

# Annapurna Circuit Trail

**ANNAPURNA TRAIL**  
**09.11. – 28.11.2018**

Die ca. 236 km lange Tour um das Annapurna-Massiv führt Sie durch das tiefste Einschnittstal und den größten zusammenhängenden Rhododendronwald der Welt. Eine Region, gespickt mit landschaftlichen und kulturellen Superlativen sowie einer einzigartigen Flora und Fauna. Die Highlights:

- Der schönsten Trek der Welt als Lauf-Reise!
- Überquerung des Passes Thorong La (5.416 m)
- Ausblicke auf die 8.000er Manaslu, Annapurna und Dhaulagiri
- Heiße Quellen in Tatopani
- Pro Läufer – ein Träger
- Reise mit idealer Balance zwischen körperlicher Herausforderung und mentaler Ruhe



Sie durchlaufen gemächlich und auf gut ausgebauten Wegen mehrere Vegetations-, und Klimazonen. Es geht hinauf in die atemberaubende Hochgebirgslandschaft der schneebedeckten Eisriesen. Optimal akklimatisiert erklimmen Sie so den von Chörten und Gebetsfahnen geschmückten, 5.416 m hohen Thorong La – einen der höchsten überquerbaren Trekking-Pässe der Welt – bevor Sie über den Wallfahrtsort Muktinath, durch das Kali-Gandaki-Tal und letztendlich über den Aussichtsgipfel Poonhill (3.195 m) wieder ins Tal nach Naya Pul laufen. Die Annapurna ist mit 8.091 m der zehnthöchste Berg der Erde. Im Hinduismus wird die Annapurna als weibliche Göttin verehrt. Als Erntegöttin schenkt sie den Menschen

Marathonreisen • Erlebnislaf • SightRunning

Nahrung – und uns eine der großartigsten Hochgebirgstrekking-touren der Welt!

Insgesamt werden Sie ca. 236 km und ungefähr 18.000 Höhenmeter (Bergauf- und ab) in 13 Tagesetappen zurücklegen. Drei dieser Etappen werden auf Grund der relativ dünnen Luft ab einer Meereshöhe von ca. 3500 m gewandert.

Eine nepalesische Begleitmannschaft wird sich um Ihr Gepäck und die Streckenführung kümmern. Ihr Gepäck, mit Ausnahme Ihres Trailrunning-Rucksacks, werden ausgewählte Träger für Sie transportieren. Die Tour wird im November durchgeführt, das Wetter ist in dieser Jahreszeit meist sehr stabil und trocken.

## Anforderungen

Die Teilnahme an dieser Lauf-Reise setzt sehr gute körperliche und konditionelle Fitness, Gesundheit sowie Trail-Running-Erfahrung und Trittsicherheit voraus. Bitte stellen Sie sich auf sehr anstrengende und schwere Traillaufpassagen ein. Die Übernachtungen erfolgen in sauberen (z.T. sehr einfachen) nepalesischen Berg-hütten mit einfachen Sanitäreanlagen. Schlafsack erforderlich. Gesamthöhendifferenz (Auf- und Abstiege) ca. 14.000 Höhenmeter. Genügend Zeit zur Akklimatisierung an die Höhe (bis zu 5.416 m ü.N.N) haben wir eingeplant. Sie sollten sich jedoch in jedem Fall über den geringen Sauerstoffanteil in dieser Höhe bewusst sein. Für jemanden der schon ein mal Höhenkrank war ist diese Reise nicht geeignet.

## Reiseablauf

**1. Tag Fluganreise nach Kathmandu/Nepal** Abflug z.B. von Frankfurt oder Berlin Tegel. Wir vermitteln Ihnen gern einen passenden Flug.

**2.Tag Ankunft im quirligen Kathmandu** Nachdem Sie alle Visaformalitäten erledigt haben und durch die Gepäckkontrolle gegangen sind, werden Sie am Flughafen von Ihrem Reiseleiter Gelu abgeholt. Während der ca. 30 minütigen Fahrt zu Ihrem Hotel im Stadtteil Thamel im privaten Bus, können Sie erste Eindrücke von Kathmandu sammeln. Er herrscht Linksverkehr, Fahrräder drängen sich zwischen Minibusse und hupenden Motorrädern. Für uns ein ungewohntes Chaos, welches Sie zunächst ganz in Ruhe aus dem Bus beobachten können. Mit etwas Glück erspähen Sie auch schon die ersten Himalayagiganten am Horizont. Im Hotel angekommen, können Sie sich je nach Ankunftszeit Ihres Fluges zunächst erst einmal ausruhen oder durch Thamel schlendern, Geld wechseln und einen Kaffee trinken gehen. Der Stadtteil Thamel ist geprägt durch zahlreiche Bars, Restaurants, Souvenir- und Outdoorläden. Am Abend findet gegen 18.00 Uhr das traditionelle Begrüßungssessen in einem kleinen gemütlichen Restaurant in der Nähe Ihrer Unterkunft (ca. 10 Minuten Fußweg) statt. Hier können Sie sich ganz in Ruhe gegenseitig kennenlernen und sich auf Ihre Reise einzustimmen.

**3.Tag Busfahrt von Kathmandu nach Besisahar (Ausgangspunkt des Annapurna Circuit)** Diese Fahrt führt aus Kathmandu heraus durch ein Tal, das wie fast aller Täler in Nepal nach dem Fluss benannt ist, der hindurchfließt, das Trishuli-Tal. Nach ca. 130 km verlassen Sie das Tal und biegen in das Marshyangdi-Tal, welches Sie direkt nach Besisahar führt, dem Ausgangspunkt des Annapurna Circuit. Je nach Straßen- und Verkehrsverhältnissen ca. 8 Stunden Fahrt. Übernachtung & Abendessen in Lodge.

**4.Tag 1. Etappe: Besisahar (820 m) - Germu Phant (1.150 m), 23 km, Aufstieg: ca. 945 Hm; Abstieg: ca. 565 Hm** Heute beginnt der Lauf. Wir empfehlen, die Tour ruhig angehen zu lassen. Zunächst ist das Marsyangdi-Tal noch breit. Sie werden an diesem Tag an durch vorrangig bewohntes Gebiet laufen. Mehrere kleine Dörfer reihen sich aneinander. Zwischen den Dörfern geht es durch dichte Wälder und an Reisfeldern vorbei. Je nachdem wie sich fühlen können Sie laufen oder gehen. In den vielen kleinen Restaurants am Wegesrand kann man sich nach Wunsch stärken. Trinken ist ab sofort sehr wichtig, damit Sie in der Höhe keine Probleme bekommen. Für eine gute Akklimatisierung empfehlen wir Ihnen zudem Knoblauchsuppe und Ingwertee. Die letztes Kilometer des Tages geht es eher bergab. Schließlich erreichen Sie Germu Phant.

Von unserer Lodge aus haben Sie einen hervorragenden Blick auf einen Wasserfall. Übernachtung & Abendessen in der Lodge (F/M/A)

**5.Tag 2. Etappe: Germu Phant (1.150 m) - Tal (1.686 m), ca. 13 km, Aufstieg: ca. 900 Hm; Abstieg ca. 400 Hm** Nach einem kurzen Abstieg und der Überquerung einer Hängebrücke durchlaufen Sie den kleinen Ort Syange (1.100 m), bevor Sie für ein paar wenige Kilometer der neuen Schotterstraße folgen. Sie befinden sich nun in der Subtropischen Zone. Am Wegesrand findet man vor allem Bananen- und Mangobäume. Dann führt der Weg durch eine Schlucht stetig auf einem traumhaft schönen Weg steil nach oben. Kurz vor dem Ort weitet sich die Schlucht und Sie erreichen Ihr heutiges, malerisch an einigen Wasserfällen gelegenes Ziel. Obwohl es ein nepalesischer Ortsname ist, trifft der Ortsname „Tal“ auch im



deutschen sehr gut zu. Denn Sie befinden sich in einem tiefen Tal. Rechts und links steigen die Hänge steil bergauf. Übernachtung in der Lodge (F/M/A)

**6.Tag 3. Etappe: Tal (1.686 m) - Chame (2.710 m), ca. 22km** Heute führt die Tour über Dharapani (1.990 m), wo Sie einen der sogenannten Check-Post passieren. Alle Touristen müssen hier Ihr Trekking-Permit vorweisen. Bis hierhin verläuft der Weg weitestgehend flach. Kurz nach Danakyu (2.200 m) geht es steil bergauf bis Timang (2.750 m). Ein schöner Ort, um eine Teepause einzulegen. Von hier aus bekommen Sie mit etwas Glück den Gipfel des Manaslu (8163 m) zu sehen. Ab Timang werden Sie auf der neuen Schotterstraße bis nach Chame weiterlaufen, welche sehr flach verläuft. Wenn es an diesem Tag keine Wolkendecke gibt sehen Sie die Ostflanke des Lamjung Himal (6.983 m), welche nun direkt vor

# Annapurna Circuit Trail

Ihnen liegt. Übernachtung in der Lodge (F/M/A)

**7.Tag 4. Etappe: Chame (2.710 m) – Lower Pisang (3.200 m), 15 km, Aufstieg: ca. 785 Hm; Abstieg: 255 Hm** Auf dieser Etappe erwarten Sie die Apfelplantagen von Bhratang (2.850 m). Bis dahin verläuft der Weg eher flach, doch dann folgt einer steiler Aufstieg bis Dhikur Pokhari (3060 m). Spätestens in Lower Pisang werden Sie einen atemberaubend schönen Ausblick über das Annapurna-Massiv bekommen. Die Gipfel des Annapurna 2, 3 & 4 liegen nun direkt vor Ihnen. Wer noch etwas Kraft übrig hat kann am Abend noch eine kleine Wanderung zu einem Kloster in Upper Pisang unternehmen. Wir empfehlen dies sehr, da es zur gesunden Akklimatisierung an die Höhe beiträgt und ggf. für einen besseren Schlaf sorgt. Übernachtung in Lodge (F/M/A).

**8.Tag 5. Etappe: Lower Pisang (3.200 m) – Manang (3.540 m), ca. 20km** Diese Etappe wird Sie fordern und zugleich mit spektakulären Ausblicken für die Anstrengung belohnen. Zunächst verläuft der Weg noch eher flach, doch dann folgt der steile Aufstieg nach Ghyaru (3.670 m). Hier legen Sie eine längere Teepause ein, um zu akklimatisieren und die gigantische Aussicht über das Annapurna Massiv in vollen Zügen zu genießen. Der folgende Trail bietet Blicke auf schneebedeckte Berg-Giganten, Stupas, Mani-Wälle, Yaks und ein über 600 Jahre altes Kloster in Braka. Nepal wie im Bilderbuch. Manang kann man als Hauptstadt des Tales bezeichnen. Diesen geschäftigen und schönen Ort werden Sie am Nachmittag erreichen, sodass Sie anschließend noch genügend Zeit haben werden ihn zu erkunden. Übernachtung in Lodge. (F/M/A)

**9.Tag Ruhetag zur Akklimatisierung in Manang (3.540m), Optional: Ausflug zum Ice Lake (4.600 m)** Manang eignet sich hervorragend, um sich auf kleinen Ausflügen zu akklimatisieren. Steigen Sie ein Stück zum Teehaus oberhalb des Gletschersees auf und besichtigen Sie den Ort. Für diejenigen, die sich noch absolut fit fühlen, empfehlen wir den Aufstieg zum Ice Lake (4.600 m). Der malerische Ausblick auf die Bergkulisse entschädigt für den steilen Aufstieg. Umsäumt von fünf 6.000 und 7.000m hohen Bergen lassen Sie die Umgebung auf sich wirken und können allein durch die Ruhe und die Magie dieses Ortes Kraft für den kommenden Aufstieg zu einem der höchsten Trekking-Pässe der Welt tanken.

Übernachtung in Lodge. (F/M/A)

**10. Tag 6. Etappe: Manang (3.540m) – Ledar (4200 m), 12 km Aufstieg: 820 Hm; Abstieg 160 Hm** Ab hier werden wir wandern, da das Laufen in dieser Höhenlage bei manchen Menschen zu akuter Höhenkrankheit führen könnte. In Gungtang (3950 m) legen Sie eine längere Teepause ein, genießen die spektakuläre Umgebung und gewöhnen sich dabei an die Höhe. Am Mittag oder frühen Nachmittag erreichen Sie Ledar. Nach dem Mittagessen steigen Sie noch ca. 600 Höhenmeter zu einem Aussichtspunkt in der Nähe des Chulu West Basecamp auf. Diese Wanderung trägt entscheidend dazu bei, dass Sie Ihren Körper besser auf die Nacht in diese Höhenlage vorbereiten. Von dem Aussichtspunkt hat man eine fantastische Aussicht auf den Chulu West (6419 m). Übernachtung in Lodge. (F/M/A)

**Tag 11 7.Etappe: Ledar (4200 m) – Thorung High Camp (4.925 m) ca. 6 km, Aufstieg: 790 Hm; Abstieg: 65 Hm** Der Weg führt zunächst nur leicht bergauf. Am Wegesrand sehen Sie mit etwas Glück Blauschafe und Yaks. Sie überqueren zwei Hängebrücken, bevor Sie ein kleines Teehaus erreichen, an welchem eine kurze Pause lohnt. Am späten Vormittag oder Mittag erreichen Sie Thorung Phedi (4490 m). „Phedi“ bedeutet schneller Stopp – Sie werden eine Stunde pausieren, bevor Sie den letzten steilen Aufstieg zum Thorung High Camp langsam nach oben wandern. Nach dem Bezug Ihres Zimmers im High Camp und einer längeren Pause, steigen Sie noch ca. 50 Höhenmeter höher zu einem kleinen Aussichtsgipfel. Umrundet von sechs- und siebentausend Meter hohen Bergen entschädigt der Ausblick für die Anstrengungen des Tages. Der Abend wird kurz. Nach einem gemeinsamen Abendessen werden Sie sehr zeitig ins Bett gehen. Rechnen Sie damit, dass es in der Nacht sehr kalt werden wird. Übernachtung in Lodge. (F/M/A)

**Tag 12 8.Etappe: Thorung High Camp (4925 m) – Thorung La (5.416m) – Muktinath (3.760 m), 13 km Aufstieg: 565 Hm; Abstieg: 1680 Hm** Wir befinden uns nun in der nivalen Zone des Himalaya. Bereits um 5 Uhr morgens starten Sie den Aufstieg zum Höhepunkt der Tour. Gleichmäßig geht es über die Gletschermoränen bis auf den Pass Thorung La (5.416 m) hinauf. Nach ca. zweieinhalb Stunden erreichen Sie den Pass. Ein Traumblick belohnt

Angebot 09.11. – 28.11.2018

Doppelzimmer    Einzelzimmer  
€ 3.290            € 240 Zuschlag

Preise jeweils pro Person. Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 5.  
Veranstalter: Kooperationspartner

Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) des Veranstalters.  
Fotos: Kooperationspartner



Sie für Ihre Mühen. Sie befinden sich nun zwischen den Bergen Kathung Khang (6.484 m) und dem Yakwakhang (6.482 m). Nun verlassen Sie den manag Distrikt und betreten das alte Königreich Mustang. Für den langen Abstieg werden Sie ca. drei bis vier Stunden benötigen. Am Nachmittag erreichen Sie Muktinath (3.798 m). Muktinath ist das Ziel unzähliger buddhistischer und hinduistischer Pilgerer. Besichtigen Sie die Tempelanlagen im berühmten Wallfahrtsort. Genießen Sie den Blick in den stahlblauen Himmel und die tiefe Stille bei einem Spaziergang durch die Klosteranlage. belohnt Sie für Ihre Mühen. Sie befinden sich nun zwischen den Bergen Kathung Khang (6.484 m) und dem Yakwakhang (6.482 m). Für den langen Abstieg werden wir ca. 3 - 4 Stunden benötigen. Schließlich erreichen wir den bedeutenden Pilgerort Muktinath (3.798 m). Übernachtung in Lodge. (F/M/A)

**13.Tag 9. Etappe: Muktinath (3.798m) - Marpha (2.670 m), ca. 25 km, Aufstieg: 210 Hm; Abstieg 1300 Hm** Abwärts führt der Weg zum antiken Dorf Jharkot (3.550 m). Die Einwohner dieses Dorfes sind die Thakali und haben allein Ihres buddhistischen Glaubens wegen, eine Ähnlichkeit zu den Tibetern und Sherpa (Volk des Ostens). Weiter geht es über Kagbeni (2.810 m) - dem Tor zum Königreich Mustang. Wir werden einem Trail entlang des Flusses talabwärts folgen bevor wir diesen überqueren. Bald werden wir einen sehr schönen Ausblick zum Tilicho Peak (7.134 m) bekommen. Über ein paar herausfordernde Trails werden wir nach Jomson (2.720 m) gelangen. Dieser Ort ist vor allem wegen seines Flughafens bekannt. Nur ausgewählte Piloten dürfen ihn anfliegen. Weiter geht es über die Schotterpiste bis nach Marpha (2.670 m). Marpha ist ein sehr gemütlicher Ort und hat durch seine Apfelplantagen ein besonderes Flair. Wir werden lokalen Apfelbrandy trinken und den Tag in Ruhe ausklingen lassen. Übernachtung in Lodge. (F/M/A)

**14.Tag 10. Etappe: Marpha (2.670 m) - - Kalopani (2.530 m), 19 km, Aufstieg: 375 Hm; Abstieg 515 Hm** Das wird wieder ein fantastischer Trail-Lauf-Tag! Langsam absteigend werden Sie einen fantastischen Panorama-Blick auf den Annapurna 1 (8.091 m), den Dhaulagiri (8.167 m) und den Tukuhe Peak (6.921 m) bekommen. Übernachtung in Lodge. (F/-/A)

**15. Tag 11. Etappe: Kalopani (2.530 m) - Tatopani (1.200 m), ca. 25 km, Aufstieg: 200 Hm; Abstieg 1540 Hm** Unser heutiges Tagesziel ist für seine heißen Quellen bekannt. Tato Pani ist Nepali und heißt übersetzt nichts anderes als heißes Wasser. Natürlich werden Sie die Möglichkeit haben sich in dem natürlichen heißen Wasser zu entspannen. Doch vorher dürfen Sie eine weitere wunderbare und entspannte Laufetappe genießen. Übernachtung in Lodge (F/-/A)

**16. Tag 12. Etappe: Tatopani (1.200 m) - Ghorepani (2.860 m),**

**15 km, Aufstieg: 1795 Hm; Abstieg 125 Hm** Heute ist der erste Aufstiegstag in Richtung Poonhill. Wir verabschieden uns vom Kali Ghandaki-Tal. Über unzählige Steinstufen, unter Vogelgezwitscher, vorbei an Kakteen, Banananstauden, Mandarinenbäumen, Bambusgehölz und Rhododendronbäumen stiegen heute nochmal 1.795 Höhenmeter bis Ghorepani. Eine durchaus anstrengende Etappe, welche nochmal viel Kraft fordert. Am Nachmittag erreichen Sie „das blaue Dorf“ Ghorpani, welches auf einem Pass errichtet ist. Übernachtung in Lodge. (F/-/A)

**17. Tag 13. Etappe: Ghorepani (2.860 m) - Poonhill (3.210 m) - Naya Pul (1.070 m), 24 km - Fahrt nach Pokhara (ca. 2 h)** Unser heutige, letzte Laufetappe können Sie nochmal so richtig genießen. Es geht stetig durch dichte Wälder bergab. Dieser Trail macht nochmal richtig Spaß ist optimal zum „auslaufen“. Schließlich gelangen wir nach Nayapul, dem letzten Ort unserer Trail-Running-Tour. Es ist geschafft! Wir feiern es bei einem kühlen Getränk bevor wir in einen Bus nach Pokhara steigen, wo wir in einem der vielen Pubs den Erfolg des gemeisterten Trailruns ausgelassen feiern können. Übernachtung im Hotel. (F/M/A)

**18. Tag Entspannen in Pokhara** Die subtropische und ruhige Atmosphäre in Pokhara lädt nach den vielen Trail-Running-Tagen zum Entspannen ein, bevor es in das quirlige Kathmandu zurückgeht. Unternehmen Sie z.B. eine Tour im Ruderboot über den Phewa-See. In Pokhara selbst können Sie in vielen kleinen Geschäften Souvenirs einkaufen. Die Restaurants und Cafés am See laden direkt zum Verweilen ein. Am Abend können Sie bei Ihrem Abschlußessen die letzten aufregenden Tage und Eindrücke Revue passieren lassen.

#### **Optionaler Aufstieg zum Weltfriedensstupa**

Mit dem Boot überqueren Sie ca. 20 Minuten den Phewa-See zum Ausgangspunkt des Weges. Ein steiler Weg führt über Steinstufen ca. 30-45 min nach oben. Von hier kann man bei guter Sicht noch einmal eine herrliche Aussicht über die Annapurna-Kette genießen. Die besten Aussichten sind früh am Morgen (Start gegen 8 Uhr vom Hotel). Übernachtung im Hotel. (F/-/A)

**19. Tag Früher Flug von Pokhara nach Kathmandu, am Abend: Rückflug nach Europa** Mit dem Flugzeug fliegen Sie entlang des Himalaya-Hauptkammes zurück nach Kathmandu, ca. 30 min. Wie zu Beginn Ihrer Reise werden Sie im Stadtteil Thamel verweilen. Der Rest des Tages steht Ihnen zur freien Verfügung, um die Rückreise nach Ihren eigenen Vorstellungen zu gestalten (F/-/-).

Hinweis: Da es sich bei den Inlandsflügen um Sichtflüge handelt, kann es jederzeit sein, dass Flüge witterungsbedingt gecancelt werden. In diesem Fall wird Sie ein privates Fahrzeug nach Kathmandu bringen; Fahrtzeit ca. 9 Stunden.