NATURETOURS

Spektakuläre Wege um die Annapurna

Anspruchsvolles Lodge-Trekking über drei 5000er-Pässe

Eine Annapurna–Umrundung der besonderen Art erwartet uns! Wir folgen nur selten der viel begangenen Hauptroute, sondern erkunden die unbekannteren Seitentäler und lernen so die landschaftliche und kulturelle Vielfalt dieses Berggebietes kennen. Höhepunkte der Reise sind der Besuch des archaischen Dorfes Phu, die Überschreitung der Pässe Kang La, Eastern Pass und Mesokanto La sowie die Übernachtung am Ufer des fast 5000 Meter hohen, türkisblauen Tilicho–See.

AUF EINEN BLICK

- 22 Tage
- ab CHF 3'500.-
- Trekking
- Gruppenreise (2-10 Teilnehmer*innen)
- Trekkinglevel 2: anspruchsvoll
- Englischsprechende Reiseleitung

- Die abgelegenen buddhistischen Dörfer Phu und Nar
- Tilicho-See, einer der grössten Bergseen der Welt auf fast 5000 Metern Höhe
- Überschreitung von drei 5000er-Pässen mit herrlicher Aussicht
- Panoramablicke auf das Annapurna-Massiv und den Dhaulagiri
- Abwechslungsreiche Landschaften mit Wäldern, Schluchten, Alpwiesen und Steinwüsten

Reisedaten

17.10.2026 - 07.11.2026	Buchbar	CHF 3'500.-

Reiseroute

Reiseprogramm

1. Tag: Ankunft in Kathmandu (-)
Individueller Flug nach Nepal. Nach der Ankunft in der Hauptstadt Kathmandu werden wir herzlich begrüsst und in unser Hotel gefahren. Je nach Ankunftszeit bleibt Zeit, die Stadt ein erstes Mal auf eigene Faust zu erkunden.
Übernachtung im Hotel in Kathmandu (1300 m)

2. Tag: Die Hauptstadt Kathmandu (F/-/-)
Wir tauchen ein in die faszinierende und geschäftige Hauptstadt Kathmandu. Wir besuchen unter anderem die buddhistische Tempelanlage Boudhanath sowie die hinduistischen Tempelstätten von Pashupatinath.
Übernachtung im Hotel in Kathmandu (1300 m)

3. Tag: Fahrt ins Trekkinggebiet (F/M/A)
Wir verlassen Kathmandu am frühen Morgen und fahren gegen Westen. Über die Ortschaften Dumre und Besisahar erreichen wir den Ausgangspunkt unseres Trekkings in Tal. Unterwegs können wir das typische Landleben sowie abwechslungsreiche Landschaften beobachten. Der letzte Streckenabschnitt von Besisahar bis nach Tal erfolgt aufgrund der nicht allzu guten Strasse im Jeep.
Übernachtung in einer Lodge in Tal (1700 m)
Fahrzeit ca. 10 bis 11 Std.

4. Tag: Trekkingstart in Tal (F/M/A)
Nachdem wir den Wasserfall von Tal besucht haben, starten wir zu unserem Trekking. Bald überqueren wir den Marsyangdi-Fluss auf einer Hängebrücke und erreichen Dharapani. Hier zweigt die Route der Manaslu-Runde ab. Wir folgen der Strasse nach Bagarchap, dann weiter auf Wanderwegen zu unserem Tagesziel, dem Dorf Timang. Wir geniessen ein erstes Mal das schöne Bergpanorama mit Blick auf den Manaslu.
Übernachtung in einer Lodge in Timang (2270 m)
Wanderzeit ca. 6 Std.

5. Tag: Die Schlucht Nar Phu Khola (F/M/A)
Bis nach Koto folgen wir der Annapurna-Runde. Anschliessend wird es deutlich ruhiger. In Koto machen wir unseren Mittagshalt und auch unsere Trekkingbewilligung wird geprüft. Später erreichen wir die Schlucht des Nar Phu Khola, wo sich auch unsere nächste Lodge befindet.
Übernachtung in einer Lodge (2980 m)
Wanderzeit ca. 6 Std.

6. Tag: Kiefernwälder und Hängebrücken (F/M/A)
Durch zunächst dichte Kiefernwälder führt unser Weg immer wieder über den Fluss bis wir erst die Ortschaft Dharamsala und etwa eine Stunde später das Dorf Meta erreichen. Mit zunehmender Höhe werden die Wälder lichter und es eröffnen sich uns faszinierende Ausblicke auf die Annapurna II, den Lamjung Himal und den Kangaru Himal.
Übernachtung in einer Lodge in Meta (3560 m)
Wanderzeit ca. 5 Std.

7. Tag: Weiter nach Kyang (F/M/A)
Eine eher kurze, aber sehr abwechslungsreise Etappe führt uns ins Tal von Phu. Wir kommen vorbei an Chörten und Yak-Weiden. Nach der Mittagspause steigen wir hoch ins Dorf Kyang, unserem Übernachtungsort.
Übernachtung in einer Lodge in Kyang (3830 m)
Wanderzeit ca. 4 bis 5 Std.

8. Tag: Ins Dorf Phu (F/M/A)
Wir steigen im Tal von Phu weiter hinauf und erreichen schlussendlich um die Mittagszeit das Dorf. Phu ist stark vom Buddhismus geprägt und wir können am Nachmittag verschiedene Gompas besuchen. Ebenso spannend ist der Einblick ins traditionelle Leben der Bewohner*innen. Hier scheint die Zeit stehen geblieben zu sein.
Übernachtung in einer Lodge in Phu (4100 m)
Wanderzeit ca. 3 bis 4 Std.

9. Tag: Ruhetag oder Himlung Base Camp (F/M/A)
Heute steht uns ein ganzer Tag zur Verfügung, um die Klöster der Umgebung zu besuchen und das Dorfleben von Phu besser kennen zu lernen. Alternativ können wir eine längere Wanderung ins Himlung Base Camp (4842 m) und zurück unternehmen. Dabei blicken wir nicht nur auf den über 7000 Meter hohen Gipfel des Himlung, sondern noch auf viele weitere Siebentausender.
Übernachtung in einer Lodge in Phu (4100 m)
Wanderzeit ca. 6 bis 7 Std. (optional).

10. Tag: Nar Phedi (F/M/A)
Nach dem Frühstück wandern wir auf bekanntem Weg zurück in Richtung Meta. Wir überqueren die Brücke über die spektakuläre Schlucht von Nar Khola. Nun ist es nicht mehr weit bis nach Nar Phedi. Hier haben wir mit ein wenig Glück die einzigartige Möglichkeit, in einem Kloster zu übernachten. Der Platz ist jedoch sehr beschränkt. Alternativ übernachten wir in Meta.
Übernachtung in einem Kloster oder einer Lodge (3390 m)
Wanderzeit ca. 6 Std.

11. Tag: Das Dorf Nar (F/M/A)
Eindrückliche Mani-Mauern und eine grosse Gebetsmühle markieren den Dorfeingang von Nar. Das kleine Kloster und die einmalige Aussicht auf den Kang Guru (6981 m) und den Pisang Peak sind ebenso spektakulär.
Übernachtung in einer Lodge in Nar (4110 m)
Wanderzeit ca. 4 Std.

12. Tag: Über den Kang La-Pass (F/M/A)
Am frühen Morgen starten wir zu dieser Königsetappe. Der Aufstieg zum 5320 Meter hohen Pass Kang La beansprucht etwa. 6 Std. Auf dem Pass angekommen, werden wir mit einem grandiosen Panorama über die verschiedenen Gipfel des Annapurna-Massivs belohnt. Nach einem langen, teils steilen Abstieg erreichen wir das Dorf Ngawal, wo wir uns von der Anstrengung erholen können.
Übernachtung in einer Lodge in Ngawal (3657 m)
Wanderzeit ca. 9 bis 10 Std.

13. Tag: Weiter nach Manang (F/M/A)
Gemütlich wandern wir heute auf einem schönen Panoramaweg der klassischen Annapurna-Runde. Die vielen Gebetsfahnen, Mani-Mauern und Chörten am Wegrand bieten fantastische Fotomotive. Wir passieren die im typisch tibetischen Stil erbaute Siedlung Braga bevor wir schliesslich den geschäftigen Distrikthauptort Manang erreichen.
Übernachtung in einer Lodge in Manang (3500 m)
Wanderzeit ca. 4 Std.

14. Tag: Wieder in die Höhe (F/M/A)
Wir verlassen die vielbegangene Hauptroute wieder und wenden uns nach Westen der glänzenden Pyramide des Tilicho Peak (7134 m) entgegen. Der Weg führt uns zuerst hinab zum Marsyangdi-Fluss. Nachdem wir diesen auf einer Brücke überquert haben, steigt der Weg an hinauf nach Khangsar.

Übernachtung in einer Lodge Khangsar (3734 m)
Wanderzeit ca. 4 Std.

15. Tag: Tilicho Base Camp (F/M/A)
Hoch über dem Fluss folgen wir dem Tal und erreichen die einfachen Lodges des Tilicho Base Camps. Je nach Zustand des Weges wählen wir eine andere Route, die etwas länger dauert.
Übernachtung in einer Lodge im Tilicho Base Camp (4150 m)
Wanderzeit ca. 4 bis 6 Std.

16. Tag: Tilicho-See (F/M/A)
Ein etwa vierstündiger Aufstieg auf einem guten Bergweg bringt uns zu einem weiteren Höhepunkt unserer Tour. Der türkisblaue, riesige Tilicho-See ist wahrlich atemberaubend – nicht nur wegen seiner Höhe auf etwa 5000 Metern. Mit seinen ungefähr 15 Quadratkilometern Fläche gehört er zu den grössten und eindrücklichsten Bergseen der Welt. Mangels geeigneter Lodges übernachten wir diese und auch die nächste Nacht im Zelt. Ein zusätzliches Begleitteam richtet unser Nachtlager ein. Die einmalige Lage unseres Übernachtungsortes entschädigt für die kalten zwei Nächte, die wir aber dank unserer warmen Kleidung und den Schlafsäcken gut meistern.
Übernachtung im Zelt am Tilicho-See (4950 m)
Wanderzeit ca. 4 Std.

17. Tag: Königsetappe über zwei Pässe (F/M/A)
Der erste steile Aufstieg zum Eastern-Pass (5350 m) wird mit dem Blick zurück belohnt. Wie ein Juwel liegt der Tilicho-See eingebettet in der grandiosen Hochgebirgslandschaft und wird von zahlreichen schneebedeckten Siebentausendern umrandet. Wir queren das karge Hochtal und erklimmen schliesslich den nördlichen Mesokanto-Pass (5100 m). Auf der Passhöhe dominiert der majestätische Eisriese Dhaulagiri (8167 m) die Aussicht. Tief unter uns liegt das Kali Gandaki-Tal und in der Ferne erblicken wir die kargen Hügel von Mustang. Über unwegsame Geröllhalden geht es bergab, bis wir in etwa 4600 Metern Höhe auf einer Almwiese unser Lager errichten.
Übernachtung im Zelt (4600 m)
Wanderzeit ca. 9 bis 10 Std.

18. Tag: Letzter Trekkingtag nach Jomsom (F/M/A)
Der Weg führt weiter bergab. Nach und nach ist die Gegend wieder dichter besiedelt und intensiver bewirtschaftet. Wir wandern talauswärts bis nach Jomsom. Hier endet unser eindrückliches Trekking.
Übernachtung in einer Lodge in Jomosom (2750 m)
Wanderzeit ca. 5 Std.

19. Tag: Flug nach Pokhara (F/-/-)
Ein eindrücklicher Bergflug durch das Kali Gandaki-Tal, das von den Achttausendern Annapurna und Dhaulagiri flankiert wird, bringt uns nach Pokhara. Hier geniessen wir die Annehmlichkeiten der Zivilisation in einem guten Hotel und lassen die Reise bei einem leckeren Getränk Revue passieren.
Übernachtung im Hotel in Pokhara (820 m)
Flugzeit ca. 20 Min.

20. Tag: Pokhara (F/-/-)
Wir fahren nach Sarangkot und geniessen die atemberaubende Panoramasicht auf das Annapurna-Massiv, den Dhaulagiri sowie den eindrücklichen Fishtail. Von hier wandern wir zurück nach Pokhara, wo wir Zeit zur freien Verfügung haben.
Übernachtung im Hotel in Pokhara (820 m)
Fahrzeit ca. 1 Std. / Wanderzeit ca. 3 Std.

21. Tag: Zurück nach Kathmandu (F/-/A)
Mit dem Flugzeug geht es zurück in die Hauptstadt Kathmandu. Es bleibt Zeit zur freien Verfügung bevor wir uns am Abend zum Abschiedsessen treffen.
Übernachtung im Hotel in Kathmandu (1300 m)
Flugzeit ca. 30 Min.

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

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

Programm-, Unterkunfts- und Preisänderungen vorbehalten

Im Preis inbegriffen

- Inlandflüge Jomsom – Pokhara – Kathmandu
- Alle Transfers und Überlandfahrten
- Übernachtungen gemäss Programm in Hotels und einfachen Lodges im Doppelzimmer und im Zweierzelt (2 Nächte)
- Allgemeine Campingausrüstung für die 2 Zeltübernachtungen
- Ausflüge, Wanderungen und Aktivitäten gemäss Programm
- Mahlzeiten gemäss Programm (Vollpension auf dem Trekking)
- Lokale, englischsprechende Reiseleitung und Begleitteam
- Bewilligungen, Gebühren und Eintritte
- 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 4-10 Personen CHF 3'500.-
- Zuschlag Kleingruppe bei 2-3 Personen CHF 300.-
- Zuschlag Einzelbelegung in den Hotels (2026) CHF 320.- *
  * In den Lodges während dem Trekking ist der Platz häufig eingeschränkt und Einzelzimmer sind in der Regel während der Hochsaison nicht verfügbar. Deshalb bezieht sich der Zuschlag für die Einzelbelegung nur auf die Hotelübernachtungen in Kathmandu und Pokhara.

NATURETOURS

Hinweise

Geführte Trekkingreise mit lokaler, englischsprechender Reiseleitung und Begleitteam.

Anspruchsvolles Trekking, sehr gute Kondition, 8 Tagesetappe von 3 bis 4 Stunden, 6 Tagesetappen von 5 bis 7 Stunden und 2 Tagesetappen von 9 bis 10 Stunden in Höhen bis 5320 Meter (max. Schlafhöhe 4950 m). 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.