



# HIMALAYA – LITTLE MUSTANG **NEU**

## Kompakt & intensiv zu den 8000er Nepals.

Diese Reise ist der kleine Bruder unserer grossen Mustang-Expedition. Kompakter im Zeitrahmen. Gleich gross im Erlebnis. Für Abenteurer mit kleinerem Zeitbudget, die aber trotzdem direkt ins Herz des Himalaya wollen.

Seit 1986 überqueren wir die gewaltigste Gebirgskette unseres Planeten. Auch diese kompakte Route führt uns in eine Welt, die sich allen europäischen Vergleichen entzieht. Wir streifen das sagenumwobene Hochland von Lower Mustang und fahren epische Singletrails entlang der Nordflanken der gewaltigen Annapurna. Über uns ragen Achtausender in den Himmel. Unter uns staubige Naturtrails, die sich wie feine Linien durch die karge Landschaft ziehen.

Wir bewegen uns auf historischen Handelswegen, folgen alten Karawanenpfaden und erleben den Himalaya in seiner rauen, ursprünglichen Form – intensiv, hochalpin, eindrucklich.

Wir steigen auf zum legendären Thorong La auf 5416 m, dem geografischen Höhepunkt unserer Reise. Und dann geschieht das Unfassbare: eine 5-tägige Abfahrt, die selbst abgebrühte Abfahrer sprachlos macht.

### 1. Tag **Flug Zürich-Kathmandu**

Gemeinsamer Treffpunkt in Zürich. Bikes werden eingecheckt. Ein letzter Espresso. Ein letzter Blick auf die Alpen. Dann hebt unser Flieger ab Richtung Himalaya. Ein neues Kapitel beginnt.

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

Früh am Morgen landen wir in Kathmandu. Unser nepalesisches Team empfängt uns mit offenen Armen. Nach einem ersten Frühstück zwischen Tempeln und Gebetsfahnen fliegen wir weiter nach Pokhara – eingebettet zwischen dem Phewa-See und den Himalaya-Giganten. Der erste Blick auf das Annapurna-Massiv trifft dich wie ein Blitz. Jetzt wird klar: Wir sind wirklich hier.

### 3. Tag **Flug nach Jomsom & erste Höhenluft, Einfahrtour (ca. 9 km/400 Hm)**

Ein spektakulärer Morgenflug bringt uns nach Jomsom (2750 m). Unter uns: messerscharfe Grate, endlose Schluchten, Mondlandschaften. Jomsom ist der letzte Aussenposten der Zivilisation. Hier beginnt unsere Expedition. Eine erste Einroll-Etappe holt uns sanft aus der Anreise- und Sitzstarre. Fast 3000 Meter Höhe! Der Körper spürt es. Die Seele jubelt.

### 4. Tag **Im Königreich Mustang (25 km/700 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! Glücklich und gefüllt mit ersten Eindrücken kommen wir an unserem Etappenort an.

### 5. Tag **Rüber nach Muktinath (18 km/1220 Hm)**

Zuerst Schweiß und dann Heldengefühle auf dem Pass. Zu unseren Füßen liegt liegt Muktinath – mystisch gelegen am Fuss des gewaltigen Thorong La. Ein heiliger Ort für Hindus und Buddhisten. Flackernde Butterlampen, murmelnde Pilger, 108 Wasserquellen. Spiritualität liegt in der klaren Hochgebirgsluft.

Der Puls wird ruhiger. Doch nicht für lange. Jetzt wartet die spassige Abfahrt. Ein Trail, der sich in staubigen Kehren ins Tal fräst. Nach wenigen Minuten ist jede Anstrengung vergessen. Nur noch Grinsen. Nur noch Flow.

In Muktinath erwartet uns wieder Leben, Stimmen, Cafés. Ein Hauch von Zivilisation. Es ist weiterhin Angewöhnen an die Höhe angesagt.

### 6. Tag **Akklimatisierungs-Loop, Rücktransfer nach Muktinath (13 km/350 Hm)**

Unser Ausgangspunkt ist bereits auf 3500m. Da bleibt also nicht mehr viel übrig hoch zu unserem 4000er-Pass. Auf Trails in die Pedalen knetend, teils schiebend arbeiten wir uns kurz und intensiv hoch zum Pass. Unser Blick wandert rüber zu unserem gestrigen Ziel und zum Dhaulagiri am Morizont. Hinter uns streben die Felswände weiter über 7500 in den makellosen Himmel.

Es folgt eine super Abfahrt auf flowigen Singletrails. Da und dort auch mal etwas herausfordernd. Geflasht gelangen wir in den Talboden, queren Flüsse und fahren durch Dörfer mit neugierigen Kindern. Wir rollen an die Strasse, wo bereits unsere Jeeps für den Transfer zurück nach Muktinath warten.





## 7. Tag **Ruhetag, Vorbereitung auf den Gipfelsturm (4 km/450 Hm)**

Heute geht es um Respekt. Respekt vor der Höhe. Respekt vor dem Berg. Wir lassen uns Zeit. Besuchen Tempelanlagen, beobachten Pilger und spüren, wie zwei Weltreligionen hier friedlich nebeneinander existieren. Akklimatisation ist der Schlüssel für den morgigen Gipfelsturm.

Am Nachmittag steigen wir gemächlich zu unserem vorgeschobenen Lager auf rund 4200 m auf. Jede Kurbedrehung ist bewusst gesetzt. Unser Trail schraubt sich auf über 4200m hinauf. Alles fahrbar. Die Landschaft wirkt rauer, karger, alpiner. Der Wind wird kühler. Morgen wartet der höchste Punkt unserer gesamten Reise. Die Spannung ist spürbar.

## 8. Tag **Thorong La Pass (21 km/1250 Hm)**

Früh schälen wir uns aus dem Bett. Bald schneiden Stirnlampen Lichtkegel in die kalte Dämmerung. Rund 1200 Höhenmeter arbeiten wir uns höher hinauf zum Thorong Pass – meist schiebend, zwischendurch aber auch immer wieder mal fahrend. Mit jedem Meter färbt die aufgehende Sonne die umliegenden Gipfel in Gold. Dann stehen wir da. 5416 Meter. Gebetsfahnen schlagen im Wind. Der Himmel ist stahlblau. Einer nach dem andern trudelt auf dem Übergang aus Stein und Eis ein. Umarmungen. Gänsehaut. Freudentränen. Ein Moment, der sich einbrennt.

Doch was nun folgt, sprengt jede Erwartung. Die Abfahrt vom Thorong La gehört zu den spektakulärsten, die man auf einem Mountainbike erleben kann. Ein einziges Freudenfest für die Bikerseele! Wir schreien unsere Freude in die Weite und stauben zu Tale.

## 9. Tag **Flow-Feuerwerk nach Manang (10 km/100 Hm)**

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.

Die Euphorie trägt uns weiter Richtung Manang. Wir rollen über eine der berühmtesten Trekkingrouten der Welt, begleitet von der gewaltigen Silhouette der Annapurna. Hängebrücken schwingen unter unseren Reifen. Der Trail variiert zwischen verspielt, schnell und technisch. Immer wieder begegnen wir Trekkinggruppen. Kameras werden gezückt. Staunen liegt in ihren Gesichtern. Wir fühlen uns wie Rockstars auf 3500 Metern.

## 10.-12. Tag **Von 3600 auf 800 Meter – Triumphfahrt (34 km/800 Hm, 34 km/550 Hm, 30 km/350 Hm)**

Was folgt, ist ein dreitägiges Downhill-Epos. Aus einer kargen Hochgebirgslandschaft tauchen wir nun ein in grüne Täler, durchqueren Terrassenfelder, dichte Wälder und kleine Dörfer. Panoramatrails im Angesicht von Manaslu und Annapurna begleiten uns. Die Kontraste sind gewaltig: eben noch Wüstenplateau, jetzt tropisches Grün.

Wir verlieren tausende Höhenmeter und gewinnen Erinnerungen für die Ewigkeit. Müde, staubig und überwältigt rollen wir schliesslich in Besisahar ein. Hier endet unsere Überquerung. Hier endet eine Reise, die mehr war als eine Biketour. Es war Mut, Vertrauen, Zusammenhalt. Gemeinsam haben wir Grosses vollbracht!

## 13. Tag **Rückkehr nach Katmandu**

Mit den Jeeps kehren wir zurück nach Katmandu. Wir kleben neugierig an den Autofenstern. Die Landschaft zieht vorbei, doch unsere Gedanken sind noch immer weit oben in den Bergen.

Tempel, Basare, Gewürzduft, Stimmengewirr. Wir tauchen ein in die pulsierende Hauptstadt Nepals.

## 14. Tag **Ruhe- und Reservetag in Kathmandu**

Der heutige Tag gehört dir. Entscheide du, ob du mit uns ein City-Sightseeing machst und die Tempelanlagen von Kathmandu besichtigst oder ob du auf eigene Faust losziehst. Abhängen in einem Café, Shopping oder Fotos sortieren, der Tag vergeht im Flug.

## 15. Tag **Flug Kathmandu-Zürich**

Früh am Morgen geht's zum Flughafen. Leider heisst es Abschied nehmen. Abschied von lieben Menschen und einem grossartigen Land. Wir fliegen zurück in die Schweiz. Zurück in den Alltag. Doch eines ist sicher: Ein Teil von uns bleibt im Himalaya zurück. Und ein Teil des Himalayas wird fortan in uns mitfahren.

(Programmänderung vorbehalten).





| Reisedaten              | Anzahl Tage | Preis in CHF | EZ-Zuschlag CHF |
|-------------------------|-------------|--------------|-----------------|
| 14.10.2026 – 28.10.2026 | 15          | 3840.-       | 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 bequem und unkompliziert bei der Einreise nach vorgängiger Online-Anmeldung in Kathmandu für USD 30.- (Änderungen vorbehalten).

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

## Sicherheit

Deine Sicherheit steht an erster Stelle. Als ältester Veranstalter von Mountainbikereisen 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 unsere Team-Ärzte Diether Cadosch und Catharina Schreiber 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, Muktinath 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, 7 bis max. 10 Personen

### Im Preis inbegriffen

- Inlandflug Pokhara-Kathmandu, Pokhara-Jomson
- Flughafen-, Treibstoffgebühren und alle Taxen
- Alle Transfers und Shuttles
- Mustang- und Annapurna-Permits
- Alle Eintritte und Parkgebühren
- 5 Hotelübernachtungen im DZ
- 8 ÜN in Guesthouses im DZ
- Während der ganzen Reise Vollpension
- Guide von mountainbikereisen.ch
- Einheimisches Begleitteam mit Köchen etc.
- Gepäcktransport mit Portern
- 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 30)
- 1 Mittagessen in Kathmandu am Ruhetag
- Tischgetränke
- Fakultative Trinkgelder an das Begleitteam

\* Sofern Buchung über uns

\*\* Änderung vorbehalten je nach Wahl der Airline

## Teilnehmertreff

Rund einen Monat vor Abreise organisieren wir einen Kennenlernetreff im Zürcher Oberland.

## Mögliche Leitung:

Catharina Schreiber, Dieter Cadosch, Nicolas Hunkeler, Tom Zeltner, Klaus Zumsteg

