

# Annapurna Circuit Trail

**ANNAPURNA TRAIL**  
11.11.-29.11.2016

Die ca. 211 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 – so können Sie mit etwas Glück u. a. die seltenen Blauschafe erspähen. 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 Thorung La – einen der höchsten überquerbaren 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, im Zentrum der Anna-

Marathonreisen • Erlebnislaf • SightRunning

purna Conservation Area, 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 Nahrung – und uns eine der großartigsten Hochgebirgstrekkingtouren der Welt!

Der Annapurna Circuit ist ein Trek im Gandaki- und Dhaulagiri-Distrikt Nepals der bis auf eine Höhe von 5.416 m ü.d.M. auf den Thorung La-Pass führt. Dieser Pass zählt zu den höchsten der Welt. Während der Tour läuft man zwischen 6.000 – 8.000 Meter hohen Bergen. Die Tour wird im November durchgeführt, wenn die Haupttrekkingzeit langsam ihrem Ende zugeht und somit wenig Wanderer auf dem Trek unterwegs sind. 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) - Tal (1.686 m), ca.34 km** 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. In der zweiten Hälfte führt der Weg durch eine Schlucht stetig auf einem traumhaft schönen Weg steil nach oben. Plötzlich, 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. Den Abend genießen Sie gemeinsam im Restaurant der Lodge beim Abendessen.

**5.Tag 2. 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 (8.163 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 Ihnen liegt. In Chame gibt es eine natürliche heiße Quelle. Wer möchte kann ein Bad darin nehmen. Übernachtung & Abendessen in der Lodge.

**6.Tag 3. Etappe: Chame (2.710 m) - Ngawal (3.680 m), ca. 24km** Diese Etappe wird Sie fordern und zugleich mit spektakulären Ausblicken für die Anstrengung belohnen. Bis Bhratang (2.850 m) verläuft der Weg noch eher flach, doch dann folgt der steile Aufstieg über Upper Pisang (3.310 m) nach Ngawal (3.680 m). Spätestens ab Upper Pisang werden Sie einen atemberaubend schönen Ausblick über das Annapurna-Massiv bekommen. Die Gipfel des Annapurna liegen nun direkt vor Ihnen. Wer noch etwas Kraft übrig

# Annapurna Circuit Trail

hat, kann am Abend noch eine kleine Wanderung zu einer Pakode oberhalb des Ortes unternemen. Wir empfehlen dies sehr, da es zur gesunden Akklimatisierung an die Höhe beiträgt und ggf. für einen besseren Schlaf sorgt. Übernachtung in Lodge (F/-/A).

## **7.Tag 4. Etappe: Ngawal (3.680 m) – Manang (3.540 m), ca.**

**10km** Heute wird es ein ruhiger Tag. Abgesehen von der etwas dünneren Luft in dieser Höhe wird es ein leichtes sein, Manang zu erreichen. Der Trail ist ohne Zweifel ein Traum und wird Ihnen ein Lachen ins Gesicht zaubern. Schneebedeckte Berg-Giganten, Stupas, Mani-Wälle, Yaks und ein paar Pferde säumen den Weg. Manang kann man als Hauptstadt des Tales bezeichnen. Dieses geschäftigen und schönen Ort werden Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit bereits am frühen Nachmittag erreichen, sodass Sie anschließend noch genügend Zeit haben werden, ihn zu erkunden. Übernachtung in Lodge. (F/-/A)

## **8.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/-/A)

## **9. Tag 5. Etappe: Manang (3.540m) – Thorung Phedi (4.450 m),**

**ca. 15 km** Ab hier werden wir wandern, da das Laufen in dieser Höhenlage bei manchen Menschen zu akuter Höhenkrankheit führen könnte. Die Ausblicke werden phantastisch sein. Wir werden in einer schönen Lodge, welche von Katie und Kumar geführt wird unterkommen. Wir werden gemeinsam Abendessen und sehr zeitig ins Bett gehen. Rechnen Sie damit, dass es in der Nacht sehr kalt werden wird. Übernachtung in Lodge. (F/-/A)

## **Tag 10 6.Etappe: Thorung Phedi (4.450 m) – Thorung La**

**(5.416m) – Muktinath (3.798 m), ca. 16 km** Wir befinden uns nun

in der hochalpinen Zone. Zeitig steigen wir zum Höhepunkt der Tour auf. Nach etwa 1 Stunde werden wir das High Camp auf 4.925 m erreichen. Steil ist es nur am Anfang, dann geht es gleichmäßig über die Gletschermoränen bis auf den Pass Thorung La (5.416m) hinauf. Ein Traumblick 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/-/A)

## **11.Tag 7. Etappe: Muktinath (3.798m) – Marpha (2.670 m), ca.**

**25 km** 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/-/A)

## **12.Tag 8. Etappe: Marpha (2.670 m) – Ghasa (2.010 m), ca. 24**

**km** Das wird wieder ein fantastischer Trail-Lauf-Tag! Langsam absteigend werden Sie einen fantastischen Panorama-Blick auf den Annapurna I (8.091 m), den Dhaulagiri (8.167 m) und den Tukuhe Peak (6.921 m) bekommen. Übernachtung in Lodge. (F/-/A)

## **13. Tag 9. Etappe: Ghasa (2.010 m) – Tatopani (1.200 m), ca. 14**

**km** 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)

Angebot 11.11. – 29.11.2016

Doppelzimmer Einzelzimmer

€ 3.050

€ 240 Zuschlag

Preise jeweils pro Person. Bei Buchung bis 30.04.2016 nur € 2990,- ! Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 5.

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

## 14. Tag 10. Etappe: Tatopani (1.200 m) – Chitre (2.350m), ca.

**12 km** Heute ist der erste Aufstiegstag in Richtung Poonhill. Über unzählige Steinstufen, mit Vogelgezwitscher, vorbei an Kakteen, Banananstauden, Mandarinenbäumen, Bambusgehölz und Rhododendronbäumen meistern Sie heute die ersten 1.150 Höhenmeter dieses Anstiegs. Rein von der Distanz und Zeit her gesehen wird es eine eher kurze aber dennoch anstrengende Etappe. Am Nachmittag erreichen wir das noch sehr ursprüngliche Dorf Chitre (2.350 m). Übernachtung in Lodge. (F/-/A)

## 15. Tag 11. Etappe: Chitre (2.350 m) – Poonhill (3.200 m) – Ulleri (2.010 m), ca. 7 km

Heute setzen wir unseren Anstieg fort. 7 km klingen für einen Trailrunner wie ein Witz. Doch auch diese Etappe hat es in sich. Denn immerhin steigen Sie heute weitere 850 Höhenmeter auf und fast 1.200 Höhenmeter bergab. Auf dem Weg passieren wir das „blaue Blechdorf“ Ghorepani welches auf einem Pass errichtet ist. Der Ort trägt seinen Namen „Gore“ (Pferd) und „Pani“ (Wasser) aufgrund der Tatsache, dass es früher eine Durchgangsstrecke vieler Maultierkarawanen war, die hier oben am Pass ihre Pferde an die Wasserstellen führten. Das Ortsbild ist heute von großen, aus blauem Blech gefertigten Lodges und Souvenirläden geprägt. Von hier aus können Sie den Aussichtsgipfel Poonhill besteigen. Sie bekommen nochmal einen fantastischen Blick auf das Dhaulagiri- sowie das Annapurna-Massiv. Ab jetzt geht es nur noch bergab. Übernachtung in Lodge. (F/-/A)

## 16. Tag 12. Etappe: Ulleri (2.010 m) – Naya Pul (1.070 m), ca. 9 km – Fahrt nach Pokhara (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 in Lodge. (F/-/A)

**17. 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 oder steigen Sie hinauf zum Weltfriedens-Stupa (1.113 m), von dem sich ein schöner Rundblick über den See, die Stadt und die Bergwelt der Annapurna-Gruppe bietet. 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)

## 18. 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.

Am Abend treten Sie Ihren Rückflug nach Hause an, Ankunft je nach Flugverbindung am nächsten Morgen/Tag **(19.Tag)**.

## Leistungen

- Ab/an Kathmandu Airport
- 1x Inlandsflug von Pokhara nach Kathmandu
- 2x Transfers lt. Programm in Bussen oder Allradfahrzeugen
- 3 Übernachtungen im Hotel, 13 Übernachtungen in Hütten/Lodges
- 16x Halbpension
- Nepalesische Begleitmannschaft mit Trägern
- \*Pro Reiseteilnehmer – 1 Träger für Gepäck (Max. 30 kg)
- 12 geführte Traillaufetappen
- \*3 Guides bei 5 – 10 Reiseteilnehmern (wenn es mehr Reiseteilnehmer werden kommt noch mind. 1 Guide hinzu)
- 1 Trekking-Permit für den Annapurna Circuit-Trek
- 1 TIMS-Card (Trekker's Information Management System)
- Jeder Läufer erhält ein Annapurna Circuit Challenge-Teilnehmer T-Shirt

## Nicht im Reisepreis eingeschlossen

- Flug nach/von Kathmandu (Tribhuvan International Airport – KTM), ab € 800,- über uns buchbar
- Visum bei Einreise USD 40,- (ca. € 38,- )
- Trinkgelder: i.d.R. pro Reisegast für das gesamte Team ein Betrag zwischen € 30,- und € 50,-
- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke