CAROLIN STEIG & MARTIN MERTEN

5416M

Abenteuer

ANNAPURNA CIRCUIT

ALLES WAS DU WISSEN MUSST

+ SPANNENDER REISEBERICHT

- TIPPS ZUR PLANUNG
- ROUTENVORSCHLÄGE
- PACKLISTE
- KOSTEN
- CITY GUIDES
- INSIDERTIPPS EINES LOCALS

WETRAVELTHEWORLD.DE

Abenteuer

ANNAPURNA CIRCUIT

ALLES WAS DU WISSEN MUSST
+ SPANNENDER REISEBERICHT

VON CAROLIN STEIG & MARTIN MERTEN

COVERBILD: ANNAPURNA SOUTH 7.219 METER

ALLE RECHTE VORBEHALTEN. VERVIELFÄLTIGUNG, AUCH AUSZUGSWEISE,
NUR MIT GENEHMIGUNG DER AUTOREN.

Caro & Martin

01. WAS DU VON DIESEM GUIDE ERWARTEN KANNST

In unserem ausführlichen Reiseführer zum Annapurna Circuit in Nepal möchten wir dir anschaulich zusammenfassen, was du für die Vorbereitung und Wanderung des Annapurna Circuits wissen musst.

Mit dem persönlichen Erfahrungsbericht unserer eigenen Wanderung wollen wir bei dir die Vorfreude und Abenteuerlust wecken, die solch eine spannende Unternehmung mit sich bringt. Wir geben dir Mut und Planungssicherheit bei deiner Vor-

bereitung und lassen dich an den Insidertipps unseres Trekking-Guides und Freundes Santosh Adhikhari teilhaben.

In diesem Guide behandeln wir vornehmlich alles Wissenswerte rund um den Annapurna Circuit. Zusätzlich findest du aber auch nützliche Informationen zu Land und Leuten sowie ausführliche Reiseführer zu Kathmandu und Pokhara.

Wir wünschen dir viel Spaß damit!

Caro & Martin

Inhalt

01. WAS DU VON DIESEM GUIDE ERWARTEN KANNST 4

02. ÜBER DIE AUTOREN 6

03. ANNAPURNA CIRCUIT – ALLGEMEINE INFORMATIONEN 16

Über den Annapurna Circuit 18
Route, Strecke, Höhenprofil 20
Höhenprofil mit Karte 21
Routenübersicht 24
Routenvorschläge 25
Unsere Top 4 Highlights auf dem Trek 32
Wann ist die beste Reisezeit? 34
Monatsübersicht 36
Wie viel Zeit musst du für den Annapurna Circuit einplanen? 38
Wie fit musst du sein? 40

04. DEINE ANREISE NACH NEPAL 42

Flüge buchen 44
Wo bekommst du dein Visum? 45

Wo bekommst du Geld? 47

05. WELCHE DOKUMENTE UND PERMITS BENÖTIGST DU? 48

Wofür sind TIMS Card & ACAP Permit? 50
Wo bekommst du TIMS Card & ACAP Permit und was kostet es? 52
Die Auslandskrankenversicherung – was macht Sinn? 53

06. KOSTEN UND WISSENSWERTES ZUR PLANUNG 56

Was kostet der Annapurna Circuit? 58
Mit welchem Tagesbudget musst du planen? 59
Die richtige Trekking-Agentur wählen 61
Kannst du den Annapurna Circuit auch ohne Guide wandern? 63
Trinkgeld für deinen Guide und die Porter 64
Wie kommst du zum Startpunkt des Annapurna Circuits? 65

07. ALLES FÜR UNTERWEGS 68

Was benötigst du für unterwegs? 70

Die heiß ersehnte Packliste 71
Technisches Equipment auf der Wanderung 76
Sinnvolles Kamerazubehör für unterwegs 78

08. DEINE GESUNDHEIT AUF DEM ANNAPURNA CIRCUIT 80

Vorbereitungen zu Hause 82
Krankheiten unterwegs vorbeugen 84
Die Angst vor der Höhenkrankheit – was kannst du tun? 85

09. INTERVIEW MIT UNSEREM GUIDE UND FREUND SANTOSH ADHIKARI 90

Über Santosh, unserem Guide auf dem Annapurna Circuit 92
Zum Annapurna Circuit selbst 95

10. KATHMANDU CITY GUIDE 102

Übersichtskarte Kathmandu 104
Übersichtskarte Thamel 105
Vom Flughafen in die Stadt 106
Sightseeing in Kathmandu 108
Unterkünfte in Kathmandu 122

Restaurants in Kathmandu 126
Trekking-Equipment in Kathmandu kaufen 128

11. UNTERWEGS AUF DEM ANNAPURNA CIRCUIT – ERFAHRUNGSBERICHT 130

Unsere Route 132
Anreise von Kathmandu nach Bhulbhule 133
Tag 1 | Auf geht's Richtung Thorong La Pass auf 5.416 Meter! 136
Tag 2 | Es geht bergauf! 144
Tag 3 | Und alles tut weh! 149
Tag 4 | Akklimatisierungs-Maßnahmen 156
The Fellowship of the Annapurna Circuit 161
Tag 5 | Lasst uns endlich ankommen! 163
Tag 6 | Von wegen Ruhetag 168
Tag 7 | Mir geht es schlecht! 173
Tag 8 | Happy New Year!!! 177
Tag 9 | Der große Tag 190
Tag 10 | Die Gemeinschaft bricht auseinander 202
Tag 11 | Wieder zu dritt 207
Tag 12 | Es geht weiter bergab! 212
Tag 13 | Hinauf Richtung Poon Hill! 216
Tag 14 | Der lange Abstieg 219
Unser Fazit zum Annapurna Circuit 228

12. POKHARA CITY GUIDE 230

Übersichtskarte Pokhara 232
Aktivitäten und Sightseeing in Pokhara 233
Unterkünfte in Pokhara 238
Restaurants in Pokhara 239

13. ALLGEMEINE INFORMATIONEN ZU NEPAL 242

Nepal verstehen 244
Umgangsformen und Verhalten in Nepal 246
Feste in Nepal 249
Nepalesisches Essen 251

14. PRAKTISCHE INFORMATIONEN FÜR DEINE REISE 254

Strom & Erreichbarkeit in Kathmandu 256
Strom & Erreichbarkeit auf dem Trek 257
Was tun im Notfall? 258
Reiseführer und Wanderkarten 260

15. UMWELT UND NATURSCHUTZ 262

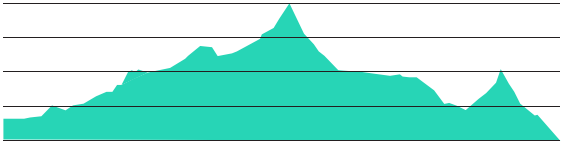
Das Müllproblem 264
Die Entwaldung 266

16. VIELEN DANK! 268

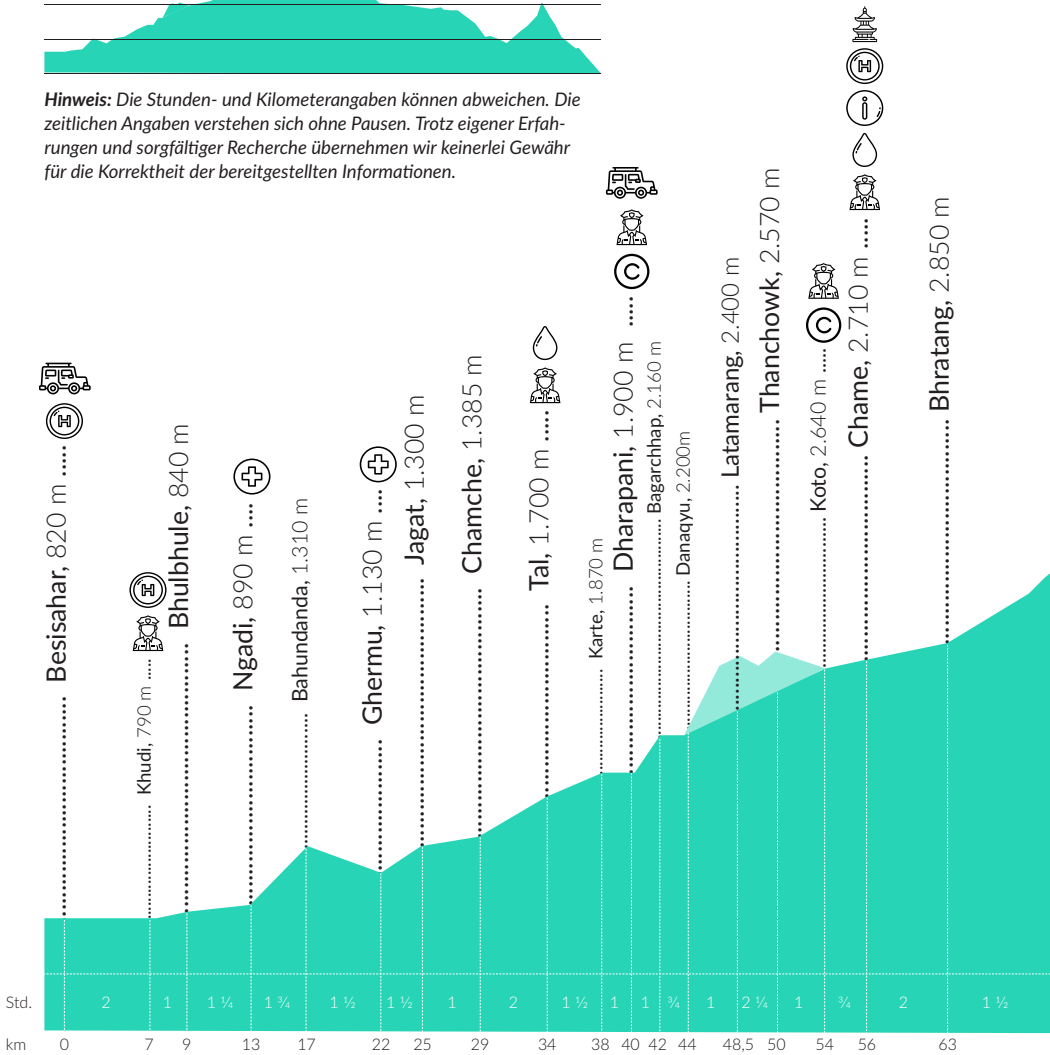
17. NÜTZLICHE LINKS 272

18. IMPRESSUM 274

HÖHENPROFIL



Hinweis: *Die Stunden- und Kilometerangaben können abweichen. Die zeitlichen Angaben verstehen sich ohne Pausen. Trotz eigener Erfahrungen und sorgfältiger Recherche übernehmen wir keinerlei Gewähr für die Korrektheit der bereitgestellten Informationen.*



Allgemeine Informationen

ROUTENÜBERSICHT

UNSERE TOP 4 HIGHLIGHTS AUF DEM TREK

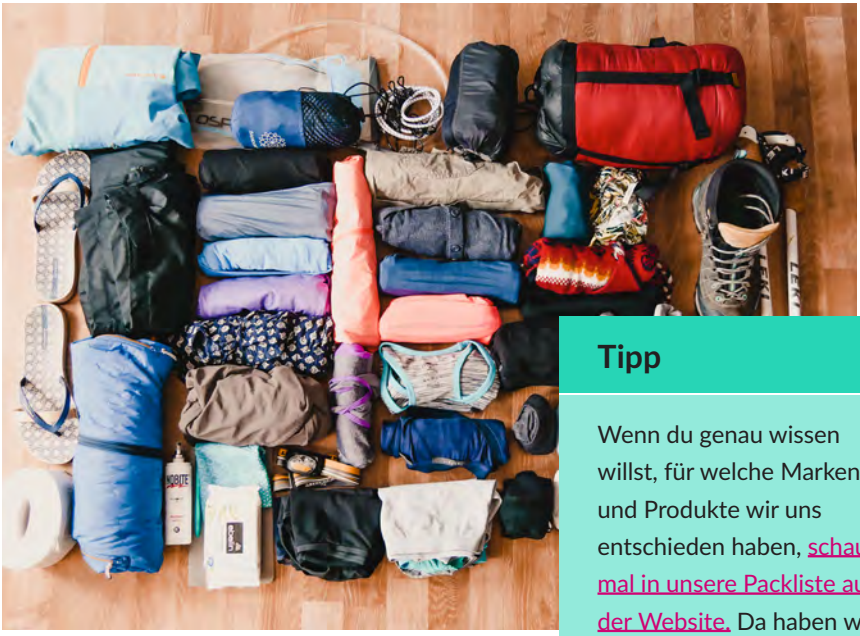
Wenn du den Annapurna Circuit wanderst, ist das schon eine absolute „once in a lifetime experience“. Jeder Tag wird einzigartig und auf seine Weise besonders sein – sei es durch die Landschaft, die Kultur oder die Begegnungen und Unterhaltungen, die du unterwegs haben wirst. Trotzdem gibt es entlang des Weges noch das ein oder andere Highlight, dass du nie vergessen wirst. Bei uns waren es die folgenden vier Erlebnisse:

Upper Pisang – 3.300 Meter

01.

*Besuch des **Bogenschützen Wettbewerbs in Upper Pisang** mit Besuch des Klosters. Wir tauchten in die Welt der Einheimischen ein und beobachteten die stolzen Männer beim Bogenschießen. Das ganze Dorf schien versammelt und alle fieberten*

DIE HEISS ERSEHNTE PACKLISTE



Tipp

Wenn du genau wissen willst, für welche Marken und Produkte wir uns entschieden haben, schau mal in unsere Packliste auf der Website. Da haben wir die entsprechenden Links hinterlegt.

Dinge, die du nicht mit auf den Trek nehmen möchtest aber mit nach Nepal genommen hast, kannst du ohne Probleme im Hotel lassen. Sie bewahren die Sachen bis zu deiner Rückkehr für dich auf. Wertsachen solltest du besser mitnehmen.

08. DEINE GESUNDHEIT AUF DEM ANNAPURNA CIRCUIT

Ohne es herauf beschwören zu wollen: Die Wahrscheinlichkeit, dass du auf dem Trek mit dem einen oder anderen Zipperlein zu tun haben wirst, ist groß. Alleine das komplett andere Klima, das Essen, die hygienischen Bedingungen und – nicht zu vergessen – die ungewohnte körperliche Belastung verlangen deinem Körper und deiner Psyche einiges ab.

09. INTERVIEW MIT UNSEREM GUIDE UND FREUND SANTOSH ADHIKARI

Santosh war unser Guide auf dem Annapurna Circuit. Er ist gebürtiger Nepali und kennt sich super in den Bergen aus. Mehrmals im Jahr ist er auf verschiedenen Treks unterwegs. Mittlerweile ist er ein guter Freund geworden, und wir stehen in engem Kontakt.

Caro, Martin und Santosh

Er war so lieb, mit uns seine Insidertipps zu teilen und stand gerne für dieses Interview bereit. Die Sicht eines Einheimischen ist nochmals eine andere, und wir hoffen einige Dinge aus dem Interview helfen dir weiter. Viel Spaß beim Lesen!

10. KATHMANDU CITY GUIDE

Wow, du hast es geschafft! Du hast deinen Flug gebucht und kannst es kaum glauben – aber du bist in Nepal! In Kathmandu angekommen wirst du erst einmal überwältigt sein von dieser total verrückten Stadt und den Eindrücken, die auf dich einprasseln.

RESTAURANTS IN KATHMANDU

Besonders nach dem Trek waren wir über die Vielfalt der Restaurants in Kathmandu froh. Du findest hier fast alles was dein Herz begehrt.

Fire & Ice

Unsere absolute Lieblingspizzeria, die wir auch bei unserer letzten Reise direkt mehrfach besucht haben. Die Pizza ist wirlich richtig gut. Kleiner Tipp: Besser vorher reservieren!

OR2K

Gutes israelisch geprägtes vegetarisches Essen.

Mezze by Roadhouse

Gehobene internationale Küche. Die Preise sind entsprechend höher, aber trotzdem ist

11. UNTERWEGS AUF DEM ANNAPURNA CIRCUIT – ERFAHRUNGSBE-RICHT

Der Bericht ist aus der Sicht von Caro geschrieben und beschreibt unsere gemeinsamen Erfahrungen auf den insgesamt vierzehn Trek-king-Tagen. Der Annapurna Circuit ist für uns bis heute eins der größten Trekking–Abenteuer, und wir freuen uns es mit dir zu teilen!

Aufstieg zum Thorong La Pass im April

Erfahrungsbericht

TAG 1 | AUF GEHT'S RICHTUNG THORONG LA PASS AUF 5.416 METER!

Um 06:15 Uhr geht es mit einigen anderen Wanderern bereits aus den Federn. Der erste Tag soll mit 7 ½ Stunden direkt ans Eingemachte gehen. Und das, obwohl wir doch seit Neuseeland nicht mehr besonders viel gewandert sind – das ist vier Monate her! Nepal ist die vorletzte Destination auf unserer zehnmonatigen Weltreise. Kurz vorher waren wir in Vietnam, Kambodscha und Thailand. Dort haben wir eigentlich nur lecker gegessen und Sightseeing-Touren gemacht. Wir sind also quasi nicht mehr gut trainiert.

- Bhulbhule (840 m) → Jagat (1.300 m)
- 7 ½ Std. – 25.923 Schritte
- Start: 07:30 Uhr
  Ziel: 15:00 Uhr
- Vormittag: Sonne
  Nachmittags: Regen
- Unterkunft: Eco Hotel

Nach einem Frühstück mit Porridge und gutem Kaffee geht es gut gelaunt, mit unserem Guide San-

Santosh, Caro & Martin

Atemberaubende Aussicht

THE FELLOWSHIP

„The Fellowship of the Annapurna Circuit“