

# Umrundung des Manaslu Massiv (Trekking) mit Möglichkeit der Besteigung des Larkya North Peak (6.065 m).

**26. Oktober bis 16. November 2024 (21 Tage)**

---

Die Umrundung des Manaslu Massivs (mit 8.163 Meter der achthöchste Berg der Welt), gehört mit Abstand zu den empfehlenswerten und eindrucksvollen Trekkingtouren im Himalaya.

Er bietet herrliche Bergpanoramen und tibetisch geprägte Kultur. Bis heute zählt dieses Gebiet zu den weniger touristischen Regionen.



Es besteht die Möglichkeit entweder den **Samdo Ri (5.130 m)** – technisch leichter Fünftausender, bei dem keine Eisausrüstung benötigt wird oder den anspruchsvolleren **Larkya North Peak (6.065 m)** – Voraussetzung ist der sichere Umgang mit Steigeisen und Pickel - zu besteigen.



Der Trail beginnt im subtropischen Klima bei ca. 870 m Höhe. Wir passieren an den ersten Tagen viele kleinere Dörfer, welche an fruchtbaren Feldern liegen. Dabei verläuft die Trekkingroute immer am Fluss Budhi Gandaki entlang und das Klima ist zu Beginn noch tropisch (feuchtwarm).

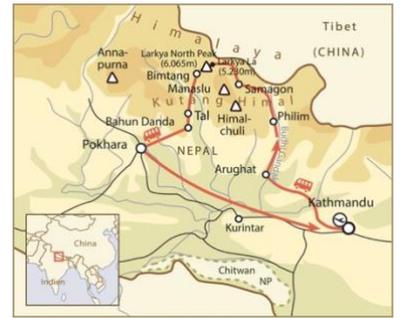


Die sehr ursprünglich geprägten Dörfer kennzeichnen diese herrlich schöne Umrundung des Manaslumassivs.

Da das Buri Gadanki Tal von Tibet her besiedelt wurde, sind auch die Dörfer im oberen Talverlauf stark tibetisch geprägt.



Unterwegs begegnen wir stets freundlichen einheimischen Bergbewohnern, passieren viele kleine Dörfer und erleben hautnah den täglichen Alltag.



Hin und wieder blitzen die Eisgiganten des Ganesh- und Shringi Himal am Horizont hervor. Der Weg schraubt sich Stockwerk für Stockwerk die endlose Schlucht empor, vorbei an den heißen Quellen von Tatopani, wo baumhohe Weihnachtssterne in voller Blüte das Becken säumen.

Nun erreichen wir die Region der tibetischen Dörfer. Im ersten Drittel war der Wanderweg noch hinduistisch geprägt, ab dem Dorf Lho taucht das erste buddhistischen Kloster auf.

Gleichzeitig erscheint zum ersten Mal die gigantische Pyramide des 8.163 m hohen Manaslu. Von der Ortschaft Samagon aus, haben wir die Möglichkeit entweder ins 4.750 m hochgelegene Basislager des Manaslu oder einen Abstecher zur 4.000 m hohen Ostwand des Berges zu unternehmen.



Um sich optimal für den Larkya North Peak zu akklimatisieren, besteigen wir den Samdo Ri und genießen den fantastischen Ausblick auf den Manaslu.

Über das Larkya-Hochlager unweit des Larkya-La-Passes geht es nun hinauf auf den 6.065 m hohen Larkya North Peak

Larkya North Peak (6065 m)



Vom Gipfel eröffnet sich der phänomenale Blick auf den Himalaya und den Manaslu.



Nach der Überquerung des Larkya-La-Passes (5.135 m), führt der Weg recht steil nach unten und die Vegetation wird nun wieder abwechslungsreicher und sehr grün. Rhododendrenwälder säumen den Weg. Bei Dharapani stoßen wir auf die Annapurna-Runde und hier endet auch Ihre Trekkingtour. Nach Verabschiedung von unseren hilfsbereiten Trägern und Begleitmannschaft, geht es per Jeep und Bus wieder zurück nach Kathmandu.

Mit einer Stadtbesichtigung durch die quirlige Hauptstadt Kathmandu endet diese einmalige Bergreise.

### **Charakter und Anforderungen der Tour:**

Diese Trekkingtour kann von jedem geübten und trittsicheren Bergwanderer, der über gute Kondition verfügt, begangen werden. Für die einzelnen Tagesetappen, mit Auf- und Abstiegen bis zu knapp über 1.000 Höhenmetern, werden meist 4 - 8 h (Tagesausflug zum Base Camp des Manaslu und Larkya North Peak Besteigung ca. 8 -10 h) bei mäßigem Tempo benötigt.

Die ungewohnte Höhenlage und der Aufenthalt in Regionen bis zu 5.000 m Höhe setzen einen gesunden, belastbaren Organismus voraus. Gerade im Himalaya-Gebiet kommt es immer wieder zu Höhenkrankheit und zu Lungenödemen, die einen sofortigen Abtransport in tiefere Regionen meist mit Hubschraubern erfordern. Herz und Kreislauf müssen in Ordnung sein. Langsames und stetiges Gehen ist sehr wichtig.

Erfahrungsgemäß können manche Teilnehmer bereits durch die Klimaumstellung sowie die Änderung der Schlaf- und Essgewohnheiten geschwächt und damit „anfällig“ sein.

Während des Trekkings werden wir von einer Begleitmannschaft betreut, die sich um das Gepäck kümmert. Wir selbst tragen nur das Notwendigste (dicke Jacke, Wasserflasche, Fotoapparat, etc.) in einem Tagesrucksack. Das restliche Gepäck wird von den Trägern und Tragtieren transportiert.

Unterwegs übernachteten wir in Lodges und in den Hochlagern (2 Nächte) in Zwei-Mann-Zelten mit Isoliermatte.

Für das Trekking ist keine besondere Ausrüstung erforderlich.

Technisch weist das Trekking auch keine besonderen Schwierigkeiten auf, allerdings erfordert es aufgrund seiner Länge und dem teilweise ständigen Bergauf und -ab viel Ausdauer und eine sehr gute Kondition. Wichtig sind außerdem Schwindelfreiheit und Trittsicherheit, da die Wege teilweise durch felsiges Gelände oder Geröll und durch kleine Bäche führen. Im unteren Bereich führt die Trekkingtour durch tropische und subtropische Klimazonen. Es kann des Öfteren mal regnen und die Lufttemperatur ist sehr hoch und feucht.

#### Besteigung des Larkya North Peak 6.065 m: (Option - wenn erwünscht)

Der Berg gehört mit zu den technisch leichten Sechstausendern, dennoch ist der sichere Umgang mit Pickel und Steigeisen sowie das selbständige Gehen in einer Seilschaft Grundvoraussetzung. Es sind zum Teil bis 40° steile Eis- oder Geröllpassagen zu bewältigen; einige 4.000er in den Alpen sollten bereits bestiegen worden sein, da es sich um eine anspruchsvolle alpine Hochtour handelt. Die Kondition sollte ausgezeichnet sein! Es kann notwendig sein, dass der einheimische Bergführer und ich an einer ausgesetzten Passage am Berg ein Fixseil legen, an welchem man mit Hilfe von Steigklemme und Absteilachter auf- bzw. absteigt.

**Kosten für Trekking und Besteigung: € 2.800,00 ohne Flug**

#### Die Reisekosten beinhalten (Lodge-Trek + 2 x Zelt):

- 01) Abholung vom Flughafen an unserem Ankunftstag und der private Transport in das Hotel
- 02) Alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm in Privatfahrzeugen
- 03) Übernachtung im Hotel (Kathmandu) in DZ, während des Trekkings in Lodges in DZ oder Mehrbettzimmer, während der Bergbesteigung in 2-Personen-Zelten
- 04) Verpflegung: Vollpension während des Trekkings; im Hotel nur Frühstück
- 05) Getränke: Tee, Kaffee oder heißes Wasser bei allen Lodge- und Zeltübernachtungen
- 06) Begleitmannschaft wie Träger oder Tragetiere und Koch am Larkya North Peak
- 07) Trekkinggenehmigung und TIMS Karte
- 08) Besteigungsgenehmigung (Permit) Larkya North Peak
- 09) Gepäcktransport während des Trekkings 20 kg persönliches Gepäck (Träger oder Tragetiere)
- 10) Englischsprachiger erfahrener einheimischer Trekking- und Bergführer inkl. Bergführerversicherung und Assistant Guides je nach Gruppengröße (4 Gäste = 1 Bergführer)
- 11) Deutschsprachiger örtlicher Stadtführer bei der Stadtbesichtigung sowie alle Eintritte
- 12) Rückreisetransfer vom Hotel zur Abflugzeit zum Internationalen Flughafen in Kathmandu
- 13) Vorbereitungstreffen
- 14) Meine persönliche Betreuung

#### Nicht enthalten in den Kosten sind:

- 01) Internationaler Flug nach Kathmandu hin und zurück
- 02) Visagebühren für Nepal (Visakosten: 50,- USD/ ca. 45,- Euro)
- 03) alle persönlichen Ausgaben
- 04) Cola, Fanta, Mineralwasser, etc. und alle alkoholischen Getränke

05) Trinkgelder für die Mannschaft und Spenden unterwegs  
06) persönliche Reiseversicherungen wie Auslandsrankenversicherung. Bei Bergbesteigungen inklusive einer Bergungsvsicherung, bitte eine Kopie schicken. Evtl. Reisegepäckversicherung  
07) Reiseapotheke und Medikamente  
08) während des Aufenthalts in Kathmandu und weiteren Städten das Mittagessen und Abendessen  
09) Strom laden in den Lodges (200-400 Rupees für 1x Handy- oder Kamera laden), heiße Dusche: 250-350 Rupees

10) Übergepäck

11) Einzelzimmerzuschlag 150,- Euro (gilt nur für die Stadtübernachtungen, während des Trekkings muss vor Ort in bar bezahlt werden, da keine Reservierungen vorgenommen werden können. Die Zuschläge für das Einzelzimmer sind jedoch sehr gering)

Detailprogramm wird bei der Buchung, welche spätestens bis Ende Dezember gemacht werden sollte, zugesandt.

Für weitere Fragen, Sonderwünsche und Informationen stehe ich natürlich jederzeit telefonsich oder per mail zur Verfügung.

Ich freue mich auf eine Antwort falls du Interesse hast.

Herzlichst

Martina Gföllner

Staatl. Geprüfte Wander- und Schneeschuhführerin  
Zertifizierte Waldpädagogin  
Instruktorin Klettern Alpin und Skitouren  
Zertifizierte Yogalehrerin und Bioresonanz-Therapeutin



**Wald und Berg – Salzkammergut**

**achtsamer Bildungs- und Sportverein zur Förderung der ganzheitlichen  
Gesundheit**

Tel.: 0680 - 211 58 62  
e-mail: [martina@waldundberg.at](mailto:martina@waldundberg.at)  
Kornfeldstrasse 12, 4860 Lenzing  
[www.waldundberg.at](http://www.waldundberg.at)

