



Manaslu Trekking

Termin, Reiseleitung

11.10. – 30.10.2026 / 20 Tage / max. 12 Teilnehmende / Stefan Sommer

Kosten

Fr. 3'990.-, pauschal, ohne Flug
(Preis- und Programmänderungen vorbehalten)

Vorbereitungstreffen

Das Vorbereitungstreffen findet am Samstag, 12. September 2026, bei uns in Steffisburg statt.

Informationen zur Destination

Manaslu-Umrundung – Eines der schönsten Trekking Nepals

Das Gebiet um den Manaslu liegt direkt an der tibetischen Grenze und umfasst eine fantastische Berglandschaft mit tief eingeschnittenen, grünen Tälern, kleinen Dörfern und riesigen Bergen. Es unterliegt mit dem Manaslu Conservation Area Project einem speziellen (Natur-)Schutz.

Wir starten auf 730m in subtropischer Vegetation mit entsprechend intensivem Grün, steigen durch verschiedenste Vegetationszonen mit täglich wechselnder Landschaft auf, begegnen Menschen auf Feldern und in Dörfern, tauchen immer tiefer in eine überwältigende Szenerie mächtiger Eisriesen ein und lassen uns von ihren glitzernden, fein-gliedrigen Schneeflanken und Gletscherbalkonen betören. Nach 11 Tagen erreichen wir in hochalpinem Umfeld den 5160m hohen Larkya La.

Durch diese Vielfalt an grossartigen Eindrücken gilt die Manaslu-Umrundung als eines der schönsten und abwechslungsreichsten Trekkings in Nepal.

Von Samdo aus besteht die Möglichkeit zur Besteigung des 5140m hohen Samdo Peaks - in unmittelbarer Nachbarschaft zum Manaslu.

Kosten und Leistungen

Kosten pauschal, ohne Flug: Fr. 3'990.-

Buchung und Kosten Flug

Der Flug wird gebucht, sobald die Reisedurchführung garantiert ist. Die effektiven Flug-Kosten werden dem Teilnehmenden nach der Buchung in Rechnung gestellt.

Mögliche Flugkosten (Stand 2025): ca. Fr. 1'500.-

Im Preis inbegriffen sind:

- Schweizer Reiseleitung
- myclimate – klimaneutrale CO2-Kompensation unserer Flüge (ca. Fr. 80.-)
- sämtliche Transfers und Besichtigungsfahrten
- Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
- Begleitmannschaft während dem Trekking
- 3 Übernachtungen in DZ mit Du/WC in gutem Hotel in Kathmandu
- 15 Übernachtungen in einfachen, landestypischen Lodges
- 1 Übernachtung in sehr einfacher Lodge vor dem Pass
- Vollpension während der ganzen Reise, exkl. Getränke
- spezielles persönliches, von berg-welt zur Verfügung gestelltes Leih-Material wie warmer Daunenschlafsack und Daunenjackette
- Transport des persönlichen Hauptgepäcks während dem Trekking
- Visum für Nepal (Fr. 50.-)
- Trekking-Permits

Im Preis nicht inbegriffen sind:

- Flüge Zürich – Kathmandu retour in Economy-Klasse, inkl. aller Taxen
- Getränke
- Ergänzung Zwischenverpflegung
- Einzelzimmer-Zuschlag in Hotels in Kathmandu (Fr. 205.- für 3 Nächte)
- Trinkgelder (ca. Fr. 140.- bis Fr. 170.-)
- Mehrkosten aufgrund nicht verschuldeter, wetter- bzw. verhältnisbedingter Programmänderungen
- Kosten für persönliches Übergepäck
- Kosten für gewünschte Sitzplatzreservierung Hin- und Rückflug

Muss die Reise wegen behördlichen Anordnungen vor Reiseantritt (z. B. wegen Quarantäne bei Anreise oder Einschränkungen vor Ort, welche die Reise wesentlich behindern) abgesagt werden, tragen die Teilnehmenden nur die Kosten des bereits gebuchten Fluges.

Reiseverlauf

Programmänderungen vorbehalten

1. Tag: Zürich - Kathmandu

Linienflug ab Zürich nach Kathmandu.

2. Tag: Kathmandu

Ankunft in Kathmandu. Transfer zum Hotel. Nach einer Erfrischung im Hotel unternehmen wir einen ersten Stadtbummel und besuchen eines der grossartigen Kulturdenkmäler im Kathmandutal. Übernachtung im Hotel.

3. Tag: Kathmandu – Machhakhola 870m

Lange, aber abwechslungsreiche Fahrt von Kathmandu entlang der Flüsse Trisuli und Budhi Gandaki, vorbei an vielen Dörfern und Terrassenfeldern. Nach Soti Khola wird das Tal enger. Wir fahren an der Gurung-Siedlung Lapubesi vorbei bis nach Machhakhola, Ausgangspunkt unseres Trekkings.

Fahrzeit ca. 8-9h. Übernachtung in Lodge.

4. Tag: Machhakhola 870m – Khorlabeshi 970m

Heute starten wir mit unserem ersten Trekking Tag. Unterwegs begegnen wir immer wieder Einheimischen auf dem Weg zu oder von ihren Dörfern, meist mit mehr oder weniger schweren Lasten.

Gehzeit ca. 5-6h, Aufstieg 400m, Abstieg 250m. Übernachtung in Lodge.

5. Tag: Khorlabeshi 970m – Jagat 1400m

Anfänglich führt unser Weg durch Wald, vorbei an den heissen Quellen von Tatopani. Bald wechseln wir die Talseite, der Weg ist hier teilweise in den Fels gehauen und ausgesetzt, führt später durch Mais- und Getreidefelder nach Jagat.

Gehzeit ca. 7-8h, Aufstieg 800m, Abstieg 370m. Übernachtung in Lodge.

6. Tag: Jagat 1400m – Deng 1900m

Heute wird der Tag etwas länger, aber mit mehreren Wechseln der Talseiten über imposante Hängebrücken spannend. Gleich nach Jagat begegnen wir ersten Manimauern und Chörten, Kulturgüter der buddhistisch gläubigen Tamang, welche wie die Volksgruppe der Sherpa aus Tibet eingewandert sind.

Nach Südosten haben wir Sicht in das abzweigende Tsum Tal und auf die 7000er des Ganesh-Himal, über dem Chilung Khola erhebt sich das imposante Massiv des Himal Chuli 7893m.

In Deng auf 1900m verbringen wir die nächste Nacht.

Gehzeit ca. 7h, Aufstieg 1100m, Abstieg 500m. Übernachtung in Lodge.

7. Tag: Deng 1900m – Namrung 2630m

Von Deng nach Ghap schmiegt sich der Weg eng an die Topografie des Tals, mit stetigem Auf und Ab und Ausholen in eingeschnittene Seitentäler. Im hübschen Dorf Namrung übernachten wir.

Gehzeit ca. 5h 30, Aufstieg 1200m, Abstieg 500m. Übernachtung in Lodge.

8. Tag: Namrung 2630m – Lho 3180m

Mit zunehmender Höhe öffnet sich das Tal. Wir passieren den ebenso schmucken Ort Lihi und geniessen den atemberaubenden Blick zum überragenden 8163m hohen Manaslu und seinen Nebengipfeln, in der Sonne hell leuchtend und unverwechselbar geformt. Nach dem Abstecher zum Hinang Gumba 3200m mit Blick zum Himal Chuli 7893m steigen wir weiter Tal aufwärts und erreichen im stetigen Anblick des grösser und grösser werdenden Manaslu die reizvoll gelegene Siedlung Lho, unser Übernachtungsziel.

Gehzeit ca. 4-5h, Aufstieg 700m, Abstieg 150m plus zusätzlich Auf-/Abstieg von 250m für den Abstecher zum Hinang Gumba. Übernachtung in Lodge.

9. Tag: Lho 3180m – Sama-3600m

Der Weiterweg führt durch eine der Schweiz ähnelnde Landschaft bis nach Shyala auf bereits beachtlichen 3600m. Kurz nach Shyala steigen wir ca. 500m auf zum schön gelegenen Pung Gyen Gompa auf 4100m. Wir geniessen die wohltuende Ruhe auf der Hochebene und die atemberaubende Sicht auf die vor uns stehenden riesigen Wandfluchten des mächtigen Manaslu. Von der Hochebene steigt der Weg ab und bietet einen faszinierenden Tiefblick auf den zerklüfteten Punggen Gletscher und seine ausgeprägten Seitenmoränen. Nach dem Abstieg erreichen wir kurzum unser Tagesziel Sama.

Gehzeit ca. 6h, Aufstieg 1000m, Abstieg 660m. Übernachtung in Lodge.

10. Tag: Sama 3600m – Richtung Manaslu Base Camp – Sama 3600m

Tagesausflug Richtung Manaslu Base Camp auf ca. 4400m. Tolle Tiefblicke auf den smaragdgrünen See Birandra Kund. Wir gehen am riesigen Gletscherabbruch entlang Richtung Manaslu Base Camp. Dieser Tag dient – neben wunderbaren landschaftlichen Eindrücken – einer optimalen Akklimatisation.

Gehzeit ca. 5-6h, Auf- und Abstieg 850m. Übernachtung in Lodge.

11. Tag: Sama 3600m – Samdo 3900m

Eine gemütliche Etappe führt uns nach Samdo, dem letzten Dorf des Tales. Unterwegs gönnen wir uns einen Abstecher zu einem Gletschersee im Birendra-Tal mit fantastischem Blick zum Manaslu. Später treffen wir auf Einheimische, welche Waren über den Lajjung La von Nepal nach Tibet - und umgekehrt - transportieren. Am Nachmittag bleibt Zeit zum Geniessen und Ausruhen. Gehzeit 4h, Aufstieg 350m, Abstieg 50m. Übernachtung in Lodge.

12. Tag: Besteigung Samdo Peak 5140m oder Ruhetag

Der Samdo Peak ist ein Trekking-Gipfel mit atemberaubender Aussicht, welcher ohne technische Schwierigkeiten bestiegen werden kann. Voraussetzung ist eine sehr gute Ausdauer und eine ebenfalls sehr gute Trittsicherheit. Die Wegspuren steigen gleich hinter dem Dorf steil an, verlieren sich allmählich gegen 4500m. Auf weglosem, Gras durchsetztem Gelände geht es steil aufwärts weiter zum Gipfel. Die Rundsicht auf Manaslu und Co. ist fantastisch und reicht bis ins Tibet. Gehzeit ca. 7h, Auf- und Abstieg je 1250m.

Alternativen zum Gipfel sind ein Teil-Aufstieg bis auf ca. 4700m mit ebenfalls toller Aussicht, Gehzeit ca. 4h, Auf- und Abstieg ca. 800m, oder ein genussvoller Ruhetag im Dorf.

Auch dieser Tag dient – neben wunderbaren landschaftlichen Eindrücken – einer optimalen Akklimatisation.

13. Tag: Samdo 3900m – Dharmashala 4570m

Wir steigen auf der Nordseite des Manaslu in einer der Höhe entsprechenden kargen Vegetation in gemütlichem Tempo nach Dharmashala auf, begleitet von der atemberaubenden Sicht auf die umliegenden Himalaya-Gipfel.

Gehzeit ca. 3-4h, Aufstieg 670m, Abstieg 50m. Übernachtung in sehr einfacher Lodge.

14. Tag: Dharmashala 4570m - Larkya La 5160m - Bimthang 3720m

Königsetappe! Heute starten wir früh. In gemütlichem, gleichmässigem Tempo steigen wir Richtung Pass auf. Das klare Licht am frühen Morgen lässt die mächtigen Gipfel noch grossartiger erscheinen. Die Stimmung ist fantastisch. In hochalpinem Ambiente mit grossartigem Rundblick erreichen wir über Moränenrücken und mögliche Schneefelder den mit Gebetsfahnen geschmückten Pass auf 5160m – höchster Punkt der Reise! Gegen Westen eröffnet sich ein neues überwältigendes Panorama mit Sicht bis zur Annapurna. Wir geniessen gespannt und überglücklich die faszinierende Szenerie inmitten der Himalaya-Riesen!

Der folgende, zuerst steile Abstieg nach Bimthang (3720m) ist lang.

Durch die reichen Erlebnisse und die Freude über das Erreichen des Larkya La nehmen wir diese Mühen gerne auf uns. Im Abstieg spüren wir die Höhe kaum und kommen ohne grosse Anstrengung gut voran.

Gehzeit 8-9h, Aufstieg 650m, Abstieg 1400m. Übernachtung in Lodge.

15. Tag: Bimthang 3720m – Tilije 2350m

Wir steigen dem Dudh Kosi entlang weiter ab. Über uns thront die mächtige Westseite des Manaslu. Die Temperaturen werden bereits spürbar wärmer. Durch Rhododendron-Wälder gelangen wir zum Dorf Tilije.

Gehzeit ca. 6-7h, Aufstieg 200m, Abstieg 1600m. Übernachtung in Lodge.

16. Tag: Tilije 2350m – Jagat 1480m

Diese Etappe führt uns aus dem Dudh Khola ins wesentlich stärker entwickelte Marsyangdi und wieder in subtropische Vegetation. Über wunderschöne Talböden erreichen wir Jagat 1480m.

Gehzeit 6-7h, Aufstieg 300m, Abstieg 1200m. Übernachtung in Lodge.

17. Tag: Jagat 1480m – Nadi Bazar 1000m

Wir geniessen unseren letzten Trekkingtag in herrlicher Landschaft und erreichen Nadi Bazar.

Gehzeit ca. 5-6h, Aufstieg 400m, Abstieg 850m. Übernachtung in Lodge.

18. Tag: Nadi Bazar - Kathmandu

Lange, aber abwechslungsreiche Fahrt im Bus durch das fruchtbare Marsyangdi-Tal und später auf der Hauptstrasse nach Kathmandu. Fahrzeit ca. 8-9h, Übernachtung im Hotel.

19. Tag: Kathmandu, evtl. Rückflug am Abend

Besichtigung der wichtigsten Kulturstätten und Sehenswürdigkeiten mit einheimischem Führer. Am späteren Nachmittag Zeit zur freien Verfügung, Übernachtung im Hotel, bzw. bei Abflug am Abend Transfer zum Flughafen.

20. Tag: Rückflug und Ankunft in Zürich

Linienflug nach Zürich, je nach Flugplan mit Ankunft in Zürich am Morgen oder Abend. Individuelle Heimreise.

Anforderungen und Teilnahmebedingungen**Gesundheit**

Voraussetzung für diese Reise ist eine sehr gute Gesundheit.

Wir empfehlen Ihnen, rechtzeitig vor der Reise einen Gesundheitscheck bei Ihrem Hausarzt.

Konditionelle Anforderungen

Das Trekking dauert 14 Tage. Die reinen Gehzeiten betragen täglich 4 bis 7h in angenehmem Tempo mit leichtem Tagesrucksack. Das Tempo entspricht den Zeitangaben der Schweizer Wanderwege - pro Stunde 4km flach oder 300 Höhenmeter im Aufstieg. In grösserer Höhe wird das Tempo entsprechend angepasst. Die Gehzeit der Etappe über den Larkya La beträgt 8-9h.

Technische Anforderungen

Die Wege sind meist gut, aber steinig und teilweise ausgesetzt. Der Auf-/Abstieg zum Samdo Peak ist meist weglos und sehr steil. Voraussetzung ist eine sehr gute Trittsicherheit im Auf- und Abstieg (SAC T3).

Höhe

Wir bewegen uns in Höhen zwischen 700m und 5160m, die Übernachtungshöhen liegen zwischen 700 und 4600m. Die Anstrengungen wirken sich mit zunehmender Höhe stärker auf unseren Körper aus, die Erholungszeiten verlängern sich. Unsere Tagesetappen ermöglichen eine gute Höhenanpassung. Wir werden Sie am Vorbereitungstreffen sehr genau über die Grundregeln einer optimalen Akklimatisation informieren und während unserer Reise auf deren Einhaltung achten.

Anmeldung, erforderliche Reisedokumente und wichtige Reisehinweise**Anmeldung**

Wir bitten Sie, sich frühzeitig – möglichst bis 3 Monate vor Abreise - anzumelden.

Anmeldebestätigung, Anzahlung, Zahlung

Nach Eingang der Anmeldung erhalten Sie eine schriftliche Anmelde-bestätigung. Nach der Anmeldung ist eine Anzahlung von Fr. 1'000.- fällig. 30 Tage vor Reisebeginn ist der gesamte Pauschalpreis fällig.

Allgemeine Vertrags- und Reisebedingungen

Es gelten unsere Allgemeinen Vertrags- und Reisebedingungen sowie die Benutzungs- und Datenschutzbestimmungen.

Bei Annullierung der Reise durch den Teilnehmenden werden folgende Annullierungskosten in Rechnung gestellt:

Flug:

- falls der Flug bereits gebucht ist, die effektiven Flugkosten

Kosten pauschal ohne Flug:

- bis 91 Tage vor Abreise 15% des Reisepreises
- bis 61 Tage vor Abreise 25% des Reisepreises
- bis 31 Tage vor Abreise 50% des Reisepreises
- bis 15 Tage vor Abreise 80% des Reisepreises
- 14 bis 0 Tage vor Abreise, no-show 100% des Reisepreises

Vorbereitungstreffen

Das Vorbereitungstreffen findet am Samstag, 6. September 2025 in unseren Büros in Steffisburg statt. Es dient dazu, sich gegenseitig kennen zu lernen, wichtige Punkte der Reise und der Ausrüstung zu besprechen, offene Fragen zu klären und sich mental auf die Reise vorzubereiten.

Reiseunterlagen

Sie erhalten rechtzeitig mit der Einladung zum Vorbereitungstreffen alle notwendigen Reiseinformationen, eine detaillierte Ausrüstungsliste, Angaben zu Treffpunkt und -zeit, Flugplan und Teilnehmerliste.

Erforderliche Reisedokumente, Visum

- Reisepass

Reisepass mit einer Gültigkeit von mindestens 6 Monaten über das Rückreisedatum hinaus.

- Visum

Für Nepal besteht eine Visumpflicht. Wir werden gemeinsam bei der Ankunft am Flughafen in Kathmandu das Visum einholen. Informationen dazu erhalten Sie am Vorbereitungs-Treffen.

Der/Die Teilnehmende ist verantwortlich für die verlangten Reisedokumente und für die bei Einreise erforderlichen gesundheitlichen Ausweise (zB. Impf-Zertifikat, Test odgl.).

Impfungen

Impfungen sind keine vorgeschrieben. Der persönliche und genügende Impfschutz liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie ihren Impfschutz und kontaktieren Sie Ihren Haus- oder Tropenarzt.

Infos: www.healthytravel.ch oder www.infektiologie.insel.ch (individuelle Impfberatung).

Versicherung

Der ausreichende Versicherungsschutz ist Sache der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie Ihren Versicherungsschutz für das betreffende Land. Wir empfehlen eine ausreichende Annullierungskosten-, Assistance- (Arzt-, Spitalkosten vor Ort udgl.), Such-/Rettungskosten- und Reiseabbruchversicherung.

Diese Reise führt auf Höhen über 5000m bzw. beinhaltet Übernachtungshöhen über 4000m. Einzelne Versicherungen haben dafür eine Ausschlussklausel eingeführt. Bitte überprüfen Sie, ob Ihre bisherige Reiserückversicherung dafür keine Ausschlussklausel kennt. Eine entsprechende Versicherung ohne solche Ausschlussklausel empfehlen wir Ihnen bei der Anmeldebestätigung bzw. finden Sie auf unserer Website.

Medizinische Versorgung

Für die Erstversorgung von Verletzungen und leichten Unfällen besitzt die Reiseleitung das notwendige Wissen. Wir führen eine angemessene, nach aktuellen Kenntnissen zusammengestellte Notfall-Apotheke und Verbandstasche mit.

Programmänderungen

Bei dieser Reise muss trotz sorgfältiger Vorbereitung mit Programmänderungen durch unvorhersehbare Ereignisse gerechnet werden. Diese können wetterbedingt oder durch kurzfristige Änderungen infolge gesetzlicher Bestimmungen, politischer Entscheide oder gesundheitlicher Probleme von Teilnehmende usw. entstehen. In jedem Fall versuchen wir das Reiseprogramm im Rahmen des Verantwortbaren durchzuführen oder, wenn nicht möglich, ein gleichwertiges Ersatzprogramm zu organisieren.

Klima, Ausrüstung, Unterkunft, Verpflegung

Wetter und Temperaturen

Das Wetter ist im Oktober/November stabil schön, die Luft sehr klar, der Himmel blau, trotzdem sind Klimaschwankungen mit Niederschlägen, auch in Form von Schnee, nicht auszuschliessen. Die Temperaturen nehmen mit zunehmender Höhe ab. Am Tag sind sie in unteren Lagen angenehm warm bis heiss, in der Höhe je nach Wind teilweise frisch bis kalt. Abends, wenn die Sonne hinter den Bergriesen verschwindet, kühlt es ab, in grösserer Höhe bis deutlich unter den Gefrierpunkt.

Ausrüstung

Für das Trekking benötigen wir dieselbe Ausrüstung wie für mehrtägige Bergwanderungen in den Alpen, mit festen, hohen (über Knöchel reichenden) Wander-/Trekkingsschuhen mit gutem Profil. Spezielle Ausrüstung wie Daunenjacke und warmer Schlafsack erhalten Sie von berg-welt zur Verfügung gestellt.

Eine ausführliche Ausrüstungsliste liegt der Teilnahme-Dokumentation bei. Die Ausrüstung wird am Vorbereitungstreffen detailliert besprochen.

Unterkunft

Wir übernachten in Kathmandu in gutem Mittelklasse-Hotel in Zimmern mit Du/WC.

Auf dem Trekking übernachten wir in einfachen, landesüblichen Lodges. Die Schlafräume (meist DZ) sind klein, spartanisch eingerichtet und unbeheizt. Ein warmer Schlafsack, von berg-welt zur Verfügung gestellt, ermöglicht einen wohlverdienten, erholsamen Schlaf.

Verpflegung

In den Städten essen wir in Restaurants und Hotels. Während des Trekkings werden wir von den Lodges mit schmackhaften Gerichten versorgt. Die Zwischenverpflegung kann von den Teilnehmenden individuell ergänzt werden. Empfehlungen dazu erhalten Sie am Vorbereitungstreffen.

Steffisburg, 18. September 2025