



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

Angebot: Nr. 0000189
Ausgestellt am: 15. Jan. 2026

Der Nar Phu Valley Trek >>> Artikelnummer: IND-NARP

Produkt oder Service	Anzahl	Einzelpreis	Gesamtpreis
INDIVIDUALREISE ab bis Kathmandu	1	1.986,00 €	1.986,00 €
Zwischensumme			1.986,00 €
Gesamtsumme:			1.986,00 €

Hinweise

LEISTUNGEN

Dauer: 18 Tage

Fitness: Schweres Trekking 5 von 5

Max-Höhe: 5320 m

Teilnehmerzahl: Ab 2 Personen

Technische Anforderung: Technik 2 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 Abschiedssessen
- Alle Transfers in privaten Fahrzeugen
- 3x Übernachtung im Hotel DZ
- 14x Übernachtung Lodge DZ
- 17x Frühstück
- 14x Mittagessen
- 14x Abendessen
- Englisch sprechende Reiseleitung
- Gepäcktransport durch Träger (bis 15 kg)
- Alle Trekking- und Nationalparkgebühren
- Reiseversicherung für Guide/Träger

OPTIONALE ZUSATZLEISTUNGEN

- Deutsch sprechende Reiseleitung 150 €
- Einzelzimmeraufschlag 170 €
- Privatreise (bei 1 Pers.) 270 €

NICHT ENTHALTENE LEISTUNGEN

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

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. Am Abend laden wir Sie ein zu einem traditionellen nepalesischen Willkommensessen im Hotel. Übernachtung im Hotel. -/-/A

Tag 2: Fahrt nach Chamje (1430 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. In Besisahar steigen Sie um in einen Linien-Jeep und fahren bis zum Ausgangspunkt Ihrer Trekkingtour, dem Örtchen Chamje. Fahrzeit ca. 8-9h. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 3: Trek nach Danakyu (2190 m)

Am ersten Tag Ihrer Trekkingtour laufen Sie durch saftige, subtropische Landschaft. Der Weg ist geprägt von Reisfeldern, die sich in Terrassen über die grünen Berghänge ziehen. Sie überqueren gleich mehrere Hängebrücken, vorbei an zahlreichen Wasserfällen und schlendern durch gemütliche Dörfer. Laufzeit ca. 7-8h (^ 1240 m v 650 m). Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 4: Trek nach Koto (2600 m)

Sie folgen dem Marsyangdi-Fluss talaufwärts und wandern durch dichte Wälder und kleine Siedlungen, bis Sie nach einer angenehmen Etappe das Dorf Koto erreichen – das Tor zum abgelegenen Nar-Phu-Gebiet. Laufzeit ca. 5-6h. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 5: Trek nach Meta (3560 m)

Heute führt der Weg durch enge, mystisch wirkende Schluchten und über rustikale Holzbrücken. Nach und nach öffnet sich das

Tal, und die Landschaft wird karger. In Meta genießen Sie weite Ausblicke auf die umliegenden Gipfel und die rauen Felsformationen des Nar-Phu-Tals. Laufzeit ca. 5–6h. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 6: Trek nach Phu (4100 m)

Sie wandern durch eindrucksvolle Hochgebirgslandschaften, vorbei an alten Khampa-Siedlungen, Mani-Mauern und Stupas. Der Weg ist abwechslungsreich und offenbart immer wieder spektakuläre Blicke in das wilde, abgeschiedene Tal, bis sich schließlich das historische Dorf Phu zeigt. Laufzeit ca. 5–6h. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 7: Akklimatisation in Phu

Ein Tag zur Eingewöhnung in die Höhe. Sie haben Zeit für kurze Spaziergänge, den Besuch des eindrucksvollen Tashi-Lhakhang-Klosters oder einfach zum Genießen der Stille und der eindrucksvollen Bergkulisse. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 8: Trek nach Nar Phedi (3500 m)

Sie verlassen Phu und folgen dem Tal zurück bis zum Kloster von Nar Phedi. Die ruhige Atmosphäre des Klosters, in dem Sie heute übernachten, bietet einen besonderen Einblick in das spirituelle Leben der Region. Laufzeit ca. 6–7h. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 9: Trek nach Nar (4200 m)

Ein steiler, aber lohnender Anstieg führt hinauf nach Nar, einem der traditionellsten und charmantesten Dörfer der Gegend. Die alten Steinhäuser und Gebetsfahnen verleihen dem Ort eine besondere Atmosphäre. Laufzeit ca. 4–5h. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 10: Akklimatisation in Nar

Ein weiterer Tag zur optimalen Höhenanpassung. Sie können das Dorf erkunden, Klöster besuchen oder einfach entspannt die beeindruckende Bergwelt auf sich wirken lassen. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 11: Über den Kang La Pass (5306 m)

Der Königsetappe Ihrer Reise: Sie steigen früh auf und überschreiten den hohen Kang La Pass. Vom Pass aus eröffnen sich majestätische Ausblicke auf Annapurna II, Gangapurna und den Tilicho Peak. Der lange Abstieg führt Sie schließlich in das malerische Dorf Ngawal. Laufzeit ca. 8–10h. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 12: Trek nach Manang (3540 m)

Eine entspannte Etappe bringt Sie nach Manang, einem lebhaften Ort mit kleinen Geschäften, Bäckereien und beeindruckenden Aussichten auf das Annapurna-Massiv. Laufzeit ca. 4–5h. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 13: Trek nach Pisang (3250 m)

Sie wandern durch Kiefernwälder, vorbei an Weideflächen und kleinen Dörfern, bis Sie das malerische Pisang erreichen. Laufzeit ca. 4–5h. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 14: Trek nach Chame (2670 m)

Die Route folgt erneut dem Marsyangdi-Fluss und führt Sie durch bewaldete Abschnitte und offene Täler zurück nach Chame, dem regionalen Hauptort. Laufzeit ca. 5–6h. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 15: Fahrt nach Besishar

Von Chame 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. Fahrtzeit ca. 4h. Übernachtung in einer Lodge. F/M/A

Tag 16: 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 17: 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 18: 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

Anspruchsvollen Trek 5 von 5

sehr gute Kondition erforderlich, Vorbereitung auf die Reise zu empfehlen, Laufzeiten von 6 bis 10 Stunden, an manchen Tagen bis zu 1000 Höhenmeter zu bewältigen, Überquerung mehrere 5000er Pässe, Gletscherüberquerungen möglich, ABER: keine Expedition (5+)

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 Buttertee. 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. AGB