NATURETOURS

Dolpo – Trekking im Land der Schneeleoparden

18-tägiges Zelttrekking durch das Untere und Obere Dolpo zum legendären Kloster Shey G

Das Dolpo – ein Anziehungspunkt für alle Liebhaber*innen der grandiosen Landschaft Westnepals und der traditionellen tibetischen Kultur. In diesem weitgehend unberührten Naturparadies wandern wir durch steile Schluchten, karge Landschaften, überqueren hohe Pässe und besuchen farbige Klöster sowie abgelegene Dörfer.

AUF EINEN BLICK

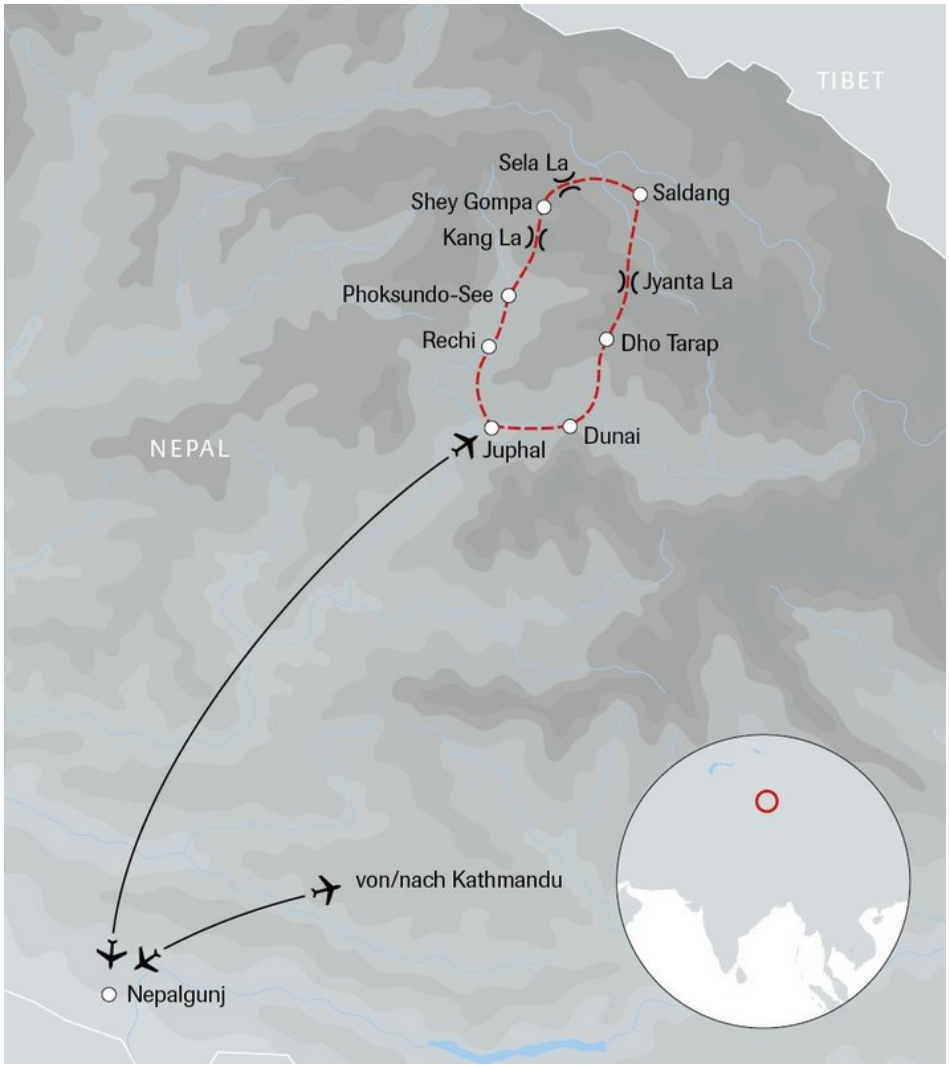
- 23 Tage
- ab CHF 5'800.-
- Trekking
- Gruppenreise (2-10 Teilnehmer*innen)
- Trekkinglevel 2: anspruchsvoll
- Englischsprechende Reiseleitung

- Weite Gebirgslandschaften, Wildnis und Abgeschiedenheit
- Besuch im legendären Kristallkloster Shey Gompa
- Überschreitung von drei 5000er-Pässen
- Begegnungen mit der ursprünglichen, tibetisch-stämmigen Bevölkerung
- Zeltlager am traumhaften, türkisblauen Phoksundo-See

Reisedaten

27.09.2026 - 19.10.2026	Buchbar	CHF 5'800.-

Reiseroute



Reiseprogramm

1. Tag: Ankunft in Kathmandu (-)
Individueller Flug nach Nepal. Nach der Ankunft am Flughafen von Kathmandu begrüsst uns unsere Reiseleitung und bringt uns ins Hotel. Je nach Ankunftszeit des Fluges, bleibt Zeit für eine erste Erkundungstour durch die quirlige Hauptstadt.
Übernachtung im Hotel in Kathmandu (1300 m)

2. Tag: Bhaktapur und Weiterflug nach Nepalgunj (F/-/A)
Bevor wir zum Trekking starten, steht zuerst Kultur auf dem Programm. Wir besichtigen die alte Königsstadt Bhaktapur im Kathmandu-Tal. Wir lassen uns faszinieren von den mit Holzschnitzereien reich verzierten Tempeln. Bhaktapur gehört seit 1979 zum UNESCO-Weltkulturerbe. Gegen Abend fliegen wir weiter nach Nepalgunj.
Hinweis: falls es nur vormittags Flüge gibt, verzichten wir auf den Besuch von Bhaktapur.
Übernachtung im Hotel in Nepalgunj (150 m)
Fahrzeit ca. 1 Std. / Flugzeit ca. 50 Min.

3. Tag: Ins Dolpo-Gebiet zum Trekkingstart (F/M/A)
Ein kurzer, spektakulärer Flug bringt uns in die Dolpo-Region nach Juphal (2500 m). Hier werden wir schon von unserem Begleitteam erwartet. Die erste Wanderung führt uns durchs Dorf unterhalb des Flughafens vorbei an terrassierten Feldern hinunter zum Thuli Bheri-Fluss. Dem Fluss entlang geht es weiter nach Dunai, dem Hauptort des Unteren Dolpo. Hier schlagen wir im Hof einer Lodge zum ersten Mal unsere Zelte auf.
Übernachtung im Zelt in Dunai (2150 m)
Flugzeit ca. 35 Min. / Wanderzeit ca. 3 Std.

4. Tag: Entlang des Bheri Khola (F/M/A)
Nach dem Frühstück starten wir zu unserer Tagesetappe. Wir folgen dem Bheri-Fluss sanft ansteigend und erreichen am Abend den kleinen Handelsort Tarakot, der hoch über dem Fluss auf einem Bergrücken gebaut ist. Die Bewohner*innen gehören zum Stamm der Magar, praktizieren oft den Tibetischen Buddhismus und die älteren sprechen noch einen seltenen Dialekt.
Übernachtung im Zelt in Tarakot (2540 m)
Wanderzeit ca. 5 bis 6 Std.

5.Tag: Nach Laina Odar (F/M/A)
Am Morgen folgen wir dem Haupttal weiter auf einem Weg südlich des Flusses. Bei Khanigaon (2950 m), dem Winterquartier der Bewohner*innen von Dho Tarap, biegen wir Richtung Norden ab und erreichen schliesslich unser idyllisches Lager Laina Odar. Wer möchte besucht noch den nahen Wasserfall.
Übernachtung im Zelt in Laina Odar (3375 m)
Wanderzeit ca. 6 bis 7 Std.

6. Tag: Durch die Schlucht (F/M/A)
Nach einem stärkenden Frühstück nehmen wir die steilen Serpentinen zum höchsten Punkt in Angriff. Die traditionellen Gebetsfahren, welche hier auf fast jeder Anhöhe flattern, leuchten von Weitem. Nun wird das Tal des Tarap Khola enger. Durch eine spektakuläre Schluchtlandschaft erreichen wir unseren heutigen Lagerplatz Nawarpani oder Toltol.
Übernachtung im Zelt in Nawarpani (3650 m)
Wanderzeit ca. 6 Std.

7. Tag: Nach Dho Tarap (F/M/A)
Wir steigen dem Tarap Khola entlang weiter aufwärts durch eine grandiose Schlucht. Beim Stupa

von Ghyamgar verlassen wir das enge Tal und folgen dem Weg flussaufwärts mit herrlichen Ausblicken auf das traditionelle Dorf Dho Tarap. Der letzte Wegabschnitt vor dem Ort ist gesäumt von buddhistischen Manimauern und Chörten.
Übernachtung im Zelt in Dho Tarap (4000 m)
Wanderzeit ca. 6 bis 7 Std.

8. Tag: Ruhetag in Dho (F/M/A)
Die Umgebung von Dho Tarap bietet viele Möglichkeiten, den Ruhe- und Akklimatisationstag zu gestalten. Wir können die kleine Schule besuchen, den Einheimischen bei der täglichen Arbeit auf den Feldern zuschauen oder zwei kleine Gompas (buddhistische Klöster) in der Nähe besichtigen.
Übernachtung im Zelt in Dho Tarap (4000 m)

9. Tag: Durch weite Täler (F/M/A)
Durch das weite Tal gesäumt von flachen Hügeln wanderen wir weiter Richtung Norden. Wir kommen an vielen kleinen Weilern vorbei, wo die Einheimischen oft nur zur Sommerzeit leben und ihre kargen Felder bebauen. Ab und zu folgt der Weg der von der tibetischen Seite her gebauten Schotterpiste. Wir begegnen Motorrädern und voll beladenen Traktoren. Die Modernisierung macht auch vor Dolpo nicht Halt, doch noch ist die Strasse nicht durchgehend und der wenige Verkehr beschränkt sich auf lokale Transporte.
Übernachtung im Zelt in Murjung (4600 m)
Wanderzeit ca. 5 bis 6 Std.

10. Tag: Über den ersten Fünftausender-Pass (F/M/A)
Auf unserem Weg über den 5230 Meter hohen Jyanta Bhanjyang-Pass tauchen wir in die Einsamkeit und Wildnis der weiten, windgepeitschten Langschaft des Oberen Dolpo ein. Der gleichmässige Auf- und Abstieg lässt Zeit an den kargen Hängen, nach Herden von Blauschafen Ausschau zu halten. Und die Aussicht reicht von den Schneebergen an der tibetischen Grenze bis zur Dhaulagiri-Gruppe im Südosten.
Übernachtung im Zelt in Darsumana Dobhan (4500 m)
Wanderzeit ca. 7 bis 8 Std.

11. Tag: Nach Chagaon (F/M/A)
Eine etwas kürzere Etappe führt uns heute in stetem Auf und Ab über Viehweiden zu unserem Lager bei Chagaon. Hier können wir das kleine Bön-Kloster besichtigen.
Übernachtung im Zelt in Chagaon (3840 m)
Wanderzeit ca. 4 bis 5 Std.

12. Tag: Saldang (F/M/A)
Nach einem gemütlichen Morgenessen führt der Weg zuerst hinunter nach Torasumna und sanft wieder bergan nach Tiling. Dem Fluss entlang gelangen wir nach Saldang, dem Hauptort des Oberen Dolpo. Das Dorf mit etwa 600 Einwohner*innen lebt nicht nur von der Landwirtschaft, es ist auch ein wichtiges Handelszentrum auf dem Weg nach Tibet.
Übernachtung im Zelt in Saldang (3770 m)
Wanderzeit ca. 3 Std.

13. Tag: Namgung Gompa (F/M/A)
Von Saldang geht es über steile Weiden auf einen Hügelzug. Der höchste Punkt ist mit unzähligen Gebetsfahnen geschmückt. Wir folgen der Bergflanke auf oft fast ebenem Weg, bevor er hinunter nach Namgung Gopa führt, wo wir übernachten.
Übernachtung im Zelt in bei Namgung (4360 m)
Wanderzeit ca. 4 bis 5 Std.

14. Tag: Über den fünftausender-Pass Sela La (F/M/A)
Nach einem kleinen Canyon beginnt der Aufstieg im Zickzack zum Pass Sela La (5010 m). Von hier aus blicken wir auf den nördlichen Teil der tibetischen Hochebene, der höchstgelegenen Hochebene der Welt. Danach steigen wir ins weite Tal ab, welches nach Shey Gompa führt. Der Pilgerweg ist von langen, kunstvollen Manimauern gesäumt und die legendäre Stupa schon von weit her zu sehen.
Übernachtung im Zelt in Shey Gompa (4300 m)
Wanderzeit ca. 7 bis 8 Std.

15. Tag: Shey Gompa (F/M/A)
Dank Peter Mathiessens Kultbuch «Auf der Spur des Schneeleoparden» wurden das Kristallkloster Shey Gompa und seine Umgebung bekannt. Shey gilt als das spirituelle Zentrum des Dolpo und zieht viele Pilger*innen an. Wir geniessen einen Ruhetag in dieser legendären Gegend und haben Zeit, das Kloster und seine Umgebung eingehend zu besichtigen. Wer Lust hat, kann das malerische Bergkloster Tsakang, das spektakulär an eine Felswand gebaut ist, besuchen. Unterwegs begegnet man oft Herden von Blauschafen.
Übernachtung im Zelt in Shey Gompa (4300 m)
Optionale Wanderzeit ca. 3 Std.

16. Tag: Kang La, der höchste Pass (F/M/A)
Ein langer Aufstieg über mehrere Steilstufen erwartet uns heute. Ein schönes Hochplateau auf etwa 5000 Metern lädt zum Verweilen ein, doch noch erwartet uns das letzte steile Stück über Schiefergeröll. Schliesslich stehen wir auf dem Kang La-Pass, dem mit 5350 Metern höchsten Punkt des Trekkings. Die Strapazen lohnen sich, denn bei gutem Wetter werden wir mit einem überwältigenden Blick auf die weit über sechstausend Meter hohen Gipfel des Kanjrowa-Massivs belohnt. Der Abstieg Richtung Süden bringt uns zu unserem Camp, das in der Nähe eines hübschen Wasserfalles liegt.
Übernachtung im Zelt im Pass Camp (4700 m)
Wanderzeit ca. 7 bis 8 Std.

17. Tag: Abstieg durch die Schlucht (F/M/A)
Wir folgen dem Tuk Kyaksa-Fluss, den wir auf unserem Abstieg mehrere Male über wacklige Brücklein und Blöcke queren müssen. Das Tal wird immer enger und bildet eine eindrückliche, steile Schlucht. Schliesslich erreichen wir das breite, bewaldete Phoksundo-Tal, wo wir am Fluss übernachten.
Übernachtung im Zelt in Phoksundo Khola (3650 m)
Wanderzeit ca. 5 bis 6 Std.

18. Tag: Spektakulärer Phoksundo-See (F/M/A)
Die heutige Wanderung gehört zu den eindrücklichsten in ganz Nepal und ist sicherlich einer der Höhepunke unseres Trekkings. Die Strecke führt auf einem schmalen Pfad in stetem Auf und Ab der steilen Felswand westlich des Phoksundo-Sees entlang. Die Aussicht auf den See, der in magischen Blautönen leuchtet, ist einzigartig. Am Südende des Sees liegt das kleine, im tibetischen Stil erbaute Dorf Ringmo, wo wir übernachten. Es bleibt Zeit, am Ufer des Sees zu entspannen und das Dorf mit seinen vielen buddhistischen Denkmälern zu besuchen.
Übernachtung im Zelt bei Ringmo (3600 m)
Wanderzeit ca. 4 bis 5 Std.

19. Tag: Eindrücklicher Wasserfall (F/M/A)
Durch einen Kiefernwald erreichen wir nach einem Gegenanstieg einen Hügel und erblicken den über 200 Meter hohen Wasserfall des Phoksundo Khola. Der anfangs schmale, etwas ausgesetzte Weg führt von nun an mehrheitlich bergab. Wir wandern durch Siedlungen, über Hängebrücken und

an terrassierten Felder vorbei nach Rechi oder Chepka.
Übernachtung im Zelt in Chepka (2720 m)
Wanderzeit ca. 6 bis 7 Std.

20. Tag: Letzter Trekkingtag (F/M/A)
Bereits bricht unser letzter Trekkingtag an. Durch wunderschöne Mischwälder folgen wir dem rauschenden Fluss weiter abwärts. Unterwegs säumen Mais- und Getreidekulturen den Weg. Bei Suligad schliesst sich unser Kreis und wir folgen dem Bheri-Fluss bis nach Kalagawda. Noch einmal steigt der Weg an, bevor wir unser Ziel Juphal erreichen. Ein letztes Mal schlagen wir unsere Zelte auf.
Übernachtung im Zelt in Juphal (2475 m)
Wanderzeit ca. 7 Std.

21. Tag: Flug zurück nach Kathmandu (F/-/-)
Nach dem Frühstück verabschieden wir uns von unserem Begleitteam. Anschliessend bringt uns ein erster Flug (ca. 35 Min.) nach Nepalgunj. Am Nachmittag geht es weiter mit dem Flugzeug zurück nach Kathmandu (ca. 50 Min.). Zurück im Hotel freuen wir uns auf eine heisse Dusche und ein richtiges Bett.
Übernachtung im Hotel in Kathmandu (1300 m)
Flugzeit total ca. 1.5 Std.

22. Tag: Kathmandu (F/-/A)
Heute haben wir Gelegenheit das Strassenkinderhilfswerk NAG, das von einer Schweizerin gegründet wurde, zu besuchen. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung in der Hauptstadt. Es bleibt Zeit, um in den gemütlichen Cafés etwas zu trinken, letzte Souvenirs zu kaufen oder einfach im Hotel zu entspannen. Am Abend geniessen wir zusammen ein Abschiedsessen in Kathmandu.
Übernachtung im Hotel in Kathmandu (1300 m)

23. Tag: Rückreise (F/-/-)
Nach dem Frühstück freie Zeit. Das Zimmer steht bis zur Abreise zur Verfügung. Transfer zum Flughafen und individueller Rückflug.

Hinweise: F = Frühstück, M = Mittagessen, A = Abendessen

Programm-, Unterkunfts- und Preisänderungen vorbehalten

NATURETOURS

Im Preis inbegriffen

- Inlandflüge Kathmandu – Nepalgunj – Juphal – Nepalgunj – Kathmandu
- Alle Transfers und Überlandfahrten
- Übernachtungen gemäss Programm in Hotels im Doppelzimmer und im Zweierzelt (18 Nächte)
- Allgemeine Campingausrüstung
- Ausflüge, Wanderungen und Aktivitäten gemäss Programm
- Mahlzeiten gemäss Programm (Vollpension auf dem Trekking)
- Trinkwasser, Tee und Kaffee auf dem Trekking
- Lokale, englischsprechende Reiseleitung und Begleitteam
- Bewilligungen, Gebühren und Eintritte (inkl. Spezialbewilligungen für Dolpo, ca. USD 700.- pro Person)
- Trekkingtasche mit Rollen
- Beitrag für Klima- und Naturschutz (CHF 25.-)

Im Preis nicht inbegriffen

- Flüge nach/ab Kathmandu (gerne buchen wir die Flüge für Sie)
- Nicht erwähnte Mahlzeiten und Getränke
- Visum für Nepal ca. USD 50.- (Bezahlung vor Ort)
- Trinkgelder

Preise

- Preis pro Person bei 6-10 Personen CHF 5'800.-
- Zuschlag Kleingruppe bei 4-5 Personen CHF 200.-
- Zuschlag Kleingruppe bei 2-3 Personen CHF 600.-
- Zuschlag Einzelbelegung in den Hotels CHF 250.-
- Zuschlag Einzelzelt CHF 250.- (es ist nur eine beschränkte Anzahl an Zelten zur Alleinbenützung verfügbar)

Hinweise

Geführte Trekkingreise mit lokaler, englischsprechender Reiseleitung und Begleitteam.

Anspruchsvolles Trekking, sehr gute Kondition, 4 Tagesetappen von 3 bis 5 Stunden, 8 Tagesetappen von 5 bis 7 Stunden und 4 Tagesetappen von etwa 8 Stunden in Höhen bis 5350 Meter (max. Schlafhöhe 4700 Meter). Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sind erforderlich. Das Hauptgepäck wird während dem Trekking transportiert, den Tagesrucksack tragen wir selbst

Die Flüge nach/ab Kathmandu sind nicht inbegriffen. Gerne buchen wir diese für Sie.

Diese Reise kann an beliebigen Daten im Frühling und Herbst als Privatreise ab zwei Personen organisiert werden. Kontaktieren Sie uns und verlangen Sie eine Offerte. Preis auf Anfrage.