



Wandern • Nepal • Annapurna Base Camp

Himalaya-Trekking zum Annapurna Base Camp

Unterwegs mit den 3 Sisters

Tage
15

Gruppengröße
2 bis 8

Reiseleiterin
Shanti

Anforderung
■ ■ ■ ■ ■

Diese **15-tägige Trekkingreise für Frauen** führt uns mitten hinein ins Herz des nepalesischen Himalaya – auf einer der eindrucksvollsten Trekkingrouten des Landes, begleitet von einem rein weiblichen Team. Wir wandern durch dichte Wälder, über Hängebrücken und durch Bergdörfer bis zum Annapurna Base Camp auf über 4000 m Höhe und erleben nicht nur großartige Landschaften, sondern auch, wie Frauen in Nepal sich gegenseitig stärken und neue Wege gehen.

Highlights im Programm

- **Achtsame Wanderung auf bis zu 4130 m Höhe zum Annapurna Base Camp**
- **Übernachtung in Gästehäusern**
- **Teilnahme am hinduistischen Lichterfest (Lakshmi Puja)**
- **Begleitung durch erfahrenes nepalesisches Frauenteam**

Überblick zur Reise

Von der Trekking-Guide über die Trägerin bis zur Ansprechpartnerin im Büro: Unsere Partnerinnen von 3 Sisters Adventure Trekking stehen seit über 25 Jahren für professionell geführte Trekkingtouren von Frauen für Frauen.

Du hast am meisten Freude an dieser Reise, wenn ...

- Freude an aktiven Trekkingerlebnissen hast und die beeindruckende Bergwelt des Himalaya zu Fuß entdecken möchtest
- Interesse an Begegnungen mit Menschen und an der Kultur Nepals mitbringst
- gerne in einer Frauengruppe unterwegs bist und die besondere Atmosphäre einer Reise mit einem nepalesischen Frauenteam schätzt

Wichtig zu wissen

Anforderung: Voraussetzung für diese Reise ist eine gute Grundkondition, Trittsicherheit und die Bereitschaft, sich auf einfachere Unterkünfte und Höhenlagen bis über 4000 m einzulassen. Technisch ist die Route nicht anspruchsvoll – aber körperlich fordernd. Wenn du gerne mehrere Stunden am Tag wandert, kein Komfortprogramm erwartet und Lust auf intensive Natur- und Gemeinschaftserlebnisse hat, bist du hier genau richtig.

Vorverlängerungswoche in Kathmandu-Valley

Für jene, die ausser dem Trekking im Himalaya auch noch die kulturellen und spirituellen Highlights Nepals erleben möchten, können wir eine Vorverlängerungswoche in Kathmandu und Umgebung anbieten. Und natürlich lohnt es sich auch schon aus ökologischen Aspekten bei einer Flugreise länger als nur 15 Tage in einem Land zu verbringen.

Tagesprogramm für die Kulturwoche

1. Tag: 01.11.2026 Ankunft in Kathmandu

Transfer vom International Airport zum Hotel in der Altstadt Thamel. Einchecken und danach halbtägige englisch geführte Sightseeing-Tour durch die Umgebung vom Durbar Square. Willkommensdinner.

2. Tag: 02.11.2026 Tagesausflug zum Budanilkantha-Tempel

3. Tag: 03.11.2026 Kathmandu-Valley

Ganztagesbesichtigung der Weltkulturerbestätten im Kathmandu-Valley: Pashupatinath und Boudhanath.

4. Tag: 04.11.2026 Tempelanlage Swayambhunath

Vormittags geführte Tour zum buddhistischen Tempelkomplex Swayambhunath, nachmittags Treffen mit einer politisch aktiven jungen Nepalesin. Lunch.

5. Tag: 05.11.2026 Namobuddha und Bhaktapur

Vormittags Fahrt zum Bergort Dhulikhel und Besichtigung des buddhistischen Pilgerortes Namobuddha und der alten Stadt Panauti. Danach Weiterfahrt (19 km) zur wohl schönsten Stadt Nepals, der Töpferstadt Bhaktapur. Übernachtung in einem kleinen Hotel, direkt an der alten Stadtmauer mit Panorama auf die Himalaya Range. Abendessen.

6. Tag, 06.11. 2026 Bhaktapur pur

Führung durch die pittoreske und architektonisch bezaubernde Altstadt und danach freie Zeit. Übernachtung wieder im Hotel in Bhaktapur.

7. Tag, 07.11.2026 Flug Kathmandu-Pokhara

Transfer zum Flughafen in Kathmandu und Inlandsflug nach Pokhara zum Trekking

[Infos zur Buchung](#)

Was wir an dieser Reise lieben

- Die schönsten Panoramen des Himalajamassivs
- Sonnenaufgang auf dem Poon Hill (3030 m)
- Wanderungen durch dichte Bambus- und Rhododendronwälder
- Erholung in den heißen Quellen von Jhinudand

Tagesprogramm

1. Tag: Ankunft in Kathmandu Airport und Weiterflug nach Pokhara

In der Regel landen die internationalen Flüge am Vormittag und danach geht es sogleich weiter mit einem **Inlandsflug nach Pokhara** (30 Minuten Flugzeit, auf ca. 900 m Höhe gelegen). Hier werden wir vom Fahrer der 3 Sisters begrüßt und zum Gästehaus gefahren.

Bei einem gemeinsamen Abendessen können wir uns ganz in Ruhe und mit Zeit kennenlernen.

- **Verpflegung:** -, -, A

2. Tag: Lichtfestival

Heute lassen wir es etwas ruhiger angehen. Bei einem Spaziergang am Seeufer entdecken wir **Pokhara**, die lebendige Stadt am Fuß des Himalaya und ein wichtiger Ausgangspunkt für viele Bergsteiger:innen.

Am Abend können wir beim hinduistischen Lichterfest **Lakshmi Puja** zuschauen, bei dem die Göttin des Wohlstands mit Blumen, Kerzen und Lichterketten verehrt wird. Dieses besondere Fest bietet uns einen ersten Einblick in die spirituelle Tradition Nepals und die Bedeutung gemeinsamer Rituale im Alltag.

- **Verpflegung:** F, -, -

3. Tag: Bootstour zur Weltfriedenspagode

Ein stimmungsvoller Auftakt in die Bergwelt erwartet uns. Mit dem Boot überqueren wir den Phewa-See und legen einen kurzen Stopp auf der kleinen Tempelinsel ein, die der Göttin Shakti gewidmet ist. Anschließend wandern wir hinauf zur **Weltfriedenspagode**. Von hier aus genießen wir den Blick über das Pokhara-Tal, den See und die umliegenden Gipfel.

Der Rückweg führt uns vorbei am **Devi-Wasserfall**, bevor wir in einem traditionellen Lokal in Naya Bazaar gemeinsam zu Mittag essen.

Um 16 Uhr treffen wir uns im Büro von [3 Sisters Adventure Trekking](#) zur offiziellen **Trekking-Einführung**. Dabei erhalten wir wichtige Informationen zum Ablauf der kommenden Tage und lernen unser Begleitteam kennen.

- **Verpflegung:** F, -, -

4. Tag: Trekkingstart: Pokhara – Hille

Ein kurzer Transfer bringt uns in etwa 1,5 Stunden nach Nayapul – hier beginnt unser **Trekkingabenteuer!**

Wir folgen dem Flusslauf und wandern durch eine abwechslungsreiche Landschaft mit Reisfeldern, kleinen Dörfern und ersten Ausblicken auf die Bergwelt. Unser Weg führt uns bis nach Hille auf **1475 m Höhe**, wo wir die erste Nacht während des Trekkings verbringen.

Wanderung: 5 km, 4 h, +545 Hm

- **Verpflegung:** F, -, -

5. Tag: Hille – Ulleri – Ghorepani

Heute wird es sportlich: Es geht steil bergauf bis nach Ulleri – belohnt werden wir mit dem ersten Blick auf die mächtigen **Himalaya-Gipfel**. Durch Rhododendronwälder wandern wir schließlich weiter nach Ghorepani (2855 m).

Wanderung: 6 h, 7 km, +1425 Hm

- **Verpflegung:** F, -, -

6. Tag: Ghorepani – Poon Hill – Tadapani

Der frühe Aufstieg zum Poon Hill auf 3030 m Höhe wird mit einem wunderschönen **Sonnenaufgang** belohnt: Im ersten Licht des Tages zeigen sich die Gipfel von Annapurna, Dhaulagiri und Machhapuchhare ganz besonders eindrucksvoll.

Anschließend wandern wir entlang eines Höhenrückens durch Rhododendronwälder und abwechslungsreiche Berglandschaften. Unser Weg führt uns durch Flusstäler weiter nach Tadapani auf 2680 m Höhe, wo wir übernachten. Mit etwas Glück entdecken wir unterwegs **Languren**, die sich in den Bäumen bewegen.

Wanderung: 5 h, 12 km, -200 Hm

- **Verpflegung:** F, -, -

7. Tag: Tadapani – Chomrong

Durch schattige Wälder und über kunstvoll angelegte **Terrassenfelder** führt unser Weg nach Chomrong auf 2170 m Höhe. Das Dorf ist die letzte dauerhaft bewohnte Siedlung im Tal und ein wichtiger Ausgangspunkt auf dem Weg zum Annapurna Base Camp.

Unterwegs genießen wir die Aussicht auf die umliegende Bergwelt. Besonders der Blick auf **Annapurna Süd** und den markanten Machhapuchhare begleitet uns auf diesem Abschnitt der Wanderung.

Wanderung: 6 h, 9 km, -490 Hm

- **Verpflegung:** F, -, -

8. Tag: Chomrong – Bamboo

Wir wandern weiter durch die abwechslungsreiche Berglandschaft des Annapurna-Gebiets und dichte Bambus- und Rhododendronwälder. Der Weg führt uns über schattige Pfade und vorbei an der vielfältigen Vegetation des Himalaya bis nach Bamboo auf 2310 m Höhe.

Hier legen wir eine Pause ein und genießen die ruhige Atmosphäre dieses kleinen **Bergortes**.

Wanderung: 6 h, 8 km, +140 Hm

- **Verpflegung:** F, -, -

9. Tag: Bamboo – Deurali

Ein eher kurzer, aber stetig ansteigender Wandertag führt uns nach Deurali auf 3230 m Höhe. In etwa vier Stunden erreichen wir unser Ziel und haben dabei die Gelegenheit, uns langsam an die zunehmende Höhe zu gewöhnen.

Unterwegs begleiten uns die Berglandschaften des Annapurna-Gebiets. Von Deurali aus genießen wir den weiten **Blick ins Tal**.

Wanderung: 4 h, 6 km, +920 Hm

- **Verpflegung:** F, -, -

10. Tag: Deurali – Annapurna Base Camp (ABC)

Langsam und stetig steigen wir weiter auf zum **Annapurna Base Camp** auf 4130 m Höhe. Schritt für Schritt erreichen wir unser Ziel und werden von der Sicht auf den Himalaya begleitet.

Am Base Camp eröffnet sich uns dann ein einzigartiges Panorama: Umgeben von den Gipfeln der Annapurna-Region stehen wir inmitten einer Landschaft aus Schnee, Fels und Weite. Die Übernachtung in dieser besonderen Höhe und Kulisse ist ein **Höhepunkt unserer Trekkingreise**.

Wanderung: 6 h, 8 km, +900 Hm

- **Verpflegung:** F, -, -

11. Tag: Annapurna Base Camp – Bamboo

Nach dem Sonnenaufgang im Hochgebirge geht es langsam zurück talwärts und rund 1800 Höhenmeter bergab. Ziel ist erneut **Bamboo**, wo wir schließlich wohlverdient die Beine ausstrecken können.

Wanderung: 8 h, 14 km, -1820 Hm

- **Verpflegung:** F, -, -

12. Tag: Bamboo – Jhinudanda (Himalpani)

Wir folgen dem bekannten Weg zurück nach Chomrong und machen unterwegs einen Abstecher zu den heißen Quellen von **Jhinudanda** auf 1780 m Höhe.

Dort können wir in den natürlichen **Thermalbecken** entspannen und die müden Muskeln nach den vergangenen Trekkingtagen regenerieren – eine wohltuende Pause inmitten der Berglandschaft.

Wanderung: 6 h, 10 km, -530 Hm

- **Verpflegung:** F, -, -

13. Tag: Jhinudanda – Ghandruk

Ein letzter Wandertag führt uns über den Modi-Khola-Fluss nach Ghandruk auf 1950 m Höhe, eines der traditionsreichen Gurung-Dörfer der Annapurna-Region.

Am Nachmittag besuchen wir das Besucherzentrum des **ACAP-Projekts** (Annapurna Conservation Area Project) sowie das kleine Heimatmuseum. Dabei erhalten wir Einblicke in die Kultur der Gurung-Gemeinschaft und in die Arbeit zum Schutz dieser besonderen Bergregion.

Wanderung: 5 h, 6 km, +170 Hm

- **Verpflegung:** F, -, -

14. Tag: Ghandruk – Syaulibazaar - Pokhara

Wir verabschieden uns vom Himalaya und wandern in etwa zwei Stunden gemütlich bergab nach Syaulibazaar. Dort wartet bereits unser Fahrzeug, das uns zurück nach Pokhara bringt. Bei einem gemeinsamen **Farewell-Dinner** lassen wir die Erlebnisse der vergangenen Tage gemeinsam Revue passieren und verabschieden uns von unserem Begleiteteam.

Wanderung: 2 h, 4 km, -250 Hm

- **Verpflegung:** F, -, A

15. Tag: Relax in Pokhara und Rückflug nach Kathmandu

Am Vormittag haben wir noch Zeit, um durch Pokhara zu bummeln, bevor uns am Nachmittag ein Flug zurück zum Kathmandu-Airport bringt. Von hier aus geht es zum individuellen Weiterflug nach Hause.

- **Verpflegung:** F, -, -

Termine und Preise

Frühbucherinnen-Rabatt: 3 %

auf den Preis bei Buchung eines DZ oder Twin bis 4 Monate vor Reisebeginn.

Teilnehmerinnenzahl: 2 bis 8

07.11.2026 - 21.11.2026 | 15 Tage

Kategorie	Preis p.P.	EZ-Zuschlag
Doppelzimmer zur Doppelbelegung	2.200,00 €	

Enthaltene Leistungen

- Inlandsflüge Kathmandu-Pokhara - Kathmandu und alle Airport-Transfers
- alle Übernachtungen mit Frühstück im EZ mit Du/WC in Pokhara
- Willkommensdinner
- Abschiedessen
- 2 geführte Wanderungen zur Akklimatisierung rund um Pokhara (mit Bootstour, alle Transfers, Lunch nach dem Besuch de
- Peace-Pagode und Frühstück nach dem Sarankot-Hike)
- Übernachtungen auf dem Trek in einfachen Gästehäusern in DZ/MZ ohne eigene Du/WC mit Vollpension inkl. Nachmittagstee und Snacks
- Trekkingtour mit englischsprachiger Wanderleiterin und Trägerinnen
- Transfers zum Ausgangs- und Endpunkt des Trekkings
- Park-Eintrittsgebühren, TIMS-Gebühr, alle Transporte während des Treks
- Versicherung für alle Guides
- Bereitstellung eines 75/80-Liter Rucksacks für Eure Ausrüstung, die die Sherpa trägt
- auf Wunsch: Gratis-Ausleihe eines Schlafsacks und Trekking-Karte
- Nepal-Tax
- Klimaschutzbeitrag, mit dem wir CDM Gold Standard zertifizierte Klimaschutzprojekte von Atmosfair unterstützen

Nicht enthaltene Leistungen

- **An- und Abreise**
- **Internationaler Flug**
- **Visagebühr**
- **Reiserücktritts- und Reiseabbruchsversicherung**
- **Auslandsreise-Kranken- und Rückholversicherung**
- **Weitere Mahlzeiten & Getränke**
- **Persönliche Ausgaben**
- **Trinkgelder für Reiseleiterin, Fahrer und lokale Begleiter:innen**

Wunschleistungen

- Vorverlängerungswoche (6 Ü/F im DZ)
- Vorverlängerungswoche (6 Ü/F im EZ)

800 Euro

880 Euro