

# Nepalreisen *Heinz Nikolaus*



## Annapurna Umrundung



### Voraussetzungen:

- ✚ ein guter allgemeiner Gesundheitszustand und ausreichende Kondition für Gehzeiten bis 7 Stunden
- ✚ sollte sich eine Höhenunverträglichkeit herausstellen, ist die gesicherte Umkehr vor dem Pass (5400m) möglich.

### Schwierigkeit:

- ✚ mittel schwierig

### Charakteristik:

- ✚ Die Umrundung des Annapurnamassivs ist der Klassiker unter den Trekkingtouren in Nepal! Von Geo wird sie als eine der sieben schönsten Trekkingtouren weltweit klassifiziert. Man beginnt die Tour am Ende der Straße nach Besisahar in fast tropischen Regionen. Der Trek führt zunächst durch das Marsyangdi Tal, das bei der Ortschaft Tal einen markanten Klimawechsel offeriert. In Manang befinden wir uns im Monsunschatten, und die Gegend gleicht eher einer Steppe. Es folgt die Hürde des Thorung La, 5416 m. Dieser Pass ist zwar technisch nicht sehr schwierig, seine Höhe ist jedoch beträchtlich. Die Überschreitung sollte nur bei genügender Akklimatisation gewagt werden. Nach Schneefällen herrscht dort Lawinengefahr. In Muktinath treffen wir auf einen alten, sehr bedeutsamen Pilgerort. Grund dafür ist der gemeinsame Austritt von Wasser und brennendem Erdgas aus einem Erdloch. Diese Sehenswürdigkeit befindet sich innerhalb eines buddhistischen Klosters oberhalb des Ortes. Nach dem Abstieg gelangt man in das aride Kali Gandaki mit seinen strengen thermischen Winden. Nach Kalopani treten wir wieder sehr abrupt in den subtropischen Bereich ein. Für Abwechslung ist gesorgt. Praktisch täglich begegnet man anderen ethnischen Gruppen und durchwandert eine andere Vegetationszone.

**Nepalreisen** Heinz Nikolaus, Rheinstraße 11, 76275 Ettlingen  
Tel.: 0049724315453; FAX 00497243525542

E-Mail: [info@Nepalreisen.info](mailto:info@Nepalreisen.info) Internet: <http://Nepalreisen.info>

Bankverbindung: Badische Beamtenbank, Karlsruhe (BLZ 660 908 00) Konto 13449122

IBAN: DE 20 6609 0800 0013 4491 22 BIC: GENODE61BBB

# Nepalreisen *Heinz Nikolaus*



## Tourenbeschreibung Annapurna Runde

*(Änderungen vorbehalten, Zeitangaben sind Richtwerte)*

01. Tag: Khudi (800 m), Busfahrt ca. 8 Stunden, Wanderung 2 Stunden  
wir fahren sehr früh in Richtung Pokhara. Bei Dhumre verlassen wir die Hauptstraße nach Norden und fahren nach Besisahar. Nach etwa 2 Stunden Wanderung sind wir in Khudi an unserer ersten Lodge angekommen.

02. Tag: Jagat (1300 m), 7 Stunden

Durch Reisfelder am Marsyangdi Khola entlang erreichen wir Bahundanda (1.310 m). Nach der Mittagspause führt der Weg durch Felder und lichte Wälder nach Jagat.

03. Tag: Dharapani (1860 m), 5 Stunden

Heute geht es wieder hinunter zum Marsyangdi Khola nach Chamje (1.430 m). Bevor wir unser Tagesziel, Dharapani, erreichen, müssen wir steil durch Felder bergauf.

04. Tag: Chame (2670 m), 6 Stunden

Heute können wir einen Wechsel der Bevölkerung und viele Veränderungen in der Bauweise und Vegetation erleben. Wir wandern hinauf nach Danagyü (2.300 m) und gehen auf einem herrlichen Wanderweg durch Pinienwälder nach Chame.

05. Tag: Upper Pisang (3300 m), 5 Stunden

Vorbei an Wasserfällen, gewaltigen Plattenzonen des Pisang Peak und die Eisgipfel der Annapurna auf der linken Seite vor Augen führt uns der Weg durch Bhratang nach Pisang (3.300 m).

06. Tag: Manang (3500 m), 5 Stunden

Ein traumhafter Höhenweg von Pisang nach Braga erwartet uns heute. Während dieser Etappe haben wir ständig das Annapurnamassiv auf der gegenüberliegenden Seite vor Augen. Unterwegs lernen wir interessante alte Dörfer (Gyaru - Ngawal - Manang) kennen. Die Übernachtung ist in Manang, dem Hauptort des gleichnamigen Distrikts.

07. Tag: Ausflüge um Manang

Es ist empfehlenswert einen der umliegenden Gipfel zu besteigen oder eines der Klöster zu besichtigen. Dort wird man freundlich empfangen und erhält für ein Entgelt den Segen für die reibungslose Überquerung des Thorong La.

08. Tag: Letdar (4200 m), 2 Stunden - Chulu West Basecamp (4800 m) - Letdar (4200 m), 4 Stunden

Immer karger wird die Landschaft. Kurz vor Letdar wandern wir Richtung Yak Kharka (4018 m) und weiter zum Chulu West Basecamp. Wir werden mit einer herrlichen Aussicht belohnt und kehren nach Letdar zurück. Wer heute etwas ausruhe möchte, kann direkt in die Lodge nach Letdar gehen.

09. Tag: Thorung high camp (4750 m), 5 Stunden

**Nepalreisen** Heinz Nikolaus, Rheinstraße 11, 76275 Ettlingen

Tel.: 0049724315453; FAX 00497243525542

E-Mail: [info@Nepalreisen.info](mailto:info@Nepalreisen.info) Internet: <http://Nepalreisen.info>

Bankverbindung: Badische Beamtenbank, Karlsruhe (BLZ 660 908 00) Konto 13449122

IBAN: DE 20 6609 0800 0013 4491 22 BIC: GENODE61BBB

# Nepalreisen *Heinz Nikolaus*



Jetzt startet der lange Anstieg zum Thorung-La. Immer aufwärts erreichen wir Thorung Pedi. Ein nochmals kräftiger Anstieg und wir sind an der letzten Übernachtungsmöglichkeit in 4750 Metern Höhe angekommen.

10. Tag: Thorung La - Muktinath, 7 Stunden

Nach einer kurzen Nacht beginnt sehr früh der Aufstieg zum Pass. Nach ca. 4 Stunden ist die Passhöhe mit 5.416 m erreicht. Die Aussicht ist überwältigend. Der Blick reicht von den nahegelegenen Sechstausendern zu den großen Sieben- und Achttausendern Tukuiche und Dhaulagiri auf der anderen Seite des Tales. Im Norden reicht der Blick weit hinein nach Tibet. Nach diesem Augenschmaus beginnt der lange Abstieg nach Muktinath (3.800 m). Muktinath ist ein Pilgerort für Hinduisten und Buddhisten. In einem Buddhistischen Kloster oberhalb des Ortes treten Wasser und Erdgas gleichzeitig aus der Erde. In den 108 Wasserspeichern muss sich jeder Hindu einmal gewaschen haben.

11. Tag: Marpha (2750 m), 6 Stunden

Wir wandern über Jharkot nach Kagbeni. Jetzt betreten wir das Kali Ghandaki, das tiefste Einschnitttal der Erde zwischen den Achttausendern Annapurna und Dhaulagiri. Thermische Winde können die Wanderung heute sehr unangenehm machen, wenn man zu spät unterwegs ist. Wir übernachten in Marpha, einem schönen Ort mit Klosteranlage.

12. Tag: Larjung (2550 m), 4 Stunden

Immer im Tal des Ghandaki entlang wandern wir auf verschiedenen Talseiten nach Larjung. Dabei sind weit gespannte, stabile Hängebrücken zu überwinden.

13. Tag: Ghasa (2010 m), 4 Stunden

Auf unserem heutigen Weg gehen wir auf einem Saumpfad zum Teehaus von Kunathanti. Durch waldiges Gebiet, dann über eine Brücke und rechts des Flusses nach Kalopani. Leicht absteigend zum Checkpost nach Lete. Weiter absteigend zu den Feldern von Ghasa.

14. Tag: Tatopani (1190 m), 5 Stunden

Weiter durch das am tiefsten eingeschnittene Tal der Erde gehen wir nach Tatopani, wo wir in den heißen Quellen baden können.

15. Tag: Sikha (1935 m), 4 Stunden

Nach langem Abstieg ist es zunächst recht angenehm wieder bergauf zu gehen. Der Anstieg hat es jedoch in sich, ca. 800 Meter geht es bergauf. Entschädigt wird man durch die herrliche Landschaft.

16. Tag: Ghorepani (2750 m), 3 Stunden

Ähnlich wie am vorherigen Tag geht es stetig bergauf bis nach Ghorepani.

17. Tag: Birethanti (1200 m)

Unser Gastgeber im "Moonlight" weckt uns so früh, dass wir noch eine Tasse heißen Tee oder Kaffee zu uns nehmen können um rechtzeitig einen Sonnenaufgang auf

**Nepalreisen** Heinz Nikolaus, Rheinstraße 11, 76275 Ettlingen

Tel.: 0049724315453; FAX 00497243525542

E-Mail: [info@Nepalreisen.info](mailto:info@Nepalreisen.info) Internet: <http://Nepalreisen.info>

Bankverbindung: Badische Beamtenbank, Karlsruhe (BLZ 660 908 00) Konto 13449122

IBAN: DE 20 6609 0800 0013 4491 22 BIC: GENODE61BBB

# Nepalreisen *Heinz Nikolaus*



dem Poon Hill zu erleben. Mit etwas Glück sehen wir die Sonne am Machapuchare aufgehen. Gegenüber leuchtet der Achttausender Dhaulagiri weiß im aufgehenden Sonnenlicht. Dahinter Nilgiris und Tukucho sowie Annapurna. Traumhaft! Nach dem ausführlichen Frühstück geht es dann durch einen Rhododendronwald nach Banthanti und dann über endlose Stufen abwärts durch Ulleri zum Bhutundi Khola (Fluß). Wir müssen über eine Hängebrücke auf die andere Seite und dann leicht bergauf und bergab nach Hille und weiter nach Birethanti wo die Flüsse Bhutindi und Modi Khola zusammenfließen.

18. Tag: Pokhara (950 m), 20 Minuten Wanderung, 1 Stunde Busfahrt

Der Weg nach Naya Pul ist nur kurz und Naya Pul ein hässlicher Marktflecken, den man so schnell wie möglich verlassen will. In Pokhara sollte man auf dem Phewa See eine Bootsfahrt machen. Mit etwas Glück kann man im klaren Wassers des Sees den Machapuchare sehen. Am besten man macht diese Unternehmung am frühen Morgen.

19. Tag: Kathmandu (1300 m) 5 Stunden Busfahrt



**Nepalreisen** Heinz Nikolaus, Rheinstraße 11, 76275 Ettlingen  
Tel.: 0049724315453; FAX 00497243525542

E-Mail: [info@Nepalreisen.info](mailto:info@Nepalreisen.info) Internet: <http://Nepalreisen.info>

Bankverbindung: Badische Beamtenbank, Karlsruhe (BLZ 660 908 00) Konto 13449122

IBAN: DE 20 6609 0800 0013 4491 22 BIC: GENODE61BBB