

**Trekking auf einsamer Route durch das verborgene Königreich
Mustang - mit dem Felsenkloster Luri Gompa**
Mittelschweres Lodge-Trekking, Reisedauer: 20 Tage



Erwandern Sie mit uns auf teils sehr einsamen Wegen das ehemalige Königreich Mustang entlang der alten Tibet-Handelsroute. Eine Erlebnis-Trekkingtour auf verwunschenen Wegen in einer bizarren Landschaft. Für Wundersucher und Geschichtsfinder.

Unsere Wundertüte. In dreizehn Tagen wandern Sie auf aussichtsreichen Höhenwegen durch einmalige Naturlandschaften mit vielen verborgenen Kunstschätzen. Überall treffen Sie auf Zeugen der uralten tibetischen Tradition der Lobas, einer der vielen nepalesischen Volksgruppen.

Das landschaftlich und kulturell reiche Mustang erstreckt sich von Kagbeni im Süden bis zur tibetischen Grenze im Norden und ist erst seit 1992 wieder für Reisende geöffnet. Ihre Route führt Sie auf alten Salzhandelswegen in wüstenartigen Hochgebirgslandschaften über Pässe, Höhenwege und durch Schluchten zu Plateaus und in Oasen, bevor Sie den Hauptort Mustangs, Lo Manthang mit seiner Königsresidenz, erreichen. Besonders ist ebenfalls der Besuch von Lo Gekar, wo das älteste Kloster vom ganzen Himalaya steht.

Auf dem Rückweg wandern Sie auf der einsamen Ostroute nach Yara und besuchen von hier aus das ganz spezielle, in den Felsen gebaute Höhlenkloster Luri Gumpa. Danach geht es weiter auf wenig begangenen, aussichtsreichen Panoramawegen mit unglaublichen Ausblicken auf den Dhaulagiri, Annapurna, Nilgiri und den Tukucho Peak. Ferner passieren Sie einige 4000er Pässe und erreichen auf einsamen Wegen schon bald den heiligen Ort Muktinath. Dieser Pilgerort ist eine sehr heilige Stätte sowohl für Buddhisten als auch für Hinduisten.

Auf den Spuren der tibetischen Könige. In einer verwunschenen Welt.

Hinweis:

Lo Manthang ist von Jomsom neu auch mit dem Auto zu erreichen. Wir haben die Trekkingroute so gewählt, dass wir die Strasse mehrheitlich vermeiden. Aus diesem Grunde ist dieses Trekking noch immer sehr lohnenswert, was wir auch regelmässig von unseren Kunden bestätigt bekommen.

Zu den Highlights gehören:

- ✓ In Kathmandu die hinduistische Anlage Pashupatinath, die buddhistische Anlage Swayaboudanath und den alles sehenden Buddha in Boudanath
- ✓ Unterwegs auf den Spuren der grossen Salzkarawanen
- ✓ Rückweg auf der wenig begangenen, einsamen Ostroute
- ✓ Ursprüngliche tibetisch-buddhistische Kultur
- ✓ Grandiose Fels- und Gesteinslandschaften sowie einsame Pässe
- ✓ Lo Manthang, die festungsgleiche Hauptstadt von Mustang
- ✓ Besuch des Höhlenklosters Luri Gompa
- ✓ Besuch von Lo Gekar mit dem ältesten Kloster des ganzen Himalayas
- ✓ Mächtige Klosteranlagen, archaische Festungen und versteckte Dörfer
- ✓ Muktinath: Sehr bedeutender Pilgerort für Hindus und Buddhisten zugleich
- ✓ Aussichten auf den Nilgri und die 8.000er Schneeriesen Annapurna und Dhaulagiri
- ✓ Der idyllisch am Phewa See gelegene Ort Pokhara
- ✓ Besuch unserer Lodge am Stadtrand von Kathmandu und authentischer Einblick in das Leben einer nepalesischen Familie

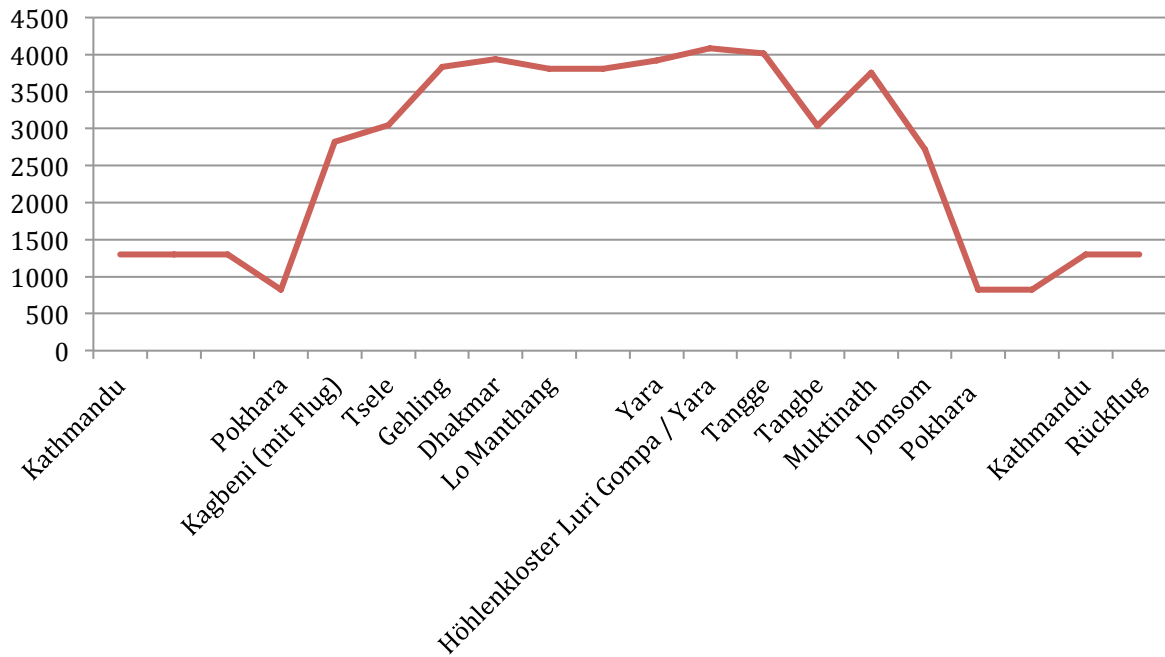
Anforderungsprofil:

- Mittelschweres Trekking, mittlere Kondition
- Das Hauptgepäck wird von Trägern übernommen
- Sie tragen lediglich Ihren Tagesrucksack

- 3 Tagesetappen von 3-5 Stunden
- 5 Tagesetappen von 5-6 Stunden
- 2 Tagesetappen von 6-9 Stunden
- 1 Ruhetag in Lo Manthang

Reisedauer: 20 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**

Uns erwartet ein grandioser Panoramafly und 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 im schönen Hotel Kantipur oder Base Camp Resort

5. Tag **Flug nach Jomsom (2.800m) Trekkingbeginn bis Kagbeni (2.760m)**

Ein Flug zwischen den beiden Achttausendern Dhaulagiri und dem Annapurna-Gebirge hindurch, hinein in die tiefste Schlucht der Welt: die Kali Gandaki Schlucht. Wir beginnen das Trekking in

* dieser kann je nach Kondition und Witterungsbedingungen variieren

Jomsom. Während max. 3 Stunden wandern wir gemütlich auf einem alten Karawanenweg nach Kagbeni. Diese Siedlung, mit Blick auf den Dhaulagiri und den Tilicho Peak, ist gekennzeichnet von tibetisch-stämmiger Bevölkerung. Übernachtung in Lodge.

Gehzeit: 2.5- 3 Stunden, Aufstieg 350m, Distanz 9.5 km

6. Tag Kagbeni (2.840m) – Tsele (3.030m)
Eintritt in das Königreich Mustang

Am Morgen werden die Grenzformalitäten am Police Check Point am Ausgang von Kagbeni abgewickelt. Nun beginnt das Trekking in einem ehemals verbotenen Land. Übernachtung in Lodge.

Gehzeit: 5-6 Stunden, Aufstieg 730m, Abstieg 470m, Distanz 14km

7. Tag Tsele – Gheling (3.450m), „Grand Canyon Tag“
Sie überwinden 3 kleine Pässe...

Diesen Tag bezeichne ich gerne als den „Grand Canyon Tag“, da die zu durchwandernde Schlucht mit fantastischen Tiefblicken einfach grandios und einzigartig ist. Durch diese Schlucht führt der Aufstieg zunächst zu einem Pass auf 3.620m. Nach einem kleinen Abstieg überwinden wir einen weiteren Pass auf 3.830m. Nach einem Mittagsstopp bewältigen wir den letzten Pass bevor wir dann das hübsche Dorf Gheling auf 3.540m erreichen. Übernachtung in Lodge.

Gehzeit: 6-8 Stunden, Aufstieg 1.200m, Abstieg 750m, Distanz 21km

8. Tag Gheling – Tsete La – Gemi La – Dhakmar (3.820m)

Über einen Panoramaweg und den beiden Pässen Tsete La (3.900m) und Gemi La (3.700m) erreichen wir Gemi. Ein ganz hübsches Dorf. Hier machen wir einen Halt zum Mittagessen. Die nächste Etappe verläuft über einen Fluss zu einer der längsten Mani-Mauern in Mustang. Am Nachmittag treffen wir im einsamen Ort Dhakmar mit seinen imposanten roten Felsen ein. Übernachtung in Lodge.

Gehzeit: 4.5-5 Stunden, Aufstieg 900m, Abstieg 900m, 13.5 km

9. Tag Dhakmar – Lo Gekar – Lo Manthang (3.810m)

Das heutige Highlight ist neben Lo Manthang der Besuch des ältesten, buddhistischen Klosters im ganzen Himalaya. Ich habe mich hier 200 Jahre zurück versetzt gefühlt. Danach geht es weiter über wenig begangene Pässe in die alte Königsstadt Lo Manthang. Übernachtung in Lodge.

Gehzeit: ca. 4 Stunden, Aufstieg 310m

10. Tag Königsstadt Lo Manthang- Ruhetag und Klosterbesichtigung

In Lo Manthang geht der Wunschtraum eines jeden Himalaya-Freundes in Erfüllung. Es bleibt ausreichend Zeit, den auf 3.800m gelegenen Hauptort mit seinen engen rechtwinklig angelegten Gassen, seinen rund 1000 Einwohnern, dem buddhistischen Kloster und dem Königspalast zu erkunden. Ein spezieller Ort in der es viel zum Entdecken gibt. Die umliegende Landschaft ist karg aber unwahrscheinlich faszinierend. Wie eine Mondlandschaft. Die Stimmung mit den vergletscherten Himalaya-Riesen im Hintergrund, der in allen Erdtönen leuchtenden Landschaft und den alten Häusern und rot bemalten Klöstern ist einzigartig. Übernachtung in Lodge.

11. Tag Lo Manthang – Yara (3.650m)

Wir steigen zunächst 120m auf und überqueren einen 3.920m hohen (namenlosen) Pass. Begrüsst werden wir auch hier von wehenden, farbigen Gebetsfahnen. Danach geht es weiter auf einem einsamen, aussichtsreichen Höhenweg bevor wir die letzte Stunde dann steil auf das 3.240m hoch gelegene Dorf Dri absteigen. In einer urtümlichen Lodge werden wir hier mit einem leckeren, einheimischen Lunch verwöhnt. Durch das einsame Seitental Puyon Khola steigen wir danach zum heutigen Etappenziel Yara auf. Übernachtung in Lodge.

Gehzeit: 5-6 Stunden, Aufstieg 680m, Abstieg 900m, Distanz 16.5km

12. Tag Yara (3.650m) – Höhlenkloster Luri Gompa (4.085m) - Yara

Wir bleiben eine weitere Nacht in Yara und besuchen das historische und fast magische Felsenkloster Luri Gompa. Das Kloster wurde in den Felsen hinein gebaut, ist wirklich sehr speziell und gehört meiner Meinung nach zu den „must to see“ Sehenswürdigkeiten im Mustang Gebiet. Übernachtung in Lodge.

Gehzeit: 6 Stunden, Abstieg 435m, Abstieg 435m

13. Tag Yara (3.650m) – Tangge (3.320m)

Wir wandern über ein weiteres Hochplateau, passieren einen weiteren 4.000er Pass und erreichen nach ca. 6 Stunden unser heutiges Tagesziel. Übernachtung in Lodge.

Gehzeit: 6 Stunden, Aufstieg 400m, Abstieg 830m

14. Tag Tangge (3.320m) – Tangbe or Chuksang (2.920m)

Auch heute, wiederholt bestens akklimatisiert, passieren wir nochmals die 4.000er Grenze. Die Aussichten auf den Nilgri und die 8.000er Schneeriesen Annapurna und Dhaulagiri entschädigen für alle Anstrengungen! Übernachtung in Lodge.

Gehzeit: 9 Stunden, Aufstieg 760m, Abstieg 1.100m

15. Tag Chuksang (2.980m) – Pilgerort Muktinath (2.700m)

Und nochmals steht ein 4.000er auf dem Programm. Wir überqueren den 4.070m Gyu-La-Pass und kommen wiederholt in den Genuss grandioser Aussichten. Gut, kann man davon nicht genug bekommen! Muktinath ist eine der heiligsten hinduistischen wie auch buddhistischen Stätten in den Bergen von Nepal. Wir haben die Möglichkeit, die heiligen Tempelanlagen zu besuchen, die von den Hinduisten und Buddhisten gleichermaßen verehrt werden. Übernachtung in Lodge.

Gehzeit 5-6 Stunden, Aufstieg 1.120m, Abstieg 380m

16. Tag Muktinath - Jomsom (2.700m)

Falls die Beine von den letzten Tagen heute etwas schwer sind, kann der Guide auch einen Jeep vor Ort organisieren. Diese Extrakosten wären direkt zu bezahlen. Übernachtung in Lodge.

Gehzeit 5-6 Stunden

17. Tag Flug Jomsom – Pokhara

Heute verlassen wir das Mustang – Gebiet und geniessen nochmals den einmaligen Flug entlang der Himalayariesen nach Pokhara. Am wunderschönen Phewa See können wir ausspannen und die erlebnisreichen Tage im Mustang Gebiet Revue passieren lassen.

Übernachtung wieder im schönen Lakeside Retreat oder Kandipur in Pokhara.

Bitte beachten Sie, dass die Flüge von Jomsom nach Pokhara auf Sicht geflogen werden und es aus diesem Grunde auch mal zu Flugausfällen kommen kann. In diesem Fall fahren wir mit einem Jeep von Jomsom nach Pokhara. Oder je nachdem wie die Wettervorhersage für den nächsten Tag ist, bleiben wir eine weitere Nacht im Jomsom. In diesem Fall entfällt der Ruhetag in Pokhara.

18. Tag Ruhetag in Pokhara am Phewa See (oder auch Reservetag bei Flugausfall)

Pokhara ist der perfekte Ort zum Ausspannen. Auch gibt es eine Vielzahl von Ausflugsmöglichkeiten, wie eine Bootsfahrt auf dem Phewa See, verbunden mit einem Besuch der heiligen Shanti Peace Pagoda Stupa oberhalb von Pokhara. Ferner ist auch ein Besuch des International Mountain Museums sehr spannend und informativ. Ihr Guide berät Sie gerne vor Ort.

Hinweis: Dieser Tag ist gleichzeitig auch Reservetag, falls der Flug von Jomsom nach Pokhara wegen des Wetters nicht nach Flugplan fliegen kann.

Übernachtung im schönen Lakeside Retreat oder Kandipur in Pokhara.

19. Tag Flug Pokhara - Kathmandu

Gerne laden wir Sie heute 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.

20. 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 4.950

Als Privatreise

bei 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
- Flug Kathmandu-Pokhara-Kathmandu
- Flug Pokhara-Jomsom-Pokhara
- Flughafentaxen und Treibstoffzuschlag
- Stadtbesichtigung mit erfahrenem Stadtführer
- Bewilligungen und Eintritte, Spezialgebühren Mustang
- alle Überlandfahrten und Transfers
- 3 Übernachtungen im Doppelzimmer im 3* Hotel in Kathmandu inkl. Frühstück
- 3 Übernachtungen im Doppelzimmer im 3* Hotel in Pokhara inkl. Frühstück
- 12 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/Pokhara
- Träger für Ihr Hauptgepäck
- Lokaler, englisch sprechender Guide

Nicht inbegriffen:

- Visum (USD 40, Stand Oktober 2019)
 - Lunch und Dinner in Kathmandu/Pokhara
 - 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 Reisegarantiefonds. 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.