



# ANNAPURNA UMRUNDUNG

## Expedition im Angesicht der Achttausender Nepals.

Die 8091 Meter hohe Annapurna in Nepal gehört zu den zehn höchsten Bergen dieser Welt. Der Trekking-Klassiker „Annapurna“ gehört seit Jahren zu unseren eindrucklichsten Bike-Routen im Himalaya. Die Strecke ist über weite Strecken fahrbar und bietet Trailvergnügen der Extraklasse! Die Strecke beinhaltet aber auch herausfordernde Schiebestücke. In gut zwei Wochen durchqueren wir Höhenzonen von 800 bis über 5400 m.ü.M. und biken durch verschiedene ethnische Gebiete. Die Singletrails sind Extraklasse und gehören auf die To do-List eines jeden Biker-Kosmopoliten...

### 1. Tag **Flug Zürich-Kathmandu**

Von Zürich fliegen wir mit der besten verfügbaren Flugverbindung nach Kathmandu..

### 2. Tag **Ankunft in Kathmandu, Bus Transfer**

Früh am Morgen kommen wir in Kathmandu an und werden von unserem Begleit-Team am Flughafen herzlich empfangen. Nach dem Frühstück im Zentrum Kathmandus lassen wir den Lärm und die Hektik bald hinter uns und fahren in Richtung Annapurna-Massiv. Berieselt von nepalesischer Musik kleben wir an den Autoscheiben. Mit offenem Mund staunen wir über die fruchtbare und hügelige Landschaft des nepalesischen Mittellandes.

### 3. Tag **Bus Transfer Kurintar-Besisahar**

Noch bereitet uns die Zeitumstellung und die lange Anreise der vorausgegangenen Tage vielleicht etwas Mühe. Darum lassen wir den heutigen Tag gemütlich angehen. Nach einem späten Frühstück machen wir uns auf den Weg nach Besisahar, unserem Ausgangspunkt der grossen Annapurna-Umrundung. Wir bauen unsere Bikes zusammen und checken deren Fahrtüchtigkeit.

### 4. Tag **Besisahar-Jagat, 30 km/1000 Hm**

Nach einem üppigen Frühstück steigen wir auf unsere frisch geölten und noch sauberen Bikes. Den ganzen Tag folgen wir dem Marshyangdi Fluss. Das satt grüne und fruchtbare Marshyangdi Tal ist geprägt von Reisfeldern, Bächen, Wasserfällen und Wäldern. Beim Queren einiger Bäche kriegen wir schon mal nasse Füsse! Ziel unserer Tagesetappe ist das schmucke Dorf Jagat. Es entpuppt sich als lebhafter Ort mit vielen Lodges. Bei einem heissen Masala Tee und einem leckeren Abendessen können wir mit anderen Reisenden unsere ersten Erfahrungen austauschen.

### 5. Tag **Jagat-Dharapani, 19 km/1030 Hm**

Auch heute folgen wir dem imposanten Marshyangdi Tal flussaufwärts. Obwohl es den ganzen Tag praktisch nur bergauf geht, ist die heutige Etappe gemütlich. Wir lassen uns Zeit und geniessen die imposanten Ausblicke in das Tal zwischen den beiden Achttausendern Manaslu und Annapurna. Wiederum passieren wir einige Bäche und Flüsse, die in den Mashyangdi Fluss münden. Spektakulär ist die Strasse stellenweise in den senkrechten Fels gesprengt. Unter uns leuchten farbige Dörfer. Langsam verlassen wir die nun Gegend des subtropischen Klimas. Gegen Abend sinken die Temperaturen bereits merklich....

### 6. Tag **Dharapani-Chame, 18 km/900 Hm**

Weiterhin folgen wir dem Marshyangdi Fluss. Bei abenteuerlichen Flussüberquerungen müssen wir unser Bike teilweise schultern. Wasserfälle leuchten im ganzen Farbspektrum und bilden einzigartige Fotosujets. Wo Wasser, da ist auch Leben: um uns herum grünt und blüht es in allen Farben! In Ti-mang machen wir Mittagsrast und geniessen die Aussicht auf die Achttausender des Himalayas, ins-besondere auf das Manaslu Massiv. Gestärkt Zuckerschub einer Cola meistern wir die folgende, steile Schotterpassage. Unser heutiges Ziel Chame ist der Hauptort des Manang-Bezirks. Bei einem Spaziergang im emsigen Dorf entdecken wir viele kleine Läden und buddhistische Gebetsstätten. Unser Hotel liegt eindrucklich am Fuss des eindrucklichen Lamjung Peaks und der Annapurna. Wir müssen unseren Kopf weit in den Nacken legen, um hochzuschauen.





## 7. Tag Chame-Lower Pisang, 15 km/700 Hm

Flussaufwärts biken wir weiter bis nach Pisang. Der Kontrast könnte grösser nicht sein: Wir fahren durch grüne Fichten- und Föhrenwälder, während sich rechts vor uns das eindrucksvolle Gebirge des Swargadwari Danda Massivs erhebt. Bei einer Apfelplantage machen wir Halt und decken uns für wenig Geld mit Vitaminen ein. Wir fahren heute coole, flüssige Singletrails und wähen uns zeitweise im Engadin. Bei guter Sicht können wir am Ziel in Pisang die phantastische Aussicht auf die Gipfel der Annapurna und des Pisang Peaks geniessen. Da wir uns immer noch in der Akklimatisations-Phase befinden, ist die heutige Etappe wiederum kurz. Wir nutzen die Zeit für einen Besuch des Dorfes „Upper Pisang“. Hier schreiten wir andächtig durch den sehenswerten buddhistischen Tempel und die alten Gassen. Bei einer heissen Tasse Tee lassen wir die untergehende Sonne auf uns wirken.

## 8. Tag Lower Pisang-Manang, 20 km / 900 Hm

Abseits der Trekkingroute jagen wir auf tollen Singletrails über staubige Pisten und steigen höher und höher. Wir passieren einen wunderschönen türkisfarbigen See und fotografieren die einzigartige Landschaft, die uns irgendwie an Kanada erinnert. Eine Schiebepassage von rund einer Stunde fordert dann erstmals unsere mentale Stärke. Des wunderschönen Ausblickes wegen lohnt sich dieser Kraftakt aber allemal! Oben angekommen geniessen wir bei Pema einen Tee und Zimtrollen – und natürlich das umwerfende Panorama. Gestärkt jauchzen wir über eine tolle Panoramafahrt, die spektakulär am Hang verläuft. Verspielt geht es schliesslich auf tollen Trails hinunter in den Talboden und nochmals kurz hoch bis zu unserem heutigen Etappenort Manang.

## 9. Tag Manang-Akklimatisationstag

Die Ortschaft Manang liegt auf rund 3500 Metern und besteht aus rund 350 Einwohnern. Sie ist eine mehrere hundert Jahre alte Handelsstation. Im Laufe der Zeit entstanden um sie herum gut gepflegte Versorgungspfade, die das Manang-Tal mit den Tälern des Kali Gandaki und Manaslu verbinden. Zur optimalen Akklimatisation verbringen wir einen Tag hier. Wer will, lässt seine Kleider waschen, geht ins Internet oder besucht das Museum. Sogar ein Kino hat es hier! Ebenfalls lohnend ist die Wanderung bergauf zu einer buddhistischen Stupa mit Blick über den Ort und das Tal. Im medizinischen Zentrum finden regelmässig Vorträge statt.

## 10. Tag Manang-Yak Kharka, ca. 11 km/650 Hm

Heute ist wieder Biken angesagt! Wir verabschieden uns von den Annehmlichkeiten Manangs und biken teils auf tollen Singletrails weiter bis nach Yak Kharka. Da und dort müssen wir der Höhe wegen das Bike auch mal schieben. Müde, aber glücklich werfen wir einen Blick auf den Tilicho- und später auf den Marshyangdi Fluss.

## 11. Tag Yak Kharka-Phedi-Highcamp, ca. 12 km/700 Hm

Wir fahren auf Singletrails teilweise leicht bergauf. Die Anstrengungen des gestrigen Tages und die Höhe setzen uns zu. Ab und zu müssen wir unsere Bikes auch heute schieben. Da wir bereits vor dem Mittag in Phedi ankommen, können wir zur Akklimatisation eine Wanderung in Richtung Basislager unternehmen. Zu viel wollen wir uns aber vor der morgigen Königs-Etappe auf den Thorong la Pass nicht zumuten.

## 12. Tag Phedi-Thorong-La-Muktinath, 15 km/950 Hm

Heute ist es endlich soweit! Wir biken zum Thorong la Pass auf 5416 Metern, dem Dach unserer Reise. Die meisten Trekker starten morgens sehr früh, damit du den Sonnenaufgang auf der Passhöhe erlebst. Wir brechen „erst“ um ca. 05.30 Uhr auf. Während einer Schiebepassage von mindestens 1,5 Stunden bewältigen wir rund 450 Höhenmeter bis zum Thorong Höhenlager. Die Gegend erinnert uns an eine Mondlandschaft: steinig, rau, teilweise verschneit und karg. So muss das Ende der Welt aussehen. Dann endlich wird das Tal von den wärmenden Strahlen der aufgehenden Sonne durchflutet. Im Höhenlager angekommen, haben wir das steilste Stück bereits geschafft. Hier gönnen wir uns einen heissen Tee und vielleicht eine Cinnamon Roll, bevor wir uns auf den langen Weg zum Pass aufmachen. Erschöpft aber überglücklich und stolz erreichen wir die Passhöhe. Der Ausblick auf die umliegenden Gebirge ist überwältigend! Was nun folgt, ist unbeschreiblich! Rund 1700 Meter technisch etwas anspruchsvolle Hammertrails warten auf uns! Ein nie enden wollendes Trailvergnügen...

## 13. Tag Muktinath-Jomson, 20 km/350 Hm

Die meisten Trekker scheuen den Weg über Lubra, da er zusätzliche Höhen- und Kilometer aufweist. Was den Trekkern ungelegen ist, kommt uns gerade recht! Auf uns warten ausserirdische Singletrails,





wunderschöne Ausblicke ins Upper Mustang und eine kaum begangene Gegend! Am Horizont thront der Daulagiri. Und um den Gipfel des Fastachttausenders Nilgiri anzuschauen, müssen wir unsere Köpfe ganz schön in den Nacken legen. In Jomson angekommen verabschieden wir uns von unserem Team, zerlegen wir unsere Bikes und machen uns bereit für die Rückreise nach Kathmandu.

## 14. Tag Flug von Jomsom nach Pokara und Kathmandu

Am morgen früh hebt unser kleiner Flieger Richtung Pokara ab. Der Flug könnte spektakulärer kaum sein. Hautnah an den Bergen fliegen wir durch das Kali Gandaki Tal. Links erspähen wir erstmals die Annapurna, die während der ganzen Reise von ihren Vorgipfeln verdeckt war. Zu nahe waren wir den Bergen.

## 15. Tag Ruhetag in Kathmandu

Die Landeshauptstadt Kathmandu ist zweifelsohne das kulturelle und wirtschaftliche Zentrum Nepals! Dem Stadtteil Thamel solltest du zum Shoppen unbedingt einen Besuch abstatten. Sehenswert ist auch der buddhistische Swayambhunath-Tempel (UNESCO-Weltkulturerbe), der wegen der ihn bevölkernden Affen auch "monkey temple" genannt wird. Beim im Osten der Stadt gelegenen Pashupa-tinath-Tempel (ebenso UNESCO-Weltkulturerbe) handelt es sich um den wichtigsten hinduistischen Tempel in Nepal. Oder schlendere durch die Altstadt und machen dabei eine Zeitreise. Fühle dich frei, deinen Tag in Kathmandu nach deinem Gusto zu gestalten.

## 16. Tag Flug Kathmandu-Zürich

Transfer zum Flughafen. Rückreise in die Schweiz und Ankunft am selben Tag.  
(Programmänderung vorbehalten)

Reisedaten	Anzahl Tage	Preis in CHF	EZ-Zuschlag total CHF
05.10.2024 – 20.10.2024	16	3990.-	420.-

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 bei der Einreise in Kathmandu für USD 50.- (Änderungen vorbehalten).

### Landessprache/Zeitverschiebung

Hindi & Englisch/+4 ¼ Stunden.

### Klima

Das Wetter in Nepal wird durch den Monsun-Regen in den Sommermonaten geprägt. Von März bis Anfang Mai und Oktober bis November ist die beste Zeit für eine Reise in Nepal. Die Tage sind in der Regel warm bei wenig Regen, der Himmel ist normalerweise klar und die Temperaturen liegen zwischen 24-28° C, ab Manang zwischen 10-16° C. In der Nacht und am frühen Morgen bei Tourstart bis Sonnenaufgang ist es empfindlich kühl.

### Strecke und Anforderungen

Konditionell: mittel bis anspruchsvoll  
Technisch: mittel bis über kurze Strecken anspruchsvoll

Lass dich nicht von den relativ kurzen Tages-Etappen täuschen. 20 km grobe Piste und Trails auf über 4500 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 lassen uns Zeit, um uns an die Höhe zu gewöhnen. Halte dich unbedingt an die Anweisungen deines Reiseleiters.

Das Biken auf grosser Höhe setzt eine gute Kondition voraus. Wenn du dich seriös auf die Tour vorbereitest, kannst du die einzigartigen Eindrücke und Erlebnisse noch mehr geniessen. Neben Kondition und Technik sind Anpassungsfähigkeit, Geduld und Unkompliziertheit gefragt. Für dein Alter gibt es keine untere oder obere Grenze.





## 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 können, 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 Ihnen schon Zuhause wertvolle Tipps für die bevorstehende Reise. Unsere Hi-malaya-Guides sind von namhaften Höhenmedizinern ausgebildet, welche der Schweizerischen Gesellschaft für Gebirgsmedizin (SGGM) angehören. Zudem werden unsere Reisen wenn immer möglich von einem Arzt begleitet. Bei Notfällen steht unser Teamarzt Dieter Cadosch rund um die Uhr zur Verfügung. mountainbike-reisen.ch garantiert für strenge interne Richtlinien und Standards in allen sicherheitsrelevanten Bereichen.

## 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 und Pokhara übernachten wir in guten Hotels. An den übrigen Orten in teils einfachen Guesthouses und Lodges. Du hast täglich die Möglichkeit, heiss zu duschen.

## Begleitmannschaft

Auf der gesamten Reise werden wir von einem nepalesischen Träger-Team begleitet. Das ermöglicht uns maximale Flexibilität für einzelne Teilnehmer.

## Treffpunkt/ Gruppengrösse

Flughafen Zürich, 8 bis max. 12 Personen

### Im Preis inbegriffen

- Inlandflug Jomson-Pokhara-Kathmandu
- Flughafen-, Treibstoffgebühren und alle Taxen
- Alle Transfers
- Alle nötigen Permits
- Alle Eintritte und Parkgebühren
- Hotelübernachtungen mit Vollpension im DZ
- 10 Übernachtungen in Guesthouses mit Vollpension im DZ
- Guide von mountainbike-reisen.ch
- Einheimisches Begleitteam
- Technischer Support mit Werkzeugkoffer und einer Auswahl an Ersatzteilen
- Gut ausgerüsteter Medikamentenkoffer
- Vorbereitungstreffen (ohne Verpflegung)

### Im Preis nicht inbegriffen

- Flug Zürich-Kathmandu-Zürich
- Biketransport auf Flug
- Kosten für Visum (USD 50)
- 1 Mittagessen in Kathmandu
- Tischgetränke
- Fakultative Trinkgelder an das Begleitteam

## Teilnehmertreff

Etwa einen Monat vor Abreise treffen wir uns zu einem Informationstag. Hier können wir uns persönlich kennenlernen und die wichtigsten Fragen gemeinsam klären. Die Einladung bekommst du mit der Buchungsbestätigung.

## Mögliche Leitung:

Diether Cadosch, Silvio Grasso, Samuel Kessler, Christian Keller, Thomas Zeltner

