



Shangrilaya Aktivreisen GmbH
Geierlohweg 35
95111 Rehau
Deutschland
info@shangrilaya.com
Telefonnummer: 09283 8890216
Steuernummer: DE323803956

Angebot: Nr. 0000170
Ausgestellt am: 5. Jan. 2026

Manaslu Runde Trekking

Produkt oder Service	Anzahl	Einzelpreis	Gesamtpreis
Manaslu Runde Trekking	1	1.986,00 €	1.986,00 €
Zwischensumme			1.986,00 €
Gesamtsumme:			1.986,00 €

Hinweise

INDIVIDUALREISE

Dauer: 17 Tage

Fitness: Mittelschweres Trekking 4 von 5

Max-Höhe: 5106 m

Teilnehmerzahl: Ab 2 Personen

Technische Anforderung: Technik 3 von 5

Komfort: Lodge Trekking

Beste Reisezeit: Okt / Nov / Dez / Mär / Apr / Mai

Termin: Tägliche Anreise und Durchführung

LEISTUNGEN

- Alle Flughafentransfers in Nepal
- Begrüßungs- und Abschiedsessen
- Alle Transfers in privaten Fahrzeugen
- 4x Übernachtung im Hotel DZ
- 12x Übernachtung Lodge DZ
- 16x Frühstück
- 12x Mittagessen
- 12x Abendessen
- Englisch sprechende Reiseleitung
- Gepäcktransport durch Träger (bis 15 kg)
- Alle Trekking- und Nationalparkgebühren
- Reiseversicherung für Guide/Träger

OPTIONALE ZUSATZLEISTUNGEN

- Deutsch sprechende Reiseleitung 130 €
- Einzelzimmeraufschlag 160 €

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Internationale Flüge
- Nepal-Visum
- Reiseversicherung
- Nicht genannte Mahlzeiten und Getränke
- Zusätzliche Verpflegung für Unterwegs
- Trinkgelder, Persönliches

REISEBESCHREIBUNG

Das Trekking der Manaslu Runde gilt als der Klassiker unter den Aktivreisen im nepalesischen Himalaya - und das aus gutem Grund! Diese außergewöhnliche Trekkingtour bietet atemberaubende Landschaften und die Möglichkeit, Land und Leute hautnah kennen zu lernen.

Sie wandern durch saftig grüne, subtropische Täler, vorbei an terrassierten Reisfeldern und engen Schluchten, umgeben von tosenden Wasserfällen. Traditionelle Bergdörfer, hinduistische Tempel und buddhistische Klöster säumen den Weg.

Langsam geht es hinauf in die karge Hochgebirgslandschaft, immer mit Blick auf die majestätischen Achttausender. Unterwegs begegnen Sie weidenden Yaks und vielleicht sogar den seltenen Blauschafen.

Ein Höhepunkt ist die Überquerung des Larkya La Passes (5106 m), wo Sie mit spektakulären Ausblicken belohnt werden.

Nach dem Abstieg durch malerische Gurung-Dörfer erreichen Sie schließlich das idyllische Marsyangdi-Tal.

Diese Trekkingtour rund um den Manaslu ist ein unvergessliches Abenteuer voller kultureller Entdeckungen und beeindruckender Naturerlebnisse.

REISEVERLAUF

Tag 1: Ankunft in Kathmandu

Direkt nach Ihrer Ankunft in Kathmandu werden Sie durch Ihren Reiseleiter am Flughafen mit bunten Blumenketten in Empfang genommen. Sie werden zu Ihrem Hotel gebracht, welches sich im quirligen touristischen Zentrum Thamel und somit fußläufig zur historischen Altstadt befindet. Übernachtung im Hotel. -/-/-

Tag 2: Freizeit in Kathmandu

Der heutige Tag in Kathmandu steht Ihnen zur freien Verfügung. Am Abend laden wir Sie ein zu einem traditionellen

nepalesischen Willkommensessen im Hotel. Übernachtung im Hotel. F/-/A

Tag 3: Fahrt nach Maccha Khola (900 m)

Nach einem stärkenden Frühstück beginnt die Fahrt mit dem Kleinbus. Nachdem Sie das Kathmandu Tal verlassen haben, gibt es einen ersten Aussichtspunkt mit Blick auf den entfernten Manaslu und das Ganesh Himal. Sie fahren bis zum Ausgangspunkt Ihrer Trekkingtour, dem Örtchen Maccha Khola. Fahrzeit ca. 6-8h. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 4: Trek Jagat (1410 m)

Sie folgen dem Budhi Gandaki auf und ab und überqueren eine Hängebrücke, um die andere Seite des Flusses zu erreichen. Schritt für Schritt gewinnen Sie an Höhe, so dass Sie sich gut akklimatisieren können. Vorbei an Reis- und Hirseterrassen gelangen Sie nach Tatopani, wo es heiße Quellen zu bestaunen gibt. Hier genießen Sie die Sicht auf die Bergkette des Ganesh-Himal. Vorbei an einem beeindruckenden Wasserfall erreichen Sie das Örtchen Dobhan. Von hier geht es weiter entlang des Budhi Gandaki bis nach Jagat. Laufzeit ca. 6-7h (^ 1040 m v 580 m). Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 5: Trek nach Deng (1804 m)

Die subtropische Landschaft mit den Reisfeldern wird allmählich abgelöst von Kiefern und Bambusgewächsen. Entlang einer Felswand steigen Sie auf nach Salleri und Sirdibas. Nach einer langen Hängebrücke erreichen Sie Philim, eine größere Siedlung bewohnt von den einheimischen Gurung. Die Menschen sprechen einen lokalen Dialekt, der dem Tibetischen sehr ähnelt. Hier vermischen sich die Kulturen der Hindus und der Buddhisten. Falls Sie genügend Zeit haben, können Sie das Kloster besichtigen. Nach etwa vier Stunden gelangen Sie über Chisopani, Eklebhati und Pewa nach Deng. Laufzeit ca. 6-7h (^ 910 m v 370 m). Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 6: Trek nach Namrung (2630 m)

Spätestens heute lassen Sie den Hinduismus hinter sich. Mit Manimauern, farbenfrohen Gebetsfahnen, Chörten und Klöstern ist der Buddhismus nun allgegenwärtig. Der tibetischen Grenze sind Sie in den kommenden Tagen zum Greifen nahe. Das Tal verengt sich zu einer Schlucht und Sie überqueren den tosenden Budhi Gandaki auf der heutigen Etappe gleich mehrmals. Sie streifen durch verwunschene Wälder, in denen die Bäume mit Moos, Farn und Flechten besetzt sind. Kiefern, Eichen und Rhododendron bestimmen die Landschaft. Dann schreiten Sie durch einen malerischen Torchörten und erreichen Ghap. Sie steigen weiter auf über Prok und nach einem weiteren steilen Anstieg erreichen Sie Namrung mit herrlichem Blick auf die schneebedeckten Gipfel von Siring und Ganesh Himal. Laufzeit ca. 7-8h (^ 1210 m v 440 m). Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 7: Trek nach Samagaon (3530 m)

Auf der heutigen Tagesetappe stehen Ihnen steile Aufstiege bevor und Sie gewinnen an Höhe. Für eine gute Akklimatisierung achten Sie darauf entsprechend viel zu trinken. Durch dichten Wald steigen Sie auf bis Lihi. Immer wieder bieten sich Aussichtspunkte an mit Blick auf den Achttausender Manaslu. Weiter geht es über Sho bis nach Lho. Es lohnt sich der Besuch des Klosters Ribong Gompa. Etwa 200 Klosterschüler leben hier dauerhaft und somit wird der Besuch zu einer lebhaften Erfahrung. Über Shyala steigen Sie weiter auf und erreichen schon bald die ausladenden Yakweiden von Sama. Laufzeit ca. 7-8h (^ 1120 m v 220 m). Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 8: Akklimatisierung (3530 m)

Sie verbringen den Tag in Samagaon sowohl zur Erholung als auch zur Akklimatisierung. Sie lernen hier die reiche Sherpa-Kultur kennen und genießen den Anblick von Tausenden von Mani-Steinen mit buddhistischen Texten und Bildern. Sie können die Sherpa-Frauen in ihren traditionellen Kleidern und Ornamenten bewundern. Auf einem kleinen Hügel in der Nähe des Dorfes Sama befindet sich das alte Pungyen Gompa, ein Kloster mit herrlichem Blick auf den Gletscher. Ein wunderschöner Tagesausflug führt Sie zum idyllischen Gletschersee Birandra Kund. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 9: Trek nach Samdo (3860 m)

Auf einem Höhenweg entlang des Budhi Gandaki und durch Wacholder- und Birkenwälder erreichen Sie Kermo Kharka. Dann überqueren Sie den Fluss auf einer Holzbrücke und steigen weiter auf. Auch der heutige Tag gilt der Akklimatisierung vor der anstehenden Überschreitung des Passes Lakya La (5160 m). In Samdo haben Sie Ihr Tagesziel erreicht. Sie stoßen auf einen alten Handelsweg zwischen Nepal und Tibet, der auch heute noch von Yak-Karawanen begangen wird. Laufzeit ca. 3-4h (^ 330 m). Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 10: Ruhetag in Samdo (3860 m)

Auch der heutige Tag ist für die richtige Akklimatisierung vorgesehen. Sie können das kleine Dorf Samdo erkunden und die Berglandschaft genießen. Oder Sie machen eine gemütliche Tageswanderung auf einen nahe gelegenen Aussichtsgipfel. Auf dem Weg passieren Sie saisonale Herdensiedlungen, doksas genannt. Mit etwas Glück können Sie die scheuen Blauschafe beobachten und prachtvolle Bergvögel sehen: Lämmergeier, Adler und auch den Lophophorus – den Nationalvogel Nepals. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 11: Trek nach Dharamasala (4480 m)

Spätestens heute dringen Sie über uralte Karawanenwege vor in hochalpines Gelände, geprägt von Moränen und Gletschern. Die kurze Tagesetappe bringt Sie nach Dharamasala, was so viel bedeutet wie Unterschlupf. Spartanische Hütten und einige Zelte bilden das Larkya Basecamp. Der kurze Spaziergang lässt viel Zeit für Akklimatisierung und Entspannung am Nachmittag. Sie schöpfen Kraft und Energie für die Passüberschreitung am nächsten Tag. Laufzeit ca. 3-4h (^ 590 m). Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 12: Larkya La (5160 m)-Bimthang (3720 m)

Schon am frühen Morgen schälen Sie sich aus Ihren Schlafsäcken und mit Stirnlampen brechen Sie auf Richtung Pass. Sie wandern zunächst über die Seitenmoräne des Larkya-Gletschers und steigen allmählich auf. Der letzte anstrengende Abschnitt

zum Pass ist steil und führt Sie über Schnee- und Firnhänge. Noch am Vormittag erreichen Sie den hohen Pass und eine völlig neue Landschaft breitet sich vor Ihren Augen aus. Abgesehen vom Manaslu genießen Sie die hervorragende Aussicht auf Himlung Himal, Cheo Himal, Kangguru und die riesige Annapurna II. Nach einer ausgiebigen Pause steigen Sie auf steinigen Wegen und über Geröll im Laufe des Nachmittags ab. Am frühen Abend und später als bisher erreichen Sie die Weiden von Bimthang. Im Abendnebel ist der Blick auf den verhangenen Manaslu eine überwältigende Erfahrung. Laufzeit ca. 8-9h (^ 680 m v 1440 m). Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 13: Trek nach Tilije (2300 m)

Sie steigen weiter ab und überqueren eine hohe Weide (Sangure Kharka), gefolgt von einer Brücke über den Dudh Khola. Es wird zunehmend wärmer und Sie lassen die Abgeschiedenheit der Bergwelt allmählich hinter sich. Sie wandern durch Rhododendronwald und folgen dem Weg durch ein enges Tal, bis Sie das höchste Anbauland des Tales bei Karche auf 2785 Meter erreichen. Sie passieren Felder, bevor Sie einen steilen Aufstieg über einen Grat absolvieren. Der Weg führt in einem großen, weiten Bogen vom Kamm zum Flussufer auf 2580 m. Nicht weit dahinter liegt das Dorf Gho. In dem Gurung-Dorf Tilije haben Sie schließlich Ihr Tagesziel erreicht. Laufzeit ca. 7-8h (^ 60 m v 1820 m). Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 14: Trek nach Dharapani & Fahrt nach Besishar

Der Tag beginnt mit einem kurzen Aufstieg über einen Bergrücken, der auf einen gepflasterten Weg führt. Dieser Weg schlängelt sich durch ein charmantes Dorf. Nach der Überquerung der Brücke über den Dudh Khola geht es an einer Mani-Mauer vorbei zum Dorf Dharapani. Von Dharapani aus geht es mit dem Jeep weiter nach Besishar. Die malerische Fahrt dauert etwa vier Stunden und bietet beeindruckende Ausblicke auf die Landschaft. In Besishar wird die letzte Nacht des Treks in einer gemütlichen Lodge verbracht. Laufzeit ca. 2h (^ 40 m v 410 m). Fahrzeit ca. 4h. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 15: Fahrt nach Kathmandu

Heute nehmen Sie Abschied von der wunderschönen Manaslu-Runde und kehren zurück nach Kathmandu. Übernachtung im Hotel. Fahrzeit ca. 8h. F/-/-

Tag 16: Freizeit in Kathmandu

Der heutige Tag in Kathmandu steht Ihnen zur freien Verfügung. Am Abend laden wir Sie ein zu einem herzlichen Abschiedessen. Übernachtung im Hotel. F/-/A

Tag 17: Abreise in Kathmandu

Je nach Rückflugzeit werden Sie etwas drei Stunden vor Abflug zum Flughafen gebracht. Fahrzeit zum Flughafen ca. 30 Minuten. Rückflug. F/-/

DETAILS

④ = Mittelschweres Trek 4 von 5

sehr gute Kondition erforderlich, Vorbereitung auf die Reise zu empfehlen, Laufzeiten von 6 bis 10 Stunden, hohe Trittsicherheit benötigt, Passüberquerung, knöchelhohe Wanderschuhe empfohlen, bis maximal 5550 Höhenmeter

Lokale Reiseleitung je nach Auswahl

Die Möglichkeit von einer englisch- oder deutschsprachigen Reiseleitung begleitet. Diese Person bringt nicht nur umfangreiches Wissen und lokale Kontakte mit, sondern auch ein außergewöhnliches Engagement, das Ihre Reise zu einem unvergesslichen Erlebnis werden lässt.

Gepäcktransport durch Träger

Für zwei Personen steht ein Gepäckträger zur Verfügung. Sie müssen lediglich Ihren Tagesrucksack mit den wichtigsten persönlichen Gegenständen tragen. Die Träger übernehmen bis zu 15 kg Ihres Gepäcks während des Trekkings. Zusätzliches Gepäck kann vorübergehend im Hotel in Kathmandu aufbewahrt werden.

Übernachtungen in einem Hotel

des Hotels oder Zimmers erfolgt Ihre Unterbringung. Die Hotelkategorie (3 Sterne) entspricht der lokalen Klassifizierung. Wir greifen auf folgende oder ähnliche Hotels zurück:

Mila Hotel (***), in Kathmandu

Übernachtung in einer Lodge

Während Ihrer Trekkingtour übernachten Sie in einfachen Lodges. Die Zimmer sind mit einem komfortablen Bett, Matratze und Kissen ausgestattet. Zusätzliche Decken können auf Anfrage bereitgestellt werden. Die Toiletten befinden sich außerhalb der Zimmer und werden gemeinschaftlich genutzt. Warme Duschen und WiFi sind möglicherweise gegen eine geringe Gebühr verfügbar. Wenn Sie ein Einzelzimmer für Ihre Reise gebucht haben, wird Ihnen diese Option im Hotel gewährt. Während des Trekkings kann jedoch aufgrund von Kapazitätsbeschränkungen nicht garantiert werden, dass Sie alleine in einem Zimmer übernachten.

Verpflegung

An jedem Reisetag ist ein Frühstück inbegriffen. Je nach Auswahl Während Ihrer Trekkingtour haben Sie die Möglichkeit, mittags einen warmen Hauptgang à la carte mit einem Heißgetränk zu genießen. Zum Abendessen wird Ihnen eine Suppe Ihrer Wahl als Vorspeise serviert, gefolgt von einem Hauptgang à la carte. Ihr Guide verwöhnt Sie zum Abschluss mit frischem oder warmem Obst als Dessert. Zu allen Mahlzeiten werden heiße Getränke gereicht. Vegetarische Optionen sind auf Anfrage verfügbar, vegane Gerichte sind jedoch nur begrenzt möglich.

Transport

Bei Ihrer Ankunft und am Flughafen werden Sie herzlich von Ihrer Reiseleitung empfangen und zu Ihrem Hotel gebracht. Während Ihres gesamten Aufenthalts gemäß dem Programm werden Sie in privaten Fahrzeugen befördert, sei es im Auto, Jeep oder Kleinbus – abhängig von der Gruppengröße und Verfügbarkeit.

Trekking- und Nationalparkgebühren

In vielen Regionen, die unter besonderem Naturschutz stehen, gelten spezielle Regelungen und Maßnahmen, die von der Regierung oder dem Nepal Tourism Board festgelegt wurden. Daher werden Nationalparkgebühren erhoben, die bereits inbegriffen sind.

Reiseversicherung für Guides und Träger

Neben einer fairen Bezahlung sind unsere Guides und Träger umfassend versichert, um sie im Falle gesundheitlicher Probleme während ihrer Tätigkeit für Shangrilaya Aktivreisen abzusichern. Das bedeutet, dass sie im Falle von Krankheit, Unfall oder ähnlichen Vorfällen durch eine Reiseversicherung geschützt sind.

Begrüßungs- und Abschiedsessen

Am Tag Ihrer Ankunft sowie am Abend vor Ihrer Rückreise erwartet Sie ein traditionelles nepalesisches oder tibetisches Willkommens- bzw. Abschiedsessen, bei dem Ihr Guide Sie begleiten wird. Dieses besondere Erlebnis findet entweder in einem charmanten Restaurant oder in einem privaten Zuhause statt. So haben Sie die Möglichkeit, sich zu Beginn Ihrer Reise kennenzulernen und den Abschluss Ihres Abenteuers gemeinsam zu feiern.

Individualreise: ab 2 Teilnehmern

Entscheiden Sie sich für eine Individualreise, reisen Sie garantiert mit mindestens zwei Personen. Sollten weitere Freunde oder Bekannte Interesse haben, können sie sich Ihrer Reisegruppe anschließen und so eine ganz persönliche Gruppe bilden. Dabei garantieren wir, dass keine externen Reisenden hinzukommen, sodass Sie in Ihrer vertrauten Runde bleiben und ganz nach Ihren Wünschen reisen können. Zudem genießen Sie maximale Flexibilität bei der Terminwahl, um Ihre Reise ganz nach Ihren Vorstellungen zu gestalten.

REISEBAUSTEIN

Tagesausflug nach Bhaktapur

Nach dem Frühstück werden Sie abgeholt und fahren nach Bhaktapur, der traditionsreichsten der drei Newari-Städte im Kathmandu-Tal. Sie besuchen den Palast mit den 55 Fenstern, das Palastmuseum sowie mehrere UNESCO-Stätten, darunter den Nyatapola-Tempel, das Goldene Tor und den Dattatreya-Platz. Bhaktapur hat seinen ursprünglichen Charme bewahrt: In den Altstadtgassen erleben Sie Töpfer, Holzschnitzer und das ruhige Leben der Bewohner. Am Nachmittag geht es zurück nach Kathmandu.

Preis pro Person 100 €

LEISTUNGEN

- Deutschsprechende Reiseleitung
- Alle Transfers in privaten Fahrzeugen
- Alle Gebühren
- Alle Eintrittsgelder
- Ab 2 Teilnehmern

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Privatreise (bei 1 Pers.) 150 €
- Zusätzliche Verpflegung für Unterwegs
- Trinkgelder
- Persönliches

REISEBAUSTEIN

Besichtigungen in Kathmandu

Mit einem deutschsprachigen Reiseleiter entdecken Sie Kathmandus wichtigste Heiligtümer: den „Affentempel“ Swayambunath mit seinem Panorama über das Tal, die Tempel- und Verbrennungsstätte Pashupatinath sowie den majestätischen Stupa von Boudhanath. Sie erleben die Verbindung buddhistischer und hinduistischer Traditionen, beobachten die Rituale an den Ghats des Bagmati und sehen tibetische Pilger, die den Stupa umrunden – eindrucksvolle spirituelle Eindrücke, die den Tag abrunden.

Preis pro Person 90 €

LEISTUNGEN

- Deutschsprechende Reiseleitung
- Alle Transfers in privaten Fahrzeugen
- Alle Gebühren
- Alle Eintrittsgelder
- Ab 2 Teilnehmern

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Privatreise (bei 1 Pers.) 120 €
- Zusätzliche Verpflegung für Unterwegs
- Trinkgelder
- Persönliches

REISEBAUSTEIN

Aufenthalt im Kloster

Erleben Sie das authentische Klosterleben in der Drigung Kagyu Rinchen Palri Monastery in Ramkot, nur 30 Minuten von Kathmandu entfernt. Bewundern Sie die farbenprächtige Architektur, nehmen Sie an einer Puja teil und genießen den tibetischen Buttermilchtee. Erleben Sie den monastischen Alltag: gemeinsames Mittagessen, Einblicke in Schlafsäle, Küche und Klassenzimmer, und lernen Sie die rund 100 Mönche kennen. Auf Wunsch ist eine Übernachtung in einfachen Klosterzimmern möglich.

Preis pro Person 180 €

LEISTUNGEN

- Alle Transfers in privaten Fahrzeugen
- 1x Übernachtungen in der Klosteranlage DZ
- 1x Frühstück,
- 1x Mittagessen,
- 1x Abendessen

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Privatreise (bei 1 Pers.) 200 €
- Nepal-Visum
- Zusätzliche Verpflegung für Unterwegs
- Trinkgelder
- Persönliches

REISEBAUSTEIN

Zusätzliche Übernachtung in Kathmandu

Zusätzlich können Sie Übernachtungen in Kathmandu buchen. Für eine Übernachtung mit Frühstück gelten folgende Preise:

Doppelzimmer: 80 €

Einzelzimmer: 60 €

Wir nutzen das Mila Hotel (***) oder ein vergleichbares Hotel in Kathmandu.

Rechtliche Hinweise

Die Reise ist grundsätzlich nicht für Personen mit eingeschränkter Mobilität geeignet!

Bitte beachten Sie, dass der Reisepass für weitere 6 Monate ab Einreisedatum gültig sein muss.

Wir werden alles daransetzen, Ihre Reise angenehm zu gestalten und dafür zu sorgen, dass alles reibungslos abläuft. Wir sind jedoch nicht verantwortlich für Änderungen oder Stornierungen vom Programm aufgrund unvermeidlicher Umstände wie Straßenblockaden, Sturm, Überschwemmung, Erdbeben, Schnee, Unruhen und ähnlichen Fällen höherer Gewalt sowie Einschränkungen aufgrund von COVID-19. Alle anfallenden Mehrkosten gehen zu Lasten des Kunden.

Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Reise- und Sicherheitshinweise sowie über die Einreisebedingungen im Internet!

Deutsche Staatsbürger beim Auswärtigen Amt unter www.auswaertiges-amt.de

Österreichische Staatsbürger beim Außenministerium unter www.aussenministerium.at

Weitere Informationen entnehmen Sie unseren Allgemeinen Reisebedingungen.