



# HIMALAYA-KÖNIGREICH MUSTANG

## Auf dem Pfad der Erleuchtung.

Seit über 37 Jahren überqueren wir die Himalaya-Kette auf unterschiedlichen Routen. Diese Tour durch das buddhistische Königreich Mustang in Nepal gehört zu den ganz grossen Singletrail-Reisen in unserem Programm. Die Trails sind wie von einer anderen Welt! Fernab der Touristenströme Nepals biken wir zwischen drei Achttausendern und durchqueren während den ersten paar Tagen das tiefste Tal dieser Erde (Kali Gandaki). Höhepunkt ist der Aufstieg zum Thorong La Pass auf 5416 m ü. M. Er bildet den geografisch höchsten Punkt unserer Reise. Was folgt, ist eine dreitägige Singletrail-Abfahrt der Extraklasse! Immer wieder müssen wir anhalten und den ungläubigen Annapurna-Trekkern Fotomodel stehen.

### 1. Tag **Flug Zürich-Kathmandu**

Wir treffen uns in der Abflughalle Zürich zum gemeinsamen Einchecken des Gepäcks und begeben uns auf den Nachtflug nach Kathmandu.

### 2. Tag **Ankunft in Kathmandu; Weiterflug nach Pokhara**

Freundlich und aufgeregt erwartet uns das einheimische Team am frühen Morgen am Flughafen in Kathmandu. Schnell sind die Formalitäten für die Einreise und für den Inlandflug erledigt. Nach einem Frühstück im Zentrum Kathmandus fliegen wir in die 200 km westlich gelegene Stadt Pokhara. Die Aussicht auf die Himalaya-Gipfel raubt dir den Atem! Pokhara ist in eine atemberaubende Landschaft zwischen dem Phewa-See im Süden und den Himalaya-Bergen im Norden gebettet.

### 3. Tag **Flug Pokhara-Jomsom (2750 m), Einfahrtour (ca. 9 km/400 Hm)**

Am frühen Morgen starten wir von Pokhara wiederum zu einem äusserst spektakulären Flug über die nepalesische Bergwelt nach Jomsom. Rasiermesserscharfe Felsgrate und atemberaubende Schluchten versetzen uns abermals ins Staunen. Jomsom auf 2750 m ü.M. ist unser letzter Aussenposten der Zivilisation. Das Dorf ist Distrikthauptort der Mustang-Region. Hier beginnt unsere Biketour mit einer kurzen Einfahrtappe – ideal, um unsere Körper an die Höhe zu gewöhnen. Immerhin befinden wir uns schon auf fast 3000 Metern!

### 4./5. Tag **Jomsom-Chele-Syanboche (28 km/820 Hm, 21 km/1080 Hm)**

Langsam fahren und tief ein- und ausatmen ist für die kommenden Tage angesagt. Die Abgeschiedenheit hilft uns beim Abschalten. Bald schalten sich auch unsere Handys von selbst ab. „Kein Empfang“ für die nächsten Tage. Tut das gut! Glückliche und gefüllte Eindrücke kommen wir an unseren Etappenorten an. Wer möchte, kann auch mal auf einen Singletrail einfädeln und sich auf den ersten Trails versuchen.

### 6. Tag **Syanboche-Dhakmar (22 km/820 Hm)**

Unser Trail folgt einer staubtrockenen Handelsroute aus dem 14. Jahrhundert. Bevor wir kamen, haben hier schon viele Schafhirten, Lastesel und Karawanen ihren Weg gesucht. Trotzdem blieb dieser Pfad ein dünnes, verschlungenes Erdenband. Gegen die unfassbare Höhe der Himalaya-Riesen im Hintergrund verkümmern wir zu einem unscheinbaren Häufchen Vergänglichkeit. Diese Erkenntnis lässt uns demütig werden. Wir fahren supercoole Singletrails. Das macht Hunger auf mehr... Übernachtung im Guesthouse auf 3780 m.

### 7. Tag **Dhakmar-Lo Mantang (20 km/910 Hm)**

Auf dem letzten Teilstück nach Lo Mantang baut sich nochmal ein grossartiger Pass vor uns auf. Andächtig steigen wir, das Bike zwischenzeitlich schiebend, auf fast 4200 Meter hinauf. Unterwegs begegnen wir keiner Menschenseele. Das weite Tal von Upper Mustang tut sich erstmals eindrücklich vor uns auf. Der Blick reicht bis an die tibetische Grenze. Und das Beste: Die Abfahrt nach Lo Mantang bekommt von uns das Prädikat überirdisch! Seidenfaint zeichnet sich von oben das helle dünne Band unseres Trails in die Landschaft. Und schon bald jagen wir alle hinunter zum Ziel und hinterlassen dabei eine lange Staubwolke. Übernachtung im Hotel in Lo Mantang (3800 m).

### 8. Tag **Ruhetag oder optionaler Singletrail-Loop an die Tibetische Grenze, ca. 25 km**

Nach den ersten Etappen ist es an der Zeit, einen Ruhetag einzulegen. Solche Auszeiten helfen unserer Akklimatisierung. In Lo Mantang, der Hauptstadt des alten Königreichs von Mustang, fällt das Ausspannen leicht. Die Stadt aus dem 14. Jahrhundert erzählt haufenweise spannende Geschichten! Der Besuch eines Klosters





oder einer Schule geben einen Einblick in das Leben der Einheimischen und deren Geschichte. Wer das Biken nicht lassen kann, dem empfehlen wir unbedingt das 20 km entfernte Chhosar Village zu besuchen. Hier besichtigen wir den Höhlenkomplex von Jhong, wo es über 40 in den Fels gehauene Räume gibt. Nachtessen und Übernachtung in Lo Mantang.

## **9.-11 Tag Lo Mantang-Chusang (18 km/660 Hm, 19 km/860 Hm, 26 km/1180 Hm)**

An den folgenden Tagen bis Muktinath surfen wir über Singletrails wie von einem anderen Planeten! Zwischenzeitlich müssen wir bei den Aufstiegen unser Bike auch mal schieben, selten tragen. Wir übernachten in kleinen Gasthäusern. Die Tagesetappen mögen bescheiden wirken, doch sportliche Fahrer können unbesorgt sein. Unsere Tage sind ausgefüllt mit Biken in einem der Höhe angepassten Tempo, mit Pausen, Staunen und Fotohalten

## **12. Tag Chusang-Muktinath (18 km/1220 Hm)**

Wir freuen uns bereits auf Muktinath. Das Städtchen liegt am Fusse des bekannten Thorong-La. Der Pass ist der eigentliche Höhepunkt unserer Reise. Davor aber müssen wir unser Bike und uns selbst über einen 4000m-Pass bringen. Mit einem ausgewieften Tragesystem, welches wir Ihnen bereits vor der Reise vorstellen, liegt das Mountainbike bequem und „leicht“ auf Ihren Schultern. Ausatmen auf der Passhöhe und dann abermals eine Hammer-Abfahrt! Schon nach den ersten fünf Minuten haben wir die Tragepassage vergessen. Wir freuen uns auf die Annehmlichkeiten des lebhaften Touristenörtchens. Übernachtung in Muktinath.

## **13. Tag Ruhetag in Muktinath, Aufstieg Richtung Thorong La (4 km/450 Hm)**

Muktinath (3700m) ist sowohl für Hindus als auch für Buddhisten ein Pilgerziel. Schön, zu sehen, wie hier zwei Religionen friedlich nebeneinander leben. Wir sollten es uns nicht entgehen lassen, eine der sehenswerten Tempelanlagen zu besuchen. Ausruhen ist angesagt. Gegen den späteren Nachmittag steigen wir auf in unser „vorgeschobenes Lager“ am Thorong La und übernachten auf rund 4200 m ü.M. Das macht Sinn und nimmt uns am Tag des Gipfelsturms einige Höhenmeter ab.

## **14. Tag Thorong La Pass-Yak Kharka (21 km/1250 Hm)**

Früh schälen wir uns aus dem Bett. Bei Dämmerung legen wir die ersten Höhenmeter zurück und werden bald Zeuge eines eindrucklichen Sonnenaufgangs. Rund 1200 Höhenmeter müssen wir unser Bike bis zum Thorong La (5400m) schieben. Wer sich gut fühlt, kann einige Abschnitte des Aufstiegs sogar im Sattel bewältigen. Die Ankunft am Pass ist sehr emotional! Grossartig und befreit liegen wir uns in den Armen und posieren stolz vor der Inschrift mit der unfassbaren Höhe von 5416 m ü.M. Flatternde Gebetsfahnen, der stahlblaue Himmel und unsere Tränen vermischen sich zu einer Mystik, die wir ein Leben lang nicht mehr vergessen werden!

Was jetzt kommt, ist kaum in Worte zu fassen und Belohnung für die kräftezehrenden Etappen der letzten Tage. Endlich dürfen wir die Federgabeln aus der Versenkung holen, um uns auf den weltbesten Singletrails in die Tiefe zu stürzen! Jauchzen, singen, springen – alles erlaubt! Die Abfahrt ist 100% fahrbar. 100% Spass!

## **15. Tag Yak Kharka-Manang (10 km/100 Hm)**

Downhill-Flow ohne Ende auf einer der berühmtesten Trekkingrouten der Welt: dieses Programm steht uns auch heute bevor. Die Abfahrt ist ein einziges Feuerwerk der guten Laune. Flowtrails, natürliche Anlieger, da eine Hängebrücke, dort ein kurzer Kicker. Tränen vor Glück. Der Himmel über uns stahlblau, Gletscher hängen schlaff von den Bergen und unsere Herzen könnten leichter nicht sein. Auf kurzen Gegenanstiegen wird uns bewusst, wie gut unsere Körper akklimatisiert sind. Heute würden wir jedes Rennen in den Alpen gewinnen! Weil wir aber nicht an einem Rennen sind, haben wir unterwegs Zeit für Fotohalte. Nicht wenige Europäer umrunden die Annapurna zu Fuss und wollen mit uns auf ein Foto. Bitte lächeln! Übernachtung in einem guten Guesthouse in Manang (3500m).

## **16.-18. Tag Manang-Besisahar (34 km/550 Hm, 34 km/550 Hm, 30 km/350 Hm)**

In drei weiteren Hammertagen sausen wir von 3600 Metern über Meer bis auf 800 Meter hinunter. Dabei scheint sich das landschaftliche und Trail-technische Spektakel schier zu überschlagen. Immer wieder Traum-Panoramatrails im Angesicht der Annapurna und des Manaslu, beides über 8000 Meter hohe Berge. Der Kontrast zu Mustang und dem Thorong La könnte grösser nicht sein. Wir wännen uns sogar kurz im Engadin. Es grünt und blüht auf allen Seiten. Die Einheimischen sind fleissig damit beschäftigt, ihre Felder zu bestellen. Müde, glücklich und voller Emotionen fahren wir am frühen Nachmittag des fünften Abfahrtstages triumphierend in Besisahar ein. Hier endet eine grosse Biketour. Wir verabschieden uns vom Begleitem. Ohne sie





hätten wir diese Überquerung der Superlative nicht geschafft. Wir waren ein Team. Jeder war auf jeden angewiesen und wir hatten viel Spass! Ohne viele Worte umarmen wir uns und wissen, wir werden uns niemals vergessen...

## 19. Tag Bustransfer Besisahar-Kathmandu

Per Bus reisen wir heute zurück in die Hauptstadt Kathmandu. Dafür lassen wir uns den ganzen Tag Zeit. An einem hübschen Ort machen wir Mittagspause. Tagträume und ab und zu ein Nickerchen verkürzen die Fahrt. Wir sind immer noch überwältigt von unseren Erlebnissen. Übernachtung im 4\*-Hotel in Kathmandu.

## 20. Tag Ruhe- und Reservetag in Kathmandu

Der heutige Tag steht dir zur freien Verfügung. Die Tempelanlagen von Kathmandu besichtigen, Einkäufe machen, Fotos sortieren, nach Hause telefonieren... der Tag vergeht im Flug. Übernachtung im Hotel in Kathmandu.

## 21. Tag Flug Kathmandu-Zürich

Transfer zum Flughafen und Rückflug in die Schweiz. Ankunft am selben Tag in der Schweiz.

(Programmänderung vorbehalten).

Reisedaten	Anzahl Tage	Preis in CHF	EZ-Zuschlag CHF
12.05.2024 – 01.06.2024	21	5620.-	540.-
22.09.2024 – 12.10.2024	21	5620.-	520.-
10.05.2025 – 30.05.2025	21	5690.-	540.-
04.10.2025 – 24.10.2025	21	5620.-	520.-

Beachte die aktuelle Verfügbarkeit von Plätzen auf [www.mountainbikereisen.ch](http://www.mountainbikereisen.ch)

### Einreise

Pass muss mind. 6 Monate über das Rückreisedatum gültig sein. Zudem benötigen Reisende ein Visum. Das Visum für Nepal besorgen wir bequem und unkompliziert bei der Einreise nach vorgängiger Online-Anmeldung in Kathmandu für USD 50.- (Änderungen vorbehalten). **Landessprache/Zeitverschiebung** Hindi & Englisch/+3,5 Stunden.

### Landessprache/Zeitverschiebung

Hindi & Englisch/+4 ¾ Stunden

### Klima

Das Wetter in Nepal wird durch den Monsun-Regen in den Sommermonaten geprägt. Von März bis Ende Mai und Mitte September bis November ist die beste Zeit für eine Reise in Mustang und der Annapurna-Region. Die Tage sind in der Regel warm bei wenig Regen, der Himmel ist normalerweise klar und die Temperaturen liegen zwischen 24-28° C. In der Nacht und am frühen Morgen bei Tourstart bis Sonnenaufgang ist es in den höheren Lagen empfindlich kühl.

### Strecke und Anforderungen

Konditionell: anspruchsvoll  
Technisch: anspruchsvoll

Lasse dich nicht von den relativ kurzen Tages-Etappen täuschen. 20 km Singletrails auf über 4000 Metern über Meer sind auch für ambitionierte Biker ein gutes Tagwerk. Wer mehr will, hat oft Gelegenheit, Zusatzrunden zu fahren oder vom Hotel weg individuelle Erkundungstouren und Ausflüge zu unternehmen. Wir müssen uns Zeit lassen, um uns an die Höhe zu gewöhnen. Halte dich unbedingt an die Anweisungen deines Reiseleiters. Die Tour hat Schiebepassagen. Das Biken auf grosser Höhe setzt eine gute Kondition voraus. Andererseits benötigen wir auf den vielen, langen Singletrails ein gutes fahrtechnisches Können. Wenn du dich seriös auf die Tour vorbereitest, kannst du die einzigartigen Eindrücke und Erlebnisse mehr geniessen. Neben Kon-





dition und Technik sind Anpassungsfähigkeit, Geduld und Unkompliziertheit gefragt. Für das Alter der Teilnehmer gibt es keine untere oder obere Grenze. Wir fahren ein gemässigt Tempo. Es bleibt genügend Zeit für Fotohalte und Pausen.

## Sicherheit

Deine Sicherheit steht an erster Stelle. Als ältester Veranstalter von Mountainbike-Reisen organisieren wir bereits seit 1986 anspruchsvolle Reisen und Expeditionen in den Himalaya. Damit du mit Spass und ohne Einschränkungen sicher in diesen ungewohnten Höhen biken kannst, sind alle unsere Himalaya-Reisen von A-Z durchdacht. Deren Planung und Durchführung erfolgen auf der Grundlage von neuesten, international anerkannten höhenmedizinischen Grundsätzen und Erkenntnissen. Bei einem Reisevorbereitungstreffen geben wir dir schon Zuhause wertvolle Tipps für die bevorstehende Reise. Unsere Himalaya-Guides sind von Höhenmedizinern ausgebildet, welche der Schweizerischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin (SGGM) angehören. Bei Notfällen steht unser Team-Arzt Dieter Cadosch rund um die Uhr zur Verfügung.

## Ausrüstung

Gewartetes Mountainbike, Bikeschuhe und Helm (Tragepflicht). Nach deiner Anmeldung bekommst du von uns eine detaillierte Ausrüstungsliste.

## Ersatzteile und Werkzeuge

Auf unseren Touren haben wir eine umfangreiche Werkzeugkiste mit Ersatzteilen dabei.

## Unterkunft und Verpflegung

In Kathmandu, Pokhara und Besisahar übernachten wir in guten Hotels. An den weiteren Orten in teils einfachen Gasthäusern und Lodges (nie im Zelt).

## Begleitmannschaft

Auf der gesamten Reise werden wir von einem nepalesischen Träger-Team begleitet. Die Sprachkenntnisse unseres Teamchefs sind unterwegs eine grosse Hilfe bei der Verständigung mit den Einheimischen.

## Treffpunkt/Gruppengrösse

Vormittag am Flughafen Zürich, 8 bis max. 10 Personen

### Im Preis inbegriffen

- Inlandflug Pokhara-Kathmandu, Pokhara-Jomson
- Flughafen-, Treibstoffgebühren und alle Taxen
- Alle Transfers
- Alle nötigen Permits
- Alle Eintritte und Parkgebühren
- 5 Hotelübernachtungen im DZ
- 14 ÜN in Guesthouses im DZ
- Sämtliche Camping- und Sicherheits-Ausrüstung, Satellitentelefon
- Während der ganzen Reise Vollpension
- Guide von mountainbike-reisen.ch
- Einheimisches Begleiteteam mit Köchen etc.
- Gepäcktransport mit Begleitfahrzeugen und Pferden
- Reitpferde für Notfälle
- Technischer Support mit Werkzeugkoffer und einer Auswahl an Ersatzteilen
- Gut ausgerüsteter Medikamentenkoffer
- Vorbereitungstreffen (ohne Verpflegung)

### Im Preis nicht inbegriffen

- Flug ZRH-Kathmandu-ZRH (ab 1050.-\*)
- Flugbuchungsgebühren (CHF 80.-\*)
- Biketransport auf Flug (ab ca. CHF 300.-\*)
- Kosten für Visum (USD 40)
- 1 Mittagessen in Kathmandu am Ruhetag
- Tischgetränke
- Fakultative Trinkgelder an das Begleiteteam

\*Sofern Buchung über uns

## Teilnehmertreff

Einen Monat vor Abreise organisieren wir einen Kennenlertreff im Zürcher Oberland. Die Einladung bekommst du mit der Buchungsbestätigung.

## Mögliche Leitung:

Diether Cadosch, Christian Keller, Alexander Sonderegger, Catharina Schreiber, Tom Zeltner

