



Manaslu Umrundung mit Schweizer Reiseleitung

Um den Berg der Seelen mit Anita Panzer

Schritt für Schritt an Höhe gewinnen und durch dichte Wälder, offene Hochtäler bis zum Gletscher aufsteigen. Diese Manaslu-Umrundung bietet grosse landschaftliche Abwechslung und herrliche Ausblicke auf die höchsten Berge dieser Welt. Auf diesem atemberaubenden Trekking werden Sie von unserer erfahrenen Schweizer Wanderleiterin begleitet. Ein persönlicher Träger übernimmt das Hauptgepäck, sodass Sie nur mit einem leichten Tagesrucksack unterwegs sind.

- 1. Tag** Abreise aus der Schweiz
- 2. Tag** Ankunft in Kathmandu. Vorbereitung der Trekkingtage
- 3. – 17. Tag** Trekking rund um den Manaslu. Der Weg folgt dem Budhi-Gandaki-Tal und führt Schritt für Schritt in grössere Höhen
- 18. Tag** Besichtigung von Kathmandu
- 19.-20. Tag** Rückreise und Ankunft

Ihre Pluspunkte

- Sehr erfahrene Schweizer Wanderleiterin
- Stetiger Höhengaufbau erleichtert die Akklimatisation
- Abwechslungsreiche Landschaft: vom Urwald zum Gletscher
- Sie sind leicht unterwegs: 1 Träger pro Gast übernimmt das Hauptgepäck
- Flugreise inklusive

Anforderungen

Technik: Stufe 1: Ich benötige keine Erfahrung im Hochgebirge und keine alpinechnischen Vorkenntnisse. Ich habe Bergwandererfahrung im Bereich T3 gemäss SAC-Wanderskala (rot-weiße Wanderwege).

Kondition: Stufe 2: Ich betreibe Ausdauersport wie Wandern, Joggen, sportliches Radfahren. Ich bewältige bis zu 8 Stunden Gehzeit und 1400 Höhenmeter Aufstieg pro Tag. Bei einem Tempo von ca. 300 Hm pro Stunde fühle ich mich wohl.

Leistungen inbegriffen

- Flugreise Zürich – Kathmandu – Zürich in Economy
- Professionelle Reiseleitung durch Schweizer Wanderleiterin
- Alle nötigen Transfers gemäss Detailprogramm
- 16 tägliches Trekking rund um den Manaslu mit Begleitteam, 15 Übernachtungen in Lodges und Vollpension und Tee/Kaffee zu allen Mahlzeiten.
- 1 Träger (max. 15kg) pro Person während dem Trekking
- 3 Übernachtungen im DZ mit Halbpension in einem Stadthotel in Kathmandu
- CO2-Klimaschutzbeitrag der Reise durch die Investition in ein Klimaschutzprojekt von «myclimate»

Leistungen nicht inbegriffen

- Getränke in Kathmandu
- Mittagessen in Kathmandu
- Softdrinks und Mineralwasser
- Alkoholische Getränke während der gesamten Reise
- Verpflegung im Transferbereich der Flughäfen
- Visumgebühr USD 50.00 (Stand September 2025)
- Trinkgelder für die Mannschaft am Berg, Driver und Serviceangestellte in den Lodges (ca. CHF 150.00)
- Aufpreis Einzelzimmer Kathmandu CHF 60.-

Trainieren und Profitieren

Wir bereiten Sie sehr gerne auf das Abenteuer Ihres Lebens vor. Sammeln Sie auf einer unserer Alpen-Touren wertvolle Höhenerfahrung. Damit überprüfen Sie Ihre Fitness und erhalten vom begleitenden Bergführer ganz persönliche Trainings-Tipps. Da wir uns auf Höhen über 4000 Metern bewegen und für die Gipfelbesteigungen ein wenig Erfahrung von Vorteil ist, empfehlen wir unseren "Höhenneulingen" eine der vielzähligen Trainingstouren:

Vorbereitungstouren in den Alpen

Bei Buchung einer dieser Trainingstouren erhalten Sie einen Rabatt von CHF 250.- auf die darauf folgende Buchung Ihrer Nepal-Reise.

Reiseprogramm

1. Tag | Flug nach Kathmandu

Wir treffen uns am Flughafen Zürich und reisen gemeinsam in die Hauptstadt Nepals.

2. Tag | Ankunft in Nepal

Am Flughafen werden wir von der einheimischen Begleitmannschaft begrüsst und zum Hotel gebracht. Am Nachmittag bereiten wir uns gemeinsam auf das Trekking vor.

Übernachtung in Hotel | Mahlzeiten: A

3. Tag | Abwechslungsreiche Fahrt nach Machha Kola 870m

Frühmorgens fahren wir los, um den Hauptverkehr aus Kathmandu zu vermeiden. Wir fahren über den Thankot Pass bis zum Trisuli Fluss, welchem wir eine Weile folgen. Bei Budhigandaki wird zurzeit ein Staudamm gebaut, welcher einem riesigen Wasserkraftwerk dienen soll. Von hier geht es weiter bis nach Machha Khola, wo wir uns in unserem ersten typischen Gästehaus einquartieren.

Fahrzeit ca. 8 Std | Übernachtung in Gästehaus | Mahlzeiten: F/L/A

4. Tag | Erster Trekkingtag nach Jagat 1340m

Die erste Etappe führt uns durch den Wald und mit etwas Glück entdecken wir die witzigen Hanuman-Langur-Affen. An heissen Quellen vorbei kommen wir zu den Reis und Maisfeldern. Weiter via die enge Schlucht des Budhi Gandaki, bis wir dann ins offene Tal zum Dorf Jagat kommen.

Gehzeit ca. 8 Std | Aufstieg 980m | Abstieg 500m | Gästehaus | Mahlzeiten: F/L/A

5. Tag | Trekking bis nach Ekle Bhatti 1600m

Langsam betreten wir die Buddhistische Region, welche von den Tamang bewohnt wird, eine in Nepal lebende Gruppe tibetobirmanischen Ursprungs. Wir passieren kleine Chorten und Gebetsmauern bis wir unser heutiges Ziel, Ekle Bhatti erreichen.

Gehzeit ca. 4 Std | Aufstieg 500m | Abstieg 300m | Gästehaus | Mahlzeiten: F/L/A

6. Tag | Trekking via Deng nach Bihi 2130m

Enge Schluchten und steile Hänge bieten wunderschöne Trekkingtage. Wir folgen stets dem Budhi Gandaki Fluss. Im stark buddhistisch geprägten Dorf Deng essen wir zu Mittag und bewundern die wunderschönen Haine mit Steinmandalas. Am Nachmittag wandern wir weiter nach Bihi, wo wir die Nacht verbringen.

Gehzeit ca. 7 Std | Aufstieg 1220m | Abstieg 730m | Gästehaus | Mahlzeiten: F/L/A

7. Tag | Trekking nach Namrung 2650m

Heute führt uns der Weg ins schöne Dorf Ghap und wir sind der Tibetischen Grenze ganz nah. Einsame Dörfer geprägt durch die tibetische Kultur passieren wir, bis wir zu unserer Unterkunft in Namrung kommen.

Gehzeit ca. 6 Std | Aufstieg 850m | Abstieg 290m | Gästehaus | Mahlzeiten: F/L/A

8. Tag | Trekking nach Shyala Gaon 3500m

Nun wechselt die Vegetation und wir befinden uns in schönen Nadelbaumwäldern. Wir erreichen das Hochtal des Manaslugebietes Sama. Auf 3500m übernachten wir im kleinen Dorf Shyala Gaon.

Gehzeit ca. 7 Std | Aufstieg 1160m | Abstieg 250m | Gästehaus | Mahlzeiten: F/L/A

9. Tag | Trekking nach Sama Gaun 3520m

Ein Abstecher zum Punggen See und einem Aussichtspunkt, wo wir den Manaslu zum Greifen nah erleben dürfen. Zurück auf der Hauptroute führt unser Weg nach Sama Gaun.

Gehzeit ca. 6 Std | Aufstieg 650m | Abstieg 630m | Gästehaus | Mahlzeiten: F/L/A

10. Tag | Akklimationstag in Sama Gaun

Dieser Tag nutzen wir zur Akklimation und besuchen entweder den Birendra See oder steigen auf Richtung Manaslu Basislager.

Gästehaus | Mahlzeiten: F/L/A

11. Tag | Trekking nach Samdo 3875m

Heute liegt eine kurze Strecke vor uns. Links von uns erstreckt sich der Manaslu Gletscher und wir wandern weiter nordwärts. Gegen Mittag erreichen wir schon unser Tagesziel und haben den Nachmittag zur freien Verfügung.

Gehzeit ca. 4 Std | Aufstieg 350m | Abstieg 0m | Gästehaus | Mahlzeiten: F/L/A

12. Tag | Trekking nach Dharamsala 4470m

Nun überschreiten wir die 4000m Grenze um nach Dharamsala zu kommen. Die heutige Unterkunft ist zwar einfach, dafür ist die Landschaft hier umso eindrucklicher. Diese Strecke wird noch heute von den einheimischen Yak- und Schafhirten benutzt, um ihre Tiere auf die Sommerweiden auf der tibetischen Seite zu bringen.

Der Nachmittag steht ganz im Zeichen des Energietankens.

Gehzeit ca. 4 Std | Aufstieg 640m | Abstieg 40m | Gästehaus | Mahlzeiten: F/L/A

13. Tag | Trekking via Larkya La Pass 5105m nach Bimtang 3800m

Noch vor Sonnenaufgang machen wir uns auf den Weg, um die ersten Sonnenstrahlen auf den umliegenden 7000er oder 8000er Gipfel zu bestaunen. Teilweise an der Gletschermoräne entlang, erreichen wir den Larkya-La Pass auf 5105m. Ein bleibender Moment, welcher mit einem ausgedehnten Fotostopp einhergeht: den Blick auf Manaslu, Himglung und Larkaya werden wir so schnell nicht vergessen. Der Abstieg nach Bimtang ist steil und lang, dementsprechend freuen wir uns besonders auf die Ankunft in unserer gemütlichen Unterkunft.

Gehzeit ca. 10 Std | Aufstieg 760m | Abstieg 1500m | Gästehaus | Mahlzeiten: F/L/A

14. Tag | Ruhetag und optionaler Ausflug zum Panker Lake 4100m

Wer Lust hat kann heute auf einen ca. 4-stündigen Ausflug zum Panker See aufbrechen. Nach der Überquerung der Gletschermoräne erreichen wir den schönen See und geniessen eine kurze Rast, bevor es auf dem gleichen Weg wieder zurück geht.

Gästehaus | Mahlzeiten: F/L/A

15. Tag | Trekking nach Tilje 2300m

Nun geht es abwärts... Von der Hochgebirgslandschaft kommen wir langsam wieder zu fruchtbarem Landwirtschaftsgebiet. Auch die wunderschönen Rhododendronbüsche begleiten uns heute wieder auf dem Weg bis nach Tilje.

Gehzeit ca. 7 Std | Aufstieg 90m | Abstieg 1640m | Gästehaus | Mahlzeiten: F/L/A

16. Tag | Trekking Jagat 1300m

Schon bald erreichen wir das Dorf Dharapani und schliessen uns dem Annapurna Circuit an. In Jagat angekommen stossen wir auf unsere grossartige Leistung an und feiern zusammen mit der lokalen Mannschaft. Vielleicht haben wir sogar Lust unsere müden Muskeln in den heissen Quellen unterhalb des Dorfes zu entspannen.

Gehzeit ca. 7 Std | Aufstieg 550m | Abstieg 1450m | Gästehaus | Mahlzeiten: F/L/A

17. Tag | Fahrt nach Kathmandu

Der erste Abschnitt auf der Schotterpiste bis nach Bulbule fahren wir mit einem Jeep. Danach geht es per Kleinbus bis nach Kathmandu. Ankunft in unserem Hotel gegen Abend.

Fahrzeit ca. 8h | ca. 210km | Hotel | Mahlzeiten: F/L

18. Tag | Stadtbesichtigung in Kathmandu

Bevor wir nach Hause Reisen, besichtigen wir die wichtigsten Sehenswürdigkeiten von Kathmandu und haben Zeit für Souvenirkäufe.

Hotel | Mahlzeiten: F

19. Tag | Stadtbesichtigung in Kathmandu

Transfer an den Flughafen und Heimreise.

Mahlzeiten: F

20. Tag | Ankunft in der Heimat

Hinweis zu den Tagesetappen

Die hier beschriebenen Tagesetappen haben sich in den vergangenen Jahren als optimal erwiesen. Wir möchten Sie jedoch darauf hinweisen, dass es, bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter oder organisatorische Herausforderungen zu kurzfristigen Änderungen kommen kann.

Mahlzeiten:

F: Frühstück

L: Mittagessen | Boxlunch

A: Abendessen

Wichtige Informationen

Treffpunkt

Flughafen Zürich

Erforderliche Reisedokumente

Ein Reisepass, der mindestens 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig ist.

Visum für Nepal

Für Nepal benötigen Sie ein Visum. Dieses kann bei Ankunft am Flughafen eingeholt werden. Dafür melden Sie sich zwei Wochen vorher online an und erhalten ein Bestätigungsschreiben, welches bei der Ankunft vorgelegt und bezahlt werden kann. Oder es kann auch vorgängig dem Postweg beim Nepalesischen Konsulat in Genf eingeholt werden. Ca. 1.5 Monate vor Abreise erhalten Sie von uns dazu das Antragsformular sowie die Anleitung per Mail zugestellt.

Impfungen

Ein ausreichender Impfschutz liegt in der Verantwortung der Teilnehmenden. Bitte überprüfen Sie Ihren persönlichen Impfschutz und kontaktieren Sie Ihren Hausarzt bzw. einen Tropenarzt. Infos unter HealthyTravel

Flugreise

Die genaue Flugverbindung werden mit den Reiseinformationen mitgeteilt.

Äussere Einflüsse

Sollten wir auf Grund von äusseren Einflüssen wie z.B. Unwetter, schlechten Weg- oder Strassenbedingungen, Flugverzögerungen, Anordnung der Behörden oder Streiks gezwungen sein, den Reiseverlauf anzupassen, behalten wir uns dieses Recht vor.

Versicherung

Ein ausreichender 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 Reiseabbruchsversicherung. Diese Reise führt auf Höhen über 5000 m bzw. Übernachtungshöhen in über 4000 m. Einzelne Versicherungen haben dafür eine Ausschlussklausel eingeführt. Bitte überprüfen Sie, ob Ihre bisherige Reiseversicherung einen solchen Zusatz enthält. Mit Ihrer Anmeldung bestätigen Sie, von uns über die Rücktrittbedingungen informiert zu sein.

Geld

In Nepal wird mit Nepalesischen Rupie (NPR) bezahlt. Als Parallelwährung werden US-Dollar ebenfalls akzeptiert. In Kathmandu kann man am Flughafen, in Wechselstuben und sogar in Hotels US-Dollar in Rupie wechseln. Wir empfehlen Ihnen, ca. 300 US-Dollar in 5er und 10er Scheinen mitzubringen. Rund die Hälfte können Sie dann in Rupie umtauschen und den Rest in Dollar mitführen.

Anforderungen

Für dieses Himalaya Trekking betreiben Sie idealerweise ein regelmässiges Ausdauertraining wie Joggen, Biken oder Wandern. Die täglichen Gehzeiten betragen im Schnitt 4-7 Stunden. Einzig die Etappe über den Larkya La Pass ist mit rund 10 Stunden länger.

Technisch gesehen entspricht diese Tour dem Schwierigkeitsgrad T3 der Schweizer Schwierigkeitsskala für Wanderwege.

Wetter und Temperaturen

Während unseres Trekkings durchlaufen wir sämtliche Klimazonen Nepals. Dementsprechend unterschiedlich fallen die Temperaturen aus. Während wir im Tiefland mit ca. 5 Grad in der Nacht und bis zu 25 Grad am Tag rechnen, fallen die Temperaturen auf 5000m in der Nacht auf bis zu -15 Grad. Generell liegen die Temperaturen in den Monaten Oktober und November etwas tiefer als in den Monaten April und Mai. Dafür ist der Herbst etwas trockener.

Unterkünfte am Berg

Während des Trekkings übernachten wir in sehr einfachen, aber ausgesprochen freundlich geführten Gästehäuser. In der Regel schlafen Sie in Doppelzimmern. Diese sind mit zwei einzelnen Betten mit Matratze und Kopfkissen ausgestattet. Die Anzahl der Zimmer in den Lodges ist begrenzt und so muss auch mal eine Nacht im Mehrbettzimmer in Kauf genommen werden. Die Unterkünfte und Essräume sind meist nicht beheizt.

Während der Nacht können die Temperaturen in den Schlafräumen der hoch gelegenen Lodges bis unter den Gefrierpunkt fallen.

Die sanitären Einrichtungen entsprechen dem Standard einer einfachen Berghütte in den Alpen. Kaltes Wasser steht meist zur Verfügung. Gelegentlich kann man gegen einen kleinen Aufpreis sogar warm Duschen.

Packhinweis

Grundsätzlich empfehlen wir Ihnen, drei Gepäckstücke einzuplanen. Eine Transporttasche für Ihre Ausrüstung am Berg, die von den Trägern mitgeführt wird (abwaschbares robustes Material, 60-80 L). Einen Tagesrucksack (35-40 L) sowie eine Tasche für die Kleidung, welche in Kathmandu gelassen wird.

Fotografieren und Filmen

Auf schönen Bildern oder Videosequenzen leben Ihre Erinnerungen für immer. Es lohnt sich auf jeden Fall, eine berg- und reisetaugliche Kamera mitzubringen. Akkus können auf praktisch allen Lodges geladen werden.

Sonnenschutz

Die Sonneneinstrahlung ist sehr intensiv, besonders in den Höhenlagen am Berg. Bringen Sie eine geeignete Sonnenbrille, einen Sonnenhut, Sonnencreme mit Faktor 30+ sowie einen geeigneten Lippenstift mit hohem Schutzfaktor mit.

Kommunikation

In Kathmandu und am Start- und Endpunkt des Trekkings kann über das G3 Netz kommuniziert werden. Ansonsten besteht meist keine Handyverbindung. Für Notfälle führt der Bergführer ein Satellitentelefon mit sich.

Anmeldebedingungen

Die Anzahlung für diese Reise beträgt CHF 1'500.00. Die begrenzte Anzahl der Plätze wird in Reihenfolge des Eingangs der Anmeldungen vergeben. Bitte teilen Sie uns bei der Anmeldung Ihren Namen gemäss Pass plus Ihr Geburtsdatum mit. Diese Angaben benötigen wir für die Flugbuchung.

Rücktrittsbedingungen

Die speziellen Rücktrittsbedingungen für diese Reise lauten wie folgt:

Abmeldung bis 120 Tage vor Reisebeginn: 20% des Reisepreises*

Abmeldung bis 60 Tage vor Reisebeginn: 40% des Reisepreises

Abmeldung 59 bis 0 Tage vor Reisebeginn: 100% des Reisepreises

*Bei einer Annullation werden Ihnen in jedem Fall die entstandenen Flugkosten verrechnet.

Wir empfehlen Ihnen, eine Reiserücktrittsversicherung (Jahresversicherung) abzuschliessen.

Durchführung

Diese Reise wird ab 6 Personen durchgeführt. Wir informieren Sie frühzeitig über die definitive Durchführung. Bitte wenden Sie sich für Fragen direkt an unser Büro in Root-Luzern, +41414504426 oder reisen@bergundtal.ch.

Nach der Tour stellen wir Ihnen einen Direktlink zum Austausch der Bilder zur Verfügung

Äussere Einflüsse

Sollten wir auf Grund von äusseren Einflüssen wie z.B. Unwetter, schlechten Weg- oder Strassenbedingungen, Flugverzögerungen, Anordnung der Behörden oder Streiks gezwungen sein, den Reiseverlauf anzupassen, behalten wir uns dieses Recht vor.

Haftungsausschluss

Mit der Buchung akzeptieren die Teilnehmer das dem Bergsport innewohnende Restrisiko, das auch bei sorgfältiger Führungsarbeit besteht. Sie bestätigen, dass sie über die erforderliche körperliche und psychische Verfassung verfügen und ihre Ausrüstung den Anforderungen entspricht. Sie verpflichten sich, Weisungen der Reiseleitung Folge zu leisten. Die Teilnehmer tragen eine ihren Kenntnissen und Fähigkeiten entsprechende Eigenverantwortung.

Die Berg+Tal AG haftet im Rahmen der gesetzlichen Bestimmungen. Eine Haftung für Schäden, die auf höhere Gewalt, unvorhersehbare Naturereignisse, Eigenverschulden, Fehlverhalten Dritter oder Missachtung von Anweisungen zurückzuführen sind, wird ausgeschlossen.

Ausrüstung

Bekleidung Trekking

- Daunenjacke
- Soft Shell oder Fleecejacke
- Gore Tex Jacke und Wetterschutzhose
- Hochtouren- oder Trekkinghose
- Funktionelle Unterwäsche kurz/lang
- Ersatzunterwäsche
- Funktionelle Socken (3 Ersatzpaar)
- Warme Handschuhe
- Dünne, winddichte Fingerhandschuhe
- Warme Mütze
- Buff als Staub- oder Kälteschutz
- Gamaschen

Bekleidung Reise

- Hemden, Blusen oder leichte Pullover
- T-Shirts
- Leichte lange Reise- oder Trekkinghosen
- Kurze Hosen
- Ersatzunterwäsche
- Bequeme Reise- oder Turnschuhe (als Hüttenschuhe am Berg)
- Sandalen/Badelatschen

Diverses

- Rucksack mit Hüftgurt (30-40l)
- Regenhülle für Rucksack
- 1 Thermosflasche 1 Liter
- 1 Trinkflasche 1 Liter
- Sonnen- und Lippencreme (Faktor 30-50)
- Sonnenhut
- Sonnenbrille
- LED Stirnlampe mit neuen Batterien und Ersatzbatterien
- Heftpflaster und Compeed
- Taschenmesser
- Fotoapparat mit Ersatzbatterien und Ladestation
- Weltreiseadapter
- Kleiner Regenschirm/Knirps
- Geldgürtel oder flache Bauchtasche (für Ihre Ausweispapiere, Geld und Versicherungszertifikate)
- Wasseraufbereitung (z.B. Micropur forte, Steripen oder kleine Filter)

Technische Ausrüstung

- Stabile Trekking- oder Bergschuhe
- Verstellbare Trekkingstöcke
- Wasserdichter Kleiderbeutel für in die Packtasche
- Staub- und Wasserabweisende Reisetasche mit oder ohne Rollen

Reisedokumente und Geld

- Reisepass mit gültigem Visum
- Flugticket/E-Ticket

- Kopien von Pass und Flugticket
- Kreditkarte
- Bargeld in USD
- 2 Passfotos
- Nachweis Ihrer Krankenkasse in Englisch

Verpflegung

- Zusätzliche persönliche Verpflegung. Gut geeignet sind Dörrobst, Nüsse, Schokolade oder Energieriegel (nicht zu viel mitnehmen)
- Tourentee: Der Tourentee wird zur Verfügung gestellt und ist im Preis inbegriffen.

Übernachtung in Hütte/n

- Ohrenpfropfen
- Innenschlafsack aus Seide oder Baumwolle (aus Hygienegründen)
- Schlafsack: Komfortbereich -10°
- Wasserdichter Beutel für Schlafsack

Hygiene und Gesundheit

- Toilettenartikel im Kleinformat
- Desinfizierendes Handwaschgel
- Waschbeutel
- Microfasertuch & Erfrischungstüchlein für am Berg
- 1 Rolle WC-Papier
- Taschentücher
- 6-8 Wäscheklammern

Kontakt

Haben Sie noch Fragen? Wir beraten Sie gerne!

Telefon: +41 41 450 44 25

E-Mail: info@bergundtal.ch

Homepage: <https://www.bergundtal.ch/>

Büro-Öffnungszeiten

Montag bis Freitag

09:00–12:00 Uhr

13:30–17:00 Uhr

Programm- und Preisänderungen vorbehalten.

Allgemeine Geschäftsbedingungen: <https://www.bergundtal.ch/AGB>

Druckdatum: 27.04.2026 23:50