



Annapurna Thorong La 5416m

Termin, Reiseleitung

26.10. – 13.11.2026 / 19 Tage / max. 12 Teilnehmende / Daniel Zenger

Kosten

Fr. 3'690.-, pauschal, ohne Flug
(Preis- und Programmänderungen vorbehalten)

Vorbereitungstreffen

Das Vorbereitungstreffen findet am Samstag, 19. September 2026, bei uns in Steffisburg statt.

Informationen zur Destination

Annapurna

Der Annapurna-Treck ist eine der schönsten und vielfältigsten Trekkingrouten in ganz Nepal. Es gibt nur wenige Trekkings, die einen so guten Einblick in die landschaftliche und ethnische Vielfalt Nepals ermöglichen.

Die Landschaft ist geprägt durch die zwei Flüsse Kali Gandaki und Marsyandi, die sich zwischen den Achttausendern Dhaulagiri, Annapurna und Manaslu eingegraben haben. Dabei schufen sie nicht nur die tiefsten Täler der Erde, sondern auch die einzigen direkten Nord-Süd-Verbindungen durch den Himalaya-Hauptkamm zwischen Tibet und Indien.

Neben der atemberaubenden Gebirgskulisse gehört auch die ethnische Vielfalt der Einwohner zum Erlebnis Annapurna.

Um Pokhara besiedeln hinduistische Volksgruppen die hügelige Landschaft. Die meisten gehören zu den hohen Kasten der Bramahnen und Chetris.

An den steilen Berghängen zu Füßen der Achttausender leben die Gurung. Sie verehren sowohl hinduistische als auch buddhistische Gottheiten.

In den Hochtälern hinter dem Himalaya-Hauptkamm leben buddhistische Völker.

Ins Marsyandi-Tal führt neuerdings eine Naturstrasse. Wir wandern nur auf kurzen Abschnitten – und nur da wo es nicht anders geht - auf diesem Fahrweg. Grösstenteils sind wir auf den alten Verbindungswegen unterwegs.

Kosten und Leistungen

Kosten pauschal, ohne Flug: Fr. 3'690.-

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 Pauschalpreis inbegriffen sind:

- Schweizer Reiseleitung
- myclimate – klimaneutrale CO2-Kompensation unserer Flüge (ca. Fr. 80.-)
- Inlandflug Jomosom – Pokhara in Economy-Klasse inkl. aller Taxen
- Inlandflug Pokhara – Kathmandu in Economy-Klasse inkl. aller Taxen
- sämtliche Transfers und Besichtigungsfahrten
- Eintrittsgebühren für Besichtigungen laut Programm
- Begleitmannschaft für das Trekking
- 3 Übernachtungen in DZ in Hotel in Kathmandu
- 2 Übernachtungen in DZ in Hotel in Pokhara
- 11 Übernachtungen in DZ während Trekking in einfacher Lodge
- Vollpension während der ganzen Reise, exkl. Getränke
- spezielles persönliches Leih-Material wie warmer Daunenschlafsack und Daunenjackette
- Visum für Nepal (Fr. 50.-)

Im Pauschalpreis nicht inbegriffen sind:

- Flüge Zürich – Kathmandu retour in Economy-Klasse, inkl. aller Taxen
- Getränke
- Ergänzung Zwischenverpflegung
- Einzelzimmer-Zuschlag in Hotels in Kathmandu und Pokhara (5 Nächte, Fr. 250.-)
- Trinkgelder (ca. Fr. 200.- bis Fr. 250.-)
- Individuelle Ausflüge und Besichtigungen sowie Ausgaben persönlicher Art
- 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 nach Kathmandu

2. Tag: Kathmandu

Ankunft in Kathmandu. Transfer zum Hotel. Nach einer Erfrischung im Hotel schlendern wir gemütlich durch Kathmandu und gewinnen erste Eindrücke von der Hauptstadt Nepals. Übernachtung im Hotel.

3. Tag: Kathmandu – Besisahar – Bhulbhule - Ngadi

Auf unserer 7 bis 8 stündigen Fahrt überqueren wir den 1500m hohen Thankot-Pass, ehe es in vielen Serpentineen ins Trisuli-Tal hinab geht. Wir folgen dem Marsyandi Nadi talaufwärts bis zum Ausgangspunkt des Trekkings. Unterwegs haben wir einen grossartigen Blick auf Himal Chuli (7893m) und Manaslu (8163m) zur Rechten und Annapurna II. und IV. (7937m)

zur Linken.

In Ngadi verbringen wir unsere erste Nacht. Fahrzeit ca. 7 – 8 h. Übernachtung in Lodge.

4. Tag: Ngadi – Jagat

Unsere Route führt uns durch kleine Dörfer und Terrassenfelder. Wir gewinnen bereits einen guten Eindruck vom dörflichen Alltag der Gurung-Bevölkerung. Wir lassen uns von den wunderbaren Ausblicken auf die glänzenden Schneegipfel begeistern. Wir überqueren den Seitenfluss des Ngadi Khola und steigen zum Dorf Bahundanda (1250m) auf. Zwischen Manaslu und Annapurna hat sich der Marsyandi eine tiefe Schlucht gebahnt. Wir wandern über Syange nach Jagat (1200m), das an einem bewaldeten Berghang liegt.

Gehzeit ca. 6 h / Aufstieg 510m / Abstieg 200m. Übernachtung in Lodge.

5. Tag: Jagat – Dharapani

Je weiter wir flussaufwärts gehen, desto stärker verändert sich die Landschaft. Auf den Terrassenfeldern wird Reis von Gerste und Mais abgelöst, die Berge wirken steiler. Sichtbar werden die Merkmale des buddhistisch geprägten Kulturkreises - die aus Stein erbauten Häuser mit ihren flachen Dächern.

Zwischen dem Dorf Chamje und unserem Ziel Dharapani (1900m) queren wir den Fluss mehrmals. Gehzeit ca. 6 h / Aufstieg 850m / Abstieg 150m. Übernachtung in Lodge.

6. Tag: Dharapani – Chame

Wir genießen den Anblick der Eichen- und Rhododendronwälder. Wir queren Seitenbäche und passieren kleine Dörfer, beobachten das lebhafte Dorfleben und lassen die fröhliche Stimmung der Nepali auf uns wirken. Wir erreichen unser Tagesziel und drehen beim Dorfeingang von Chame (2700m) die vielen Gebetsmühlen.

Beeindruckt blicken wir hier auf den Vorgipfel der Annapurna II (7937m) und, auf den Lamjung Himal (6983m). Gehzeit ca. 6 h / Aufstieg 900m / Abstieg 150m. Übernachtung in Lodge.

7. Tag: Chame – Pisang

In Chame wechseln wir zur rechten Talseite und wandern über den Pfad, der als Schneise durch die senkrechten Wände eines Canyons führt. Wieder am linken Flussufer steigen wir unter Nadelbäumen auf

das Hochplateau von Pisang, den Blick auf den majestätischen Gebirgszug von Annapurna II (7937m), Annapurna IV (7525m) und Pisang Peak (6091m) gerichtet.

Ein Abstecher zum historischen Oberdorf Upper Pisang, das 200m höher am steilen Hang zu kleben scheint, ist lohnenswert. Gehzeit ca. 5 – 6 h / Aufstieg 750m / Abstieg 150m.

Übernachtung in Lodge.

8. Tag: Pisang – Manang

Auf der östlichen Seite des Flusses wandern wir durch schönen Nadelwald. Dann geht es in Serpentinaen in ca. 1.5 – 2h hinauf nach Ghyaru (ca. 3600m). Von dort folgen wir einem Höhenweg bis zum traditionellen Dorf Ngawal mit prächtiger Aussicht auf den Annapurna Himal. Der Abstieg führt uns nach Braga. Über die Siedlung Brage (3450m) erreichen wir Manang (3500m). Ein hübsches Bergdorf mit engen Gassen und dicht gedrängten Flachdachhäusern mit flatternden Gebetsfahnen. Hier bleiben wir 2 Nächte. Gehzeit ca. 7 – 8 h / Aufstieg 600m / Abstieg 400m. Übernachtung in Lodge.

9. Tag: Kloster von Braga – Manang

Ruhetag. Ein gemütlicher Tag tut uns gut und dient unserer Akklimatisation.

Wir wandern zB. nochmals nach Braga und besichtigen dort das 500 Jahre alte Kloster, das als ältestes der Region gilt, oder zu einem Aussichtspunkt. Übernachtung in Lodge.

10. Tag: Manang – Yak Kharka

Das weite Tal von Manang verengt sich, immer karger und öder zeigt sich die alpine Landschaft. Weidenbüsche und Strauchwacholder prägen die Strecke. Lange begleitet uns

noch ein grandioser Blick auf das Hochtal von Manang mit der Annapurna-Gruppe, im Hintergrund erscheint nochmal der Manaslu. Vorbei an Sommersiedlungen wandern wir zum Weiler Yak Kharka, ca. 4000m. Gehzeit ca. 4 – 5h / Aufstieg 700m / Abstieg 100m. Übernachtung in Lodge.

11. Tag: Yak Kharka – Thorong Phedi

Der Weg steigt weiter an, vielleicht treffen wir unterwegs auf Nomaden, die mit ihren Yak-Herden durch das Tal ziehen. Über das letzte Dorf Churi Lattar (4150m) kommen wir nach Thorong Phedi (4450m). Vor unserer „Königsetappe“ sind wir nur einen halben Tag unterwegs, können den Rest des Tages ausruhen und Energie tanken. Gehzeit ca. 4 – 5 h / Aufstieg 450m. Übernachtung in Lodge.

12. Tag: Thorong Phedi – Thorong La (5416m) – Muktinath

Nach einem sehr frühen Aufbruch führt unser Weg in Serpentinaen über steiniges Gelände hinauf zu einer grossen Steinmoräne. Seit Jahrhunderten wird dieser Weg von den Einheimischen zu Fuss und zu Pferd benutzt. Wir gehen sehr langsam und stetig. In ruhigem Tempo geniessen wir die fantastische Umgebung und freuen uns am langsamen Höherkommen. Allmählich nähern wir uns einem Meer von Gebetsfahnen, dem Scheitelpunkt des Thorong La (5416m). Wir stehen auf einem der höchsten und berühmtesten Himalayapässe inmitten des Himalayahauptkammes und dessen Bergriesen! Der Abstieg verläuft erst gemächlich, dann steiler bergab. Wir spüren kaum mehr Anstrengung. Über Geröllfelder erreichen wir den Beginn des Hochtales und wandern über den begrünten Talboden hinab zum berühmten Pilgerort Muktinath. Gehzeit ca. 10 – 12 h / Aufstieg 970m / Abstieg 1700m. Übernachtung in Lodge.

13. Tag: Muktinath – Jomosom

Am Morgen, wenn die Sonne die Wallfahrtsstätte erhellt und erwärmt, bietet sich die beste Gelegenheit, das Heiligtum zu besuchen. Es wird von Buddhisten und Hinduisten gleichermassen verehrt. Wir besichtigen den Tempel der Feuergöttin, in dem das heilige Feuer von einer Erdgasquelle gespiesen wird und die 108 bronzenen Wasserspeier an der Quelle des Krishna Gandaki.

Wir starten zu unserem letzten Trekking-Tag über die interessante Route nach Lupra (2960m). In Lupra besichtigen wir die ursprünglich 1160 gegründete, wiederaufgebaute Bön-Gompa. Am Kali Panda entlang führt uns der Weg ins Kali-Gandaki nach Jomosom (2750m). Gehzeit ca. 6 – 7 h / Abstieg ca. 1000m. Übernachtung in Lodge.

14. Tag: Jomosom – Pokhara

Von Jomosom fliegen wir in einem eindrucklichen Flug nach Pokhara. In einem schön gelegenen Hotel erholen wir uns von den Anstrengungen der vergangenen Tage, geniessen die idyllische Landschaft und schwelgen in den Erinnerungen der jüngsten Erlebnisse. Übernachtung im Hotel.

15. Tag: Pokhara

Ruhetag in der Lodge. Wer Lust hat, spaziert dem Phewa-See entlang, vergnügt sich mit dem Ruderboot auf dem See oder erkundet Pokhara. Übernachtung im Hotel.

16. Tag: Pokhara– Kathmandu

Der Flug nach Kathmandu bietet nochmals eine prächtige Aussicht auf die schneebedeckten Himalaya-Riesen. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Übernachtung im Hotel.

17. Tag: Kathmandu

Heute besuchen wir die beiden Städte Patan und Bhaktapur im Kathmandu-Tal. Patan ist stark geprägt vom Buddhismus. Der buddhistische Charakter Patans zeigt sich in seinen über 150 ehemaligen Klöstern. Nahezu jeder vierte Hofeingang der Altstadt führt in

eine solche Klosteranlage.

Bhaktapur ist die drittgrösste Stadt des Kathmandu-Tales und liegt auf der alten Handelsstrasse zwischen Indien und Tibet, die sich heute noch als Lebensader durch die Stadt zieht. Am Nachmittag bleibt Zeit zur freien Verfügung. Übernachtung in Hotel.

18. Tag: Kathmandu – Zürich

Linienflug nach Zürich

19. Tag: Ankunft in Zürich

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 machen zu lassen.

Konditionelle Anforderungen

Wir sind mit leichtem Tagesrucksack unterwegs. Das Haupt-Gepäck wird von unserer Begleit-Mannschaft bzw. Maultieren transportiert. Die reinen Gehzeiten pro Tag betragen 4-7 Stunden in angenehmem Tempo.

Die Aufstiege betragen zwischen 200 und max. 1000 Höhenmeter pro Tag.

Das Tempo entspricht den Zeitangaben der Schweizer Wanderwege: pro Stunde 4km flach oder 300Höhenmeter im Aufstieg. In grösserer Höhe wird das Tempo entsprechend angepasst.

Auf der Etappe über den Thorong La (5416m) nach Muktinath sind wir zwischen 10–12h unterwegs - in einem der Höhe angepassten, sehr gemütlichem Tempo.

Technische Anforderungen

Wir sind meist auf sehr guten, aber steinigen Wegen mit vereinzelt steilen Stellen unterwegs. Eine gute Trittsicherheit im Auf- und Abstieg ist Voraussetzung (SAC T2).

Höhe

Wir bewegen uns in Höhen zwischen 850m und 5416m, unsere Übernachtungsorte liegen zwischen 850m und 4450m.

Unser Reiseprogramm ermöglicht eine optimale Höhenanpassung. Wir werden Sie am Vorbereitungstreffen sehr genau über die Grundregeln einer optimalen Akklimatisation informieren und während unserer Reise auf deren Einhaltung achten.

Die Anstrengungen wirken sich mit zunehmender Höhe stärker auf unseren Körper aus, die Erholungszeiten verlängern sich.

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 an einem Samstag 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. Das Datum des Treffens erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung.

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 Vorbereitungstreffen.

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.

Wir weisen auf die speziellen Lande- und Startbedingungen auf dem Flugplatz Pokhara und Jomosom hin. Pokhara und Jomosom verfügen über kein Blindlandesystem. Bei schlechter Sicht kann es zu Flugausfällen kommen und die Strecke muss per Fahrzeug auf einer langen, anstrengenden Fahrt von ca. 10 Stunden zurückgelegt werden.

Klima, Ausrüstung, Unterkunft, Verpflegung

Wetter und Temperaturen

Aufgrund der verschiedenen Höhenlagen sind auch Klima und Temperaturen sehr unterschiedlich, von subtropisch warm bis hochalpin kalt. 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 angenehm warm, in unteren Lagen heiss, 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. Wichtig sind feste, hohe, über Knöchel reichende Wander-/Trekkingsschuhe. berg-welt stellt eine Daunenjacke und ein warmer Schlafsack zur Verfügung. Diese ermöglichen einen angenehmen Aufenthalt und eine angenehme erholsame Nacht in den ungeheizten Lodges. Eine ausführliche Ausrüstungsliste liegt den Reiseunterlagen bei. Die Ausrüstung wird am Vorbereitungstreffen detailliert besprochen.

Unterkunft

Wir übernachten in Kathmandu und Pokhara in guten Mittelklassehotels. Auf dem Trekking übernachten wir in einfachen, landestypischen Lodges, meist in kleinen Doppelzimmern (unbeheizt). Die Kapazitäten in den Lodges während des Trekkings sind begrenzt, daher können Einzelzimmer nur je nach Verfügbarkeit vor Ort vergeben werden.

Verpflegung

Während der ganzen Reise geniessen wir Vollpension. In den Städten essen wir in Restaurants und Hotels. Während dem Trekking werden wir mit schmackhaften lokalen Gerichten versorgt. Die Zwischenverpflegung kann von den Teilnehmenden individuell ergänzt werden. Empfehlungen dazu erhalten Sie am Vorbereitungstreffen.

Steffisburg, 15. September 2025