

**Mardi Himal Trek mit Poon Hill**  
**Ein Klassiker trifft auf ein verstecktes Juwel**  
**Technisch einfaches Trekking, Reisedauer: 19 Tage**



*Im 1. Teil des Trekkings wandern Sie auf der klassischen Route zum Pool Hill und dann weiter bis Landruk. Danach wird es einsamer: Das Mardi Himal Trek ist ein noch wenig begangenes Trekking in einem der schönsten Gebiete der Welt – in Nepal, dem wohl magischsten Reiseland unserer Erde.*

*Bestaunen Sie mit uns die ursprünglichen Pfade in der atemberaubenden Hochgebirgsszenerie. Eine einfache und genussreiche Wanderung ins Kerngebiet der Annapurna-Gruppe. Eine Wanderreise in einem der schönsten Trekking-Gebiete der Welt. Für alle, die mit einem Blick ganz nach oben ganz nah dran sein möchten*

**Tour-Information**

Begeben Sie sich mit uns auf ein spektakuläres Reiseabenteuer in die landschaftliche Schönheit des Himalayas. Diese Lodge-Wanderung beginnt in Pokhara am Phewa-See, von wo aus Sie schon bald ein großartiges Bergpanorama begrüßt. Auf Ihrer Wanderung besuchen Sie die populären Gurung-Dörfer Landruk und Ghandruk. Und natürlich auch Poon Hill mit seinen atemberaubenden Aussichten auf die über 8.000m hohen Dahulaghi und Annapurna I, zwei der höchsten Berge der Welt. Aber auch die schneebedeckten Gipfel des gigantischen Annapurna-Gruppe und des Machhapuchare werden Ihnen bestimmt die Sprache verschlagen.

Beim 2. Teil des Trekkings sind Sie auf dem Mardi Himal Trek unterwegs. Der Mardi Himal Trek ist ein relativ neu eröffneter Wanderweg abseits der ausgetretenen Pfade. Das Gebiet befindet sich südlich der Annapurna-Region. Es ist eine der bemerkenswertesten und schönsten Touren in Nepal – ein verstecktes Juwel! Wandern Sie durch eine atemberaubende Landschaft und lernen Sie traditionelle Gurung-Dörfer und deren Bewohner kennen. Entlang der Route locken einige spektakuläre

Aussichtspunkte mit unglaublichen Panoramablicken auf die Bergwelt. Mardi Himal ist trotz der Nähe zu Pokhara eine NOCH (Stand Oktober 2019) wenig besuchte Wanderroute.

**Ein spektakuläres Abenteuer für alle Sinne.**

## **Zu den Highlights gehören:**

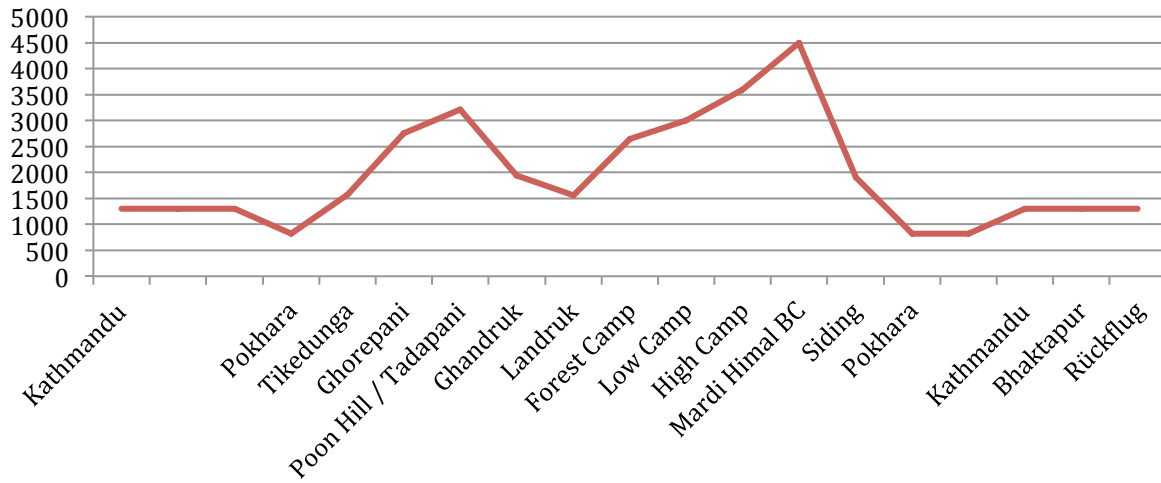
- ✓ Kathmandu mit seinen Hauptsehenswürdigkeiten (die hinduistische Anlage Pashupatinath, die buddhistische Stupa Swayambudanath und den alles sehenden Buddha in Boudanath)
- ✓ Ausflug nach Bhaktapur (UNESCO Weltkulturerbe)
- ✓ Der Sonnenaufgang auf Poon Hill (3.200m) mit Blick auf unzählige Bergriesen
- ✓ Rhododendron- und Orchideenblüte (je nach Jahreszeit)
- ✓ Ausblicke auf unzählige 6.000er und 7.000er Schneeriesen
- ✓ Die Aussicht auf die 8.000er Schneeriesen Manaslu, Annapurna und Dhaulagiri
- ✓ Trekking abseits der Haupttrouten (Mardi Himal Trek)
- ✓ Aussicht auf die Annapurna Südwand, Machhapuchhare, Hiunchuli
- ✓ Aussichtsreiches Mardi Himal Basislager
- ✓ Trekking durch bewaldete bis hochalpine Landschaften
- ✓ Ursprüngliche, traditionelle Lodges
- ✓ Das am Phewa See gelegene Städtchen Pokhara
- ✓ Panoramaflug von Kathmandu nach Pokhara mit Blick auf die ganze Annapurna-Kette
- ✓ Besuch unseres Hostels in Kathmandu und authentischer Einblick in das Leben einer nepalesischen Familie

## **Anforderungsprofil:**

- Technisch einfaches Trekking
- Etwas Grundkondition
- 4 Tagesetappen von 3 Stunden
- 3 Tagesetappen von 4-5 Stunden
- 3 Tagesetappen von 5-6 Stunden
- 1 Tagesetappe von 6-7 Stunden
- Den Tagesrucksack tragen Sie selber

**Reisedauer:** 19 Tage

## Höhenprofil



### **Geplanter Programmablauf\*:**

#### **1./2. Tag      Flug Zürich/ Kathmandu**

Sie werden von unserem lokalen Partner (Arjun Karki oder Sunil Dewan) am Flughafen in Kathmandu erwartet und ins Hotel begleitet. Die Fahrt dauert mit dem Taxi 30-40min. Im Hotel angekommen, bespricht unser Partner mit Ihnen das Trekking und vereinbart auch die Zeiten für die Stadtbesichtigung.

Übernachtung im zentral und doch ruhig mit Garten gelegenen \*\*\*Hotel Manaslu in Kathmandu.

---

#### **3. Tag            Kathmandu/ Stadtbesichtigung**

Nach dem Frühstück werden Sie für die Stadtbesichtigung abgeholt. Mit einem erfahrenen Stadtführer besuchen Sie die berühmte **Boudanath**. Diese Stupa, die grösste in ganz Südasien, ist für Pilger, die aus der ganzen Welt kommen, von sehr grosser Bedeutung. Rund um die Stupa kann man gemütlich verweilen und dem Treiben zuschauen. In einem der vielen Restaurants mit teils sehr schönen Dachterrassen werden Sie zu Mittag essen.

Danach fahren Sie mit Ihrem Stadtführer zur **hinduistischen Tempelanlage Pashupatinath**. Dies ist Nepals heiligster hinduistischer Pilgerort. Hier werden alle im Kathmandu Tal verstorbenen Hindus verbrannt und die Asche in den Fluss gestreut.

Am Nachmittag besuchen Sie die **Swayamboudnath**. Diese Sehenswürdigkeit liegt auf einem Hügel mitten im Kathmandu-Tal. Hier steht ein Tempel, eine Stupa und ein Kloster, welches sowohl für Hinduisten als auch für Buddhisten von grosser Bedeutung ist. Der Tempel wird auch „Affentempel“ genannt, da hier sehr viele Affen umherspringen.

Übernachtung wieder im Hotel Manaslu in Kathmandu.

---

#### **4. Tag            Flug Kathmandu/ Pokhara**

Freuen Sie sich auf einen grandiosen Panoramaflug und geniessen Sie wunderschöne Aussichten auf die Annapurna Kette. Flugzeit: 30 Minuten. Pokhara, gelegen auf 820m, ist nach Kathmandu die zweitgrösste Stadt in Nepal. Pokhara liegt direkt am wunderschönen Phewa See, der zu einer kleinen Bootsfahrt oder einer kurzen Wanderung am Seeufer einlädt. Es bietet sich auch ein Ausflug zur „Welt Frieden Stupa“ an, welche über Pokhara thront.

Übernachtung in einem schönen, zentral gelegenen Hotel in Pokhara

---

#### **5. Tag            Fahrt zum Ausgangsort für das Trekking Trekkingbeginn ab Nayapul (1.050m) bis Tikedunga (1.570m) oder Hille**

Sie fahren mit Ihrem Guide während 70-80 Minuten nach Nayapul, dem Ausgangspunkt für das

\* dieser kann je nach Kondition und Witterungsbedingungen variieren

Trekking. Es beginnt in Nayapul auf 1.050m. Sie wandern am Fluss Modi Khola entlang und treffen nach ca. 15 Minuten in Birethani ein. Dort hat es mehrere kleine Läden und Teahouses. Anschliessend geht es auf gut ausgebauten Wegen weiter und zwischendurch immer wieder über die „nepalesischen Treppen“ bis Sie nach 3.5 bis 4 Stunden Thikedunga auf 1.570m erreichen.

**Gehzeit: 4 Stunden, Aufstieg: 560m**

---

## **6. Tag Tikedungha (1.570m) - Ghorepani (2.750m)**

Sie wandern heute durch einen prächtigen Mischwald aus Rhododendron und Eichen kontinuierlich aufwärts. Die Blütezeit der Rhododendren ist je nach Höhenlage zwischen März bis Mai. Die Gehzeit von 5-6 Stunden ist relativ lang. Aber Sie haben ja den ganzen Tag zur Verfügung und auch um Ihr Hauptgepäck müssen Sie sich nicht kümmern. Das wird bei Ankunft in Ihrer Lodge schon neben dem Bett bereit stehen. Im Vordergrund stehen der Genuss und keine sportlichen Höchstleistungen. In Ghorepani hat es mehrere kleine Läden und Lodges. Ein hübscher Ort.

**Gehzeit: 5-6 Stunden, Aufstieg: 1.180m**

---

## **7. Tag Ghorepani – POON HILL (3.210m) - Tadapani (2.630m)**

Heute heisst es sehr früh aufstehen: Sie besteigen mit Ihrem Guide noch vor dem Frühstück während 45 Minuten den Poon Hill auf 3.232m. Freuen Sie sich auf ein phantastisches Bergpanorama. Der Sonnenaufgang und die Aussicht auf Dhaulagiri (8.167m), Tukucho Peak (6.920m), Machhapuchhare (6.993m) und das Annapurna-Massiv mit dem Annapurna I (8.091m) sind einfach grandios und nahezu atemberaubend! Alle Mühen vom Aufstieg sind innert weniger Momente vergessen! Das sich bietende Panorama ist ein Erlebnis, das bestimmt noch lange in Erinnerung bleiben wird.

Zurück in der Lodge steht für Sie ein leckeres Frühstück bereit. Gestärkt wandern Sie über den 3.090m hohen Deurali Pass. Und wieder bieten sich Ihnen grandiose Aussichten in die Ferne. Zum Ende dieser Tagesetappe geht es noch einmal hinab und danach hinauf nach Tadapani auf 2.680m.

**Gehzeit insgesamt: 5-6 Stunden, Aufstieg 670m, Abstieg 570m**

---

## **8. Tag Tadapani (2.680m) – Ghandruk (1.940m)**

Vielleicht sind heute die Beine noch etwas schwer vom gestrigen Tag. Dafür wird der heutige Tag sehr erholsam. Nach bereits 2.5 Stunden erreichen Sie Ihre Lodge in Ghandruk. Dieser Ort gilt als das schönste Dorf im Modi Khola Tal und eignet sich sehr gut zum Ausspannen und Verweilen.

**Gehzeit: 2.5-3 Stunden**

---

## **9. Tag Ghandruk – Landruk (1.565m)**

Sie steigen mit Ihrem Guide zunächst zum Modi Khola ab und wandern dann entlang dieses Flusses zur "New Bridge" auf 1.340m. Danach geht es auf einem sehr schönen Höhenweg weiter auf das 1.565m gelegene Landruk.

**Gehzeit: 4 Stunden; Aufstieg: 250m, Abstieg: 600m**

---

**10. Tag Landruk – Forest Camp (2.500m)**

Heute kennt der Weg nur eine Richtung: aufwärts! Aber mit einer Marschzeit von nur 2.5 Stunden ist die Etappe kurz, aber dafür umso schöner. Die Aussichten zum gestrigen Tagesziel Ghandruk sowie diversen 6.000er Schneeriesen sind grandios! Zum Mittagessen werden Sie in Ihrer Lodge in Forest Camp eintreffen. Eine kleine, idyllische Siedlung inmitten eines Waldes.

**Gehzeit: 2.5-3 Stunden, Aufstieg: 840m**

---

**11. Tag Low Camp (3.000m)**

Wiederholt eine grossartige Wanderetappe durch einen Wald mit Orchideen, Moosen, Baumfarnen und Flechten. Sie werden sehen, wie sich die Vegetation zunehmend verändert. Waldlichtungen ermöglichen immer wieder spannende Panoramablicke zum Annapurna und dem Machhapuchhre, dem wahrscheinlich formschönsten Berg im Annapurna Gebiet. Gegen Mittag werden Sie im Low Camp ankommen. Sie sind heute bereits auf 3.000m und nun sollte der Akklimatisation ein besonderes Augenmerk geschenkt werden.

**Gehzeit: 3 Stunden; Aufstieg: 500m**

---

**12. Tag High Camp (3.600m)**

Es beginnt mit einem kurzen, aber steilen Aufstieg. Am Waldrand angekommen, geht es weiter über einen grasbewachsenen Bergrücken hinauf zum High Camp. Unterwegs sehen Sie den über 8.000m hohen Dhaulagiri- ein tolles Erlebnis, ist dieser Berg doch siebthöchste der Welt. Gegen die Mittagszeit werden Sie in Ihrer Lodge eintreffen. Die Annapurna Südwand und der formschöne Machhapuchhre scheinen zum Greifen nahe zu sein.

**Gehzeit: 4 Stunden; Aufstieg: 600m**

---

**13. Tag High Camp - Mardi Himal Basislager (4.440m) – High oder Low Camp (3.000m)**

Heute heisst es früh aufstehen, ist doch diese Etappe, optional mit dem Mardi Himal Basislager, konditionell anspruchsvoller als die vorherigen. Sie passieren verschiedene Aussichtspunkte und können von einer Stelle den Annapurna Base Camp Trail sehen. Auf 4.300m erreichen Sie einen phantastischen Aussichtspunkt, von dem aus Sie die phänomenale Bergwelt bewundern können. Ein grossartiges Erlebnis! Nach einer weiteren Stunde erreichen Sie das Mardi Himal Basislager. Das Panorama mit dem Mount Hiunchuli, Mardi Himal, Machhapuchhre und der Annapurna Südwand lässt alle Anstrengungen vergessen! Danach steigen Sie wieder zum High Camp ab. **Gehzeit: 5-6 Stunden; Aufstieg: 840m, Abstieg: 840m oder 1.440m.**

---

**14. Tag High Camp/ Low Camp - Abstieg nach Siding (1.900m)**

Ab dem Low Camp steigen Sie auf bekannter Route ab. Danach wandern Sie durch einen wunderschönen Bergwald, bis Sie das kleine Gurung Dorf Siding erreichen. Dieses traditionelle Dörfchen ist noch sehr ursprünglich, wird es doch NOCH nicht oft von Fremden besucht. Sie bekommen einen spannenden Einblick in das Leben der Dorfbewohner und können die Kultur der Gurung miterleben. Übernachtung in Lodge. **Gehzeit: 5-7 Stunden; Abstieg: 1.700m oder 1.100m**

---

**15. Tag            zurück nach Pokhara**

Heute wandern Sie während 2 Stunden nach Lumle auf 1.500m geniessen Sie nochmals wunderschöne Aussichten, bevor Sie dann in einem Jeep während 2 Stunden zurück nach Pokhara gefahren werden.

**Gehzeit: 2 Stunden**

---

**16. Tag            Pokhara**

Pokhara begeistert unsere Kunden immer wieder von Neuem. Unternehmen Sie einen Ausflug zu einer der vielen Sehenswürdigkeiten oder lassen Sie einfach die Seele baumeln. Gerne sind wir Ihnen mit Empfehlungen behilflich. Übernachtung im schönen Hotel Lakeside Retreat Hotel oder Kantipur.

---

**17. Tag            Zurück nach Kathmandu**

In einem Auto oder Kleinbus geht es während 6-7 Stunden zurück nach Kathmandu.

Option: Panoramaflug. Aufpreis pro Person USD 90.

Übernachtung wieder im Hotel Manaslu

---

**18. Tag            Ausflug nach Bhaktapur (UNESCO Weltkulturerbe)**

Gemeinsam mit einem Guide fahren Sie in das knapp 1 Stunde entfernte Bhaktapur. Er führt Sie durch enge Gassen zum Durbar Square, das Goldene Tor, Palast der 55 Fenster und Löwenkopf-Tor und weiteren spannenden Sehenswürdigkeiten. Die Schäden vom Erdbeben aus dem Jahr 2015 sind noch allgegenwärtig (Stand März 2019) und dennoch gehört diese ehemalige Königsstadt für mich zu einer „must see“ Stadt in Nepal.

Gerne laden wir am Nachmittag ein, unsere Lodge am Stadtrand von Kathmandu zu besuchen. Sie bekommen dabei einen sehr authentischen Einblick in das Leben einer nepalesischen Familie und lernen dabei die Kinder unseres Schulprojekts persönlich kennen.

Ein Gast sagte dazu vor einiger Zeit: „Das war DAS Erlebnis unseres Lebens!“

Übernachtung wieder im Hotel Manaslu.

---

**19. Tag            Rückflug in die Schweiz/ Ankunft am gleichen Tag**

Heute heisst es Abschied nehmen. Frühzeitig werden Sie durch unseren Partner zum Flughafen nach Kathmandu gefahren.

---

**Reise-Datum:** Die aktuellen Daten finden Sie auf unserer Homepage.

Dieses Trekking ist zu jedem Zeitpunkt auch als Privatreise mit Ihren individuellen Wünschen buchbar.

---

**Preis pro Person:** ab CHF 3.850

**Als Privatreise:**

bei 1-2 Personen pro Person CHF 450

**Kleingruppenaufpreis:**

bei 3-4 Personen pro Person CHF 350

bei 5-6 Personen pro Person CHF 250

**Einzelzimmeraufpreis**

im Hotel pauschal CHF 180

**Im Preis inbegriffen:**

- Flug Zürich/Kathmandu retour
- Inlandflug Kathmandu - Pokhara
- Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
- Ausflug nach Bhaktapur (UNESCO Weltkulturerbe)
- Stadtbesichtigung mit erfahrenem Stadtführer
- Bewilligungen und Eintritte
- Alle Überlandfahrten und Transfers
- 4 Übernachtungen im Doppelzimmer im 3\* Hotel in Kathmandu inkl. Frühstück
- 3 Übernachtungen im Doppelzimmer im 3\* Hotel in Pokhara inkl. Frühstück
- 10 Übernachtungen im Doppelzimmer in Lodges während des Trekkings
- Vollpension während des Trekkings (Sie können morgens, mittags und abends immer aus verschiedenen Speisen wählen)
- Tee zu den Mahlzeiten während des Trekkings
- Frühstücksbuffet in Kathmandu
- Träger für Ihr Hauptgepäck
- Lokaler, englisch sprechender Guide

**Nicht inbegriffen:**

- Visum (USD 40, Stand Oktober 2019)
- Lunch und Dinner in Kathmandu
- Trinkgelder



## Warum mit uns?

- ✓ **Zeitlich flexibel:** Standard-Termine, aber auch individuelle Organisation möglich
- ✓ **Authentisch & Echt:** Sie erhalten Einblick in das wirkliche nepalesische Leben
- ✓ **Persönlich & Individuell:** Wir kennen alle Routen aus eigener Erfahrung
- ✓ **Einfach bis Anspruchsvoll:** Für jeden etwas dabei - vom Einsteiger bis zum Trekking-Profi
- ✓ **Einzel- und Gruppenreisen:** Wir richten uns ganz nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen, von Individual-Reisenden bis zur Reisegruppe
- ✓ **Preiswert, mit lokalem Partner:** Dabei achten wir auf Fairness in der Preisgestaltung für Sie, wie auch eine angemessene und faire Bezahlung unserer Mitarbeitenden in Nepal
- ✓ **Jahrelange Vor-Ort-Erfahrung:** Selbst seit 1998 regelmässig in Nepal, sehr kompetente Partner vor Ort

## Ihre Sicherheit liegt uns am Herzen:

- ✓ Mitglied beim Schweizerischen Reise Garantiefonds. Das heisst für Sie, dass Ihre einbezahlten Reisekosten vom Garantiefonds abgesichert sind
- ✓ Hervorragend geschulte Mitarbeiter
- ✓ Notwendiges Sicherheits-Equipment immer dabei
- ✓ Erfahrenes Backoffice, welches sämtlichen Situationen gewachsen ist
- ✓ Unser 24 Stunden Notfall-Telefon

## Unser soziales Engagement

Wir unterstützen ein Projekt für Schulkinder aus den ärmsten Everest-Regionen, die am Stadtrand von Kathmandu in einer von uns finanzierten Lodge leben. Dorthin laden wir jeden unserer Kunden zum Tee ein. Weil auch Ihre Reise hilft.