. 4 Stunden erreichen wir einen schmalen Bergrücken und ein Chörten. Von hier genießen wir den weiten und beeindruckenden Ausblick auf das gesamte Tal, das uns zu Füßen liegt...

Am Nachmittag steigen wir über Chhokang Paro ab bis zum Talboden und übernachten bei Renjum in Flussnähe in einer kleinen Lodge.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	650 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1300 m
🕒	GEHZEIT	7-8 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Renjum (2400 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 11: Zur Gumba Lungden im Herzen des Ganesh Himal

Heute erwartet uns ein Tag der Superlative - ein sehr langer Wandertag mit beeindruckenden Landschaften! Früh starten wir und wandern auf kleinem Pfad einsam in Richtung nördliches Ganesh Himal Basislager. Unser Weg führt anfänglich durch einen wunderschönen Pinien- und Rhododendron Wald. Bald kommen auch große, alte Eichen hinzu. Nach 2 Stunden lichtet sich der Wald und wir erleben ein Panorama der Sonderklasse, mit weiten Blicken auf den beeindruckenden Ganesh Himal, mit seinen kühnen 7000ern. Beeindrucken auch die Blicke auf den Himal Chuli und den Manaslu in unserem Rücken!

Unser Tagesziel ist die alte, wunderschön gelegene Gumba Lungden. Ein Kloster mit unbeschreiblichem Ausblick auf die umliegende Bergwelt und Kraftplatz sondergleichen. Hier machen wir eine lange Mittagspause um die Landschaft und die Umgebung zu genießen.

Bald müssen wir allerdings wieder absteigen, denn nach dem Abstieg nach Renjum bzw. Domje erwartet uns noch ein Aufstieg bis nach Ripchet, dem kleinen Dorf wo wir die nächste Nacht verbringen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1600 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1600 m
🕒	GEHZEIT	8-10 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Ripchet (2500 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 12: Über Lokpa nach Deng auf der Manaslu-Runde

Wir lassen heute das schöne Tsum-Valley hinter uns. Mit schönen Blicken auf Chumling und den letzten Höfen im Tsum wandern wir talauswärts. Ein langer Abstieg über viele Stufen führt uns zur kleinen Brücke über den Tsum Khola, die wir am Weg von Lokpa nach Chumling überquerten. Hier schließt sich unser Kreis im Tsum-Tal.

Durch dichten Wald wandern wir in stetigem Auf und Ab zurück nach Lokpa, wo wir unsere Mittagspause einlegen.

Am Nachmittag passieren wir das Eingangstor und erreichen wiederum die Buri Gandaki Schlucht und die Manaslu-Umrundung. Heute geht es noch bis zur nächsten Ortschaft Deng. Hier auf der mehr-begangenen Manaslu-Runde erwartet uns ein kleines bisschen mehr an Zivilisation.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	600 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1250 m
🕒	GEHZEIT	7-8 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Deng (1860 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 13: Von Deng nach Namrung (2630 m)

Entlang der Manaslu-Umrundung lassen wir die relative Einsamkeit des Tsum-Tal hinter uns. Unser Weg führt durch das eindrucksvolle Tal des mächtigen Buri-Gandaki Fluss immer weiter nach Nordwesten.

Wir folgen dem von Gebetsmauern gesäumten Weg bis nach Ghap. Ein letzter langer Anstieg in die Ortschaft Namrung beendet diese schöne Tagesetappe.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1100 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	250 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Namrung (2630m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 14: An kleinen Dörfern vorbei nach Lho (3180 m)

Nach den vergangenen, langen Etappen genießen wir heute eine etwas kürzere Tagesetappe. Auch passieren wir heute wieder die Höhengrenze von 3000 Metern. Die phantastischen Ausblicke auf die umliegende Bergwelt, die sich vor uns zu entfalten beginnt, treiben uns weiter und immer höher.

Am Nachmittag erreichen wir die kleine, schön gelegene Ortschaft Lho, wo wir übernachten werden. Hier erwarten uns auch die ersten, wirklich traumhaften Blicke auf die Ostseite des Manaslu. Am Nachmittag haben wir Zeit, die auf einem bewaldeten Hügel gelegene, große und relativ neu-erbaute Gompa zu besuchen. Am Fuß des Hügels passieren wir die Klosterschule und die Behausungen der Novizen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	850 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	300 m
🕒	GEHZEIT	4-5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Lho (3180 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 15: Über die Pung-Gyen Gompa nach Sama Gaon (3500 m)

Im Zuge der heutigen Etappe unternehmen einen Abstecher mitten in die beeindruckende, spektakuläre Bergwelt des Manaslu Himal. Auf der Nordost Seite des Manaslu steigen wir zur Pung Gyen Gompa (ca. 4100 m) auf. Das kleine Kloster liegt idyllisch am Rande einer langezogenen Hochebene zwischen Manaslu und Ngadi Chulu Himal (7871 m). In den umliegenden Felsen sieht man einzelne Mönchshöhlen. Die Blicke auf die steilen Fels- und Eiswände der Ostflanke des Manaslu sind einzigartig und beeindruckend! Am Nachmittag erreichen wir schließlich die große Siedlung Sama Gaon, wo wir zwei Nächte verbringen werden.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	650 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	350 m
🕒	GEHZEIT	4-5 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Sama Gaon (3500 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 16: Ausflug in Richtung Manaslu Basislager - Höhenakklimatisierung

Der Aufstieg in Richtung des Basislager des Manaslu (ca. 4800m) ist aufgrund der überwältigenden Blicke auf die vergletscherten Flanken des Manaslu, dem achthöchsten und wahrscheinlich formschönsten Achttausender, ein weiterer Höhepunkt unserer Tour.

Der Pfad führt uns westlich von Sama am Moränensee Birendra-Tal vorbei. Wir steigen durch lichten Rhododendrenwald bis zur Waldgrenze auf. Ab hier begleiten uns im weiteren Aufstieg einzigartige Blicke auf den gewaltigen Gletscherbruch, der sich an der Nordwestflanke des Manaslu bis knapp oberhalb des Sees zieht.

Der kleine, von vielen Expeditionen und Yak-Karawanen gut ausgetretene Steig führt steil bis in das auf ca. 4800 Meter beginnende Basislager, das sich über fast 150 Höhenmeter entlang des Gletscherbruchs erstreckt. Unbeschreiblich sind die Blicke auf die Flanken des Manaslu und auf den sehr kühnen Vorgipfel, die von hier zum Greifen nahe erscheinen. Das Erreichen des Basislagers ist unser Ziel, aber kein Muss, da die Ausblicke während des Aufstiegs denen aus dem Basislager um nichts zurückstehen.

Heute bleibt auch Zeit, um die Ortschaft Sama Gaon sowie die alte buddhistische Gompa knapp oberhalb des Dorfes zu besuchen.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1300 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1300 m
🕒	GEHZEIT	7-8 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Sama Gaon (3500 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 17: Wanderung nach Samdo - Besteigung des Samdo Ri (5000 m)

In einer kurzen Etappe erreichen wir die kleine tibetische Siedlung Samdo, die letzte permanente Siedlung vor der Grenze zu Tibet.

Der Weg führt uns durch schöne Almwiesen gemütlich an dem oberen, hier sehr kleinen und zahmen Buri-Gandaki entlang. Die Blicke auf den Manaslu und seinen Gipfel sind von hier aus sehr schön, sieht man die Nordwestflanke doch in ihrer ganzen Pracht.

Am Nachmittag kann fakultativ der knapp 5000 Meter hohe Hausberg Samdo Ri bestiegen werden. Die Aussicht auf den Manaslu-Himal belohnt für den langen und steilen Aufstieg (ca. 1100 Höhenmeter Auf- und Abstieg)! Wer für die kommenden Tage Kräfte sparen möchte, kann auch rasten und auf eigene Faust das kleine Dorf Samdo erkunden.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	1100 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1100 m
🕒	GEHZEIT	6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Samdo (3850 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 18: Von Samdo nach Dharmasala (4475 m)

Auf dem ehemaligen Karawanenweg betreten wir die Fels- und Gletscherwelt des Manaslu Massivs. Das atemberaubende Gletscherpanorama begleitet uns auf der kurzen Etappe zum Fuße des Larke-La (Pass), wo wir bei Dharmasala („Rastplatz“) am Ende der langen Moräne, der wir am nächsten Tag folgen werden, übernachten.

Zur Info: in Dharmasala gibt es lediglich eine große, sehr rudimentäre Lodge, die von den Bewohnern von Sama Gaon betrieben wird (Monopol). Bei sehr großem Andrang kann es manchmal vorkommen, dass in bereitgestellten Fixzelten übernachtet werden muss. Dies kommt normalerweise lediglich im Herbst ein paar Mal in der Saison vor...

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	650 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	50 m
🕒	GEHZEIT	3-4 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Dharmasala (4475 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 19: Über den Larke-La (5135 m) nach Bimthang (3715 m)

Heute steht die unschwierige, aber anstrengende Überschreitung des Larke-La (5135 m) auf dem Programm. Mittlerweile sind wir optimal akklimatisiert und die berauschende und wilde Landschaft lässt den Aufstieg zu einem Erlebnis der Sonderklasse werden. Noch im Schein unserer Stirnlampen starten wir in die heutige Etappe und erleben bei schönem Wetter einen kalten, aber unvergesslichen Sonnenaufgang mitten im Manaslu-Himal.

Bald schon ist die - mit Gebetsfahnen markierte - Passhöhe erreicht: das Panorama öffnet sich nun auch auf den Annapurna Himal im Westen und wir kommen aus dem Stauen nicht heraus. Über leichtes Blockwerk und stellenweise steilere, aber unschwierige Passagen steigen wir nach Bimthang ab.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	700 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1450 m
🕒	GEHZEIT	9-10 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Bimthang (3715 m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 20: Abstieg von Bimthang nach Tilje (2300 m)

In einer letzten langen Etappe verlassen wir die hochalpinen Regionen und steigen in das wilde, naturbelassene Tal des Dudh Khola ab.

Der Weg führt uns durch dichte Wälder, mal an einer Steilklippe hoch über dem rauschenden Dudh Khola entlang, mal direkt im Bachbett des milchigen Flusses. Die Ausichten auf die steilen Westflanken des Manaslu Massivs begleiten uns, bis wir in einen dichten Rhododendronwald eintauchen. Wir passieren die kleine Goa, in der wir unsere Mittagspause einlegen. Am späten Nachmittag erreichen wir die größere Siedlung Tilje, wo wir uns ein letztes Mal in einer Lodge einquartieren. Hier verbringen wir den letzten Abend auf unserer Trekkingtour und haben Zeit unsere Trägermannschaft am Ende einer erfolgreichen Trekkingtour gebührend zu verabschieden.

↑	HÖHENMETER AUFSTIEG	300 m
↓	HÖHENMETER ABSTIEG	1700 m
🕒	GEHZEIT	7-8 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Tilje (2300m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 21: Ende des Trek in Dharapani und Fahrt nach Bandipur

Am Vormittag wandern wir die letzten Schritte unserer Tour. Bald lassen wir das enge und wilde Tal des Dudh Khola hinter uns. Bei Thonje passieren wir den letzten Kontrollposten der Manaslu-Region. Wir überqueren den Marshyangdi Fluss und stoßen nach ca. 1,5 Stunden Gehzeit in Dharapani auf den viel begangenen Annapurna-Trek. Hier beenden wir unser Trekking, steigen in den wartenden Geländewagen und fahren auf der in den letzten Jahren erbauten, abenteuerlichen Piste entlang des Marsyangdi-Tal Flussabwärts bis nach Besi Sahar (790m). In Besi Sahar werden wir nach der holprigen Fahrt unsere Mittagspause einlegen.

Von Besi Sahar fahren wir auf Asphaltstraße weiter in die kleine Ortschaft Bandipur, wo wir uns in einer gemütlichen Lodge bzw. Berggasthof einquartieren.

Bandipur liegt auf einem niederen bergrücken im hügeligen Himalaja-Vorland und bietet bei gutem Wetter ein beeindruckendes Panorama, das vom Dhaulagiri im Westen über die Annapurna-Kette und dem Manaslu bis hin zum Langtang Himal reicht.

↓	HÖHENMETER ABSTIEG	450 m
🕒	GEHZEIT	ca. 1,5 Std
🚗	FAHRT	ca. 6-7 Std
🏠	ÜBERNACHTUNG	Bandipur (1030m) - LODGE
🍴	VERPFLEGUNG	F M A

Tag 22: Rückfahrt von Bandipur nach Kathmandu

Bei gutem Wetter lohnt es sich heute, früh aufzustehen und den Sonnenaufgang über dem Himalaya-Hauptkamm zu genießen. Nach dem Frühstück verlassen wir Bandipur und fahren auf der Hauptstraße zurück nach Kathmandu, wo wir am frühen Nachmittag ankommen. Wir beziehen wieder unser gemütliches Hotel in Thamel. Der restliche Nachmittag sowie der Abend stehen zur freien Verfügung.

	FAHRT	ca. 3-4 Std
	ÜBERNACHTUNG	Kathmandu - HOTEL
	VERPFLEGUNG	F

Tag 23: Freier Tag in Kathmandu und Umgebung

Der letzte Tag der Reise steht zur freien Verfügung, um Kathmandu und die umliegenden Sehenswürdigkeiten zu besuchen. Die Einkaufsmöglichkeiten sind sehr gut: ausgefallene Andenken, Sportartikel und vieles mehr.

Die große Stupa von Bodhnath und der Besuch von weiteren Sehenswürdigkeiten wie der mittelalterlich anmutenden Königsstadt Bhaktapur, aber auch ein Bummel durch die belebten Gassen der Altstadt von Kathmandu werden diesen Tag wie im Flug vergehen lassen. Bei einem letzten gemeinsamen Abendessen lassen wir die Höhepunkte der vergangenen Tage nochmals aufleben.

Zur Info: Bei Bedarf können wir gerne eine geführte Besichtigung von Kathmandu und/oder Bhaktapur sowie der umliegenden Sehenswürdigkeit mit deutschsprachigem Reiseleiter und privatem Transport organisieren.

	ÜBERNACHTUNG	Kathmandu - HOTEL
	VERPFLEGUNG	F A

Tag 24: Heimflug oder Reiseverlängerung

Je nach Flugverbindung Transfer zum Flughafen von Kathmandu und Heimreise oder Weiterreise.

	VERPFLEGUNG	F
--	-------------	---

**Wichtige Bemerkung zu den Tagesetappen, Gehzeiten und Höhenmetern!**

Wege und Pfade verändern sich, Pisten und Strassen werden gebaut, zum Teil verlegen Erdrutsche ganze Wegabschnitte und neue Pfade müssen angelegt werden. Manch Trekkingguide wird Ihnen einen interessanten Abstecher anbieten oder kennt eine Abkürzung... Wir sind stets bemüht, unsere Daten bzgl. Gehzeiten sowie Höhenmeter im An- und Abstieg anzupassen und so aktuell wie möglich zu halten. Jedoch können wir keine Garantie abgeben, dass unsere Angaben zu 100% korrekt sind.

Unter bestimmten Umständen kann es sein, dass unser Trekkingguide Ihnen vorschlägt, eine Etappe zu kürzen oder zu Verlängern und somit in einer anderen Ortschaft zu übernachten, als von uns geplant. Dies geschieht stets zum Wohl der Gruppe und aller Teilnehmer. Wir bitten Sie, diesbezüglich unseren erfahrenen Guides zu vertrauen.



Frauen bei der Feldarbeit in Chumling

Schlafsack/Gepäck

- ☐ Schlafsack mit Komfortbereich -8°C bis -12°C
- ☐ Tagesrucksack (Vol. 30 - 40 Liter)
z.B. Gregory Zulu 40 oder Gregory Jade 38 (mit integrierter Regenhülle)
- ☐ Seesack oder Rucksack zum Transportieren der persönlichen Ausrüstung (Träger)
z.B. CLEARSKIES Duffle Bag (85 Liter)
- ☐ Kleine Reisetasche
Zur Deponie im Hotel in Kathmandu
- ☐ Wanderstöcke (teleskopisch)

Schuhe

- ☐ Bergschuhe mit fester Profilsohle (knöchelhoch)
- ☐ Evtl. Grödeln bzw. Leichtsteigeisen (u. U. empfehlenswert für die Passquerung)
z.B. Snowline Spikes – erhältlich bei Kochalpin oder auch über CLEARSKIES
- ☐ Turnschuhe oder andere Freizeitschuhe bzw. Badeschlappen

Bekleidung

- ☐ Regen- und windfester Anorak (Goretex)
- ☐ Regenschutz: Rucksackhülle, Regenschirm, evtl. Regenponcho oder Überhose
- ☐ Warme Bekleidung (z.B. Fleecejacke oder -pullover)
evtl. leichter Daunenanorak oder PrimaLoft Anorak
- ☐ Zweckmäßige Wander- und Bergkleidung (u. a. lange Hose)
- ☐ Thermo-Unterwäsche
- ☐ Mütze, Handschuhe
- ☐ Halstuch oder Schlauchtuch („Buff“)
als Mundschutz vor Staub und kalter Luft

! Bitte beachten!

Pro Teilnehmer werden ca. 12 kg von der Mannschaft (Träger) übernommen.

Erfahrungsgemäß haben viele Teilnehmer zu viel Ausrüstung (die nicht gebraucht wird) dabei! Bitte versuchen Sie, Ihre Ausrüstung auf ein Minimum zu reduzieren.

Persönliche Hygiene/Medikamente

- ☐ Persönliche Medikamente und erste Hilfe
- ☐ Impfschutz überprüfen (siehe „Gesundheitsinformation“)
- ☐ Kulturbbeutel und Handtuch
- ☐ Klopapier (1 Rolle)
- ☐ Evtl. Handdesinfektionsgel
- ☐ Feuchttücher
- ☐ Wasserentkeimungstabletten (z.B. Micropur, Aqua Mira, o.ä.)

Sonstiges

- ☐ Sonnenschutz (z.B. LSF +30)
- ☐ Sonnenbrille, Sonnenhut
- ☐ Taschenlampe oder Stirnlampe
- ☐ Taschenmesser (bitte nicht im Handgepäck!)
- ☐ Fotoapparat
- ☐ Speicherkarten für Fotoapparat, Ersatzbatterien, Ersatzakkus
- ☐ Ladegerät in vielen Lodges können Akkus gegen eine geringe Gebühr aufgeladen werden
- ☐ Evtl. Höhenmesser, Kompass
z.B. CASIO ProTrek PRW-2500 (Solarbetrieb, Weltzeit usw.)
- ☐ 1-2 Trinkflaschen (je Vol. 1 Liter), ev. Thermosflasche
- ☐ Müsliriegel, Nüsse, oder ähnliches als Kraftfutter

Ein paar Tipps

• Reisegepäck in Kathmandu

Sie können während der Trekkingtour in unserem Hotel in Kathmandu eine Reisetasche bzw. sonstiges Gepäck in einem eigenen Gepäckaufbewahrungsraum deponieren.

• Früchte-, Kräuter- oder Grüner Tee

Als Abwechslung zu den vorhandenen Teesorten (Schwarztee, Lemontea, Minztee) in den Lodges

• Hustenzuckerln

Mit zunehmender Höhe wird die Luft sehr trocken und es kann zu Halsbeschwerden kommen.

• Geschenke für Einheimische

Als Gastgeschenke eignen sich erfahrungsgemäß z.B. Taschenmesser, Stirn-/Taschenlampen, warme Kleidung, nicht mehr gebrauchte Anoraks, Fleecejacken, Bergschuhe, usw.

• Bettelnde Kinder

Wir wollen die einheimischen Kinder nicht zu Bettlern erziehen daher bitten wir Sie, weder Süßigkeiten noch Stifte u. dgl. an die Kinder entlang des Treks zu verteilen!

Geografie / Landschaft

Nepal ist eine junge Republik im Schatten des gewaltigen Himalayas. Eingekeilt zwischen den zwei asiatischen Riesen Indien und China bildet Nepal das Herzstück der über 2500 km langen Bergkette des Himalaya: acht der vierzehn Achttausender, darunter der 8850 Meter hohe Mount Everest, krönen das Land. Winzig im Vergleich zu den großen Nachbarn ist Nepal mit ca. 150.000 km² jedoch flächenmäßig fast doppelt so groß wie Österreich.

Nepal ist ein Land der Extreme: von den eisbedeckten Gipfeln geht es über unzählige Höhen- und Vegetationsstufen bis hinunter in die tropischen Niederungen des Terai (ca. 70 m.ü.N.N.) an der Südgrenze zu Indien. Nepal weist nicht nur den größten Höhenunterschied auf, es ist ebenfalls das durchschnittlich höchst gelegene Land der Erde. Obwohl die gewaltigen Bergriesen des Himalaya im Norden zweifelsohne den beeindruckenden Teil Nepals ausmachen, haben sie flächenmäßig mit ca. 17% nur einen relativ geringen Anteil. Südlich schließt sich das mittlere Bergland des vorderen Himalaya mit ca. 66% der Gesamtfläche an, das Tiefland des Terai an der Indischen Grenze, mit ca. 17% Gesamtfläche Nepals, bildet schließlich den fruchtbaren und üppigen Dschungelgürtel des Himalayagebirges.

Hieraus lässt sich schon die Vielfalt an Vegetationsstufen erahnen. Sie reichen von tropischen Regenwäldern, subtropischen Nadelwäldern und gemäßigten Zonen mit Akazien- und Ahornwäldern, bis zu Kiefern, Eichen und Rhododendrenwäldern in den niedrigen Berglagen. Steigt man weiter auf, erreicht man Zonen alpiner Vegetation mit spärlicher Bewaldung und Trockensteppen und schließlich Gebirgs- und Hochgebirgswüsten.

Nahezu jede Trekkingtour in Nepal führt durch verschiedene Vegetationszonen und bietet unvergleichliche Landschaften: von schwülen, üppigen Tälern mit charakteristischen terrassierten Feldern, auf denen Reis, Weizen und Gerste angebaut wird, über alpine Alpen mit üppigen Blumenwiesen, bis zu hochalpinen Bergregionen, die von Stein und Eis dominiert werden.

Aus den stark vergletscherten Gebirgszügen fließen zahlreiche Flüsse von Tibet in Richtung Süden nach Indien und münden schließlich in den für Hindus heiligen Ganges. Die wichtigsten Flüsse Nepals sind der Karnali im Westen, der Kali Gandaki in der Zentralregion, dessen gletschergespeiste Fluten zwischen Dhaulagiri (8167m) und Annapurna (8091m) die tiefste Schlucht der Welt gegraben haben, und der Sun Koshi im Osten des Landes.

Klima / Trekkingwetter

Auf Grund der geographischen Lage und des dadurch entstehenden Wetters gibt es in Nepal zwei Hauptreisezeiten für Trekking- und Bergtouren.

Die beliebteste Trekkingzeit im nepalesischen Himalaya ist der trockene Herbst von Anfang Oktober bis Mitte Dezember. Die klare, von dem im September endenden Monsun gereinigte und mittlerweile trockene Luft bietet außergewöhnliche Fernsicht und sehr stabile Wetterverhältnisse. In den niedrigen Tallagen um 1000 Meter ist es schwül und warm, subtropische Verhältnisse erwarten Wanderer in diesen Regionen. In höheren Lagen, um 3000 bis 4000 Meter, sind die Tagestemperaturen geradezu ideal für Bergsteiger. Verschwindet die Sonne, wird es allerdings schnell kühl, Nachttemperaturen um, bzw. unter dem Gefrierpunkt sind auf Höhen um 3500 bis 4000 Metern nicht unüblich. Dieser Zeitraum ist auch ideal für Touren bis über 6000 Meter.

Speziell der Zeitraum ab Mitte November bis Mitte Dezember kann als Geheimtipp für Touren in moderaten Höhen bis ca. 5000 Meter bezeichnet werden, da hier in den letzten Jahren üblicherweise extram stabiles Wetter mit angenehmen Temperaturen herrscht. Zusätzlicher Anreiz ist, dass vergleichsweise sehr wenig andere Touristen unterwegs sind.

Ab Mitte Dezember fängt der Winter an. Schneearm, jedoch kalt, wird es nun in den Bergregionen Nepals. Trekkingtouren in niedrigen, bzw. geschützten Lagen sind durchaus machbar und auf Grund der klaren Luft, stabilen Sichtverhältnisse und nicht zuletzt wegen des sehr geringen touristischen Andrangs lohnend.

Anfang März beginnt auch in Nepal der Frühling, der bis Ende Mai eine sehr lohnende Reisezeit ist: warme Temperaturen und aufblühende Vegetation locken viele Trekker an. Wer die unbeschreiblich üppige Farben- und Blütenpracht im Frühling erlebt hat, nimmt auch die etwas diesigere Luft in Kauf. Speziell die faszinierende Rhododendron-Blüte (Baumhohe Alpenrosen) die mit ihrer Blütenpracht von Weiß über zartes Rosa bis ins Dunkelrot leuchten sollte jeder Bergfreund erlebt haben!



Bergwelt des Manaslu



Novizen bei Lho



In der Gumpa von Sama Gaon



Blick von der Gumpa nach Lho



Mönch bei Mu Gumpa

Klima / Trekkingwetter (Forts.)

Die hohen Pässe sind im Frühling üblicherweise frei und passierbar, Schneefälle sind jedoch (wie auch im Herbst) nicht ganz auszuschließen und können die Übergänge erschweren. Der Frühling ist auch die bevorzugte Zeit für Expeditionen auf die ganz hohen Berge im Himalaya.

Anfang Juni fängt mit dem aufkommenden Indischen Monsun die eigentliche zweite, feuchte Jahreszeit in Nepal an. Speziell am Südrand des Himalaya kommt es während der Sommermonate bis Ende September zu intensivem Steigungsregen. Nur in inneren Gebirgstälern, welche im Regenschatten der Hauptkette liegen, z.B. Mustang, lohnt es sich, in dieser Jahreszeit eine Trekkingtour zu unternehmen.

In Kathmandu (ca. 1400 m) erwarten Sie im Frühjahr und Herbst üblicherweise sonnig warme 20 - 25°C. In den Bergen kommen Sie bis über 6000 m. Auch wenn die Temperaturen tagsüber zum Wandern meist angenehm sein werden, kann es auf den hohen Pässen und Gipfeln, sowie nach Sonnenuntergang oder am frühen Morgen, frostig sein. Denken Sie daher beim Packen auch an warme Kleidungsstücke (Handschuhe, Mütze, warme Jacke) und vergessen Sie den Regenschutz nicht.

Unsere Ausrüstungsliste liefert Ihnen gute Tipps für das Reisegepäck.

Klimatabelle Kathmandu (1337 m)

	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
TEMPERATUR MAX. (°C)	16,5	19,0	23,7	26,8	27,7	27,5	27,0	27,2	26,0	24,6	21,3	18,3
TEMPERATUR MIN. (°C)	2,2	3,3	7,5	11,6	15,5	19,0	19,8	19,6	18,0	13,4	6,9	2,1
SONNENSTUNDEN	6,6	7,6	7,9	7,1	7,7	5,9	3,9	4,5	5,4	6,3	7,9	6,2
REGENTAGE	2	2	3	6	10	16	22	20	14	5	1	1
NIEDERSCHLAG (MM)	14	17	33	48	97	227	383	295	196	88	6	12

Gesundheitsinformationen / Impfungen

Impfungen sind derzeit für Nepal nicht vorgeschrieben. Empfehlenswert sind - wie bei den meisten Fernreisen - Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Typhus, Polio und Hepatitis A u. B. Malariaphylaxe benötigt man nur im Süden des Landes (Terai), das Kathmandu-Tal sowie die nördlichen, höheren Trekkinggebiete gelten als malariefrei.

Für Aufenthalte im Chitwan Nationalpark wird eine Malaria-Prophylaxe angeraten (wirksamer Insektenschutz, den ganzen Körper abdeckende Kleidung, ev. Insektensprays zum Imprägnieren der Kleidung).

Die kalte und trockene Höhenluft, gepaart mit den oftmals staubigen Wegen und der erhöhten Atemfrequenz in großer Höhe können für die Atemwege sehr belastend sein. Speziell am Anfang der Tour kann es empfehlenswert sein, ein Halstuch oder Schlauchtuch als Atemschutz zu verwenden. Kaum ein Bergwanderer schafft es, ohne Husten („Khumbu-Cough“) eine mehrwöchige Tour zu überstehen.

In die Reiseapotheke gehören jedenfalls Medikamente gegen Durchfall, Breitband-Antibiotika, Husten-Lutschtabletten, ev. Lotion gegen Insekten, und ein gutes, höhentaugliches Sonnenschutzmittel (min. SPF 30+).

Bitte denken Sie auch an Verbandszeug und nehmen Sie Ihr persönliches Erste-Hilfe Set mit. Beachten Sie bitte, dass die medizinische Versorgung in Nepal dürftig ist und berücksichtigen Sie das bitte bei Ihrem Versicherungsschutz während der Reise.

Bitte lassen Sie sich in jedem Fall von Ihrem Arzt beraten.



Träger im Buri Gandaki Tal



Eingangstür in Chumling



Am Trek

Trinkwasser

Trinken Sie in Nepal nur abgekochtes/desinfiziertes Wasser bzw. Mineralwasser.

In Kathmandu kann Mineralwasser gekauft werden. Achten Sie beim Kauf von Mineralwasser darauf, dass der Verschluss intakt ist. Auf der Trekkingtour empfehlen wir, das Wasser mittels Entkeimungsmittel (z.B. Micropur) zu behandeln.

Um der zunehmenden Müllproblematik in den Bergregionen Nepals gegenzusteuern, bitten wir unsere Kunden, während der Trekkingtour auf den Kauf von Mineralwasser in PET-Flaschen zu verzichten und normales Bach-, bzw. Brunnenwasser zu entkeimen... Wir danken für Ihren Beitrag. In den Lodges kann abgekochtes Wasser erstanden werden, dass i.d.R. problemlos getrunken werden kann.

Bitte trinken Sie niemals Wasser aus dem Wasserhahn ohne es vorher zu entkeimen (Micropur). Zähneputzen mit unbehandeltem Wasser stellt in der Regel kein Problem dar.

Sprache

Offizielle Landessprache ist Nepali. Es werden außerdem noch über 21 andere Sprachen gesprochen, diese untergliedern sich in weitere, zahllose Dialekte. Mit Englisch kann man sich jedoch fast überall verständigen. Vor allem in Kathmandu ist die Verständigung kein Problem.

Zeitverschiebung

Die Zeitverschiebung in Nepal beträgt + 4h45' gegenüber MEZ. Es gibt in Nepal keine Sommerzeit.

Währung

Offizielle Währung in Nepal ist die Nepal-Rupie mit dem derzeitigen Kurs von ca. 1€ = 135,- NPR.

Geld

Da Kreditkarten nicht überall akzeptiert werden, sollte man die Reisespesen in US-\$ oder Euro mitführen und umwechseln. Beide Währungen werden gleichermaßen akzeptiert und gewechselt. Bitte beachten Sie, dass Ihre Euro- oder Dollar-Banknoten nicht beschriftet oder eingerissen sein sollten, da sie sonst unter Umständen in Nepal nicht akzeptiert werden.

Wechseln sollte man am besten in Kathmandu bei dafür autorisierten Institutionen (Banken und Wechselstuben), da hier der Kurs besser ist, als zum Beispiel am Flughafen. Entlang der Trekkingtour kann nur selten und wenn zu schlechteren Kursen Geld gewechselt werden.

Am 15.12.2014 trat das GeoControl Schutzprogramm für Bankomatkarten in Kraft. Für Bargeldbehebung außerhalb Europas muss Ihre Bankomatkarte daher freigeschaltet werden! Bitte nehmen Sie Kontakt mit Ihrer Bank auf und lassen Sie Ihre Bankomatkarte freischalten, wenn Sie diese im Ausland verwenden möchten.

Kreditkarten werden nur in größeren Hotels und Geschäften in Kathmandu akzeptiert. Man kann in Kathmandu mit Kreditkarten und Maestro-Bankomat-Karten Geld abheben, allerdings hat es hier schon öfters Probleme gegeben: z.B. nicht ausgezahlte Beträge, die vom Konto abgebucht wurden. Wir raten daher Bargeld mitzunehmen. Auf der Trekkingtour benötigt man ebenfalls Kleingeld! Nehmen Sie ein paar kleine Rupienscheine mit (NPR 50/100,-).

Trinkgeld

Wir bezahlen unsere Mannschaften nach landestypischen und fairen Löhnen. Die Mannschaften freuen sich aber über eine Anerkennung ihrer Leistung in Form eines Trinkgeldes. Üblicherweise wird das Trinkgeld von den Teilnehmern gesammelt und am Ende der Trekkingtour auf die Mannschaft aufgeteilt. Das Trinkgeld sollte idealerweise in Landeswährung ausbezahlt werden, kann aber auch in Dollar oder Euro bezahlt werden (Bitte nur Scheine!).

In den Reiseunterlagen die Sie ca. 1 Monate vor Abreise erhalten, finden Sie ebenfalls einen detaillierte Vorschlag über die mögliche Höhe der Trinkgelder.



Yak Karawane bei Sama Gaon



Samdo



In Chumling



Das enge Tal des Tsum-Khola



Kinder in Jagat

Das Visum für die Einreise nach Nepal beantragen Sie am besten vor Ihrer Abreise in Europa beim zuständigen Konsulat. Die Kosten für ein 30 Tage Visum betragen € 45,- (bei Postversand € 50,-). Bitte beachten Sie, dass Ihr Reisepass mindestens 6 Monate nach Rückreisedatum gültig sein sowie mindestens 2 freie Seiten beinhalten muss. Bei Buchung erhalten Sie alle nötigen Unterlagen und Informationen für Ihren Visumsantrag.

Bitte lassen Sie uns einen Scan bzw. eine Kopie Ihres Nepal-Visums zukommen. Wir benötigen eine Kopie Ihres Visums, um die speziellen Permits für diese Tour zu beantragen. Beantragen Sie Ihr Visum daher bitte rechtzeitig vor Ihrer Abreise.



Reisfelder im unteren Buri Gandaki Tal

Buchung und Zahlungsmodalitäten

Buchung der Reise

Für eine Buchung dieser Reise bitten wir Sie, das entsprechende Buchungsformular auf unserer Webseite auszufüllen. Gerne können Sie auch in unserem Büro anrufen...

Nach Eingang Ihrer Buchung erhalten Sie so rasch wie möglich eine entsprechende Buchungsbestätigung sowie die Rechnung über die Anzahlung der Reise (20%). Diese Anzahlung ist umgehend zu begleichen.

Sollten Sie Ihre Internationale **Flugreise** ebenfalls über CLEARSKIES buchen, so werden Ihnen die entsprechenden Kosten sofort bei Ticketausstellung in Rechnung gestellt.

Ebenso wird eine eventuelle **Reiseversicherung**, die Sie über CLEARSKIES abschließen, sofort in Rechnung gestellt.

Die Restzahlung der Reise ist innerhalb von 20 Tagen vor Abreise fällig. Wir senden Ihnen rechtzeitig eine entsprechende Rechnung, sowie alle wichtigen, letzten Infos vor Ihrer Abreise zu.

Bezahlung

Spesenfreie Banküberweisung: Sie erhalten mit der Rechnung unsere Kontodaten und können die Zahlung spesenfrei durchführen.

Kunden aus der **Schweiz** können unsere CHF-Kontoverbindung in der BTV Staad (Schweiz) spesenfrei nutzen.



Mani Stein



Mani Mauer (Gebetsmauer) bei Lho



Das tief eingeschnittene untere Tsum-Tal