

## Detailinfo

# Nepal - Manaslu Umrundung

## Programmablauf

### 1. Tag: Ankunft in Kathmandu

Bei Ankunft am Internationalen Flughafen in Kathmandu erfolgt der Transfer mit dem örtlichen Sherpa-Reisen Mitarbeiter zum Hotel. Nachdem du im Hotel eingekcheckt und dich erfrischt hast, startest du den Spaziergang zum Boudhanath Stupa.

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

### 2. Tag: Fahrt über Arughat nach Soti Khola (ca. 615 m)

Frühmorgens Fahrt mit dem Jeep/Bus über Arughat nach Soti Khola (ca. 615 m). Das letzte Stück führt durch Magar- und Gurung-Dörfer, du passierst dabei einige Flüsse und holprige Wegabschnitte. Fahrtzeit ca. 7-8 Std.

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

### 3. Tag: Wanderung nach Machha Khola (ca. 815 m)

An den ersten Wandertagen bringt dich das feucht-heiße Klima sowie die vielen Auf- und Abstiege sicherlich zum Schwitzen. Du wanderst durch Terrassenfelder, bestaunst einige Wasserfälle und genießt die reiche subtropische Vegetation! Unterwegs triffst du bunt gekleidete Gurung und Magar und erhältst einen kleinen Einblick in ihr Alltagsleben. Am späten Nachmittag Ankunft in Machha Khola. Gehzeit ca. 6-7 Std.

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

## Alpintrekker

Wanderreisen  
Riedberger-Horn-Weg 16  
87538 Fischen im Allgäu  
Büro: 08326/2693011  
E-Mail: [info@alpintrekker.de](mailto:info@alpintrekker.de)  
Page: [www.alpintrekker.de](http://www.alpintrekker.de)

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren

#### 4. Tag: Wanderung nach Jagat (ca. 1.330 m)

Über eine Hängebrücke geht es wir auf die andere Seite des Flusses - Mittagspause in Dobhan. Weiter geht es im Budhi-Gandaki-Tal allmählich aufwärts, ehe du Tatopani erreichen wirst, wo sich erstmals die Ganesh-Himal-Bergkette vor dir eröffnet. Das enge Tal des Bhudi Gandaki mit seinen zahlreichen Wasserfällen wird dich auf dem Weg nach Jagat begeistern.  
Gehzeit ca. 6-7 Std.

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

#### 5. Tag: Wanderung nach Deng (ca. 1.880 m)

Wanderung bergauf entlang einer Felswand und Aufstiege zu den Terrassen von Philim. Von hier aus bietet sich ein atemberaubender Blick auf den Berg Shringi Himal (7.161 m). Direkt am Fluss entlang erreichst du nach einem Gegenanstieg Nyak und schließlich Deng.  
Gehzeit ca. 7-8 Std.

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

#### 6. Tag: Wanderung nach Namrung (ca. 2.605 m)

Die heutige Etappe verläuft nur wenige Kilometer von der tibetischen Grenze entfernt über Ghap nach Namrung. Du querst mehrfach den Fluss und überwindest große Anstiege. Der Weg führt oft an Mani-Steinen und Gebetsfahnen vorbei und durch Wälder. Du nährst dich dem Manaslu.  
Gehzeit ca. 8-9 Std.

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

#### 7. Tag: Wanderung nach Lho (ca. 3.175 m)

Der Weg führt heute an tibetischen Gompas und Stupas vorbei, bis du schließlich Lho erreichst. Von hier aus hast du einen hervorragenden Blick zum Manaslu, der bei schönem Wetter zusammen mit dem Kloster Ribung ein erstklassiges Fotomotiv darstellt. Nach der kurzen Etappe erreichst du am Nachmittag das malerische Dorf Lho und besuchst das Kloster oder unternimmst einen Akklimatisierungsspaziergang.  
Gehzeit ca. 4 Std.

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

### 8. Tag: Wanderung nach Sama (ca. 3.535 m)

Heute heißt es früh aufstehen, um den Sonnenaufgang am Manaslu zu erleben. Mittagsrast in Shyala, wo du einen spektakulären Ausblick auf den Manaslu (8.163 m) und die anderen Bergriesen genießen kannst. Auf dem Weg nach Sama optionaler dreistündiger Akklimatisierungsabstecher zur Pung Gyen Gompa, einem buddhistischen Kloster mit Panoramablick (4.130 m, Gehzeit ca. 3 Std.)  
Gehzeit ohne Abstecher ca. 3 Std.

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

### 9. Tag: Akklimatisierungs- und Ruhetag in Sama (3.535 m)

Am Akklimatisierungs- und Ruhetag in Sama kannst du je nach Kondition einen Ruhetag einlegen oder dich bei einer entspannten Wanderung zum Birendra-See zusätzlich akklimatisieren. Der tiefblaue Gletschersee liegt auf 3.600 m Höhe und ist definitiv einen Besuch wert.  
Gehzeit (optional) ca. 3 Std.

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

### 10. Tag: Wanderung nach Samdo (ca. 3.870 m)

Samdo bildet den Startplatz für die Besteigung des Fünftausenders Samdo Peak. Gleichzeitig förderst du hier die Höhenanpassung für die anstehende Überschreitung des Larkya-Passes. Wanderung nach Samdo, zum letzten Dorf vor der Passüberschreitung. Hier zweigt ein traditioneller Handelsweg ab, der über den 5.098 m hohen Lajung-La-Pass bis nach Tibet führt.  
Gehzeit ca. 4 Std.

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

### 11. Tag: Gipfeltag in Samdo

Der 5.100 m hohe Samdo Peak bereitet technisch keine Schwierigkeiten, auch wenn der Aufstieg weglos erfolgt und mit 4,5 Stunden zu veranschlagen ist. Unterwegs entdeckst du mit etwas Glück Adler und die seltenen Blauschafe. Vom Gipfel aus liegen Manaslu (8.163 m), Pang Phuchi (6.335 m) und auch einige Berge von Tibet für dich in greifbarer Nähe. Gleichzeitig Akklimatisation für die anstehende Passüberschreitung.

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

### 12. Tag: Wanderung nach Larkya Phedi (4.480 m)

Der Weg führt aufwärts weiter an Larkya Bazar vorbei bis Dharamsala (Larkya Phedi). Auf dieser Hochalm stehen ein paar sehr einfache Schutzhütten und dauerhaft aufgebaute Zelte – der höchste Schlafplatz auf dieser Tour. Du steigst früh in die Schlafsäcke, da am nächsten Tag der 5.135 m hohe Larkya-Pass auf dem Programm steht. Übernachtung im Gemeinschaftszelt oder in einer sehr einfachen Lodge.

Gehzeit ca. 3 Std.

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

### 13. Tag: Überschreitung des Larkya-Passes (5.135 m) u. Wanderung nach Bimthang (3.710 m)

Der heutige Tag ist einer der anstrengendsten der gesamten Tour. Aufbruch möglichst früh am Morgen für die Passüberschreitung. Der Weg führt zunächst über die Seitenmoräne des Larkya-Gletschers und dann je nach Saison über Schnee- und Firnhänge bis auf den Pass. Im Laufe des Vormittags erreichst du den 5.135 m hohen Pass. Kurz nach dem Pass bietet sich ein herrlicher Blick auf die umliegenden Berge, besonders auf Himlung und Annapurna. Nach ausgiebiger Rast Abstieg über teilweise viel Geröll und eventuell auch Schnee und Eis hinunter nach Bimthang.

Gehzeit ca. 8-9 Std.

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

### 14. Tag: Wanderung nach Tilije (2.300 m)

Abstieg weiter hinab durch das Tal des Dudh Khola. Ab hier wird es wieder deutlich wärmer als in den höheren Lagen und du erreichst die ersten bewirtschafteten Felder und wanderst durch sehr alte Rhododendronwälder. Das Tagesziel ist das Gurung-Dorf Tilije, wo erneut der Dudh Khola gequert wird.

Gehzeit ca. 7-8 Std.

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

### 15. Tag: Wanderung nach Beschisahar (1.300 m)

Du läufst anfangs oberhalb des Flusses bis Tilije durch schattenspendende Wälder. Danach erreichst du allmählich wieder die „Zivilisation“ und querst einige Baustellen, bevor du über eine Hängebrücke nach Dharapani gelangst. Der restliche Weg führt teils über Waldpfade, Naturstufen und Fahrpfade des Annapurna-Treks.

Gehzeit ca. 7-8 Std.

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

### 16. Tag: Fahrt nach Kathmandu

Am Morgen Fahrt mit dem Bus/Jeep nach Kathmandu. Spaziergang zum Stupa vom Boudhanath oder nach Swayambunath. Übernachtung im Hotel.  
Fahrzeit ca. 5-6 Std.

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

### 17. Tag: Besichtigung von Patan und Bhaktapur

Heute Erkundung der Königsstädte: Bhaktapur ist bekannt für seine Töpferkunst, Pagoden und das Goldene Tor. Es gibt die Möglichkeit, eine Fabrik für handgeschöpftes Papier zu besichtigen, die von einer Frauengruppe betrieben wird. Changunarayan gilt als ältestes noch existierendes Vishnu-Heiligtum des Kathmandu-Tals. Zentrales Element der Anlage ist die im 18. Jahrhundert im Newar-Stil errichtete zweistufige Pagode, die das für Nicht-Hindus unzugängliche Kultbild beherbergt. In Patan Besuch eines der schönsten Museen in Nepal (UNESCO-Welterbe), den Patan Durbar Square und den Tempel der tausend Buddhas.

Frühstück, Mittagessen, Abendessen

### 18. Tag: Besichtigung Kathmandu-Tal

Der heutige Tag steht für individuelle Ausflüge und Besichtigungen im Kathmandu-Tal zur freien Verfügung. Am Vormittag entdeckst du beispielsweise die historische Altstadt von Kathmandu. Ein Bummel durch das Einkaufsviertel Thamel lockt und lebendige Bazarstraßen führen zum größten und ältesten Tempel der Stadt, der Taleju-Pagode. Rund um den Königspalast Hanuman Dhoka warten darüber hinaus zahlreiche Hindu-Tempel darauf, entdeckt zu werden. Am Nachmittag bietet sich ein Besuch des Swayambunath-Stupas, der auch Affentempel genannt wird, an. Er befindet sich auf dem Hügel, von dem aus bei guten Sichtverhältnissen das gesamte Kathmandu-Tal überblickt werden kann. Ein weiteres lohnendes Ziel ist der Stupa von Boudnath. Alternativ ist z. B. ein Besuch der alten Königsstädte Patan und Bhaktapur möglich.

Frühstück

### 19. Tag: Kathmandu Boudhanath

Je nach Flugplan steht ein halber Tag für einen letzten Einkaufsbummel oder weitere Besichtigungen zur freien Verfügung.

Frühstück

## Alpintrekker

Wanderreisen  
Riedberger-Horn-Weg 16  
87538 Fischen im Allgäu  
Büro: 08326/2693011  
E-Mail: [info@alpintrekker.de](mailto:info@alpintrekker.de)  
Page: [www.alpintrekker.de](http://www.alpintrekker.de)

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren

## 20. Tag: Heimreise

Ein Mitarbeiter von Sherpa-Reisen wird zum Hotel kommen, um dich zum Flughafen zu bringen.

## Sonstiges:

**Diese Reise wird durch die Sherpa Reisen GmbH veranstaltet. Alpintrekker ist hier als Vermittlung tätig. Die Organisation und Durchführung der Reise erfolgten durch unseren Partner Sherpa Reisen. Es gelten die [AGB](#) des Reiseveranstalters.**

## Technik:

mittel

## Kondition:

mittel

## Anforderungen:

Zusätzliche Infos zur Kondition und Technik

Diese Touren eignen sich für aktive Wanderer und Bergsteiger. Du benötigst eine sehr gute Kondition und Konstitution. Lange Tagesetappen erfordern manchmal mentale Stärke und Durchhaltevermögen. Steile und unwegsame Passagen stellen für dich kein Problem dar und du bringst Erfahrung im alpinen Gelände mit.

## Leistungen:

- Englisch sprechende Reiseleitung von/bis Kathmandu
- Transfer zwischen Flughafen und Hotel in Kathmandu
- Hotel Unterkunft in Kathmandu mit Frühstück
- Übernachtung in landestypischen Hotels, Lodges oder einfachen Berghütten
- Vollverpflegung während des Trekkings (Getränke: Tee, Kaffee)
- Der gesamte Transfer im Inland mit Fahrzeugen
- Gepäcktransport während des Trekkings bis 15-18 kg pro Person
- Begleitmannschaft, Träger
- Spezial Permit für Manaslu
- Alle Eintrittsgelder laut Programm
- Satelliten Telefon

## Alpintrekker

Wanderreisen  
Riedberger-Horn-Weg 16  
87538 Fischen im Allgäu  
Büro: 08326/2693011  
E-Mail: [info@alpintrekker.de](mailto:info@alpintrekker.de)  
Page: [www.alpintrekker.de](http://www.alpintrekker.de)

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren

## Zusatzkosten:

- Flug nach Nepal
- Reiseversicherung
- Verpflegung in Kathmandu
- Visagebühren (Wunschleistung)
- Zuschlag für Einzelzimmer in angegebenen Unterkünften (Wunschleistung)
- Weitere Mahlzeiten, Getränke und Energiesnacks
- Trinkgelder
- Internetverbindung
- Individuelle Ausflüge und Besichtigungen

## Alpintrekker

Wanderreisen  
Riedberger-Horn-Weg 16  
87538 Fischen im Allgäu  
Büro: 08326/2693011  
E-Mail: [info@alpintrekker.de](mailto:info@alpintrekker.de)  
Page: [www.alpintrekker.de](http://www.alpintrekker.de)

Bergtouren Sommer

Höhenangst-Training

Fit für die nächste Tour

Schneeschuh-Touren