

# Manaslu Circuit Trekking im Himalaya

Nepal



Diese Reise verpasst? Schau dir unsere aktuellen [Wanderreisen](#) an, oder registriere dich für den [Newsletter](#) um über künftige Reisen informiert zu werden. Begleite uns auf dem Manaslu Circuit Trekking im Himalaya. «Manaslu» kommt aus dem Sanskrit und bedeutet so viel wie «Berg der Seele». Bis in die 50er Jahre, gehörte der Manaslu mit einer Höhe von 8.163 m als weltweit achthöchster Berg zu den noch kaum erforschten Gipfeln. Und obwohl der Manaslu Circuit Trek auch heute noch ein Geheimtipp unter Trekkern ist, ist er mehrheitlich touristisch erschlossen. Der Trek folgt einer alten Salzhandelsroute entlang des wilden Budhi Gandaki Flusses. Zehn Gipfel von mehr als 6.500 m sind auf der Umrundung des Manaslu sichtbar. Es gibt viel weniger Touristen auf dem Manaslu Circuit und das unterscheidet diesen Trek von seinem geschäftigeren Bruder, dem Annapurna Circuit. Du wanderst unter gleichgesinnten Männern auf abwechslungsreicher Route unter den gewaltigen Flanken von Manaslu und Himal Chuli. Während des Treks ist der buddhistische Einfluss nicht zu übersehen. Du hast so die Möglichkeit verschiedene Kulturen Nepals kennenzulernen. Beeindruckende Felsschluchten, subtropische Wälder, Landwirtschaft auf weiten Terrassenfeldern und die imposante Gletscherwelt – diese Trekkingreise bietet nahezu jeden Tag neue Ausblicke auf die Gebirgslandschaft des Himalayas. Höhepunkt ist die Überschreitung des 5'135 m hohen Larkya La Passes. Wer im Himalaya nach Ursprünglichkeit sucht, für den ist die Umrundung des Manaslu genau das Richtige! In der nepalesischen Kultur ist es nicht ungewöhnlich, dass sich zwei Menschen des gleichen Geschlechts an den Händen halten, umarmen oder auf die Wangen küssen, da die Einheimischen dies als Zeichen großer Nähe ansehen. Die Nepalesen sind grosszügig und haben immer ein Lächeln auf den Lippen, und ebenso erstaunlich ist die Artenvielfalt und die Schönheit der Natur. Wir arbeiten mit einem renommierten lokalen Outdoor-Unternehmen zusammen, das 1991 gegründet wurde und Mitglied der IGLTA ist. Das Trekking und die Besichtigungen sind von einem lokalen Guide geführt, der Englisch spricht. Die Umgangssprache in der Gruppe wird daher mehrheitlich Englisch sein. Das Gepäck wird von Trägern getragen. Damit kannst du jeweils auf den einzelnen Etappen nur mit einem leichten Tagesrucksack unterwegs sein.

## Tour Facts

Group Size:

**6-12**

Duration:

**15**

## Tour Itinerary

Language:

**Deutsch, Englisch**

Tour Type:

**fixed**

## Tag 1 : Anreise

Namaste - Herzlich willkommen in Nepal. Du triffst deinen Gruppenguide, die anderen Teilnehmer und den lokalen Guide nach deiner Ankunft am 8. Oktober 2023 im Tribhuwan International Airport in Kathmandu. Nach der traditionellen herzlichen Begrüssung durch den lokalen Guide am Flughafen folgt der Transfer ins Hotel und ein kurzes Briefing. Am Abend treffen wir uns zum Willkommens-Dinner.

## Tag 2 : Kathmandu-Sightseeing

Nach dem Frühstück im Hotel unternehmen wir eine Stadtrundfahrt durch das Kathmandu Tal, um die pulsierende Stadt zu erkunden. Fahrt zum berühmten buddhistischen Stupa Swayambunath, auch bekannt als Affentempel, von wo wir einen atemberaubenden Blick auf die Berge und das Kathmandu Tal haben. Dieser Tempel zieht Buddhisten und Touristen aus der ganzen Welt an. Der Swayambhunath Stupa ist der älteste und rätselhafteste aller heiligen Schreine hier in der Region. Seine erhabene weisse Kuppel und die glitzernde goldene Spitze sind von weitem sichtbar. Danach besuchen wir Pashupatinath, den Tempel von Shiva. Dies ist wahrscheinlich der berühmteste Tempel für die Hindus auf dem indischen Subkontinent. Neben dem Tempel befindet sich ein Krematorium, in dem die Toten nach hinduistischem Ritual ihre letzte Ruhe finden. Nach der Erkundung von Pashupatinath besichtigen wir die faszinierenden Sehenswürdigkeiten des Patan Durbar Square, eines der prächtigsten Beispiele traditioneller nepalesischer Architektur, voll mit jahrhundertealten Tempeln und Palästen.

## Tag 3 : Kathmandu - Soti Khola

Nach dem Frühstück werden wir zu einer landschaftlich reizvollen Fahrt zum Arughat Basar entlang des Trishuli Flusses im privaten Jeep gefahren. Hier ausserhalb der Stadt erhältst du einen eindrücklichen Einblick in den Alltag der Landbevölkerung. Wir fahren von Kathmandu nach Dhadingbensi. Von Dhadingbensi, dem Bezirkshauptquartier von Dhading, fahren wir einige Stunden weiter nach Norden nach Arughat. Schliesslich erreichen wir Arughat Bazaar (670 m.ü.M.), eine Streusiedlung auf beiden Seiten des Fluss Budhigandaki, die durch eine Hängebrücke verbunden ist. Es ist das beliebte Handelszentrum in der Region. Weiter geht die Fahrt in Richtung Soti Khola, wo wir im Hotel übernachten. Die gesamte Fahrzeit beträgt rund sieben Stunden.

## Tag 4 : Soti Khola (597 m.ü.M.) - Machha Khola (825 m.ü.M.)

Der Weg führt entlang einer neu gebauten Strasse, abseits davon leuchten die Terrassenfelder in saftigem Grün, im Hintergrund tosen zahlreiche kleine Wasserfälle. Geniesse die üppige subtropische Vegetation. Unterwegs treffen wir bunt gekleidete Gurung und Magaren und erhalten einen Einblick in ihr Alltagsleben. Wir steigen auf einen Berg Rücken oberhalb der grossen Stromschnellen des Budhigandaki. Hinter einem Felsvorsprung steigen wir weiter auf, bis wir ein weites Tal erreichen, in dem sich ein grosser Nebenfluss mit dem Budhigandaki vermischt. Wir steigen entlang des breiten, sandigen Flussbettes ab. Über eine weitere Hängebrücke erreichen wir am späten Nachmittag das quirlige Machha Khola (815 m). Übernachtung in einem Tea House. (Gehzeit ca. 5 h, 300 m↑, 100 m↓).

## Tag 5 : Machhakhola (825 m.ü.M.) - Jagat (1'325 m.ü.M.)

Wir überqueren einen Bach namens Machha Khola. Die heutige Route ist voller Auf- und Abstiege. Nach der Überquerung des Tharokhola-Baches geht es flussaufwärts zum kleinen Dorf Khorlabesi. Weiter

geht es im Budhi-Gandaki Tal allmählich aufwärts, ehe wir Tatopani erreichen, wo wir erstmals die Ganesh-Himal-Bergkette erblicken. Das enge Tal des Bhudi Gandaki mit seinen vielen Wasserfällen wird uns auf dem Weg nach Jagat (1'325 m.ü.M.) begeistern. Die Route wechselt nun über eine Hängebrücke auf das linke Flussufer. Über eine breite, gut begehbarer Treppe erreichen wir schließlich nach Durchquerung eines kurzen Waldstücks das Teehaus von Dohan. Nachdem wir eine weitere Hängebrücke über den Yaru Khola überquert haben, steigen wir erneut über einen Bergrücken hoch und wandern entlang des Flusses und bis zum schönen Dorf Jagat auf. Übernachtung in einem Tea House in Jagat. (Gehzeit ca. 7 - 8 h, 1'050 m↑, 540 m↓).

## Tag 6 : agat (1'325 m.ü.M.) - Deng (1'875 m.ü.M.)

Wir steigen über Steinstufen bis zum Flussufer ab. Die heutige Etappe beginnt mit dem Aufstieg über einen terrassenförmigen Hügel nach Salleri, von wo wir den Sringi Himal (7'187 m) sehen können. Danach steigen wir hinunter nach Sirdibas. Das Tal verbreitert sich ein wenig, wenn der Weg Ghatta Khola erreicht. Am Ghat Khola überqueren wir den Fluss über eine Hängebrücke und steigen steil nach Philam hinauf. Philam ist ein grosses Gurung-Dorf. Unser nächstes Ziel ist Chisopani. Nun überqueren wir den Berghang, der einen atemberaubenden Blick auf einen Wasserfall bietet. Dann folgt der Abstieg über grasbewachsene Hänge und die Überquerung des Budhi Gandaki Flusses. Diese Region ist eine alpine Zone, in der wir gar Kiefern sehen können. Die Fortsetzung der heutigen Route führt eine Weile am Westufer des Flusses entlang, überquert dann das Ostufer und kehrt wieder zurück. Weiter geht's durch den Bambuswald zum Deng Khola. Nachdem wir wiederholt den Fluss überquert haben, erreichen wir das kleine Dorf Deng. Übernachtung in Deng. (Gehzeit ca. 6 - 7 h, 1'230 m↑, 680 m↓).

## Tag 7 : Deng (1'875 m.ü.M.) - Namrung (2'580 m.ü.M.)

Die heutige Etappe führt nur wenige Kilometer von der tibetischen Grenze entfernt nach Namrung (2'580 m.ü.M.). Wir queren mehrfach den Fluss und überwinden längere Anstiege. Es wird ungefähr zweieinhalb Stunden dauern, um Ghap von Bhi aus zu erreichen. Hier können wir den tibetischen Einfluss sehen. Denn unser Weg ist oft von Mani-Steinen sowie Gebetsfahnen gesäumt und führt durch verwilderte Wälder mit aussergewöhnlicher Vegetation. Nun kommen wir dem Manaslu immer näher. Die Temperaturen werden angenehm kühl sein, denn wir beginnen an Höhe zu gewinnen und stossen weiter in die alpine Zone vor. Über eine steile Treppe steigen wir hinauf ins Dorf Namrung. Übernachtung in einer Lodge. (Gehzeit ca. 8-9h, 1'530 m↑, 800 m↓).

## Tag 8 : Namrung (2'580 m.ü.M.) - Samagaun (3'480 m.ü.M.)

Während wir zu Beginn der heutigen Etappe durch das Dorf wandern, sehen wir ausgedehnte Gerstenfelder und Weiden. Nach einem recht steilen Anstieg erreichen wir das malerische Dorf Lih (2'920 m.ü.M.). Es ist ein schönes Dorf umgeben von Terrassen, wo Getreide angebaut wird. Wir überqueren einen grossen Bach, der vom Lidanda-Gletscher hinunterfliesst, und passieren das tibetische Dorf Sho. Kurz vor dem Dorf haben wir einen herrlichen Blick auf den Manaslu im Norden. Weiter geht es durch die Dörfer Lho und Shyala, bevor Sie das Dorf Samagaun erreichen. Lho ist ein großes Dorf mit einem hübschen kleinen Kloster und zahlreichen Chorten (Stupa in Nepali), Mani-Mauern und einer verzierten weißen Stupa. Wir übernachten heute in Samagaun. (Gehzeit ca. 6 h).

## Tag 9 : Akklimatisierungstag in Samagaun (3'480 m.ü.M.)

Dieser Tag dient der Akklimatisierung. Wir bereiten uns körperlich und geistig auf die kommenden Tage

vor. Es wird empfohlen, dass du tagsüber immer in der Höhe wandlerst und in geringerer Höhe schlafst, um dich richtig zu akklimatisieren. Dieser Tag ist speziell dafür vorgesehen und du kannst dich entweder für eine ganztägige oder eine halbtägige Wanderung entscheiden. Wenn du den ganzen Tag wandern möchtest, wandern wir zum Manaslu Base Camp (4.750 m.ü.M.), das ca. 7-8 Stunden hin und zurück entfernt ist. Alternativ kannst du eine halbtägige Wanderung zum Gletscher über das Tal oder nach Birendra Ta unternehmen. Wir gehen zurück nach Samagaun. Übernachtung im Tea House.

## **Tag 10 : Samagaun (3'480 m.ü.M.) - Samdo (3'865 m.ü.M.)**

Wir durchlaufen Weiden und steigen schrittweise in das darunter liegende Tal auf. Erlebe einen fantastischen Blick auf die Berge, besonders auf Manaslu, der vor uns liegt, wenn wir Samdo, ein tibetisches Flüchtlingsdorf, erreichen. Dieses abgelegene Dorf ist nur einen Tagesmarsch von der tibetischen Grenze entfernt. Am Nachmittag erkunden wir das Dorf und die umliegenden Berge und kommen für die Nacht nach Samdo zurück. Samdo ist die letzte permanente Siedlung in diesem Tal. Übernachtung in Samdo. (Gehzeit ca. 3-4 h)

## **Tag 11 : Samdo (3'865 m.ü.M.) - Dharmasala/Larkya Phedi (4'470 m.ü.M.)**

Nachdem wir einige Flüsse überquert haben, erreichen wir Larkya Bazaar. Die Blütezeit dieses Dorfes begann durch den Handel mit Tibet vor Jahren. Während wir uns dem Larkya-Gletscher nähern, erreichen wir Dewang (4'450 m.ü.M), das als Dharmasala bekannt ist. Dieser Ort ist auch als Larkya Phedi bekannt, was «Fuss des Larkya» bedeutet, weil hier der Aufstieg zum Larkya La beginnt. Auf dieser Hochalpe stehen lediglich ein paar Schutzhütten sowie dauerhaft aufgebaute Zelte. Hier haben wir unseren höchsten Schlafplatz dieses Trekkings erreicht. Am Abend geht es zeitig in die Schlafsäcke, da am kommenden Tag der 5'135 m hohe Larkya La auf dem Programm steht. Übernachtung in einer sehr einfachen Lodge. (Gehzeit ca. 4h, 645 m↑, 35m↓).

## **Tag 12 : Dharmasala/Larkya Phedi (4'470 m.ü.M.) - Bimtang (3'740 m.ü.M.) über den Larkya La (5'125 m.ü.M.)**

Am frühen Morgen machen wir uns für die Königsetappe parat. Heute wollen wir den Larkya La auf über 5'000 Meter überschreiten. Die Route führt zunächst über die Seitenmoräne des Larkya-Gletschers, ehe es eventuell über Schnee- und Firnhänge hoch zum Pass geht. Wir kommen an kleinen gefrorenen Seen vorbei, von denen aus wir die Aussicht auf Cho Danda und den Larkya-Gipfel geniessen können. Weiter wir überqueren Geröllfelder und müssen ein paar Male auf allen «Vieren» hochkraxeln. Bereits erblicken wir den Gipfelstein und die bunten Gebetsfahnen. Vom Pass haben wir einen unglaublichen Panoramablick auf die Himalaya-Gipfel, einschließlich Himglung Himal (7.126 Meter), Cheo Himal (6.820 Meter), Gyagi Kung, Kang Koru (6.981 Meter) und Annapurna II (7.937 Meter). Es folgt zunächst ein steiler Abstieg, der wahrscheinlich über Schnee und dann über Geröll führt, um den Weg auf der Moräne zu erreichen, der nach Dangboche Kharka führt. Hier ist ein guter Ort, um sich auszuruhen, bevor wir den Abstieg zu der ersehnten Lodge von Bimthang (3'855 m.ü.M.) fortzusetzen.

## **Tag 13 : Bimthang (3'740 m.ü.M.) - Dharapani (1'860 m.ü.M.)**

Heute steigen wir weiter ab und überqueren eine Hochweide (Sangure Kharka), gefolgt von einer Brücke über den Dugh Khola. Wir wandern durch Rhododendronwald und folgen einem Pfad durch ein enges Tal, bis wir das höchste bewirtschaftete Feld des Tals bei Karche (2'785 m.ü.M.) erreichen. Wir wandern über Felder, bevor wir einen steilen Anstieg über einen Berggrücken machen. Der Weg verlässt

den Grat in einem grossen, geschwungenen Bogen zum Flussufer auf 2'580 m.ü.M. In kurzer Entfernung befindet sich das Dorf Gho, wo wir eine Mittagspause einlegen und weiter nach Dharapani wandern werden. Übernachtung im Dorf Dharapani. (Gehzeit ca. 8 h).

## Tag 14 : Fahrt von Dharapani (1'860 m.ü.M.) nach Besisahar (760 m.ü.M.)

Heute werden wir nach einem frühen Frühstück das letzten Trekking Teilstück unter unsere Füsse nehmen respektive wir werden ab Dharapani in einem Regionalbus bis nach Besisahar fahren. Hier machen wir unsere Mittagspause und setzen unsere Reise nach Kathmandu im privaten Transport fort. Geniesse die malerische Fahrt von Besisahar nach Kathmandu. Nach der Ankunft in Kathmandu, Transfer zum Hotel und Ausruhen. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung für Shopping, Sightseeing oder zum Entspannen in Kathmandu. Die Fahrt dauert bis zu 11 Stunden bis zurück nach Kathmandu

## Tag 15 : Rückreise

Heute heisst es bereits Abschied nehmen von den lokalen Guides und den neu gewonnenen Trekkingkumpels und von Nepal, ein Land, an welches du dich noch lange positiv erinnern wirst. Der letzte Tag in Kathmandu ist Tag zur freien Verfügung. Es folgt rechtzeitig der Transfer zum Flughafen. Von hier erfolgt am 22. Oktober 2023 die individuelle Rückreise.