



## NEPAL

Rund um den Manaslu

Reisennummer: 101402

Reisedauer: 22 Tage

**Tourcharakter + Voraussetzungen:** (\*\*\*\*) anspruchsvolle Trekkingtour, max. Höhe 5220m am Paß, 5100m am Berg, Gehzeiten 6 - 12 Stunden. Sehr gute Kondition, Gesundheit, Stehvermögen, Trittsicherheit und Teamgeist bringen Sie sowieso mit. Die Tour startet auf einer Höhe von 650m, nach einer Woche erreichen wir eine Höhe von 3480m, also eine langsame Akklimation. Das ist WICHTIG, denn 4 Tage später stehen wir am Pass auf einer Höhe von 5220m.

**Gipfelmöglichkeit:** Samdo Peak 5100m, ohne technische Probleme zu besteigen

**Impfhinweise:** [www.crm.de](http://www.crm.de)

**Reisedokumente:** Reisepaß (ACHTUNG: Gültigkeit prüfen) & Visum

### Kurzübersicht der Reise:

1.Tag: Flug nach Kathmandu		/A	Hotel Greenwich
2.Tag: Ankunft in Kathmandu & Hoteltransfer		F/ /A	Hotel Greenwich
3.Tag: Kathmandu		F/M/A	Lodge
4.Tag: Fahrt über Arughat Bazar nach Soti Khola	790m	F/M/A	Lodge
5.Tag: Machha Khola	880m	F/M/A	Lodge
6.Tag: Jagat	1360m	F/M/A	Lodge
7.Tag: Deng	1920m	F/M/A	Lodge
8.Tag: Namrung	2550m	F/M/A	Lodge
9.Tag: Sama Gompa	3480m	F/M/A	Lodge
10.Tag: Birendra Lake - Samdo	3800m	F/M/A	Lodge
11.Tag: Samdo Peak - Samdo	3800m/5100m	F/M/A	Lodge
12.Tag: Dharamsala	4460m	F/M/A	Lodge / Zelt
13.Tag: Larkya Paß - Bimtang	3630m/5220m	F/M/A	Lodge
14.Tag: Reservetag		F/M/A	Lodge
15.Tag: Tilje	2240m	F/M/A	Lodge
16.Tag: Jagat/Sangye	1315m	F/M/A	Lodge
17.Tag: Ngadi/Khudi	920m	F/M/A	Lodge
18.Tag: Bensisahar	825m	F/M/A	Lodge
19.Tag: Fahrt nach Kathmandu		F/ /A	Hotel Greenwich
20.Tag: Kathmandu		F/ /A	Hotel Greenwich
21.Tag: Flughafentransfer & Rückflug		F	
22.Tag: Ankunft			



HENKALAYA Reisen GmbH & Co.KG

Michael Henkel \* Hollerstück 4 \* 35232 Friedensdorf

Tel: 06466 912970 \* Fax: 06466 912972 \* Tel. PRIVAT: 06466 7342

email: [henkalaya@t-online.de](mailto:henkalaya@t-online.de) \* homepage: [www.henkalaya.de](http://www.henkalaya.de)

**Reisepreis pro Person & Termine bei 6-10 Personen für 2021:**

1990,-- Euro = 20.03. / 27.03. / 02.04. / 10.04. / 17.04. / 24.04. / 25.09. / 02.10. / 09.10. / 16.10. / 23.10. / 30.10. / 06.11. / 13.11.

Durchführung auch bei 2-5 Personen auf Anfrage.

\*\*\* WEITERE INDIVIDUELLE TERMINE auf Anfrage möglich. \*\*\*

**Eingeschlossene Leistungen:**

- ✓ Unterbringung im Doppelzimmer in den aufgeführten Hotels, nach Verfügbarkeit, oder in vergleichbaren
- ✓ Mahlzeiten laut Programm / F=Frühstück / M=Mittagessen / A=Abendessen
- ✓ Transfers & Fahrten mit eigenem Fahrer & Fahrzeug / nicht im billigen Touristenbus
- ✓ Trekkingpermit/TIMS Card, Nationalparkgebühren
- ✓ Lokale, deutsch und/oder englischsprachige Reiseleitung
- ✓ Lokale, englisch sprachiger Trekkingführer und Träger
- ✓ Unterbringung in landestypischen Lodgen, Essen in den Lodgen.  
Es kann sein, dass wir in Dharamsala 4460m in Zelten übernachten
- ✓ 15 Kg Freigeepäck für die Trekkingtour

**Nicht eingeschlossen:**

- Versicherungen / Visum / Deutschsprachiger Trekkingführer auf Anfrage
- Einzelzimmer 120,-- Euro - gilt nur für die Hotelübernachtungen. Bei den Lodgen muß vor Ort die Verfügbarkeit der Einzelzimmer abgeklärt werden (Aufpreis ca. 5-7 US\$ pro Nacht, vor Ort zahlbar).
- Besichtigungen mit lokalem, deutschsprachigem Reiseführer in Kathmandu und im Kathmandutal, inklusive Auto/Kleinbus/Fahrer und Eintrittsgebühren
- Fremdleistungen, optionale-fakultative Leistungen
- Internationale Flüge. Auf Wunsch/Anfrage können wir Ihnen entsprechende Flüge ab/an Ihrem Wunschflughafen & gewünschter Fluggesellschaft vermitteln.



**1.Tag: Flug nach Kathmandu**

**2.Tag: Ankunft in Kathmandu**

**/A Hotel Greenwich**

**Abholung am Flughafen & Hoteltransfer**

Am Flughafen werden Sie abgeholt. Achten Sie auf ein HENKALAYA Schild. Die Fahrt zum Hotel dauert ca. 20 Minuten. Das Hotel liegt im Stadtteil Patan. Bar, Restaurant, Pool, Dachterrasse und ein kleiner Shop sind vorhanden. Die Familie Acharya (Hoteleigentümer) und wir (Familie Henkel) sind „eine“ Familie. Wir waren mit unseren Kindern schon oft in Nepal und auch die Familie Acharya war schon oft bei uns in Friedensdorf. Sie sind also „zu Hause“.

**3.Tag: Kathmandu**

**F/ /A Hotel Greenwich**

Der Tag steht zur freien Verfügung, wir wollen uns nach dem Flug und der Zeitumstellung langsam eingewöhnen. Wir können den Tag individuell gestalten, es besteht aber auch die Möglichkeit zu einer Besichtigungstour, inklusive deutschsprachigem Reiseführer, Fahrzeug und Eintrittgebühren.

**Mögliche - nicht eingeschlossene Besichtigungen:**

**Patan-** „die Schöne“, oder Stadt der tausend goldenen Dächer. Einheimische nennen sie Lalitpur, die schöne Stadt. Sie liegt auf einem Hochplateau über dem Bagmatifluß, südlich von Kathmandu. Von den drei Durbar Squares in Baktapur, Kathmandu und Patan, ist der alte Königspalast hier in Patan wohl der Schönste. Vom Hotel aus ist der Durbar Square in 15 - 20 Minuten leicht zu Fuß erreichbar. Auf dem Weg kommen wir am „Goldenen Tempel“, einem lebenden Kunstmuseum, vorbei. Der Innenbereich des Tempels ist mit Bronzebildern und Statuen verziert, diese sind wiederum mit Blattgold überzogen. Die Sonne taucht den Tempel in goldenes Licht. Der Durbar Square ist autofrei, Händler bieten ihre Waren zum Verkauf an, der Gemüsemarkt bietet ebenfalls genügend Motive. Im 17. Jahrhundert entstand der Durbar Square und bietet zahlreiche Sehenswürdigkeiten.

**Swayambunath-** von einem Hügel oberhalb von Kathmandu schauen die Augen Buddhas über das Kathmandu Tal. Die älteste Stupa Nepals (5.Jahrh. v.Chr.) ist für die Buddhisten ebenso wichtig, wie für die Hindus Pashupathinath. Ein Besuch lohnt nicht nur wegen der Aussicht, sondern die Tempel und der Stupa selbst sind ebenso lohnenswert wie die Horden von Affen, die hier im Wald unterhalb des Tempels zu Hause sind. Den ganzen Tag über kommen Pilger zu den Tempeln. Der Geruch von Räucherstäbchen liegt ebenso in der Luft, wie der Klang der Glocken, Zimpeln und Trompeten, die aus dem Kloster neben und unterhalb der Stupa bis hierher klingen. Von Swayambunath aus gelangt man in den Stadtteil Thamel, doch zuvor sind noch die 365 Stufen hinunter zu überwinden.

**Thamel-** das pralle Leben. Hier sind wir am Puls Kathmandus. Ein Eldorado für Souvenirjäger und zum Shopping. Vom neuesten PC bis zur Gebetsmühle finden wir hier ALLES was es für Geld zu kaufen gibt. So sind die Straßen hier dementsprechend bunt und voll. Auf diesem Weg lernen Sie zunächst den **Kathmandu-Durbar-Square** kennen, ein Platz der den Händlern gehört. Der gegenüberliegende Palast beinhaltet ein Museum, das die königliche Familie darstellt.

**4.Tag: Fahrt über Arughat Bazar nach Soti Khola**

**790m**

**F/M/A Lodge**

Am Hotel werden wir abgeholt, das Gepäck verladen und es geht los ... wir fahren nach **Arughat Bazar**, ca. 170 Kilometer (6-7 Std.) westlich von Kathmandu gelegen. Der Ort ist „Dreh- und Angelpunkt“ der Region.

Hier wechseln wir die Fahrzeuge – jetzt fahren wir über „Stock & Stein“ in ca. 1,5 Stunden weiter nach **Soti Khola**.

**5.Tag: Machha Khola**

**880m**

**F/M/A Lodge**

Immer dem Flußlauf folgend erreichen wir das Dorf Lapubesi, das über dem Flusstal thront. Weiter führt die Etappe auf und ab nach **Machha Khola 880m**.

↑ 300m ↓ 210m ⌚ ca. 7 Stunden

**6.Tag: Jagat**

**1360m**

**F/M/A Lodge**

Bis wir heute unser Tagesziel in **Jagat 1360m** erreichen, werden wir einige Male die Talseite wechseln und somit immer wieder zu Brücken absteigen, um dann am Gegenhang wieder hinauf zu steigen.

↑ 900m ↓ 420m ⌚ ca. 7 Stunden

---

**7.Tag: Deng** **1920m** **F/M/A Lodge**  
 Der Buri Gandaki bestimmt auch heute wieder den Routenverlauf nach **Deng 1920m**, einem typischen buddhistisch geprägtem Bergdorf.  
**↑ 850m ↓ 290m ⌚ ca. 8 Stunden**

---

**8.Tag: Namrung** **2550m** **F/M/A Lodge**  
 Auch heute queren wir mehrfach den Fluß und laufen nur wenige Kilometer von der Tibetischen Grenze entfernt nach **Namrung 2550m**, unserem Etappenziel.  
**↑ 850m ↓ 220m ⌚ ca. 7 Stunden**

---

**9.Tag: Sama Gompa** **3480m** **F/M/A Lodge**  
 Jetzt werden wir endlich den Manaslu in seiner ganzen Pracht zu sehen bekommen. Nach ca. 3,5 Std. erreichen wir **Lho 3180m**. Dann sind es noch einmal ca. 3 Std. bis zu unserem Tagesziel in **Sama Gompa 3480m**.  
**↑ 1050m ↓ 120m ⌚ ca. 7 Stunden**

---

**10.Tag: Birendra Lake - Samdo** **3800m** **F/M/A Lodge**  
 Auf unserem Weg nach Samdo unternehmen wir einen Abstecher zum **Birendra Lake 3640m**. Der See liegt auf dem Weg zum Manaslu Basislager und bietet bei guter Sicht einen schönen Ausblick auf den Manaslu. Anschließend geht es weiter nach **Samdo 3800m**.  
**↑ 420m ↓ 100m ⌚ ca. 5-6 Stunden**

---

**11.Tag: Samdo Peak - Samdo** **3800m/5100m** **F/M/A Lodge**  
**Ruhetag oder Samdo Peak 5100m**. Dieser Tag dient der Akklimatisation - also ganz ausruhen, oder den Samdo Peak 5100m besteigen. Der Berg ist technisch nicht schwer, aber die Höhe nicht zu unterschätzen. Ev. kann der Tag auch nach dem Paß als Resevetag dienen. Vor Ort absprechen. (Foto: Ewald Menzer & Markus Patzke)

---

**12.Tag: Dharamsala** **4460m** **F/M/A Lodge / Zelt**  
 Wir steigen weiter auf in Richtung Larkya Paß und erreichen **Dharamasala 4460m / Larke Phedi**. Hier gibt es nur einfache Steinhäuser und es kann sein, dass wir in Zelten übernachten.  
**↑ 660m ⌚ ca. 4 – 5 Stunden**

---

**13.Tag: Larkya Paß - Bimtang** **3630m/5220m** **F/M/A Lodge**  
 Heute überschreiten wir den **Larkya Paß**. **Mit 5220 Metern** ist diese Paßüberschreitung zugleich der Höhepunkt - an Metern. Der Aufstieg ist nicht sehr steil, aber dafür lang ansteigend. Unsere Unterkunft erreichen wir in **Bimtang 3630m**, also auch noch ein langer Abstieg.  
**↑ 900m ↓ 1730m ⌚ ca. 10 – 12 Stunden**

---

**14.Tag: Reservetag** **F/M/A Lodge**

---

**15.Tag: Tilje** **2240m** **F/M/A Lodge**  
 Durch das Dhut Khola Tal bis **Tilje 2240m**, einem schönen Gurung Dorf.  
**↑ 100m ↓ 1490m ⌚ ca. 8 Stunden**

---

---

**16.Tag: Jagat/Sangye** **1315m** **F/M/A Lodge**  
 In Dharapani erreichen wir das Marsyandi Khola Tal und folgen dem Fluß nach **Jagat 1315m** (oder weiter bis Sangye).  
 ↑ 100m ↓ 1025m ⌚ ca. 6 Stunden

---

**17.Tag: Ngadi/Khudi** **920m** **F/M/A Lodge**  
 Immer weiter Flußabwärts erreichen wir **Ngadi 920m** (oder in Khudi).  
 ↑ 250m ↓ 645m ⌚ ca. 6 Stunden

---

**18.Tag: Bensisahar** **F/M/A Lodge**  
 Bis **Bensisahari 825m** wandern wir an zahlreichen kleinen Ortschaften vorbei.  
 Je nachdem, von wo aus wir heute gestartet sind, kommen wir früher- oder später in Bensisahar an.  
 ↑ 250m ↓ 345m ⌚ 5 Stunden

---

**19.Tag: Bensisahar - Fahrt nach Kathmandu** **F/ /A Hotel Greenwich**  
 Wir verstauen die Ausrüstung und **fahren nach Kathmandu (200km / ca. 7-8 Std.)**.

---

**20.Tag: Kathmandu** **F/ /A Hotel Greenwich**  
 Der Tag steht zur freien Verfügung. Wir können den Tag individuell gestalten, es besteht aber auch die Möglichkeit zu einer Besichtigungstour, inklusive deutschsprachigem Reiseführer, Fahrzeug und Eintrittgebühren.  
**Mögliche - nicht eingeschlossene Besichtigungen:**  
**Pashupatinath-** ein Shiva Tempel etwa 5 km östlich von Kathmandu direkt am Bagmatiriver gelegen. Dieser Tempel ist das größte Heiligtum der Hindus. Hier am Fluß werden die Toten verbrannt, werden Opfer dargebracht, meditieren die Sadhus...ein Platz mit besonderer Ausstrahlung. Wenn man still auf der Terrasse über der Anlage sitzt und über die Menschen und Dächer hinwegsieht, kann man eine Atmosphäre der besonderen Art spüren.  
**Bodnath-** „Klein Tibet“, östlich von Kathmandu gelegen, hier besuchen wir die 40 Meter hohe Stupa. Den ganzen Tag über umrunden Gläubige den Riesenstupa, dabei werden unermüdlich die Gebetsmühlen gedreht und das Gebet „Om mani padme hum“ gemurmelt. Neben der Stupa befindet sich ein Kloster in dem ein riesiger, mit Edelsteinen und Blattgold verzierter, Buddha steht. Bodnath wurde im 6. Jahrhundert erbaut. Die Grundfläche hat einen Durchmesser von ca. 100 Metern. Der Aufbau ähnelt einem Mandala (Meditationskreis). Von allen Seiten sind Gebetsfahnen bis hinauf zur Spitze gespannt, im Wind flatternd werden so die Gebete zu den Göttern getragen.  
**Bhaktapur-** wahrscheinlich im 9. Jahrhundert gegründet, gehört dieses Städtchen wohl zu den Schönsten „der Welt“. Eine herrliche Altstadt und ein schöner Durbar Square, der besonders durch das „Goldene Tor“ bekannt wurde, gehören neben vielen anderen Sehenswürdigkeiten zu Bhaktapur. Natürlich sind auch hier die Händler auf den Plätzen zu Hause, doch oben an der Nyatapola Pagode haben wir Ruhe. Von hier aus ist die Aussicht über die Stadt wunderschön. Ein Besuch in einer der Holzverarbeitungswerkstätten gehört natürlich auch zu einem Besuch, noch dazu, wo diese sowieso auf dem Weg zum Pfauenfenster liegen. In einer schmalen Gasse befindet sich dieses berühmte Fenster.

---

**21.Tag: Flughafentransfer und Rückflug** **F/**

---

**22.Tag: Ankunft**

---