



Annapurna Circuit Trek – die große Runde

Von grünen Reisterrassen bis zum hochalpinen Mustang:
die klassische Annapurna-Umrandung über den legendären Thorong-La-Pass auf 5.416 Metern.

HIGHLIGHTS

Thorong-La-Pass, 5.416 m

Zu Fuß über den höchsten Pass Nepals, vorbei an Gebetsfahnen und endlosen Himalaya-Gipfeln.

Von grün zu karg

Von dichten Rhododendronwäldern und Reisterrassen bis zur hochalpinen, wüstenartigen Landschaft von Mustang.

Gurung-Dörfer & Klöster

Manimauern, Gebetsmühlen und jahrhundertealte Gumbas. Gelebte tibetisch-buddhistische Kultur

Sonnenaufgang am Poon Hill

Dhaulagiri, Annapurna und der heilige Machapuchare leuchten in warmem Morgenlicht.

Kali-Gandaki Tal

Wanderung durch die tiefste Schlucht der Welt, eingerahmt von zwei Achttausendern.

FAKTEN

Dauer	21 Tage
Gruppengröße	individuell ab 2 Teilnehmern, max. 8 TN
Reiseleitung	Englischsprechender Trekking Guide
Schwierigkeit	anspruchsvolles Trekking
Höchster Punkt	5.416 m Thorong La Pass
Beste Reisezeit	März/April & September bis Dezember
Reiseleitung Kathmandu	Ines & Bijay

Reisepreis pro Person, individuell buchbar

ab 1.590 EUR

zzgl. internationalem Flug & Visum
Termin frei wählbar

Sie haben Fragen? Wir sind persönlich für Sie da.

Ines & Bijay

Ihre deutschsprachigen Nepal-Spezialisten vor Ort in Kathmandu

info@nepal-trek-tours.de · www.nepal-trek-tours.de

DAS BESONDERE AN DIESER REISE

Kein Katalog-Trekking von der Stange: Wir organisieren Ihre Annapurna-Runde individuell zu Ihrem Wunschtermin und begleiten Sie mit unserem Insiderwissen aus 25 Jahren vor Ort in Nepal – persönlich, flexibel und mit einer deutschsprachigen Ansprechpartnerin an Ihrer Seite.

REISEPREISE

ab 8 Teilnehmern	1.590 EUR p.P.
ab 6 Teilnehmern	1.660 EUR p.P.
ab 4 Teilnehmern	1.760 EUR p.P.
Privatreise zu zweit (2 Pers.)	1.860 EUR p.P.

REISEVERLAUF

TAG 1

Ankunft in Kathmandu

Herzlich Willkommen in Nepal. Nach Ihrer Ankunft in Kathmandu werden Sie direkt am Flughafen von uns persönlich empfangen und zu Ihrem Hotel begleitet. Sie können in Ruhe ankommen und die besondere Atmosphäre Kathmandus auf sich wirken lassen. Bevor Ihr Annapurna Circuit Trek startet, nehmen wir uns Zeit für ein ausführliches Briefing. Gemeinsam besprechen wir den Ablauf Ihrer Trekkingreise, teilen unsere eigenen Erfahrungen aus der Annapurna Region und beantworten alle offenen Fragen, damit Sie bestens vorbereitet in Ihr Abenteuer starten.

Hotel · Kathmandu · Mahlzeiten: F

TAG 2

Fahrt nach Besisahar & Trek nach Ngadi (900 m)

Heute startet Ihr Annapurna-Trekking-Abenteuer so richtig. Am Morgen verlassen wir Kathmandu und fahren mit dem privaten Fahrzeug nach Besisahar, dem klassischen Ausgangspunkt für Trekkingtouren in der Annapurna Region. Ab Besisahar wird es abenteuerlicher: Mit einem lokalen Jeep geht es weiter auf teils holprigen Pisten bis nach Bhulbhule. Von dort aus geht es dann endlich zu Fuß weiter auf der ersten Wanderetappe des Annapurna Circuit. Der Weg führt Sie entlang von Flüssen, durch üppige Vegetation und vorbei an traditionellen Häusern bis nach Ngadi.

Lodge · Ngadi (900 m) · Mahlzeiten: F/M/A · Gehzeit: ca. 1 Std.

TAG 3

Trekking nach Syange (1100 m)

Über herrliche Wege in üppig grüner, subtropischer Vegetation und durch viele kleine Gurung-Siedlungen tauchen wir ein in die Natur des Himalaya. Schon früh erleben Sie hier das typische Nepal-Feeling – einfach, authentisch und voller Herzlichkeit. Gleich zu Beginn überqueren wir eine der längsten Hängebrücken der Region, ein erster kleiner Nervenkitzel mit wunderschönem Blick ins Marsyangdi-Tal. Weiter geht es entlang an Reisterrassen, kleinen Bächen und Wasserfällen bis nach Syange.

Lodge · Syange (1100 m) · Mahlzeiten: F/M/A · Gehzeit: ca. 6 Std.

TAG 4

Trekking nach Tal (1700 m)

Die Landschaft wird aufregender und die Etappe spürbar anspruchsvoller. Wir wandern tiefer in das beeindruckende Marsyangdi-Tal hinein, immer entlang am tosenden Fluss. Die üppig grüne Umgebung wirkt fast tropisch, doch der Weg bleibt typisch nepalesisch: immer auf und ab. Gegen Ende des Tages verlangt ein letzter Anstieg noch einmal Ausdauer – die Mühe lohnt sich, denn oben angekommen eröffnet sich ein malerischer Blick auf das lang gestreckte Tal.

Lodge · Tal (1700 m) · Mahlzeiten: F/M/A · Gehzeit: ca. 6 Std.

TAG 5

Trekking nach Thanchok Danda (2150 m)

Immer tiefer dringen wir in das Tal auf dem Annapurna Circuit ein, und die Landschaft verändert sich langsam. Je weiter wir aufsteigen, desto stärker prägt tibetisch-buddhistisches Leben die Region: Chörten, Manimauern und wehende Gebetsfahnen säumen jetzt die Wege. Der Pfad führt durch die kleinen Siedlungen Dharapani und Bagarchap, wo Sie das einfache Leben der Bewohner hautnah miterleben. Bei klarem Wetter reicht der Blick bis zum 8163 m hohen Manaslu.

Lodge · Thanchok Danda (2150 m) · Mahlzeiten: F/M/A · Gehzeit: ca. 7 Std.

TAG 6

Trekking nach Chame (2670 m)

Heute erreichen wir Chame, den Hauptort des Manang-Distrikts und einen wichtigen Meilenstein auf der Annapurna Runde. Die Etappe verläuft vergleichsweise angenehm und führt größtenteils durch dichte, duftende Pinienwälder. Immer wieder zeigt sich dabei die majestätische Annapurna III. Bereits am frühen Nachmittag erreichen wir die Lodge in Chame – die zusätzliche Zeit ist bewusst eingeplant, damit Sie sich erholen und Kraft für die kommenden, anspruchsvolleren Tage im höheren Himalaya sammeln können.

Lodge · Chame (2670 m) · Mahlzeiten: F/M/A · Gehzeit: ca. 5 Std.

TAG 7

Trekking nach Lower Pisang (3190 m)

Heute knacken wir die 3000-m-Marke, eine wichtige Grenze auf dem Annapurna Circuit. Der Tag beginnt in einer eindrucksvollen Berglandschaft, geprägt von Fichtenwäldern und Blicken zur Annapurna-Kette. In Lower Pisang angekommen, trinken wir einen heißen Tee in der Berglodge und machen uns auf zu einem kleinen Abstecher ins obere Pisang – das Dorf mit seiner bezaubernden, traditionellen Gumba wirkt fast zeitlos und dient zugleich einer besseren Höhenanpassung.

Lodge · Pisang (3190 m) · Mahlzeiten: F/M/A · Gehzeit: ca. 6 Std.

TAG 8

Trekking nach Manang (3545 m) via Ngawal & Gyaru

Die Luft wird dünner, die Landschaft noch eindrucksvoller – und die Etappe nach Manang fordert ein bewusst langsames Tempo. Der Weg führt uns durch hoch gelegene Siedlungen wie Gyaru, von denen sich bereits spektakuläre Blicke ins Tal eröffnen. Ein besonderes Highlight ist der Besuch von Braga, einem der ältesten Orte der Annapurna Region, mit seiner beeindruckenden alten Gumba. Danach ist es nicht mehr weit bis nach Manang, eingebettet in eine beeindruckende Bergkulisse – der ideale Platz, um sich auf die Passüberquerung des Thorong La vorzubereiten.

Lodge · Manang (3545 m) · Mahlzeiten: F/M/A · Gehzeit: ca. 7 Std.

TAG 9

Akklimatisation in Manang

Ein wichtiger Tag auf dem Annapurna Circuit: Um den Thorong La sicher zu erreichen, ist dieser Akklimatisationstag rund um Manang unerlässlich. Zur Wahl stehen eine leichtere Tour zum Gangapurna-Gletscher, wo Sie die Kraft des Himalaya aus nächster Nähe erleben, oder der Aufstieg zum 4700 m hoch gelegenen Ice Lake mit einem spektakulären Panorama über die gesamte Annapurna Region. Gemeinsam mit unserem erfahrenen Guide entscheiden Sie, welche Variante am besten zu Ihrer Kondition passt.

Lodge · Manang (3545 m) · Mahlzeiten: F/M/A · Gehzeit: ca. 5–8 Std.

TAG 10

Trekking nach Yak Kharka (4100 m)

Weiter geht es hinauf durch die karge, offene Hochgebirgslandschaft. Wir passieren beschauliche Bergdörfer, eingekesselt in eine gigantische Bergwelt. Mit jedem Höhenmeter öffnet sich die Sicht weiter, und eindrucksvolle Blicke auf schneebedeckte Gipfel wie den Manaslu und den markanten Peak 29 begleiten uns. Der Aufstieg erfolgt langsam und im gleichmäßigen Tempo, denn die Höhe verlangt heute besondere Aufmerksamkeit.

Lodge · Yak Kharka (4100 m) · Mahlzeiten: F/M/A · Gehzeit: ca. 7 Std.

TAG 11

Trekking nach Thorong Phedi (4450 m)

Eine der anspruchsvolleren Etappen der Annapurna Runde: Der Weg führt stetig bergauf durch eine fast mondähnliche Umgebung – die Vegetation verschwindet, Fels und Wind dominieren. In Thorong Phedi legen wir eine ausgiebige Pause ein. Je nach Tagesform entscheiden wir gemeinsam mit Ihrem Guide, ob wir in Phedi übernachten oder den Aufstieg zum Thorong High Camp (4900 m) vorziehen – ein wichtiger Schritt für eine sichere Überquerung des Passes am nächsten Tag.

Lodge · Thorong Phedi (4450 m) · Mahlzeiten: F/M/A · Gehzeit: ca. 6–8 Std.

TAG 12

Überquerung Thorong-La-Pass (5416 m) nach Muktinath (3800 m)

Die Königsetappe des Annapurna Circuit und der absolute Höhepunkt der Reise. Der Tag beginnt sehr früh, denn der Aufstieg zum Thorong La erfordert ein gleichmäßiges, langsames Tempo. Schritt für Schritt, mit vielen Pausen, geht es hinauf zur Passhöhe – hier zählt Achtsamkeit statt Geschwindigkeit. Am Gipfel erwarten Sie im Wind wehende Gebetsfahnen und ein Panorama aus Schnee, Fels und endlosen Himalaya-Gipfeln. Der Abstieg nach Muktinath verlangt noch einmal Ausdauer: Statt schneebedeckter Gipfel begleitet uns nun das karge, faszinierende Hochplateau des ehemaligen Königreichs Mustang.

Lodge · Muktinath (3800 m) · Mahlzeiten: F/M/A · Gehzeit: ca. 9 Std.

TAG 13

Trekking nach Kagbeni (2800 m)

Nach dem anstrengenden Thorong La geht es heute ruhiger, aber landschaftlich völlig neu weiter. Vor dem Aufbruch bleibt Zeit, die bedeutenden Pilgerstätten von Muktinath zu besuchen. Danach beginnt der Abstieg in eine trockene, fast wüstenartige Landschaft in Richtung Lower Mustang. Kagbeni empfängt uns als einer der schönsten und ursprünglichsten Orte der Region – enge Gassen, alte Gebäude und ein eindrucksvolles buddhistisches Kloster vermitteln ein starkes Gefühl von Zeitlosigkeit. Eine Pause mit Kaffee und frischem Apple Pie in einer der kleinen Bäckereien lohnt sich.

Lodge · Kagbeni (2800 m) · Mahlzeiten: F/M/A · Gehzeit: ca. 4 Std.

TAG 14

Trekking nach Jomsom (2860 m)

Wir durchqueren die tiefste Schlucht der Erde: Zwischen den 8000ern Dhaulagiri und Annapurna führt der Weg durch das weite Tal des Kali Gandaki. Da ab etwa 11 Uhr kräftige Winde aufkommen, starten wir früh am Morgen. Der Weg folgt dem Flusslauf durch eine trockene Landschaft – ein starker Kontrast zu den grünen Tälern der ersten Trekkingtage. Mit etwas Glück finden wir unterwegs die im Hinduismus heiligen Saligram-Steine. Am Nachmittag erreichen wir Jomsom.

Lodge · Jomsom (2860 m) · Mahlzeiten: F/M/A · Gehzeit: ca. 5 Std.

TAG 15

Die heißen Quellen von Tatopani

Heute schonen wir die Füße: Die Strecke nach Tatopani legen wir mit einem lokalen Bus zurück – eine authentische Fahrt durch das Kali-Gandaki-Tal über Marpha und Chasa, vorbei an wieder deutlich grüneren Hängen und Tälern. In Tatopani steht Erholung im Mittelpunkt: In den natürlichen heißen Quellen direkt am Fluss können Sie entspannen, die Muskeln regenerieren und den Blick über das Tal schweifen lassen.

Lodge · Tatopani · Mahlzeiten: F/M/A

TAG 16

Trekking nach Ghorepani (2775 m)

Nach der Erholung in Tatopani geht es heute spürbar bergauf. Der Aufstieg nach Ghorepani zählt zu den klassischen Etappen im unteren Annapurna-Gebiet und führt durch grüne, subtropische Landschaft, überwiegend über zahlreiche Natursteinstufen. Nicht immer einfach, aber belohnt mit schönen Ausblicken ins Tal. Wir erreichen Ghorepani, eingebettet in eine eindrucksvolle Bergkulisse.

Lodge · Ghorepani (2775 m) · Mahlzeiten: F/M/A · Gehzeit: ca. 8 Std.

TAG 17

Trekking nach Tikhedhunga und Poon Hill (3210 m)

Ein unvergessliches Naturschauspiel erwartet Sie – und es heißt früh aufstehen. Noch vor Sonnenaufgang machen wir uns auf den Weg zum Poon Hill, einem der bekanntesten Aussichtspunkte der Annapurna Region. Mit den ersten

Sonnenstrahlen beginnen die Gipfel von Dhaulagiri, Annapurna und dem heiligen Machapuchare in sanften Orangetönen zu leuchten. Nach diesem Erlebnis kehren wir zurück nach Ghorepani, frühstücken und beginnen den Abstieg über zahlreiche Steinstufen und durch dichte Wälder bis nach Tikhedhunga.

Lodge · Tikhedhunga · Mahlzeiten: F/M/A · Gehzeit: ca. 7 Std.

TAG 18

Trekking nach Nayapul & Fahrt nach Pokhara

Die letzte Etappe auf der Annapurna Runde führt noch einmal durch saftig grüne Hügellandschaft, vorbei an vielen Terrassenfeldern, bis nach Nayapul. Hier verabschieden wir uns von den Bergen – ab hier geht es mit dem Auto weiter nach Pokhara, mit einem kleinen Stopp im Tibetan Refugee Camp. In Pokhara angekommen, erwartet uns der idyllische Phewa-See mit gemütlichen Cafés und dem Blick zurück auf die Annapurna-Kette – der perfekte Ort, um die Trekkingtour entspannt ausklingen zu lassen.

Hotel · Pokhara · Mahlzeiten: F · Gehzeit: ca. 2 Std.

TAG 19

Rückfahrt nach Kathmandu

Mit dem Touristenbus fahren wir zurück nach Kathmandu. Die Fahrt dauert je nach Verkehr etwa 7 bis 8 Stunden und führt noch einmal durch das abwechslungsreiche Nepal. Alternativ besteht die Möglichkeit, gegen Aufpreis einen Inlandsflug zu wählen. Wer möchte, kann den Aufenthalt in Pokhara jederzeit um eine oder mehrere Nächte verlängern.

Hotel · Kathmandu · Mahlzeiten: F

TAG 20

Entdecken Sie Kathmandu

Heute haben Sie Zeit, Kathmandu ganz nach Ihren eigenen Vorstellungen zu erleben – ein faszinierender Mix aus Tradition und Moderne, lebendig, chaotisch und voller kultureller Schätze. Wer die Kultur intensiver kennenlernen möchte, empfehlen wir unsere geführte Tour zu den wichtigsten Sehenswürdigkeiten: Durbar Square, die Stupa von Swayambhunath, die Boudhanath Stupa und Pashupatinath mit dem heiligsten Hindu-Tempel Nepals.

Hotel · Kathmandu · Mahlzeiten: F

TAG 21

Heimreise

Wir begleiten Sie zum internationalen Flughafen. Wir hoffen, Sie nehmen unvergessliche Erinnerungen an die Annapurna Region und Ihre Zeit in Nepal mit nach Hause.

LEISTUNGEN

Inklusive

- Alle Transfers wie beschrieben
- Übernachtung mit Frühstück in Kathmandu & Pokhara
- Englischsprechender Trekking Guide
- Vollverpflegung während des Trekkings
- Träger während des Trekkings
- Trekking-Permits & Nationalparkgebühren
- Übernachtung in landestypischen Lodges auf dem Trek
- Kranken- & Rettungsversicherung der Trekking-Crew

Nicht enthalten

- Internationaler Flug
- Visakosten Nepal (ca. 50 EUR)
- Persönliche Ausgaben
- Reiseversicherung
- Einzelzimmerzuschlag in der Stadt
- Alkoholische & Softgetränke
- Trinkgelder

ANFORDERUNGEN

Sie sollten gut zu Fuss und trittsicher sein, denn die täglichen Gehzeiten liegen zwischen 4 – 9 Stunden. Der Weg verläuft überwiegend auf gut ausgebauten Pfaden. Bei der Passüberquerung des Thorong La sowie an einzelnen Höhenmeter intensiven Tagen brauchen Sie viel Ausdauer. Kletterpassagen sind nicht zu bewältigen. Wichtig ist auch, dass Sie sich für einfache landestypische Lodgen einstellen und ebenso mit wechselhaften Hochgebirgs Wetter gelassen umgehen.

HINWEISE

- Alle Angaben zu Gehzeiten, Höhen und Distanzen sind Richtwerte und können je nach Kondition, Wetter und Tagesform variieren.
- Diese Reise ist grundsätzlich individuell zu Ihrem Wunschtermin buchbar – sprechen Sie uns einfach an.
- Der Trekking Guide spricht Englisch. Bijay und Ines stehen Ihnen während der gesamten Planung und Buchung als deutschsprachige Ansprechpartner zur Seite.
- Bei ungünstigem Wetter kann es im Hochgebirge zu kurzfristigen Anpassungen der Route kommen. Sicherheit geht bei uns immer vor und steht an erster Stelle.

Jetzt unverbindlich anfragen

info@nepal-trek-tours.de · www.nepal-trek-tours.de/contact/