



Nepal - Annapurna und Mustang Trekking-Highs und Safari-Sensation!

07. – 22. November 2026

Lass uns das Abenteuer unseres Lebens erleben! Exklusives Trekking im spektakulären Annapurna-Gebiet von Pokhara nach Jomsom, der Hauptstadt von Mustang, gefolgt von aufregenden Safaritagen im Chitwan-Nationalpark. Bereit für unvergessliche Erlebnisse im Himalaya?

Präsentiert von GALERIA 19 MALLORCA NORTE und SPORTPARK AARE-RHEIN powered by SPORTPARK EVENTS in Zusammenarbeit mit einem professionellen Spezialisten vor Ort.



„Nepal: Wo die Berge den Himmel berühren und die Herzen der Menschen die Erde umarmen.“

Verfasser unbekannt

Programmübersicht und Informationen

Massgeschneidertes Abenteuer: Annapurna, Mustang und Safari

Nach vielen kreativen Entwürfen freuen wir uns, ein einzigartiges Programm vorzustellen, das die majestätischen Regionen Annapurna, Mustang und Kali Gandaki vereint.

Auf dieser Tour haben wir die Möglichkeit, drei beeindruckende Achttausender zu bestaunen: Annapurna (8091 m), Dhaulagiri (8167 m) und Manaslu (8163 m). Das Panorama von Poon Hill, wo wir Manaslu an klaren Tagen sehen können, ist ein echter Höhepunkt!



Wir geniessen die atemberaubende Aussicht auf die Südfront der Annapurna, die Dhaulagiri-Kette sowie die Nilgiri-Berge und die Fishtail-Berge (Machapuchare). Bei Lete Kalopani haben wir eine der besten Perspektiven auf die Annapurna, nahe dem Annapurna-Basislager.

Ein weiteres Highlight ist die Fahrt durch die tiefste Schlucht der Welt, umgeben von zwei achttausend Meter hohen Riesen. Nach Marpha erleben wir die aussergewöhnliche Landschaft des Transhimalaya und tauchen in eine faszinierende Biodiversität ein.

Unser Programm beinhaltet auch eine Dschungelsafari im Chitwan-Nationalpark, um den spannenden Kontrast zwischen den Höhen des Himalayas und den tropischen Tiefebene zu erleben.

Begleite uns auf dieser einmaligen Reise und lasse dich von der Vielfalt Nepals verzaubern!

Anforderungen:

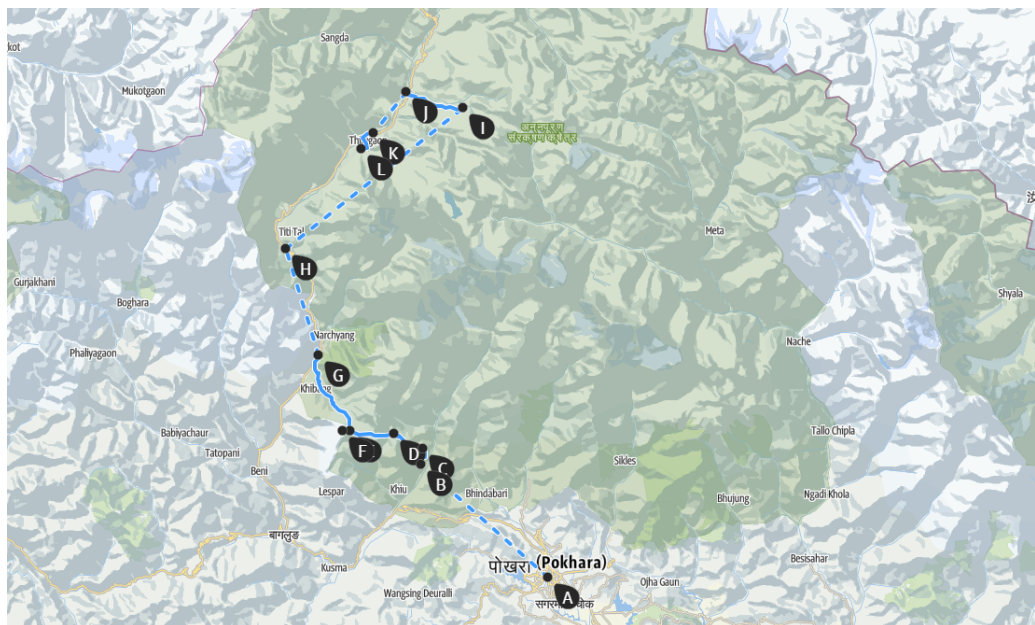


Für diese Reise benötigen wir eine gute Kondition und Ausdauer, um täglich bis zu 6 Stunden auf unbefestigten Wegen zu wandern. Technisch erfordert die Wanderung keine besonderen Fähigkeiten. Allerdings führen die Auf- und Abstiege über zahlreiche Natursteintreppen, die oft steil sind.

Unvorhersehbare Witterungsverhältnisse können die Gehzeiten verlängern. Regelmässig eingeplante Pausen und langsames Gehen sorgen jedoch dafür, dass wir uns während der Wanderetappen ausreichend erholen können.







Tagesprogramm

Tag 1	Anreise nach Kathmandu, ja nach Flugplan Nachmittagsprogramm		
Tag 2	Fahrt nach Pokhara		
Tag 3	Fahrt nach Kimche und Wanderung nach Ghandruk	↑400 m ↓20 m	+/- 4 km
Tag 4	Wanderung nach Tadapani	↑680 m ↓20 m	+/- 7 km
Tag 5	Wanderung nach Ghodepani	↑750 m ↓630 m	+/- 9 km
Tag 6	Optional Sonnenaufgang Poon Hill	↑380 m ↓380 m	+/- 3 km
	Wanderung nach Tatopani und Fahrt nach Lete	↑193 m ↓1.700 m	+/- 16 km
Tag 7	Fahrt nach Muktinath und Wanderung nach Kagenbi	↑71 m ↓917 m	+/- 11 km
Tag 8	Fahrt nach Jomsom (Mustang) und Wanderung zum Dhumba-See	↑271 m ↓258 m	+/- 10 km
Tag 9	Flug nach Pokhara		
Tag 10	Fahrt nach Chitwan-Nationalpark		
Tag 11	Safari		
Tag 12	Safari		
Tag 13	Fahrt nach Kathmandu / Bhaktapur		
Tag 14	Besichtigung Bhaktapur		
Tag 15/16	Abreise		








Geplanter Programmablauf

1. Tag Anreise nach Kathmandu

	Samstag, 07. November 2026
	Flug nach Kathmandu
	Nach unserer Ankunft in Kathmandu werden wir von unserem Reiseleiter Binaya empfangen. Nach dem Verlad unseres Gepäcks fahren wir durch die pulsierenden Strassen der Stadt zu unserem Hotel (ca. 1 Std).
	Nutzen wir die Zeit, um die lebendige Atmosphäre Kathmandus zu geniessen – wir können uns im Hotel entspannen oder die Umgebung erkunden. Vielleicht bleibt uns die Zeit, den beeindruckenden Swoymbhunath-Stupa, den Affentempel, zu besuchen. Eine lange Treppe führt hinauf zum Tempel, von wo aus wir einen atemberaubenden Blick auf die Stadt haben.
	Welcome Dinner - gemeinsam lassen wir uns von der nepalesischen Küche verzaubern.
	Übernachtung mit Frühstück im Hotel Thrive oder Hotel Maya Manor oder einem ähnlichen Hotel in Kathmandu









2. Tag Fahrt nach Pokhara

	Sonntag, 08. November 2026
	Fahrt nach Pokhara / Fahrzeit ca. 6 – 7 Std / Fahrstrecke: ca. 200 km
	<p>Heute bringt uns unser Fahrzeug nach Pokhara! Wir fahren über die malerische Ringstrasse in Richtung des Grenzübergangs Thankkot und geniessen die Serpentinenstrasse bergab bis nach Naubise, wo wir die faszinierenden Terrassenfelder bewundern können. Da dies die Hauptzufahrtsstrasse nach Kathmandu ist, kann es gelegentlich zu Verkehrsbehinderungen kommen.</p> <p>Unterwegs passieren wir bunte Busse und Lastwagen mit kreativer Gratiswerbung und witzigen nepalesischen Sprüchen. Nach einer kurzen Toilettenpause setzen wir unsere Fahrt nach Pokhara fort. An klaren Tagen erwartet uns ein atemberaubender Ausblick auf die majestätischen Berge des Langtang, den Ganesh Himal und die beeindruckenden 8000 Meter hohen Gipfel von Manaslu und der Annapurna-Kette. Am Abend lädt das malerische Seeufer von Pokhara zu einem gemeinsamen Abendessen ein – der ideale Ausgangspunkt für viele beliebte Wanderungen in den Annapurnas und Dhaulagiri.</p>
	Individuelles Abendessen
	Übernachtung mit Frühstück im Hotel Da Yatra oder Hotel Mount Mailash oder einem ähnlichen Hotel in Pokhara








3. Tag

Fahrt nach Kimche und Wanderung nach Ghandruk

	Montag, 09. November 2026
	Fahrt nach Kimche / Fahrzeit ca. 2 Std / Fahrstrecke: ca. 60 km
	Anschliessend Wanderung nach Ghandruk ca. 4 km / 2-3 Std / Aufstieg 400 m / Abstieg 20 m
	<p>Nach dem Frühstück werden wir von unserem Fahrzeug abgeholt und fahren über die malerische Naudanda nach Nayapul, dem Ausgangspunkt der beliebten Trekkingrouten im beeindruckenden Annapurna-Gebiet.</p> <p>Eine spannende, holprige Strasse führt uns weiter nach Kimche, wo wir auf unsere engagierten Trekking-Mitarbeiter treffen, die uns während der gesamten Reise unterstützen werden. Unser Trekking-Ziel für den Tag ist das charmante Dorf Ghandruk, bekannt als die Heimat tapferer Gurkha-Krieger und Teil der Jolly-Ethnien Nepals.</p> <p>Am Nachmittag haben wir die Möglichkeit, den alten Teil des Dorfes zu erkunden und das örtliche Kulturmuseum zu besuchen, um mehr über die faszinierenden Traditionen und die reiche Geschichte der Region zu erfahren.</p>
	Frühstück, Mittagessen und Abendessen inbegriffen
	Übernachtung in der Mountain Lodge Nepal oder ähnlicher Lodge in Ghandruk








4. Tag Wanderung nach Tadapani

	Dienstag, 10. November 2026
	<p>Den Tag beginnen wir mit einem gemütlichen Frühstück und begeistern uns am atemberaubenden Blick auf die Annapurna, Hiunchuli und Macchapuchre, dem Matterhorn Nepals, begeistert.</p> <p>Anschliessend wandern wir in Richtung Tadapani, durch einen märchenhaften Dschungel, der uns durch seine Farbenpracht fesselt. Der Sonnenaufgang verleiht den Bergen eine goldene Reflektion – ein unvergesslicher Anblick!</p> <p>ca. 7 km / 4-5 Std / Aufstieg 680 m / Abstieg 20 m</p>
	<p>In Tadapani geniessen wir ein einfaches Mittagessen in einer traditionellen Hütte. Wir erleben eine beeindruckende Aussicht auf die Annapurna und die Schönheit Nepals – ein Erlebnis, das uns begeistert!</p>
	Frühstück, Mittagessen und Abendessen inbegriffen
	Übernachtung in der Fishtail View Top Lodge oder ähnlicher Lodge in Tadapani



5. Tag Wanderung nach Ghodepani (2.800 m)

	Mittwoch, 11. November 2026
	<p>Wir erleben die atemberaubende Natur von Ghodepani. Auf unserem Weg bewältigen wir vielen Steigungen und geniessen die malerischen Ausblicke. Ghodepani liegt auf 2800 Metern und ist das Tor zum spektakulären Poon Hill, nur eine Stunde entfernt. An klaren Tagen erwartet uns ein beeindruckender Blick auf die monumentale Bergkette, von Gurja Himal bis Manaslu.</p> <p>ca. 9 km / 5-6 Std / Aufstieg 750 m / Abstieg 630 m</p>
	<p>Ghodepani ist das Zentrum der ethnischen Gruppe der Magar. Die Landschaft gleicht einem farbenfrohen Garten, während wir gleichzeitig die Kultur der Poon Magar, einer einzigartigen ethnischen Gruppe, kennenlernen.</p>
	Frühstück, Mittagessen und Abendessen inbegriffen
	Übernachtung im The Sunny Hotel oder ähnliches Hotel in Ghodepani



Optional Sonnenaufgangswanderung zum

6. Tag Poon Hill (3.200 m)

Wanderung nach Tatopani / Fahrt nach Lete

	Donnerstag, 12. November 2026
	<p>Das Abenteuer beginnt mit der Sonnenaufgangswanderung zum Poon Hill (3200 Meter), wo atemberaubende Ausblicke auf den majestätischen Annapurna I (8091 Meter) und Dhaulagiri (8167 Meter) auf uns warten – ein unvergesslicher Moment! Dazu brechen wir in den frühen Morgenstunden mit einem erfahrenen Sherpa-Führer auf.</p> <p>ca. 3 km / 2 Std / Aufstieg 380 m / Abstieg 380 m</p> <p>Nach einem herzhaften Frühstück starten wir, wiederum gemeinsam, die Wanderung nach Tatopani und erfreuen uns an der beeindruckenden Steintreppe, den terrassierten Feldern.</p> <p>ca. 16 km / 6-7 Std / Aufstieg 193 m / Abstieg 1.700 m</p>
	Von Tatopani aus setzen wir die Reise mit einem privaten Bus nach Lete fort, der Heimat der Thakali. Fahrzeit ca. 2-3 Std
	In Lete wird die herzliche Gastfreundschaft erfahren und die berühmte Thakali Dal Bhat probiert. Auch der Blick auf Annapurna I und Dhaulagiri erwartet uns, während die tiefste Schlucht der Welt erkundet wird. Die Nacht verbringen wir in einer einfachen, komfortablen Lodge und lassen die Erlebnisse des Tages gemeinsam Revue passieren. Lassen wir uns von den Highlights Nepals begeistern!
	Frühstück, Mittagessen und Abendessen inbegriffen
	Übernachtung in einer Lodge in Lete



7. Tag







Fahrt nach Muktinath und Wanderung nach Kagbeni

	Freitag, 13. November 2026
	Fahrt nach Muktinath / Fahrzeit ca. 2,5 Std
	<p>Der Start erfolgt früh nach Muktinath, einem der heiligsten Orte für Hindus. Auf unserem Weg durch das Weisse Dorf Marpha erleben wir die beeindruckenden 108 heiligen Wasserhähne, in denen viele Gläubige ihre Sünden abwaschen.</p> <p>Nach dem Besuch des Tempels geht's weiter nach Kagbeni, einem malerischen Dorf der Thakali und Mustangi Bhotiyas. Hier erwartet uns die atemberaubende Landschaft der Trans-Himalaya-Region mit faszinierenden Felsformationen, die an den Grand Canyon erinnern. Kagbeni ist auch das Tor zum Upper Mustang, einem ehemaligen Königreich, das mit einer Sondergenehmigung besucht werden kann.</p> <p>Den Tag lassen wir in einer einladenden Comfort Lodge ausklingen, die einst als Lager für Khampa-Krieger diente.</p> <p>ca. 11 km / 6-7 Std / Aufstieg 71 m / Abstieg 917 m</p>
	Frühstück, Mittagessen und Abendessen inbegriffen
	Übernachtung im Hotel Red House oder ähnlichem Hotel in Kagbeni



8. Tag

Fahrt nach Jomsom und Wanderung zum Dhumba-See

	Samstag, 14. November 2026
	Jomsom ist unser heutiges Ziel, die malerische Hauptstadt von Mustang. Fahrzeit ca. 1 Std
	Ab Jomsom wandern wir zum Dhumba-See und geniessen die beeindruckende Kulisse der Transhimalaya- und Nilgiri-Gebirgen. ca. 10 km / 4-5 Std / Aufstieg 271 m / Abstieg 258 m
	Am Dhumba-See, der idyllisch im Süden von Jomsom liegt erleben wir den starken Wind des Transhimalaya und des Nilgiri-Gebirges. Für diese Wanderung empfehlen wir eine passende Windjacke. Am Abend lassen wir den Tag in einer gemütlichen Lodge ausklingen, wo wir den Abschluss mit unserem engagierten Team – unserem Guide, den Sherpas und Trägern – gebührend feiern.
	Frühstück, Mittagessen und Abendessen inbegriffen
	Übernachtung im Hotel Oms Home oder ähnlichem Hotel in Jomsom




9. Tag Flug nach Pokhara und freier Tag

	Sonntag, 15. November 2026
	Flug nach Pokhara / Flugzeit 25 Min / Transfer zum Hotel
	<p>Nach dem Frühstück fliegen wir in 25 Minuten nach Pokhara. Wer die Annapurna-Berge sehen möchte, setzt sich auf die linke Seite, während die rechte Seite den Blick auf den Dhaulagiri bietet. Nach unserem Hotelcheck haben wir die Möglichkeit, den Tag nach unseren Wünschen zu gestalten.</p> <p>Wir können entweder den berühmten Fewa-See erkunden, die Friedensstupa besuchen oder uns für eine halbtägige Besichtigung der Davis-Wasserfallhöhle oder des Bergmuseums entscheiden.</p>
	Individuelles Abendessen
	Übernachtung im Hotel Da Yatra oder 4* Hotel Mount Kailash oder einem ähnlichen Hotel in Pokhara



10. Tag Fahrt in den Chitwan-Nationalpark

	Montag, 16. November 2026
	Fahrt in den Chitwan-Nationalpark / Fahrzeit ca. 5-6 Stunden
	<p>Heute fahren wir in den Chitwan-Nationalpark, dem ersten Nationalpark Nepals. Die 140 Kilometer lange Fahrt führt uns in eine völlig andere Landschaft des Terai, wo wir den Unterschied zur Bergregion und tibetischen Kultur sofort spüren werden. Hier leben die Tharu, eine indigene Bevölkerung, die aus der Wüste Thar eingewandert sein soll.</p> <p>Nach unserer Ankunft im Resort empfängt uns ein Naturguide, der uns während unseres Aufenthalts begleiten wird. Nach dem Mittagessen erkunden wir das lokale Leben der Tharu bei einer leichten Wanderung.</p> <p>Den Sonnenuntergang genießen wir am Ufer des Rapti-Flusses mit der fantastischen Aussicht auf den Nationalpark. Es erwartet uns eine interessante Diashow über die Flora und Fauna des Parks sowie wertvolle Informationen für unsere kommenden Tage im Resort.</p>
	Frühstück, Mittagessen und Abendessen inbegriffen
	Übernachtung im Into The Wild Eco Resort oder ähnlichem Resort bei Bharatpur



11. Tag Safari im Chitwan-Nationalpark



Dienstag, 17 November 2026



Der Tag beginnt mit einer spannenden Jeep-Safari zum malerischen Bishazari-See. Hier haben wir die Möglichkeit, beeindruckende Wildtiere in ihrem natürlichen Lebensraum zu beobachten. Wir halten Ausschau nach majestätischen Panzernashörnern, vier verschiedenen Hirscharten, schüchternen Lippenbären und, wenn wir Glück haben, vielleicht sogar dem Königstiger oder dem eleganten Leoparden. Die Vielfalt der Vögel, die bunten Reptilien und die atemberaubende Natur werden uns begeistern.

Nach der Safari kehren wir zurück zum Resort, um den Erlebnissen des Morgens nachzuspüren und uns zu erholen. Bei einem Mittagessen stärken wir uns für den Nachmittag.

Nach der Pause brechen wir zum Ausgangspunkt unserer Dschungelwanderung auf. Hier liegt der Fokus auf der einzigartigen Flora und Fauna des Dschungels. Unsere Experten begleiten uns und teilen ihr Wissen über die heimischen Pflanzen und Tiere. Auch hier besteht wieder die Möglichkeit, wilde Tiere zu entdecken, die unser Abenteuer noch unvergesslicher machen.




Frühstück, Mittagessen und Abendessen inbegriffen



Übernachtung im Into The Wild Eco Resort oder ähnlichem Resort bei Bharatpur



12. Tag Safari

	Mittwoch, 18. November 2026
	<p>Wir starten mit einer Kanufahrt auf dem Rapti-Fluss, bei der wir Wasservögel beobachten und mit etwas Glück Krokodilarten wie das Sumpfkrokodil und den Gangesgavial sichten können. Im Brutzentrum, das zum Schutz des Gangesgavials gegründet wurde, erfahren wir mehr über diesen faszinierenden Bewohner des Nationalparks.</p> <p>Nach dem Besuch brechen wir zu einer ganztägigen Dschungelsafari auf. Mit einem Lunchpaket ausgestattet, dringen wir tief in den Dschungel vor und halten Ausschau nach Panzernashörnern, verschiedenen Hirscharten, Lippenbären und möglicherweise sogar Königstigern und Leoparden.</p> <p>Am Abend kehren wir ins Resort zurück und genießen etwas Freizeit bevor wir eine mitreissende Tharu-Tanzshow erleben. Lassen wir uns von der Kultur begeistern und tanzen mit, während wir unser Abendessen im Resort genießen.</p>
	Frühstück, Mittagessen und Abendessen inbegriffen
	Übernachtung im Into The Wild Eco Resort oder ähnlichem Resort bei Bharatpur



13. Tag

Fahrt nach Kathmandu und zur alten Newar-Stadt Bhaktapur



Donnerstag, 19. November 2026



Nach 180 Kilometer Fahrt werden wir Kathmandu erreichen. Auf unserer malerischen Reise genießen wir den Blick auf den Trisuli-Fluss und die beeindruckenden Terrassenfelder. Weiter geht es in die historische Stadt Bhaktapur, wo wir die faszinierende Kultur und Architektur erkunden. Fahrzeit ca. 5-6 Stunden



Individuelles Abendessen



Übernachtung mit Frühstück im Hotel Heritage
oder ähnlichem Hotel in Bhaktapur



14. Tag

Besichtigung Bhaktapur, Baudha und Pashupatinath



Freitag, 20. November 2026



Wir besuchen die UNESCO-Weltkulturerbestätten Pashupatinath, Baudhanath und Bhaktapur. Am Vormittag beginnen wir unseren Tag mit dem Pashupatinath-Tempel, einer der heiligsten Stätten für Hindus. Hier werden wir das eindrucksvolle Einäscherungsritual an den Ghats beobachten, ein tief berührendes Erlebnis, das die Spiritualität dieser Stätte unterstreicht. Danach besuchen wir den Baudhanath-Stupa, einen der grössten Stupas Südasiens. Die friedlichen Augen Buddhas und die vielen bunten Gebetsfahnen schaffen eine ganz besondere Atmosphäre, die wir bei einem köstlichen Mittagessen in einem Dachrestaurant geniessen können. Hier haben wir auch die Gelegenheit, traditionelle Souvenirs zu kaufen.

Am Nachmittag kehren wir nach Bhaktapur zurück, um den einzigartigen Basar und die beeindruckenden Tempel sowie Paläste der Malla-Ära zu erkunden. Besonders der Tempel von Nyatapolo gilt als Meisterwerk der Pagodenarchitektur und wird uns sicher begeistern.

Beim Abschiedsdinner in einem lokalen Restaurant werden wir nochmals die kulinarischen Köstlichkeiten Nepals geniessen und die Erlebnisse der vergangenen Tage Revue passieren zu lassen.



Frühstück und Abendessen inbegriffen.
Abschiedsessen in einem Restaurant in Kathmandu






Übernachtung mit Frühstück im Hotel Heritage
oder ähnlichem Hotel in Bhaktapur
















15. Tag

Abreise






	Samstag, 21. / Sonntag, 22. November 2026
	Gemeinsamer oder individueller Transfer zum Flughafen
	Rückflug




Leistungen (im Preis enthalten)

	Lokale, deutschsprachige Reiseleitung ab/bis Kathmandu
	Begleitmannschaft Trekkingführer Sirdar, Trekking Sherpas und/oder Maultiere / Naturguide
	15-tägiges Reiseprogramm gemäss Ausschreibung
	<p>14 Übernachtungen in Häusern der gehobenen Landeskategorie.</p> <ul style="list-style-type: none"> Die Hotels in den Städten bieten einen hohen Standard mit Einzel- und Doppelzimmern sowie Dusche und Toilette. Die Comfort-Lodges bieten einfache Einzel- und Doppelzimmer mit Dusche und Toilette. Ein besonderes Highlight ist das Hotel in Kakbeni, das sich in einem 300 Jahre alten Kloster befindet. Die Gebirgslodges in Ghorepani und Tadapani verfügen über einfache Zweibettzimmer mit Gemeinschaftsdusche und -toilette auf der Etage. Auf der Safari übernachten wir im Into The Wild Eco Resort. Dort stehen Einzel- und Doppelzimmer mit eigenen Duschen und Toiletten mit Vollpension zur Verfügung.
	14 x Frühstück, 9 x Mittagessen, 11 x Abendessen
	Inlandsflug von Jomsom nach Pokhara
	Transfers wie: Flughafen, Hotel, Wanderungen, Sehenswürdigkeiten, Besichtigungen gemäss Ausschreibung
	Die besten verfügbaren Fahrzeuge/Transportmittel/Jeeps in den Bergen
	Eintrittsgelder für UNESCO-Welterbestätten (Swoyambhu, Baudha, Pashupatinath, Bhaktapur)
	Gebühren für den Chitwan-Nationalpark, Jeep-Eintrittsgelder, alle anderen Nationalpark- und Gemeindegebühren
	TIMS-Genehmigung (Wandergenehmigung in Nepal) und ACAP (Annapurna Conservation Area Project-Gebühren. Diese dienen dem Schutz für die Umwelt und Kultur in der Region.
	Gepäcktransport siehe «Merkmale der Tour und deren Anforderungen»
	Wander-Shirt

Zusatzkosten (im Preis nicht enthalten)

	Hin- und Rückflug nach Kathmandu (Kosten ca. € 1.200 / Economy)
	Weitere Mahlzeiten und Getränke
	Visumgebühren
	Trinkgelder
	Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

Preise (Preisbasis Februar 2025, Änderungen vorbehalten)

	15 Tage / 14 Nächte Landarrangement	Preis im Doppelzimmer pro Person	€ 4.990,-
		Preis im Einzelzimmer	€ 5.690,-

Anmeldung & Fragen

	www.sportpark.events		
	nadine@sportpark.events		
	Nadine Rommler +34 678 996 362 od. +49 173 15 29 408		
			
	Marcel Iseli	Nadine Rommler	
	Stand Dezember 2025 / Änderungen vorbehalten!		

Merkmale unserer Reise (von A-Z)

Anforderung

Für diese Reise benötigen wir eine gute Kondition und Ausdauer, um bis zu 6 Stunden täglich auf unbefestigten Wegen zu wandern. Technisch erfordert das Trekking keine speziellen Fähigkeiten. Allerdings führen die Auf- und Abstiege über zahlreiche Natursteintreppen, die oft steil sind und bei Nässe rutschig werden können. Aufgrund unvorhersehbarer Witterungsbedingungen kann es vorkommen, dass sich die Gehzeiten verlängern. Doch regelmässig eingeplante Pausen und langsames Gehen sorgen dafür, dass wir uns während der Trekking-Etappen ausreichend erholen können.

Einreisebestimmungen/Visum

Zur Einreise nach Nepal wird ein VISUM benötigt. Man erhält es entweder vor der Reise bei den nepalesischen Konsulaten im Heimatland oder – und das ist viel einfacher – direkt bei Einreise. Dafür benötigt man ein Passbild, das ausgefüllte Visumformular, das man vorher online unter nepaliport.immigration.gov.np/on-arrival ausfüllen muss, einen noch mindestens sechs Monate (nach der Ausreise) gültigen Reisepass und die Visumgebühr in konvertierbarer Währung. Das Visum für Touristen kostet momentan 50 US-Dollar bzw. 50 EURO für 30 Tage.

Flug / Inlandflug Jomsom nach Pokhara

Der Inlandflug von Jomsom nach Pokhara erfolgt mit einem Propellerflugzeug und ist von optimalen Wetterbedingungen abhängig. Bei ungünstigen Witterungsverhältnissen kann es zu Verzögerungen kommen. Das Gepäcklimit beträgt maximal 10 Kilogramm Reisegepäck plus 5 Kilogramm für den Tagesrucksack.

Gepäck und Reisevorbereitungen

Eine gut geplante Trekkingtour erfordert die richtige Ausrüstung, um Sicherheit, Komfort und ein optimales Erlebnis in der Natur zu gewährleisten. Hier finden wir eine detaillierte Checkliste, die uns hilft, alles Notwendige für unsere bevorstehende Reise zu packen.

Geschenke

Auf einer Trekkingreise gehört es zur Tradition: Nach dem Trekking die Begleitmannschaft mit gut erhaltener, aber nicht mehr benötigter Kleidung zu beschenken. Die Reiseleitung organisiert am Abschiedsabend eine Verlosung, um eine faire Verteilung zu gewährleisten. Auch Gastgeschenke für Frauen und Kinder der Begleitcrew sind sehr willkommen. Für Kinder eignen sich Malkreide, Buntstifte, Malblöcke, kleine Spiele, Haarschmuck für Mädchen sowie Mützen oder Kappen für Jungs.

Höhe

Da wir in Höhenlagen über 2.500 Meter wandern, besteht das Risiko der Höhenkrankheit (AMS). Zu den Symptomen gehören Kopfschmerzen, Schwindel bis hin zu schwerwiegenden Beschwerden wie Hirn- oder Lungenödemen. Um das Risiko zu minimieren, haben wir unsere Reise so gestaltet, dass genügend Zeit für die Akklimatisierung bleibt, sodass sich unser Körper schrittweise an die veränderten Bedingungen gewöhnen kann. Langsame Gehgeschwindigkeit und ausreichende Flüssigkeitszufuhr sind dabei entscheidend. Trotz unserer sorgfältigen Planung erfordert der Aufenthalt in grösseren Höhen einige Anpassungen des Körpers. Insbesondere bei Vorerkrankungen empfehlen wir Ihnen, rechtzeitig vor der Reise Rücksprache mit Ihrem Hausarzt zu halten.

Impfungen

Für Nepal sind keine vorgeschriebenen Impfungen notwendig. Es wird jedoch empfohlen, folgende Impfungen für alle Reisenden in Betracht zu ziehen:

- Tetanus
- Diphtherie
- Poliomyelitis
- Hepatitis A
- Tollwut

Internet

In den Städten steht in den Unterkünften WLAN zur Verfügung und auch in den Lodges ist WLAN oft vorhanden. In den Lodges kann die Verbindung unter Umständen nur zu bestimmten Tageszeiten und mit eingeschränkter Geschwindigkeit genutzt werden. Um unabhängig von WLAN-Netzen zu sein, empfiehlt sich eine nepalesische SIM-Karte mit Datenvolumen, die sehr günstig in Kathmandu oder Pokhara erworben werden kann.

Klima

Nepal bietet aufgrund seiner extremen Höhenunterschiede eine Vielzahl von klimatischen Zonen, die Trekkingreisende bei der Planung ihres Aufenthalts berücksichtigen sollten. Die beliebtesten Zeiten für Trekkingtouren sind das Frühjahr (März bis Mai) und der Herbst (September bis November).

Im Oktober und November ist die Sicht in der Regel klar, und die Landschaft profitiert von der Grünen Farbpalette nach den Monsunregen. Die Temperaturen sind milde, jedoch kann es in den Nächten, insbesondere in höheren Lagen, zu Frost kommen. Diese Monate bieten ebenfalls hervorragende Sichtverhältnisse.

Die nassesten Monate sind in der Regel von Mitte Juni bis Anfang September, wenn die meisten Niederschläge fallen. Dieses Wetter muss bei der Planung von Trekkingtouren berücksichtigt werden.

Profil

Auf unserer Reise stehen die beeindruckenden Ausblicke auf die mächtigen Dhaulagiri- und Annapurna-Massive im Mittelpunkt. Die Berggipfel zeigen sich uns aus verschiedenen Perspektiven. Die sorgfältig geplanten Trekkingetappen bieten am Nachmittag ausreichend Zeit zur Erholung und Entspannung. In den kleinen Dörfern des Annapurna-Gebietes lernen wir das ländliche Nepal hautnah kennen. Auch in den kulturell reichen Städten Jomsom, Pokhara und Kathmandu bleibt genügend Zeit, um lokale Höhepunkte zu entdecken. Unsere Route führt uns auf den Poon Hill (3'193m).

Respekt und Verhalten

Sobald wir in Nepal sind, sollten wir uns an die lokalen Sitten und Bräuche halten. Hier sind die wichtigsten Punkte, die wir beachten sollten:

1. Schuhe ausziehen: Bevor wir einen Tempel oder ein Haus betreten, ziehen wir unsere Schuhe aus.
2. Küche nicht betreten: Als Gäste sollten wir die Küche des Gastgebers nicht ohne Einladung betreten.
3. Essen mit der rechten Hand: Falls wir kein Besteck bekommen, essen wir mit der rechten Hand, da die linke als unrein gilt.
4. Nicht auf Personen zeigen: Es ist unhöflich, mit dem Finger auf jemanden zu zeigen.
5. Stupa im Uhrzeigersinn umkreisen: Wenn wir eine Stupa besuchen, umkreisen wir sie immer links im Uhrzeigersinn.

Zusätzlich sollten wir darauf achten:

- Keine Zärtlichkeiten in der Öffentlichkeit: Küssen oder ähnliche Gesten sollten wir vermeiden.
- Angemessene Kleidung: Freizügige Kleidung ist unangebracht.
- Rücksichtnahme auf andere: Wir verleihen unserem Verhalten in der Öffentlichkeit Zurückhaltung und sprechen nicht laut.
- Dankesworte: In Nepal ist es üblich, dass man sich nicht ausdrücklich bedankt, also sollten wir darauf verzichten.

Sprache

Die Staatssprache Nepals ist Nepali, was allerdings nur von der Hälfte der Bevölkerung gesprochen und in Devanagiri-Schrift geschrieben wird. Die ca. 50 Bevölkerungsgruppen haben sich ihre eigenen Sprachen bewahrt, als Umgangssprachen sind auch verschiedene tibeto-birmanische Sprachen in Gebrauch. Im Geschäftsverkehr, in Hotels und auf den Touristenrouten wird auch Englisch gesprochen.

Stromversorgung

In den Hotels und meisten Lodges haben wir die Möglichkeit, unsere Elektrogeräte aufzuladen, jedoch kann die Verfügbarkeit aufgrund von Stromausfällen variieren. Daher empfehlen wir, einen externen Akku (Powerbank) mitzubringen. In der Regel ist für die Steckdosen in Nepal kein Adapter nötig, da normale Flachstecker überall passen. Für den absoluten Notfall ist es jedoch ratsam, einen Universal-Adapter mitzunehmen. Die Stromspannung in Nepal beträgt 230V/Wechselstrom.

Telefon

Für Telefonate nach Nepal gilt die Ländervorwahl +977. Innerhalb Nepals sind Deutschland (+49), Österreich (+43) und die Schweiz (+41) erreichbar. Die Notrufnummer in Nepal ist 100 (24 Stunden verfügbar), und die Touristenpolizei kann unter +977 1 424 70 41 (ebenfalls 24 Stunden) kontaktiert werden.

Die Mobilfunknetzabdeckung ist in der Regel gut, kann jedoch in abgelegenen Regionen sporadisch schwanken. Informationen zu Roaming und Gebühren sollten direkt beim Mobilfunk-Anbieter erfragt werden. Eine kostengünstige Möglichkeit für Telefonate, auch nach Europa, bietet eine nepalesische Prepaid-SIM-Karte, die gegen Vorlage des Reisepasses erhältlich ist. Ihr am besten bei Eurem Mobilfunk-Anbieter. Günstige Telefonate, auch nach Europa, sind mit einer nepalesischen Prepaid-SIM-Karte möglich, die Ihr gegen Vorlage des Reisepasses erhaltet.

Trinkgelder

In Nepal ist es üblich, Trinkgeld zu geben, besonders bei Dienstleistungen. Dies ist wichtig, da viele Menschen in diesem armen Land auf Trinkgelder angewiesen sind. Egal ob bei Trägern, Zimmermädchen oder Kellnern – Trinkgelder zeigen Respekt für die geleistete Arbeit. Für Restaurantbesuche sind 5-10% des Rechnungsbetrags üblich, bei Dienstleistungen kann man 1-3 Euro geben.

Das Handeln auf Märkten gehört ebenfalls zur Kultur und kann ohne Probleme praktiziert werden, solange man höflich bleibt und es nicht übertreibt.

Begleitmannschaft:

Bei einer Gruppengrösse von 6-12 Teilnehmenden müssen folgende Beträge pro Trekkingtag für die Begleitmannschaft eingeplant werden:

- Sirdar: 1200 - 1400 NPR
- Trekkingguide: 1000 - 1200 NPR
- Träger/Tierführer: 600 - 800 NPR

Diese Beträge berücksichtigen die Hierarchie der Begleitmannschaft. Bei mehr als 10 Teilnehmenden dürfen die Beträge leicht überschritten werden, während sie bei weniger als 6 Teilnehmenden gesenkt werden können. Für Fahrer empfehlen wir ein kleines Trinkgeld von 50 - 100 NPR pro Person, abhängig von der Strecke. Zur Wertschätzung der Reiseleitung sind 2,00 € bis 4,00 € pro Person und Tag angemessen.

Unterbringung

Wir übernachten in Kathmandu und Pokhara in Hotels der gehobenen Landeskategorie, die mit eigenen Badezimmern ausgestattet sind. Während unseres Trekkings wohnen wir in einfachen, zweckmässig eingerichteten Lodges. In Ghorepani und Tadapani beziehen wir Gebirgslodges mit Zwei-Bett-Zimmern, jedoch ohne eigene sanitäre Einrichtungen, diese befinden sich im Flur oder im Hof. Da die Lodges nicht isoliert und die Zimmer unbeheizt sind, erhalten wir oft zusätzliche Decken. Insbesondere in der Nacht kann es aufgrund der Höhe sehr kalt werden. Der Speise- und Aufenthaltsraum der Lodges wird abends beheizt, allerdings sind die Ressourcen hierzu begrenzt. Der Einzelzimmerzuschlag gilt nur für unsere Hotelübernachtungen in den Städten und Comfort-Lodges sowie auf der Safari, während in den Bergen Einzelzimmer aufgrund begrenzter Kapazitäten nicht garantiert werden können.

Verantwortungsbewusstes Handeln als Gruppe

Als Gruppe verhalten wir uns verantwortungsbewusst im Umgang mit den Ressourcen der Erde. Wir nehmen unsere soziale Verantwortung gegenüber den Menschen in unserem Gastland ernst. Gemeinsam achten wir darauf, dass wir der Fauna und Flora Sorge tragen. Den Müll bringen wir stets wieder zum Ausgangspunkt zurück.

Verpflegung

Das Frühstück ist in unserer Reise inkludiert, während des Trekkings sind auch Mittag- und Abendessen enthalten. In den Städten speisen wir in unseren Unterkünften oder in traditionellen Restaurants. Die Verpflegung in den Lodges während des Trekkings umfasst Frühstücksoptionen wie Toast, tibetisches Brot, Marmelade, Porridge, Müsli und Eier. Zum Mittag- und Abendessen werden häufig Dhal Bhat, Suppen oder Nudelgerichte serviert. Zu jeder Mahlzeit gibt es wechselnden Tee. Für die Wanderungen ist in den Lodges abgekochtes Wasser erhältlich, welches wir in unsere Trinkgefäße abfüllen können. Wir bitten, bei Lebensmittelunverträglichkeiten selbstständig auf geeignete Verpflegung zu achten. Vegetarische Optionen sind möglich, vegane Kost leider nicht.

Währung/Zahlungsmittel

Als Zahlungsmittel in Nepal gilt die nepalesische Rupie (NPR), unterteilt in 100 Paisa. Es wird empfohlen, Bargeld in Euro-Noten mitzunehmen, da diese problemlos in Kathmandu in nepalesische Rupien umgetauscht werden können. Der Umtausch am Flughafen ist möglich. Es werden nur einwandfreie Scheine akzeptiert; beschädigte Banknoten können ungültig sein. In Kathmandu und Pokhara werden Kreditkarten in Hotels und grösseren Geschäften akzeptiert (gegen Gebühr), aber in kleineren Orten gibt es oft keine Automaten und Kreditkarten werden nicht akzeptiert. Die Reiseleitung steht jederzeit mit Rat und Tat zur Verfügung.

Zeitzone

In Nepal beträgt die Zeitverschiebung gegenüber Deutschland +4 Stunden und 45 Minuten, während der europäischen Sommerzeit +3 Stunden und 45 Minuten. Wenn es in Mitteleuropa 12:00 Uhr mittags ist, ist es in Kathmandu bereits 16:45 Uhr.

Ausrüstungs- und Bekleidungsliste

Unterlagen

- ☐ Reisepass mit Kopie und 2 Passfotos
- ☐ Flugübersicht mit Buchungsnummer
- ☐ Impfpass
- ☐ Bargeld
- ☐ Kreditkarte
- ☐ Reiseunterlagen
- ☐ Krankenversicherungskarte

Bekleidung

- ☐ Sandalen oder Crocs (Überlandfahrten, Unterkunft, Duschen etc.)
- ☐ Sportschuhe
- ☐ Trekkingschuhe (Kategorie B*)
- ☐ Trekkingsocken und Ersatz
- ☐ Kurze Hose, knielang oder Bermudas
- ☐ Trekking- / Bergwanderhose
- ☐ Bequeme Freizeithose
- ☐ Wind-, und wasserdichte Überhose (atmungsaktiv)
- ☐ T-Shirts
- ☐ Kurzarm-Hemden oder -Blusen
- ☐ Langarm-Hemden oder -Blusen
- ☐ Dicke Daunenjacke (Füllgewicht ab 300g)
- ☐ Wind- und wasserdichte Jacke (ideal atmungsaktiv)
- ☐ Kurze Funktionsunterwäsche
- ☐ Lange Funktionsunterwäsche
- ☐ Schlafbekleidung
- ☐ Badebekleidung
- ☐ Halstuch / Schal / Buff (als Staub- oder Kälteschutz)
- ☐ Warme Mütze
- ☐ Sonnenschutz für den Kopf
- ☐ Warme Fingerhandschuhe oder Fäustlinge
- ☐ Sonnenbrille oder Gletscherbrille
- ☐ Wärmeschicht (leichte Daunenjacke oder Primaloft)

*Trekkingschuhe Kategorie B



Für anspruchsvolle Wanderungen im Mittelgebirge, leichte Trekking-Touren in den Gebirgen der Welt. Auch auf schlechten Wegen und Steigen.

Sonstige Ausrüstung

- ☐ ***Flexibles Gepäckstück inklusive kleinem Schloss
- ☐ Daunenschlafsack bis minimal -10 Grad
- ☐ Teleskop-Wanderstöcke
- ☐ Sonnencreme (hoher Lichtschutzfaktor)
- ☐ Lippenbalsam
- ☐ Waschsachen, Hygieneartikel, Handtuch
- ☐ Trekkinghandschuhe klein
- ☐ Ersatz-Seh-/Lesebrille / Kontaktlinsen
- ☐ Persönliche Fotoausrüstung mit genügend Akku und Speicherkarten, evtl. mit Blitz, Stativ
- ☐ Taschentücher, Feuchttücher
- ☐ Toilettenpapier im Rucksack für unterwegs
- ☐ Feuerzeug
- ☐ Taschenmesser
- ☐ Schreibzeug
- ☐ Wasserfester Packsack
- ☐ Thermoflasche
- ☐ Trinkflaschen (inkl. Thermoflasche) für mindestens 3 Liter
- ☐ Fernglas
- ☐ Höhenmesser
- ☐ Insektenschutz
- ☐ Reiseapotheke (persönliche Medikamente)

Diese Liste versteht sich als unverbindliche Empfehlung und kann nach eigenen Bedürfnissen ausgebaut werden.

***Trekking-Gepäck:

Für unsere Reise empfehlen wir eine stabile Reisetasche oder einen flexiblen Seesack, da ein Koffer ungeeignet ist. Das Gepäckstück sollte maximal 10 kg wiegen, da es während des Trekkings von Trägern transportiert wird. Wir tragen lediglich unseren Tagesrucksack mit den notwendigsten Utensilien. Zudem raten wir zu einer abschliessbaren Reisetasche, in der wir alles, was während des Trekkings nicht benötigt wird, in Pokhara einlagern können (auf eigene Haftung) und nach dem Trekking sowie vor der Safari wieder empfangen können.

Wir beraten gerne:

in der Galería 19 Mallorca Norte / Mallorca oder im Sportpark Aare-Rhein / Schweiz

Kurzvorstellung Reiseleiter: Binaya Neupane

Liebe Reisegäste,

ich freue mich, mich Ihnen als Ihr Reiseleiter vor Ort vorzustellen. Mein Name ist Binaya Neupane.

Mit einer Leidenschaft für die Natur und Kultur meines Heimatlandes Nepal bin ich hier, um Ihre Reise unvergesslich zu machen. Der Funke für diese Berufung wurde in mir durch meinen Vater entzündet, der einer der ersten deutschsprachigen Reiseleiter in Kathmandu war. Seine Begeisterung für das Reisen hat mich inspiriert, in seine Fussstapfen zu treten.



Meine Deutschkenntnisse habe ich durch einen Kurs im Goethe-Zentrum in Kathmandu und meine Erfahrung im Tourismus erworben. Dieser bunte Mix ermöglicht es mir, Ihnen einen tiefen Einblick in unsere Kultur zu geben.

Im Jahr 2002 durfte ich meine erste Trekkingtour als Begleiter erleben, und seitdem war mir klar, dass ich meine Tätigkeit im Hotelmanagement mit meiner Leidenschaft kombiniere und zum Beruf mache. Aus diesem Grund bin ich nun seit vielen Jahren mit grosser Freude und Begeisterung an vielen Trekkings mit dabei. Ich schätze die hervorragende Kombination aus Bergerlebnis und kulturellen Entdeckungen, die die Touren bieten.

Jede Reise in den Himalaya fühlt sich für mich wie eine neue Herausforderung an. Ich liebe es, Ihnen meine wunderschöne Heimat näherzubringen und mich um Ihre Anliegen während der Reise zu kümmern. Als lebensfroher Mensch geniesse ich besonders das gemeinsame Unterwegssein in der Natur und die Erlebnisse, die wir miteinander teilen werden. Ich wünsche Ihnen bereits jetzt viel Spass bei den Vorbereitungen und dem Anflug. Ich freue mich darauf, Sie am Flughafen zu empfangen!

Herzliche Grüsse,

Ihr Binaya Neupane