



Verborgenes Königreich Mustang

Mustang - Lo-Manthang Trekking

vom 01.09. 2023 – 9.22.2023 (22 Tage) (+/- einige Tage)

Der Upper Mustang Trek bringt uns in die versteckten Welten des alten buddhistischen Königreiches von Mustang, das auch Lo genannt wird. Lo war einst Teil des tibetischen Reiches und ist deshalb noch heute eng mit Tibet verbunden. Der tibetische Buddhismus wird dort immernoch in einer sehr ursprünglichen Form praktiziert und die Dörfer werden in tibetischem Stil erbaut, mit weißen Wänden und mit auf den Dächern verstautem Feuerholz.

Aber nicht nur die Kultur, auch die Landschaft ist eng mit Tibet verbunden. Mustang liegt in einer sehr trockenen Gegend und wir wandern durch eine wüstenhafte Landschaft, umgeben von Felsen in allen Farben und Formen. In dieser öden Landschaft wirken die Dörfer mit ihren strahlenden Farben wie Oasen.

Der Weg folgt der alten Salzstraße, aus Zeiten in denen Leute aus Mustang mit den Tibetern Salz gegen Getreide aus dem Flachland getauscht haben. Das Ziel unseres Upper-Mustang-Treks ist die Bezirkshauptstadt, Lo Manthang. Lo Manthang ist eine mittelalterliche Stadt, umgeben von einer mittelalterlichen Stadtmauer. Von Pass Lo La (3950m) aus können wir die Stadt und die kahle Landschaft in der Ferne schimmern sehen. Indem wir durch das Stadttor von Lo Manthang gehen, betreten wir eine andere Welt. Es ist einfach wunderbar durch die schmalen Gassen zu laufen. An verschiedenen Ecken der Straßen können wir kleine Grüppchen von Wolle spinnenden Frauen sehen, die die Neuigkeiten des Tages diskutieren. Am späten Nachmittag werden große Ziegenherden durch das Stadttor zurück in ihre Ställe getrieben, die in der Stadt sind. In Lo Manthang steht der Königspalast, ein großes vierstöckiges Gebäude. Wenn der König zu Hause ist, kann man ihn sogar manchmal besuchen. Der König hat heute keine wirkliche Macht mehr, wird aber von seinem Volk immer noch sehr verehrt. Übrigens gibt es einige schöne Klöster, zum Beispiel das ThugchenGompa, das im 15ten Jahrhundert erbaut wurde. Oder wir besuchen das Amchi-Museum und die Amchi-Schule. Ein Amchi ist ein traditioneller tibetischer Arzt. In Lo Manthang leben zwei Amchis, die gleichzeitig die offiziellen Ärzte des Königs sind. Sie gründeten eine Schule, um die uralten Weisheiten zu bewahren. Auch interessant ist ein Ausflug nach Chhoser, wo wir ein kleines Kloster und eine Jahrhunderte alte Höhlenwohnung mitten in den Felsen besichtigen könnten.



Der bequemste Weg, um nach Upper Mustang zu gelangen, ist ein Flug von Pokhara nach Jomsom. Hier beginnt unsere Wanderung. Der Flug an und für sich ist schon eine Attraktion, da man zwischen Dhaulagiri und Nilgiri durch die tiefste Schlucht der Welt fliegt. Wir folgen dem Kali Gandaki flussaufwärts und wandern teilweise direkt im Flussbett nach Kagbeni. Bei Kagbeni beginnt das gesperrte Gebiet von Upper Mustang. Am Rückweg werden wir die berühmte Pilgerstätte von Muktinath einen Besuch abzustatten.

Von Kagbeni geht der Weg nördlich und bringt uns in fünf Tagen nach Lo Manthang. Wir überqueren einen Pass nach dem anderen, die alle zwischen 3500m und 4000m liegen. Wir werden den Weg über Dhakmar nehmen, dafür müssen wir zwei Pässe von etwa 4200m überqueren. Nahe bei Dhakmar finden wir das älteste tibetische Kloster der Welt, das Lo Gekar Kloster. Es wurde im 8. Jahrhundert von dem bekannten tibetischen Magier Guru Rinpoche erbaut. Er musste zuvor einen mächtigen Dämonen töten und das Blut dieses Dämonen färbte die Felsen rund um Dhakmar hellrot.

Upper Mustang ist ein gesperrtes Gebiet und bis 1992 war es für ausländische Besucher verboten, das Königreich zu betreten. Heutzutage sind Ausländer erlaubt, müssen aber für 10 Tage 500USD für eine Genehmigung bezahlen. Jeder weitere Tag kostet 50USD.

Heutzutage haben einige Dörfler kleine Gasthäuser und Lodges. Wenn wir hier übernachten, sind wir herzlich eingeladen, die Küche zu besuchen. In der tibetischen Kultur ist die Küche das Zentrum des Hauses und ist wie eine Art Wohnzimmer. Es gibt also nichts Besseres, um mehr über die Kultur zu erfahren, als etwas Zeit in der Küche zu verbringen.

Unser Trekkingprogramm:

1.Tag(01.09.2023): Individuelle Anreise von Deutschland nach Kathmandu

Unser Flug führt uns entweder über Delhi, Katar oder eine andere Zwischenlandung und einer unbequemen Nacht auf einem internationalen Flughafen nach Kathmandu.

2. Tag (02.09.2023): Kathmandu

Am Flughafen werden wir bereits erwartet und fahren im Anschluss zu unserem Hotel (vermutlich Hotel Shangri-La), der Rest des Tages steht zur freien



Verfügung. Am Abend treffen wir uns zum gemeinsamen Welcome-Dinner.
(A)

3. (03.09.2023) Tag: Kathmandu

Nach dem Frühstück starten wir zur Stadtbesichtigung in Kathmandu und besuchen mit unserem deutschsprachigen Städteführer die buddhistischen Stupa von Swayambunath, den berühmten Hindutempel Pashupatinath mit seinen Sadhu-Priestern und den historischen Palasthof Durbar Square mit den Totenverbrennungen. Alle Eintritte sind inkludiert. (F)



4. Tag(04.09.2023): Kathmandu – Pokhara (ca.200 km, ca. 6-7 Std. Busfahrt)

Abenteuerlich geht es heute weiter. Mit einem eigens für uns reservierten Bus geht es von Kathmandu durch eine wunderbare Landschaft nach Pokhara. Im Pokhara-Tal befinden sich insgesamt acht Seen. Wir genießen den faszinierenden Ausblick auf den heiligen Berg „Macchapuchhre („Fishtail“, 6993m) und genießen die Annehmlichkeiten im Hotel. (F/M)

5. Tag(05.09.2023): Pokhara - Jomsom (Flug) – Marpha (ca. 4 Std. Gehzeit)

Die Strecke von Pokhara nach Jomsom legen wir bequem mit dem Flugzeug in ca. einer halben Stunde zurück, dann steht die erste Wanderung auf dem Programm. In einem ca. 2 - 3 Stunden Ausflug wandern wir gemütlich nach Marpha (2670 m). Marpha, auch bekannt als „Apfelparadies“, ist ein großes, guterhaltenes Dorf mit traditionellen, engen und gepflasterten Alleen und Durchgängen. Die Einwohner gehören der ethnischen Volksgruppe der Thakalis an und bestreiten ihren Lebensunterhalt mit dem Verkauf von örtlich



hergestelltem Apfelmust sowie Apfel-, Aprikosen- und Pfirsichschnaps. Es geht wieder zurück nach Jomsom, wo wir übernachten.. (F/M/A)

6. Tag(06.09.2023): Jomsom – Ekle Bhatti – Kagbeni (ca. 6 Std. Gehzeit)

Heute führt uns die erste längere Wanderung von Jomsom und über Ekle Bhatti (2740 m) nach Kagbeni (2900m). Mit seinen dicht aneinanderggebauten Lehmhäusern, den Klöstern, den dunklen Bauwerken und Alleen erinnert Kagbeni noch sehr an ein mittelalterliches Dorf. (F/M/A)



7. Tag(07.09.2023): Kagbeni – Tangbe – Chhusang – Chele (ca. 7 Std. Gehzeit)

Von Kagbeni wandern wir heute über Tangbe (3060 m) und Chhusang (2980 m) nach Chele (3100m), einem kleinen Dorf am Ende des breiten Flusstales. (F/M/A)

8. Tag(08.09.2023): Chele – Syangmochen (ca. 8 Std. Gehzeit)

Mit ca. 8 Stunden Gehzeit liegt heute eine der längsten Wanderungen vor uns. Auf dem Weg von Chele bis nach Syangmochen (3800 m) geht es über die Pässe Chele La (3630 m), Bhen La (3830 m) und Yamda La (4010 m). Das Wort „La“ ist tibetisch und bedeutet Pass – von den Pässen haben wir eine fantastische Aussicht auf die beeindruckende Landschaft. (F/M/A)

9. Tag(09.09.2023): Syangmochen – Tamagaon – Chhungar – Jhaite – Nyi La – Ghami La – Ghami (ca. 5 Std. Gehzeit)

Heute geht es mit ca. 5 Stunden reiner Gehzeit wieder etwas gemächlicher, wenn auch nicht weniger spektakulär, zu. Wir verlassen Syangmochen und



wandern über Tamagaon (3710 m), Chhungar (3750m) und Jhaite (3820m) über den Nyi La (4200 m) und den Ghami La (3765) nach Ghami auf 3510 m. Am Nachmittag bleibt noch Zeit, das Dörfchen auf eigene Faust zu erkunden oder sich auszuruhen. (F/M/A)

10. Tag(10.09.2023): Ghami – Chhinggel La – Tsarang (ca. 4 Std. Gehzeit)

Nur ca. 4 Stunden Gehzeit sind heute zu bewältigen. Von Ghami geht es über den Chhinggel La (3870 m) zur alten Königsstadt Tsarang auf 3560 m. In Tsarang können wir am Nachmittag das Kloster und den ehemaligen Königspalast besuchen. (F/M/A)



11. Tag(11.09.2023): Tsarang – Lo La – Lo Manthang (ca. 5 Std. Gehzeit)

Der Weg von Tsarang nach Lo Manthang ist auf der anderen Talseite bereits gut zu erkennen. Über den Pass Lo La mit 3950 m erreichen wir die Königsstadt, die auf 3840 m liegt in ca. 5 Stunden. Der Nachmittag steht zu wieder zur freien Verfügung. Wir können die historische Stadt mit ihrer immer noch intakten 7 m hohen Stadtmauer und dem Labyrinth enger Gassen auf eigene Faust erkunden. (F/M/A)

12. Tag(12.09.2023): Lo Manthang

Ruhetag in LoManthang. Wir können die vier Klöster und das Museum besuchen, der Rest des Tages steht zu Ihrer freien Verfügung.(F/M/A)

13. Tag(13.09.2023): Lo Manthang – Marang La – Ghar Gompa – Muila Bhanjyang – Dhakmar (ca. 8 Std. Gehzeit)



Von Lo Manthang geht es über den Marang-La mit 4300 m. Hier ist der höchste Punkt unseres Trekkings. Von dort geht es nach GharGompa, wo wir das Kloster, eines der ältesten Nepals, besuchen können. Nach der Mittagspause geht es über den MuilaBhanjyang (4170m) nach Dhakmar (3820 m). (F/M/A)

14. Tag(14.09.2023): Dhakmar – Ghami La – Nyi La –Jhaite – Geling - Syangmochen La - Syanbochen (6– 7,5 Std. Gehzeit)

Von Dhakmar aus führt uns der Weg heute über den Ghami La (3765m) und Nyi La (4020 m), Jhaite (3820m) und Geling (3570m) weiter über den Syangmochen La (3850m) nach Syanbochen. Oberhalb der Ortschaft Geling bestimmen zwei weithin sichtbare Klosterburgen das Ortsbild, an deren Wänden wundervolle Fresken von einer alten, glanzvollen Zeit erzählen. (F/M/A)

15. Tag(15.09.2023): Syangmochen – Samar – Chele La – Chele - Chonup/Chusang

(ca. 5 – 6 Std. Gehzeit)

Von Syangmochen nach Samar (3620m), einem idyllischen kleinen Ort mit einem kleinen Flüsschen und einer Baumallee, weiter über den Chele La (3630m) nach Chele (3100m) und nach Chonup/Chusang auf 2980m . (F/M/A)



16. Tag(16.09.2023): Chonup/Chusang - Muktinath (ca. 6 -7 Std. Gehzeit)

Heute geht es von Chonup/Chusang nach Muktinath (3800m). Sowohl für Hindus als auch für Buddhisten ist Muktinath der wichtigste Pilgerort in Nepal. Ein wahrer Blickfang ist das Staubecken mit seinen 108 jeweils in Form eines Kuhkopfes gestalteten Messing-Ausläufen, aus denen fortlaufend heiliges



Wasser herausprudelt. Des Weiteren brennt im Kloster ein immerwährendes Feuer. (F/M/A)

17. Tag(17.09.2023): Muktinath – Kagbeni - Jomsom (ca. 6 – 7 Std. Gehzeit)

Die Wanderung führt uns zur Talsohle nach Kagbeni(2900m)und weiter durch die immer am Nachmittag stark windige Schlucht zurück nach Jomsom (2720m) (F/M/A)



18. Tag(18.09.2023): Jomsom – Pokhara

Mit dem Flugzeug geht es vom kleinen Flughafen in Jomsom zurück nach Pokhara, dort steht Ihnen der Tag zur freien Verfügung. Besuchen Sie den Barahi-Tempel auf einer kleinen Insel inmitten des Phewa-Sees, die World Peace Stupa, die buddhistische Weltfriedenspagode oder spazieren Sie zu den Devis Falls, einem malerischen Wasserfall – ganz nach Ihrem Geschmack





19. Tag(19.09.2023): Pokhara – Kathmandu

Mit dem Flugzeug kehren wir von Pokhara zurück nach Kathmandu. (F)

20. Tag(20.09.2023): Kathmandu

Heute werden wir uns die Sehenswürdigkeiten in Bhaktapur mit unserem deutschsprachigen Führer ansehen. Abschiedsdinner .(F/A)

21. Tag(21.09.2023): Abreise von Kathmandu

Je nach Flugzeit werden wir zum Flughafen gebracht und treten mit vielen fantastischen Eindrücken die Heimreise an. (F)

22(22.09.2023). Tag Ankunft in Heimland

F= Frühstück, M= Mittagessen, A= Abendessen

Preis

2 - 3 Personen groupe per kopf 2500 €

4-5 Personen groupe per kopf € 2200 per kopf

6-7 Personen groupe per Kopf 2100€

ab 8 personen groupe per koff 2050 €

Einzelzimmerzuschlag nur im Stadt 360 €

Leitungen:

Im Preis inkludiert

- ✓ Transfer Flughafen Kathmandu – Hotel – Flughafen Kathmandu
- ✓ Hotel Shangri La oder gleiche Kategorie in Kathmandu 4 Stern Ü/FS – 4 Nächte



- ✓ Hotel Shangri La oder gleiche Kategorie in Pokhara 4 Stern Ü/FS – 2 Nächte
- ✓ Willkommens-Dinner in Kathmandu (ohne Getränke)
- ✓ Abschieds-Dinner in Kathmandu (ohne Getränke)
- ✓ Ein Tag Sightseeing in Kathmandu am Beginn der Reise (Pashupatinath, Boudanath und Darbarsquar) mit deutschsprachigem Städteführer, alle Eintritte inkludiert
- ✓ Ein Tag Sightseeing in Kathmandu am Ende der Reise (Bhaktapur) mit deutschsprachigem Städteführer; alle Eintritte inkludiert
- ✓ Busfahrt von Kathmandu nach Pokhara.
- ✓ 13 Tage Lodge-trekking mit Vollpension
- ✓ 15 kg Freigepäck während des Trekking (Transport durch Träger)
- ✓ Marschtee
- ✓ Bei Ankunft der Gruppe in der Lodge Tee und Biskuits
- ✓ Flug von Pokhara – Jomsom (15 kg Freigepäck)
- ✓ Flug von Jomsom – Pokhara(15 kg Freigepäck)
- ✓ Flug von Pokhar - Kathmandu (15 kg Freigepäck)
- ✓ Flughafensteuer des innernepalesischen Flug Pokhara nach Kathmandu
- ✓ Transportkosten für die Führer und Träger
- ✓ Trekking-Permit für Annapurna Nationalpark
- ✓ Trekking-Permit für Mustang (\$ 500 für 10 Tage)
- ✓ Faire Bezahlung der Sherpas und Träger nach den Grundsätzen von Fair Step Trekking
- ✓ Lebensversicherung für alle nepalesischen Mitarbeiter während des Trekking nach den Grundsätzen von Fair Step Trekking



- ✓ Krankenversicherung für alle nepalesischen Mitarbeiter während des Trekking nach den Grundsätzen von Fair Step Trekking
- ✓ Alle Steuern

Im Preis nicht inkludiert

- ❖ Internationaler Flug
- ❖ Visum für Nepal (ca. \$ 50,00 fuer 30 tages)
- ❖ Flughafentaxe für internationalen Flug
- ❖ Mittagessen und Abendessen (Ausnahme Empfangs- und Abschiedsdinner) in Kathmandu und Pokhara
- ❖ Einzelzimmerzuschlag
- ❖ Alkoholische Getränke und Softdrinks
- ❖ Trinkgelder für Fahrer, Städteführer, Träger und Sherpas
- ❖ Reise-, Kranken-, Reiseabbruchversicherung für Teilnehmer
- ❖ Gebühren für heiße Duschen und das Aufladen von Batterien während des Trekking.

Vielen Dank!