



Tourplan Mustang-Trek 4 Personen

06.04.25

Ankunft in Kathmandu

8:40 Ankunft in Kathmandu mit QR-648. Abholung vom Flughafen und Transfer zur Unterkunft (Everest Boutique Hotel – selbst gebucht)

Übernachtung: -

Mahlzeiten: -

Sonstiges: Flughafenabholung

07.04.25

Kathmandu

auf eigene Faust

Übernachtung: -

Mahlzeiten: -

Sonstiges: -

08.04.25

Kathmandu - Pokhara

200 km / 8 Std.

Fahrt nach Pokhara

Übernachtung: -

Mahlzeiten: -

Sonstiges: Auto

09.04.25

Pokhara - Naurikot

135 km / 7 Std.

Wir folgen der Hauptstraße und fahren durch die Syanga-Straße. Die Aussichten auf die Berge sind spektakulär. Entlang des Ufers des Seti-Flusses führt unsere Straße in die Ausläufer des Annapurna-Gebirges mit Blick auf wunderschöne Reisterrassenfelder. Die Straße schlängelt sich und führt schließlich nach Beni, das eigentlich eine kleine Stadt ist. Nach Beni wird die Straße holprig und rau. Wir fahren entlang des Ufers des Kali Gandaki Flusses, vorbei an einigen schönen Dörfern und einigen malerischen Wasserfällen und erreichen schließlich Naurikot auf 2.740 m

Unterkunft: Lodge

Mahlzeiten: Frühstück, Mittag, Abendessen

Sonstiges: Auto, Guide

10.04.25

Naurikot - Kagbeni

3 Std. Wanderung, 2-3 Std. Fahrt (55 km)

Wanderung zur Guru Sangpo Höhle – hin und rück insgesamt 3 Std. mit je ca. 300 Höhenmeter zu überwinden. Das Innere der Höhle ist gelinde gesagt gruselig, mit dem Bach, der in die unterirdischen Spalten fließt, und den seltsamen hirnförmigen Felsformationen. Die Haupthöhle soll eine Manifestation von Yab-Yum sein, oder mit anderen Worten, die Verschmelzung von männlich und weiblich. Die Höhle ist gewissermaßen eine Metapher für die männlichen und weiblichen Kräfte in der Welt, die felsigen Wände der Höhle sind die männliche Kraft, während das Wasser, das fließt, die weibliche Kraft ist. Und die seltsamen Lebensformen, die dort wachsen, sind das Ergebnis des Zusammentreffens dieser männlichen und weiblichen Kraft.

Danach Fahrt nach Kagbeni durch Marpha und Jomsom. Kagbeni ist ein Dorf und ein Village Development Committee im Distrikt Mustang im oberen Flusstal des Kali Gandaki in Nepal. Er liegt am linken Ufer des Kali Gandaki auf einer Höhe von 2830 m an der Einmündung des Nebenflusses Jhong Khola.

Übernachtung: Red House

Mahlzeiten: Frühstück, Mittag, Abendessen

Sonstiges: Guide, Auto

11.04.25

Kagbeni - Chele

2.800 m → 3.050 m / 6-7 Std.

Das Dorf Chele liegt auf einer Höhe von 3050 Metern über dem Meeresspiegel. Dieser Weg führt entlang des Ufers des Kali Gandaki Flusses. Die Aussicht auf den majestätischen Nilgiri und Tukuhe ist atemberaubend. Der Weg führt an der Seite des Tals entlang und an einigen Stellen durch das Flussbett. Im Vergleich zum Tal ist das Flussbett der einfachere Weg. Man durchquert den Kalobhir und klettert die Klippe hinauf, um Tangbe zu erreichen. Tangbe ist ein typisches Gurung-Dorf in Mustang mit engen Gassen und weiß getünchten Häusern. Die Apfelpflanzungen, Felder von Gerste und Buchweizen machen die Schönheit dieses Ortes aus. Von Tangbe geht der Trek nach Chhusang, der Wanderweg führt bergauf und bergab. Nach der Erkundung des Dorfes Chhusang geht es weiter entlang des Kali Gandaki. Es geht über eine Brücke und muss dann einen ziemlich steilen Anstieg bewältigen, um das Tagesziel Chele zu erreichen. Hier wird der tibetischen Einfluss sichtbar.

Unterkunft: Lodge

Mahlzeiten: Frühstück, Mittag, Abendessen

Sonstiges: Guide, Porter, Permit, Staff insurance



12.04.25

Chele – Ghiling

6 – 7 Std.

↑ 1.570 hm / ↓ 1.090 hm

Der Aufstieg von Chele führt über einen steilen Ausläufer zu einem „Steinmännchen“ auf 3.130 m Höhe. Von hier können Sie den Blick über eine riesige, beeindruckende Schlucht und das Dorf Ghyakar genießen. Entlang dieses spektakulären Canyons verläuft der Weg weiter – es geht steil hinauf durch eine baumlose und trockene Gegend. Auf 3.540 m Höhe markiert ein weiteres „Steinmännchen“ den Scheitelpunkt des Passes. Ab hier geht es langsam bergab, vorbei an einem Chorten auf einem Grat und über einen gut begehbaren Weg weiter nach Samar. Oberhalb von Samar führt der Weg zuerst hinauf auf den Grat und anschließend wieder hinunter in eine große Schlucht, vorbei an rot, schwarz, gelb und weiß bemalten Chorten. Von unterwegs ist der Annapurna weit entfernt im Süden sichtbar. Unter Ihnen liegt Ghiling mit seinem weitläufigen Gerstenfeld auf 3.600 m.

Unterkunft: Lodge

Mahlzeiten: Frühstück, Mittag, Abendessen

Sonstiges: Guide, Porter, Permit Staff insurance

13.04.25

Ghiling - Dhakmar

7 Std.

↑ 900 hm / ↓ 900 hm

Zuerst geht es bergauf bis zum Nyi La (4010 m) mit einer guten Aussicht auf die Mustang Region, auf die Annapurna und die Nilgiri Berggruppen. Etwa auf einer Höhe geht es zum nächsten Pass, den Ghami La. Ab hier beginnt der Abstieg nach Ghami (3520 m). Ghami ist das drittgrößte Dorf in Upper Mustang - ein schöner Ort mit vielen Bäumen und Gärten, die von Mauern umgeben sind sowie verfallende alte Hütten und einem Nonnenkloster. Nachdem wir hier eine Pause eingelegt haben, gehen wir ein paar Stunden weiter, zuerst nach unten, überqueren den Ghami Khola und dann bergauf, um Dhakmar auf 3.820 m zu erreichen. Man erzählt sich, das die rote Farbe der Steine vom Blut eines Ogers stammt, einer Sagenfigur, der an diesem Ort von einem Lama besiegt wurde.

Unterkunft: Lodge

Mahlzeiten: Frühstück, Mittag, Abendessen



14.04.25

Dhakmar – Lo Manthang

8 Std.

↑ 1.000 hm / ↓ 1.000 hm

Über den 4.100 m hohen Pass Mui la gelangen wir zur ältesten Gompa der Region, Ghar Gompa, die auf halber Strecke des heutigen Weges liegt. Die Gompa hat wunderschöne Felsmalereien und die Einheimischen glauben, dass das Gebet in diesem Schrein sicherlich erhört wird. von wo aus man das herrliche Lo-Manthang Tal mit seinen Hügeln an der tibetischen Grenze sehen kann. Umgeben von endlos scheinenden Bergpanoramen und der nördlichen Hochebene, die bis an die tibetische Grenze heranreicht, hat sich Lo Manthang bis heute das ursprüngliche mittelalterlich anmutende Antlitz weitgehend erhalten. Bis vor wenigen Jahren wurde das Stadttor der trutzigen Festungsmauern abends noch geschlossen.

Unterkunft: Lodge

Mahlzeiten: Frühstück, Mittag, Abendessen

Sonstiges: Guide, Porter, Permit, Staff insurance

15.04.25

Lo Manthang

Besichtigungstour zu Fuß in Lo Manthang mit dem Rajas Palast, der Thubchen und der Choede Gompa sowie den Möglichkeiten von Schul- und Amchibesuchen. Außerdem Erkundung der Umgebung mit der Namgyal Gompa aus dem 13. Jahrhundert. Oberhalb des Ortes gelegen bietet sich dort auch ein schöner Blick.

Unterkunft: Lodge

Mahlzeiten: Frühstück, Mittag, Abendessen

Sonstiges: Guide, Permit, Staff insurance



16.04.25

Lo Manthang - Kora-la – Chhoser – Lo Manthang

ca. 70 km

Zuerst geht es zum 30 km entfernten Pass Kora-la (4.660 m), dem „Tor“ zu Tibet. Über diesen Pass kommen bereits Handelswaren aus China nach Nepal. Danach geht es in das für seine Höhlenkultur berühmte Chhoser-Tal. 6 km von Lo Mathang entfernt ist Nyiphu mit dem Höhlenheiligtum Nyiphuk Namdrol Norbuling, die Höhle der Sonne, – wohl aus dem 16. Jhdt. Auch ist dort in der Nähe das mehrgeschossige Höhlensystem Jhong Cave. Mit Leitern kann man diese Höhlen besichtigen und eine kleine Idee zu den früheren BewohnerInnen und ihrer Lebensweise bekommen. In 12 Höhlen wurde buddhistische Wandmalereien und andere buddhistische Relikte wahrscheinlich aus dem 13. Jhdt. entdeckt

Unterkunft: Lodge

Mahlzeiten: Frühstück, Mittag, Abendessen

Sonstiges: Guide, Auto, Permit, Staff Insurance

17.04.25

Lo Manthang - Yara

7 Std.

↑ 460 hm / ↓ 650 hm

Nachdem wir das Dorf Lo Manthang verlassen haben, wandern wir zum Gletschertal, einem Regenschattengebiet in rötlich-braunem Farbton. Von der Höhe aus haben wir einen fantastischen Blick auf den gesamten Lo Manthang. Wir wandern hinauf zu einem kleinen Pass, dem Loday La, der auf 3950 m Höhe liegt. Wir wandern den Pass hinunter und erreichen Dhi über den Kali Gandaki und erreichen schließlich das Dorf Yara auf 3.650 m.

Unterkunft: Lodge

Mahlzeiten: Frühstück, Mittag, Abendessen

Sonstiges: Guide, Porter, Permit, Staff insurance

18.04.25

Yara - Tangge

7 Std.

↑ 790 hm / ↓ 920 hm

Von Yara aus wandern wir über einen gewundenen Pfad hinunter zum Dhechaeng Khola. Es gibt Dörfer mit Menschen, die meist in ihrem eigenen Geschäft tätig sind. Wir steigen auf, um den Sertang-Pass auf einer Höhe von 3975 m zu überqueren. Die Aussicht auf die Berge Dhaulagiri und Nilgiri ist ein unvergessliches

Erlebnis. Dann steigen wir den Pass hinunter und erreichen das Dorf Tangee. Im Tal weht eine leichte Brise und es gibt einige historische Stätten.

Unterkunft: Lodge

Mahlzeiten: Frühstück, Mittag, Abendessen

Sonstiges: Guide, Porter, Permit, Staff insurance

19.04.25

Tangge - Tetang

10 Std.

↑ 930 hm / ↓ 1.470 hm

Heute steigen wir Steinstufen hinauf und überqueren dann eine Hängebrücke, wobei wir dem Weg nach rechts folgen. Bald erreichen wir den Yak-Fluss, bevor wir eine terrassenförmige Bergstation auf 4120m erklimmen. Es ist einer der höchsten Punkte der Upper Mustang Tour, die etwa 3 Stunden dauert. Von hier aus kann man den Damodar Himal und den Saribung Himal sehen. Es gibt keine Häuser, sondern nur noch Ruinen. Von hier aus führt der Weg den Hügel hinunter und gleich darauf können Sie das Dorf Tetang sehen, wo wir übernachten.

Unterkunft: Lodge

Mahlzeiten: Frühstück, Mittag, Abendessen

Sonstiges: Guide, Porter, Permit, Staff insurance



20.04.25

Tetang - Muktinath

6 Std.

↑ 980 hm / ↓ 450 hm

Heute wandern wir durch das abwechslungsreiche Terrain. Die Trek Route geht über den Gyu la auf 4677 m. Die Höhe des Dorfes Tetang beträgt 3040 Meter und Muktinath liegt auf 3710 Metern. Die Höhepunkte dieser Wanderung sind die atemberaubende Aussicht auf den Mount Annapurna, den Dhaulagiri, das Dorf Jhong, das heilige Muktinath und die Klöster.

Unterkunft: Lodge

Mahlzeiten: Frühstück, Mittag, Abendessen

Sonstiges: Guide, Porter, Permit, Staff insurance

21.04.25

Muktinath - Tatopani

70 km / 2,5 Std.

Besichtigung des großen hinduistisch- und buddhistischen Tempelkomplex. Danach Fahrt nach Tatopani, den Ort mit den heißen Quellen zum Entspannen.

Unterkunft: Lodge

Mahlzeiten: Frühstück, Mittag, Abendessen

Sonstiges: Guide, Auto, Permit

22.04.25

Tatopani - Pokhara

105 km / 3,5 Std.

Fahrt nach Pokhara.

Unterkunft: -

Mahlzeiten: Frühstück, Mittag

Sonstiges: Guide, Auto

Kosten:

2.685,- Euro pro Person bei 4 Personen

Incl.

4-Rad-Antrieb-Auto, Unterkunft in Lodges mit allen Mahlzeiten, Trinkwasser, täglich 3-4 Becher heißes Getränk, englischsprachiger Guide, Träger, Annapurna Conservation Permit, TIMS Card, Mustang-Permit, Versicherung für Begleitung

Exkl.

Flüge, Visa, nicht aufgeführte Mahlzeiten, Aktivitäten, Unterkünfte, Trinkgelder

