

## Nepal - MTB-Expedition durch das Annapurna-Gebiet

21 Reisetage - Gruppenreise

### Anreise + Einreisebestimmung

Der Langstreckenflug nach Kathmandu ist im Reisepreis nicht inbegriffen. Besucher aller Nationen benötigen für die Einreise ein Visum, das nach Ankunft am Flughafen in Kathmandu ausgestellt wird. Dies kostet bis 30 Tage Aufenthalt USD 40 (ca. € 35). Für die Einreise benötigen außerdem Sie einen bis 6 Monate nach Abschluss der Reise gültigen Reisepass.

Wichtiger Hinweis: Für die Einhaltung der Einreisevoraussetzungen ist jeder Reisegast selbst verantwortlich. Bitte überprüfen Sie Ihren Reisepass und machen Sie sich mit den aktuellen Bestimmungen spätestens 8 Wochen vor Beginn Ihrer Radreise vertraut. Eine Stornierung der Reise aufgrund fehlender Visa oder inkorrekt ausweisender Dokumente (z.B. zu frühes Ablaufdatum oder fehlende freie Seiten) ist nur nach unseren AGB bzw. denen unseres jeweiligen Partnerveranstalters möglich.

Unser Tipp: Fertigen Sie vor Abreise eine Kopie Ihres Reisepasses und Ihres Flugtickets (ETIX) an. Im Verlustfall erleichtert dies die Wiederbeschaffung. Bewahren Sie diese Kopien getrennt von Ihren anderen Wertgegenständen auf.

### Routenführung und Anforderung

Mit unserem einzigartigen Konzept bewältigst du die Herausforderung!

Dennoch musst Du körperlich und mental gesund sein. Eine ausreichende Fitness und Beherrschung Deines Mountain-Bikes sind Voraussetzung.

Eine gewisse Freude an Herausforderungen, Lust auf das Abenteuer und Beharrungsvermögen solltest du auf jeden Fall mitbringen. Wenn du schon einmal eine Transalp in mittlerem Schwierigkeitsgrad bewältigt hast, ist das z.B. eine gute Voraussetzung.

Die Tagesetappen sind nicht sehr lang. Die Strecke und die zu bewältigenden Höhenmeter nehmen im Laufe des Anstieges ab. Dies, weil Gehen und Radfahren mit zunehmender Höhe anstrengender wird. 1.500 - 2.000 Höhenmeter am Tag sollten dir in den Alpen aber keine Schwierigkeiten bereiten. Fahrtechnisch ist die Tour nicht schwierig, die Anforderungen gehen nicht über den Schwierigkeitsgrad S1 hinaus.

Mit unserem Konzept der bewusst sorgfältigen Höhenanpassung solltest Du in der Regel keine Symptome in der Höhe bekommen. Dr. Mellies wird alle Teilnehmer tgl. zu möglichen Beschwerden (Kopfschmerzen, Übelkeit, Schlafstörungen, etc.) befragen und wo notwendig ist geeignete Maßnahmen ergreifen.

Es wird definitiv anstrengend, aber die vielen Guides und die kleinen Gruppen werden vermeiden, dass ihr euch erschöpft. Wir machen ausreichend Pausen und kehren zwischendurch immer wieder für ein warmes Essen ein.

Jeder Teilnehmer hat vor der Reise, bzw. vor der Buchung unentgeltlich die Möglichkeit zu einem ausführlichen individuellen Beratungstelefonat mit Dr. Mellies, bei dem alle Fragen zu Vorbereitung, Training und medizinischen Fragestellungen von ihm beantwortet werden. Wir empfehlen, den Sportanamnese-Fragebogen (den ihr mit der Buchungsbestätigung erhaltet) einzureichen (unterliegt der ärztlichen Schweigepflicht).

Es ist eine Hochgebirgserfahrung der besonderen Art, bei der Ihr auch schon mal Eure Komfortzone verlassen müsst. Aber jenseits dieser beginnt ja angeblich das echte Leben! Dafür werdet Ihr mit einer grandiosen Erfahrung, faszinierender Natur und einer herzlichen Gastfreundschaft belohnt, die ihr nie vergessen werdet.

### Begleitfahrzeug + Guide

Auf dieser Expedition haben wir einen hervorragenden Betreuungsschlüssel: die Reise wird von unserem lokalen, englischsprachigen MTB-Guide begleitet, der die Gegend wie seine Westentasche kennt. Mit ihm ist sein Mechaniker-Assistent dabei, der u.a. für die Instandhaltung der Bikes zuständig ist. Dritter im Bunde ist Jörg Mellies, deutscher Arzt mit Schwerpunkt Höhenmedizin, der die Tour bereits kennt. Ein Begleitfahrzeug ist aufgrund der unzugänglichen Region nicht möglich, das Gepäck (max. 20kg p.Person) wird auf einigen Etappen von Trägern befördert.

Ein offenes Wort zu den Trinkgeldern: Diese sind immer eine freiwillige Leistung und immer gern gesehen und manchmal sogar auch erwartet. Wie aber auch bei uns in Deutschland drückt man damit die Zufriedenheit einer Dienstleistung aus. Wenn Sie die Arbeit und Leistung Ihrer Reiseleitung bzw. dem Team vor Ort wertschätzen, empfehlen wir, sich an einem Richtwert von 3-5 Euro pro Person und Tag zu orientieren. Ansonsten rechnen Sie mit den in Mitteleuropa üblichen 10% (fragen Sie ansonsten gerne auch Ihre Reiseleitung wenn Sie unsicher sind).

### **Unterkünfte**

Wir übernachten in ausgewählten Mittelklassehotels, auf der Biketour selbst in einfachen Gästehäusern.

Kathmandu Guest House by KGH Group, Thamel: Das Hotel ist eine Institution in Nepal. Fast alle berühmten Bergsteiger haben hier übernachtet. Der Ort ist mit seinem liebevoll gestaltete Innenhofgarten eine ruhige Oase im ansonsten sehr quirligen Stadtteil Thamel. Aufgrund der perfekten Lage sind die Altstadt mit seinen Märkten und der Durbar Square von hier aus gut zu Fuß zu erkunden.

Gateway Himalaya Resort Besisahar: Das Beste Haus in diesem kleinen Örtchen und hervorragendes "Base Camp" für unsere Tour.

Waterfront resort by KGH Group, Pokhara: Das 4-Sterne-Hotel Waterfront befindet sich neben dem malerischen Phewa-See. Hier wohnen wir nur 10 Gehminuten vom der Seepromenade Pokharas mit seinen vielen kleinen Restaurants entfernt. Ein Außenpool mit Blick auf den See und die Friedenspagode lädt zur Entspannung ein. Das Restaurant Aqua Bird serviert indische, kontinentale und regionale Küche.

### **Gesundheit**

Die Standardimpfungen gemäß aktuellem Impfkalender des Robert-Koch-Institutes für Kinder und Erwachsene sollten anlässlich einer Reise überprüft und vervollständigt werden. Diese Empfehlungen ersetzen keinesfalls eine persönliche Konsultation und ein Impf-Check-up bei Ihrem Hausarzt!

Detaillierte Informationen zur medizinischen Vorsorge erhalten Sie z.B. auf den Seiten des Centrums für Reisemedizin [www.crm.de](http://www.crm.de)

### **Klima**

Aufgrund der extremen Höhenunterschiede gibt es viele klimatische Zonen in Nepal. Die beste Reisezeit ist von Oktober bis Ende April. Im Oktober und November ist die Sicht oft klar, die Landschaft ist nach den vorangegangenen Monsunregen grün. Im Dezember, Januar und Februar ist es tagsüber oft frühlinghaft mild, manchmal auch windig-kühl. Nachts kann, je nach Höhe, Frost herrschen. Die Sicht ist meist hervorragend. März und April bringen warmes Wetter; es gibt vereinzelt Regenfälle und schöne Lichtstimmungen. Zudem beginnt die Rhododendronblüte. Fernblicke sind morgens klar, können tagsüber aber vom Dunst getrübt sein. Der Frühling geht Anfang Mai in eine Art Vormonsun über. Mitte Juni bis September fallen die Hauptniederschläge in der Monsunzeit. Im Kathmandu-Tal ist das Klima gemäßigt: Tagsüber ist es angenehm warm bis heiß, nachts kühlt es ab.

Das Himalaya ist durch ein besonderes Klima gekennzeichnet. Im November ist es sonnig und klar. Man hat eine tolle Sicht. Tagsüber kann man meist im Pulli unterwegs sein. Sobald die Sonne verschwindet wird es aber kalt, mit nächtlichen Temperaturen um -10 Grad. Längere Hüttenabende im beheizten Guesthouse mit heißem Tee gehören zum Programm. Die Schlafzimmer und Toiletten sind nicht beheizt. Mit Daunenschlafsack friert Ihr nachts durch die vielen zusätzlichen Decken aber nicht.

### **Räder**

Auf dieser Reise kann das MTB selbst mitgebracht werden. Optional können wir auf Anfrage ein einfaches Mietbike vor Ort für Sie organisieren. Die genaue Spezifikation und das Modell kann variieren. Gerne fragen wir für Sie bei Interesse das aktuelle Modell an. Da die Qualität und Wartung der Bikes vor Ort nicht unseren Standards entspricht empfehlen wir die Mitnahme Ihres eigenen Bikes im Flugzeug. Die Mitnahme des eigenen Rades im Flugzeug ist alternativ bei den meisten Fluglinien relativ unkompliziert möglich. Nähere Informationen finden Sie auf den Seiten der jeweiligen Airlines.

## Reisebeschreibung

### Highlights

- Mit dem MTB rund um die 8000er des Annapurna-Massivs
- Ausgeklügelte Planung der Etappen für eine perfekte Höhen-Akklimatisierung
- Rundum-Betreuung durch 3 Guides für max. 12 Biker
- Einer der Guides ist Arzt für Sportmedizin, Berg- und Höhenmedizin
- 

### Reiseverlauf

#### **1. Tag: Individuelle Anreise nach Kathmandu**

Individuelle Anreise (gerne machen wir Ihnen ein unverbindliches Flugangebot zur Reise). Transfer nach Ankunft mit den Bikes zu unserem Hotel im Zentrum (2 ÜN). ( - / - / - )

#### **2. Tag: Kathmandu – Einstimmung auf die Bikereise**

Heute besteht erste Gelegenheit, das touristische Thamel und die quirlige Altstadt von Kathmandu zu erkunden. Auch werden wir die Zeit nutzen, unsere Räder zu montieren und einzustellen. ( F / - / - )

#### **3. Tag: Transfer nach Besisahar**

Von Kathmandu fahren wir knapp 5 Stunden mit dem Kleinbus nach Besisahar, auf 580m ü.NN gelegen (1 ÜN im Hotel). Vor allem die letzte Etappe ist recht holprig, aber wir werden durch die Eindrücke des nepalesischen Alltags am Straßenrand entschädigt. ( F / - / - )

#### **4. Tag: Besisahar – Jagat**

Heute geht's endlich aufs Bike! Die 1. Etappe führt uns abwechslungsreich, mit ständigem auf und ab, oberhalb des Marshyangdi Flusses durch nette kleine Dörfer von Besisahar nach Jagat (1300m ü.NN / 1 ÜN). Die letzten 200 Höhenmeter sind steil und können ruhig auch geschoben werden. (ca. 35km / 1080Hm) ( F / M / A )

#### **5. Tag: Jagat – Dharapani**

Das schöne am Biken ist – wir starten nach den Wanderern und kommen vor Ihnen an! Das Tal verengt sich hinter Jagat, es wird landschaftlich eindrucksvoller, wir überqueren Hängebrücken sobald die entgegenkommenden Maultierkarawanen es uns erlauben. Nach einer Mittagspause im malerischen Dorf Taal werden die Ausblicke auf den Fluss unter uns noch phänomenaler. Unser Ziel Dharapani (1920m ü.NN) ist ein langgezogenes Dorf mit vielen knallbunten Guesthouses (1 ÜN). (ca. 24km / 1030Hm) ( F / M / A )

#### **6. Tag: Dharapani – Chame**

Vorbei an vielen Gebetsmühlen wird es heute zwischendurch "flowig" und wir haben etwas Trailspass. Außerdem erblicken wir mit dem Annapurna II den ersten "Fast-8000er". In unserem Übernachtungsort Chame (1 ÜN) auf 2.680m ü.NN kann die Temperatur nachts jetzt schon mal unter null Grad fallen. (ca. 19km / 980Hm) ( F / M / A )

### 7. Tag: Chame - Pisang

Diese Etappe nach Pisang (3200m ü.NN / 1 ÜN) ist recht kurz und belohnt uns mit Trails und zunehmenden Ausblicken auf die Eisriesen. Nach der Ankunft haben wir also Zeit eine kleine Wanderung über unzählige Stufen zu einem Kloster in Upper Pisang unterhalb des Pisang Peak (6091m ü.NN) zu machen. Von dort genießen wir den traumhaften Ausblick. (ca. 15km / 650Hm) ( F / M / A )

### 8. Tag: Pisang - Manang

Der Weg ist das Ziel! Deswegen haben wir vor den anstrengenderen Tagen noch einen entspannten Biketag von Pisang nach Manang (3540m ü.NN). Nach 3km und 180Hm werden wir mit einen herrlichen Blick auf eine Hochebene, die sich bis zu unserem Ziel Manang (2 ÜN) erstreckt, belohnt. Danach radeln wir mühelos mit atemberaubendem Ausblick auf das Annapurna-Massiv über Humde nach Bhraka. Dort sollten wir nach einer Stärkung die Kraft haben, die 65 Höhenmeter zum ältesten Kloster Nepals (Bhraka Gompa) zu Fuß zu bewältigen. In Manang endet die ausgebaute Schotterpiste. Hier gibt es noch heiße Duschen und die für Nepal typischen Bakerys, die tatsächlich Apfelkuchen und Cappuccino servieren. (ca. 17km / 470Hm) ( F / M / A )

### 9. Tag: Pausentag zur Akklimatisierung

Manang auf 3.540m ist ideal für einen Ruhetag. Den sollten wir vor dem Aufstieg Richtung 5000m ü.NN auch einhalten! Die Lage und die Bakerys, die tatsächlich Apple Pie, Cinamon Rolls und Cappuccino servieren sind es allemal wert. Optional können wir eine lohnenswerte Akklimatisationswanderung zum "Ice-Lake" unternehmen, oder einfach nur chillen. ( F / M / A )

### 10. Tag: Manang - Shreekharka

Heute ist Bike&Hike Tag. Auf Single Trails geht es durch das Gangnapurna Tal nach Shree Karka. (4080m ü.NN / 1 ÜN). Wir merken hier schon die Höhe und schieben steile Passagen, wo wir in den Alpen noch gefahren wären. Macht nichts, die Abgeschiedenheit und das Panorama sind es wert! (ca. 9km / 600Hm)

Ab Shree Karka geht es zu Fuß weiter zum Tilicho Lake Base Camp (4150m ü.NN). Es ist hier definitiv zu steil zum biken und die Abwechslung tut auch mal gut. Wir queren lange steile Schotterfelder bis wir das Tilicho Base Camp mit seinem überwältigenden Panorama auf den Khangsar Kang (7485m ü.NN) und seinem Gletscher erreichen. Die Unterkunft hier ist schon etwas spartanischer als bisher (1 ÜN). (Trek > ca. 7km / 330Hm) ( F / M / A )

### 11. Tag: Wanderetappe zum Tilicho-See

Heute wird ein langer Trekking-Tag. Die 850m Aufstieg zum "Höchsten Bergsee der Welt", dem Tilicho Lake (4.995m), wird uns 3h kosten und wir starten gegen 5h morgens im Dunkeln (Stirnlampen und Wanderstöcke!). Der See ist wirklich riesig und wunderschön. Aber hier oben ist es kalt und so hoffen wir in dem kleinen Teahouse einen heißen Tee und Pancakes zu bekommen. Beim Abstieg nach Shree Karka über den gleichen Weg kommt keine Langeweile auf, weil talauswärts ganz andere Ausblicke auf uns warten. (TREK > ca. 17km / 1125Hm) ( F / M / A )

### 12. Tag: Shreekharka - Thorong Phedi

Superflowige Trails, gut fahrbare Serpentinaen, ein gigantisches Panorama. Das charakterisiert die Strecke von Shree Karka nach Thorong Phedi (1 ÜN). Einige kleine Schiebbestrecken sind zu bewältigen. Thorong Phedi ist kein eigentliches Dorf, es besteht vielmehr aus den Häusern der Thorong Basecamp Lodge (4440m ü.NN). Diese einfache Unterkunft hat aber den Vorteil, dass wir auf dieser "Schlafhöhe" besser akklimatisieren. (ca. 18km / 940Hm) ( F / M / A )

### 13. Tag: Thorong Phedi - Thorong High Camp

Von Thorong Pedi zum Thorong High Camp auf 4.880m ü.NN (1 ÜN) ist es nicht weit. Die Witterungsverhältnisse bestimmen unsere Aufbruchszeit (möglichweise kann es sogar schneien). Außerdem müssen wir im nur 120 Plätze zählenden Thorong High Camp unterkommen. Den schmalen steilen Pfad werden wir unsere Räder größtenteils schieben und tragen müssen. (ca. 3km / 430Hm) ( F / M / A )

### 14. Tag: Über den Thorong La nach Muktinath

Da wir den langen Abstieg nach Muktinath mit dem MTB fahren können, brechen wir nach den Wanderern auf. Der Weg ist nicht sehr steil und hat keine Stufen. Ohne Schnee ist er schiebend gut zu bewältigen. Wir werden aufgrund der Höhe trotzdem langsam machen. Nach 2-3h erreichen wir den höchsten Punkt unserer Tour, den Thorong La (5416m ü.NN). Umgeben von unzähligen Gebetsfahnen machen wir vor der kleinen Stupa und der Steintafel unser Pflichtfoto! Jetzt beginnt ein 10km langer Trailspaß mit 1600 Tiefenmetern und ständigem Ausblick auf den zum Greifen nahen Dhaulagiri (8167m ü.NN). Bald beginnen Almwiesen, der Trail wird schmaler und die Serpentinaen enger. Die letzte halbe Stunde gleiten wir flacher bis nach Muktinath (3690m ü.NN / 1 ÜN). (ca. 14km / 540Hm) ( F / M / A )

### 15. Tag: Muktinath - Marpha

Wir müssen nicht die Schotterpiste nehmen, auf der viele Wanderer sich mit den Jeeps zurück Richtung Pokhara transferieren lassen. 1000 "Tiefenmeter" Downhill mit superflowiger Trailabfahrt, jetzt wanderer- und maultierfrei! Und das vor der Bergkulisse des Dhaulagiri mit seinen 81722m ü.NN, an der man sich nicht sattsehen kann. Ab Jomsom nehmen wir die Schotterpiste bis Marpha (2540 m ü.NN / 1 ÜN). (ca. 44km / 360Hm) ( F / M / A )

### 16. Tag: Marpha - Tatopani

Heute sollten wir recht mühelos - ständig bergab - dahinrollen können. Die Straße nach Baglung verengt sich und ist oberhalb des dahinrauschenden Kali Ghdaki zu einer Schlucht, die sich teilweise abenteuerlich in den Fels hinein gefräßt hat. An unserem reizvoll gelegenen Zielort Tatopani (1160m ü.NN / 1 ÜN) können wir in den berühmten heißen Quellen entspannen. (ca. 44km / 830Hm) ( F / M / A )

### 17. Tag: Über Maldhunga nach Pokhara

Wir fahren das Kali Gandaki Tal auf und ab, vornehmlich auf Nebenstraßen und Pisten bis nach Maldhunga (944m ü.NN). Von dort entfliehen wir dem zunehmenden Verkehr und lassen uns die restlichen 80km nach Pokhara mit dem Jeep transferieren. Bald öffnet sich der Blick mit atemberaubendem Panorama zurück zum Annapurna Massiv und zum Machapuchre und wir "holpern" bergab nach Pokhara am Phewa See (820m ü.NN / 2 ÜN in unserem schön gelegenen Hotel am See). Am Ufer des Sees mit zahlreichen kleinen Restaurants können wir die Tour abschließen. (ca. 22km / 450Hm) ( F / M / - )

### 18. Tag: Pokhara

Das Waterfront-Resort in Pokhara ist ideal für einen entspannten Tag am See. Es liegt ruhig und etwas abseits. Die See-Promenade mit seinen vielen Restaurants ist aber in 10 Minuten zu Fuß gut erreichbar. Der Pool mit Seeblick ist ein echtes Highlight in Pokhara. Optimal, um unsere beeindruckende Bike-Tour am Annapurna Revue passieren zu lassen! ( F / - / - )

### 19. Tag: Flug nach Kathmandu

Wir fliegen von Pokhara nach Kathmandu zurück und kehren dort wieder in das phänomenale Kathmandu Guesthouse ein. Es bleibt Zeit für eine neuerliche Erkundung der Altstadt und den Erwerb obligatorischer Souvenirs. ( F / - / - )

## 20. Tag: Weltkulturerbe Bhaktapur & Patan

Im Kathmandu Tal ist der Besuch der ehemaligen Kaiserstädte Bhaktapur und Lalitpur ein echtes kulturelles Erlebnis. Ggf. schaffen wir es noch, am Abend eine hinduistische Begräbniszeremonie am Fluß mitzuerleben. ( F / - / - )

## 21. Tag: Rückflug nach Deutschland

Transfer zum Flughafen und Individuelle Rückreise nach dem Frühstück.( F / - / - )

(F=Frühstück M=Mittagessen A=Abendessen)

### Programminweise

Auf dieser Tour besteht Helmpflicht.

### Leistungen

- 6x Übernachtung in \*\*\*Hotels mit Frühstück (Kathmandu und Pokhara)
- 15x in einfachen Gästehäusern auf der Tour
- Vollpension auf den Bikeetappen
- Örtlicher, englischsprachiger MTB-Guide
- Reiseleiterassistent
- Begleitung von Dr. Jörg Mellies für Coaching, medizinische Beratung und Notfälle (Schwerpunkte Sportmedizin, Berg- und Höhenmedizin)
- Begleitfahrzeug und Gepäcktransport inkl. Träger
- Inlandsflug Pokhara-Kathmandu
- Im Programm genannte Transfers
- Flughafentransfers
- Nationalparkgebühren und Trekkingpermits
- Alle lokalen Steuern und Gebühren
- 

### Nicht enthaltene Leistungen

- Flug nach/von Kathmandu
- Visum (vor Ort erhältlich: ca. USD25)
- nicht genannte Mahlzeiten
- Getränke
- Mietbike (auf Anfrage)
- individuelle Ausflüge und Besichtigungen
- Trinkgelder
- 

Gruppengröße: 4 - 12 Teilnehmer

Letzte Rücktrittsmöglichkeit des Reiseveranstalters bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl : 28 Tage vor Reisebeginn

