



Nepal, Mustang

MOUNTAINBIKE-REISE IM VERBORGENEN KÖNIGREICH MUSTANG

Auf einem knapp dreiwöchigen Bike-Erlebnis im Norden von Nepal, an der Grenze zu Tibet, bereisen wir per Bike das verborgene, ehemalige Königreich Mustang. Reisen durch eine andere Welt. Menschen begegnen, die so zurückgezogen und ab von der Hektik unserer Zivilisation leben, dass selbst ein Fahrrad sie in Erstaunen versetzt. Unsere Route führt durch eine vielfältige Landschaft und durch Schluchten entlang dem Fluss Kali Gandaki. Die alte Handelsstrasse führt über Berggrücken und Pässe, mit Abfahrten auf flowigen Trails. Wir passieren ursprüngliche Himalaya-Siedlungen und tibetisch-buddistische Klöster auf unserem Weg in die Hauptstadt Lo Manthang. Es bleibt Zeit für Begegnungen mit der gastfreundlichen Bevölkerung, die einen tief verwurzelten Buddhismus lebt. Unterwegs übernachten wir in Tea- und Guesthouses. Mustang, das Kleinod im Himalaya, ist ein wahres Juwel für Biker.

KONDITION



TECHNIK



authentische Tee- &
Gästehäuser

Highlights

- *Das alte Königreich Mustang erleben*
- *Atemberaubendes Annapurna-Panorama*
- *Königsstadt Lo Manthang*
- *Abenteuerliche Trails*
- *Eintauchen in die lokale Kultur & Religion*

REISEPROGRAMM

1. Tag: Internationaler Flug Zürich-Kathmandu

Wir treffen uns zum Check-In im Flughafen Zürich und fliegen gemeinsam nach Kathmandu.

2. Tag: Ankunft in Kathmandu & Sightseeing

Nach Ankunft in Kathmandu bringt uns ein Bus ins Zentrum der nepalesischen Hauptstadt. Unsere Bikes und das grosse Gepäck werden direkt auf dem Landweg nach Jomson gefahren. Am Nachmittag haben wir Zeit für einen Spaziergang durch die belebten Gassen des Thamel, das traditionelle Flanier- und Shopping-Quartier von Kathmandu, erhalten wir einen ersten Einblick vom pulsierenden Leben, das hier herrscht.

Transfer: Bus 30 Min.

Stadtspaziergang: 1-2 h

Übernachtung: Hotel in Kathmandu auf 1400 m

3. Tag: Inlandflug nach Pokhara

Am Vormittag fliegen wir in die 200 km westlich gelegene Stadt Pokhara. Bei gutem Wetter haben wir eine beeindruckende Sicht auf die Himalaya-Kette. Nach Ankunft fliegt der Transfer zum Hotel. Wir geniessen einen freien Nachmittag und haben genügend Zeit für die Erkundung der zweitgrössten Stadt Nepals.

Transfer: Bus 45 Min., Flug 30 Min.

Übernachtung: schönes Hotel in Pokhara auf 800 m

4. Tag: Weiterflug nach Jomsom

Wiederum ein spektakulärer Flug über die Himalaya-Riesen bringt uns nach Jomsom, dem Hauptort des Distriktes Mustang. Wir bauen unsere Räder zusammen und nehmen uns Zeit zur Akklimatisation. Wir starten unser Bikeabenteuer auf einer kurzen Einroll-Etappe. Auf einem einfachen Weg entlang des Kali Gandaki Flusses gelangen wir in das schöne Dorf Kagbeni. Wir nehmen uns Zeit für die wenigen Kilometer. So gewöhnen wir uns gut an die Höhe. Je nach Ankunftszeit besichtigen wir noch das Kloster von Kagbeni.

Transfer: Flug, 30 Min.

Bikestrecke: 12 km, 100 Hm up & down

Übernachtung: Teahouse in Kagbeni auf 2800 m

5. Tag: Kagbeni - Chele

Auch heute nehmen wir uns Zeit für die Akklimatisation. Bis zum Mittagessen führt unsere Route auf einem breiten Weg weiter dem Fluss entlang. In Chhusang stärken wir uns für die Nachmittagsetappe weiter nach Chele. Unser Übernachtungsort liegt auf einer Anhöhe, die Aussicht talauswärts ist grandios

Bikestrecke: 18 km, 690 Hm up & 640 down

Übernachtung: Teahouse in Chele auf 3050 m

6. Tag: Chele - Gheling

Die heutige Etappe führt uns über eine gut befahrbare Piste hoch zum Taklam La Pass (3600 m). Nach dem ersten Pass geht es in einem stetigen Auf und Ab über weitere kleine Pässe zwischen 3600 m und 4000 m. Zum Schluss fahren wir einen schönen Singletrail hinunter zum Übernachtungsort Gheling. Das Bergpanorama verändert sich wieder und Schneeberge kommen zum Vorschein.

Bikestrecke: 25 km, 1700 Hm up & 370 down

Übernachtung: Teahouse in Gheling auf 3570 m

7. Tag: Gheling - Tsarang

Unser heutige Biketag startet mit einem angenehmen Anstieg auf einem breiten Weg über den knapp 4000 Meter hohen Nyi La Pass. Der nächste Pass (Ghemi La) ist nicht weit entfernt. Anschliessend führt uns eine rasante Abfahrt in das ursprüngliche Dorf Ghemi, das von vielen Gerstenfeldern umgeben ist. Nach dem Mittagessen fahren wir an der längsten Gebetsmauer von Mustang vorbei, über den Pass Tsarang La nach Tsarang, die ehemalige Hauptstadt von Mustang, in der sich ein 400 Jahre altes Gelukpa Kloster und ein alter Königspalast befindet.

Bikestrecke: 23 km, 900 Hm up & 740 down

Übernachtung: Teahouse in Tsarang auf 3560 m

8. Tag: Tsarang - Lo Manthang

Die Gomba von Lo Gekar zählt zu den buddhistischen Klöstern Nepals. Auf dem Weg nach Lo Manthang steht für uns heute die Überquerung des höchsten Passes der Reise an – der Chogo La mit 4280 Metern. Nach einem steilen Aufstieg mit Schiebepassagen werden wir mit einem wunderschönen Ausblick auf die Königsstadt Lo Manthang belohnt. Die weissen und roten Gebäude leuchten schon von weitem. Eine lange Abfahrt bringt uns nach Lo Manthang, das umgeben von einer mittelalterlichen Festungsmauer liegt.

Bikestrecke: 16 km, 620 Hm up & 370 Hm down

Übernachtung: Teahouse in Lo Manthang auf 3800 m

9. Tag: Ruhetag in Lo Manthang

Heute geniessen wir einen Ruhetag und nehmen uns Zeit für die Besichtigung von Lo Manthang und der Umgebung. Die Bewohner stehen in Kultur, Sprache und Religion den Tibetern sehr nahe. Das Leben spielt sich vorwiegend in den engen Gassen ab und es scheint als wäre die Zeit hier stehen geblieben. Unter anderem gibt es einige sehenswerte Klöster und den alten Königspalast zu bestaunen.

Übernachtung: Teahouse in Lo Manthang auf 3800 m

10. Tag: Lo Manthang Runde

Heute erkunden wir mit dem Bike die Umgebung von Lo Manthang. Wir fahren bis ans Ende des Tales und besuchen das Dorf Choser mit seinen Felshöhlenwohnungen. Auf dem gleichen Weg geht es wieder zurück nach Lo Manthang.

Bikestrecke: 21 km, 570 Hm up & down

Übernachtung: Teahouse in Lo Manthang auf 3800 m

11. Tag: Lo Manthang - Ghemi

Das Ende des Tals ist erreicht, so dass wir nun wieder abwärts in Richtung unseres Ausgangspunkts unterwegs sind. Über einen breiten Weg gelangen wir über den Lo La Pass (3950 m) zurück nach Tsarang und weiter zu unserem Übernachtungsort Ghemi.

Bikestrecke: 22 km, 840 Hm up & 1090 Hm down

Übernachtung: Teahouse in Ghemi auf 3520 m

12. Tag: Ghemi - Chhusang

Auf dem Rückweg geht es nochmals über den Nyi La Pass (4010 m), den wir schon von der Reise talaufwärts kennen. Danach geht es lange abwärts hinunter nach Chhusang.

Bikestrecke: 19 km, 980 Hm up & down

Übernachtung: Teahouse in Chhusang auf 2980 m

13. Tag: Chhusang - Muktinath

Heute überqueren wir den letzten Pass unserer Biketour (längere Schiebepassagen sind möglich). Der Pass Gyu La ist nochmals knapp 4000 m hoch. Bei guter Sicht haben wir einen tollen Rundblick auf das Annapurna- und Dhaulagiri-Massiv. Eine flowige Singletrail-Abfahrt ohne grosse Hindernisse führt uns in den Pilgerort Muktinath. Wer den Tag ruhiger angehen möchte, kann mit dem Begleitfahrzeug nach Muktinath fahren und den Ort auf eigene Faust besichtigen.

Bikestrecke: 16 km, 1400 Hm up & 550 Hm down (ohne Begleitfahrzeug)

Übernachtung: Teahouse in Muktinath auf 3760 m

14. Tag: Muktinath - Marpha

Die Bike-Etappe führt uns auf flowigen Trails durch das wenig begangene Lupra-Tal. In Jomsom, dem Ausgangspunkt unserer Biketour werden wir zusammen Mittagessen, bevor es am Nachmittag auf einer Schotterstrasse talauswärts nach Marpha geht. Marpha ist ein schmucker Ort mit vielen Bäckereien und ist bekannt für seine Apfelplantagen.

Bikestrecke: 24 km, 570 Hm up & 1530 Hm down
Übernachtung: Teahouse in Marpha auf 2670 m

15. Tag: Marpha - Tatopani

Die heutige Etappe führt uns Tal abwärts. Der nächste Übernachtungsort liegt 1400 Meter tiefer. Eine lange zügige und abwechslungsreiche Abfahrt steht uns bevor. Die Schotterstrasse führt uns an kleinen ursprünglichen Dörfern vorbei, wir durchqueren Bäche und die Vegetation verändert sich von Kilometer zu Kilometer. Unser Tagesziel ist Tatopani, das bekannt ist für seine heissen Quellen. Es besteht die Möglichkeit in den Quellen zu baden.

Bikestrecke: 45 km, 1000 Hm up & 1500 Hm down
Übernachtung: Teahouse in Tatopani auf 1190 m

16. Tag: Tatopani - Beni - Pokhara

Von Tatopani führt die letzte Etappe flussabwärts nach Beni. Das Klima wird immer tropischer und dadurch verändert sich auch die Vegetation; es wird grüner und wärmer. Beni ist Ziel unserer atemberaubenden Biketour! Hier werden wir unsere Fahrräder verpacken, die Bikes werden wieder auf dem Landweg per Bus nach Kathmandu transportiert. Wir fahren im gleichen Bus mit bis nach Pokhara, wo wir die nächsten zwei Nächte verbringen. Langsam kehren wir immer mehr in die Zivilisation zurück.

Bikestrecke: 23 km, 340 Hm up, 700 Hm down
Transfer: Bus, ca. 5 h
Übernachtung: schönes Hotel in Pokhara auf 800 m

17. Tag: Pokhara mit „World Peace Pagoda“

Heute erkunden wir Pokhara und seine Umgebung. Per Bike fahren wir auf einem ruppigen und steilen Jeeptrail zur "World Peace Pagoda" mit ihren goldenen Buddha Statuen hoch über dem Phewa See. Hier geniessen wir bei guter Sicht einen unvergesslichen Ausblick auf das Annapurnamassiv mit den Gipfeln des Dhaulagiri, Annapurna und dem Machhupuchare, auch Matterhorn Nepals genannt. Auf einem flowigen Singletrail gehts durch den Wald hinunter zum tibetischen Siedlung Tashi Ling. In diesem tibetischen Flüchtlingsdorf wird traditionelles tibetisches Kunsthandwerk hergestellt. Wir erfahren im Gespräch mit den Dorfbewohnern einiges über ihr trauriges Schicksal. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung zum Einkaufen und Flanieren an der Seepromenade oder um den Pool zu geniessen. Wer mehr über die Geschichte des Bergsteigens und die Menschen des Himalayas erfahren möchte, kann das International Mountain Museum im Süden der Stadt besuchen. In einem der vielen feinen Restaurants verbringen wir den letzten Abend in Pokhara.

Bikestrecke: 16 km, 490 Hm up, 830 Hm down (optional)
Übernachtung: schönes Hotel in Pokhara auf 800 m

18. Tag: Panoramablick auf von Sarangkot & Flug nach Kathmandu

Am frühen Morgen fahren wir mit dem Bus auf den Aussichtsberg Sarangkot. Auf 1600 m Höhe bewundern wir während dem Sonnenaufgang das majestätische Himalaya Panorama mit den eisbedeckten Gipfeln des Annapurna 8091m, Machhapuchre 6993 m (Fishtail) und Lamjung Himal 6986 m. Unser Flug nach Kathmandu geht am frühen Nachmittag. Nach Ankunft in Kathmandu steht der Rest des Tages zur freien Verfügung.

Transfer: Bus 2x 30 Min., Flug 30 Min.
Übernachtung: Stadthotel in Kathmandu in der Nähe des Thamel

19. Tag: Kathmandu, Swayambunath und Durbar Platz mit Königspalast

Am Vormittag besuchen wir religiöse Bauwerke und Heiligtümer in der Hauptstadt: Über 360 Stufen, flankiert von bunten Figuren und Mansteinen führen uns zur Tempelanlage Swayambunath hoch. Das beherrschende zentrale Element der Tempelanlage ist der buddhistische Stupa mit den aufgemalten Augen, der uns in seinen Bann zieht. Aufgrund der grossen dort lebenden Affenpopulation wird Swayambunath auch "Tempel der Affen" genannt. Weiter spazieren wir über den Durbar-Platz mit seinen zahlreichen Pagoden, Tempeln und dem Königspalast. Wir sind einmal mehr fasziniert zu sehen wie friedlich hier Hinduismus und Buddhismus nebeneinander existiert und harmoniert. Der Nachmittag steht zur Verfügung für weitere individuelle Entdeckungen, letzte Einkäufe oder zum Faulenzen am Hotelpool. Mit einem feinen Abendessen runden wir unsere erlebnisreiche Reise gebührend ab.

Transfer: Bus 30 Min.
Übernachtung: Stadthotel in Kathmandu in der Nähe des Thamel

20. Tag: Rückflug in die Schweiz

Ein kurzer Transfer bringt uns am Morgen zum Flughafen von Kathmandu, von wo wir mit vielen unvergesslichen Erlebnissen an das atemberaubende Nepal mit seinen gastfreundlichen Menschen die Rückreise antreten. Ankunft am Abend des selben Tages.

GUT ZU WISSEN

Königreich Mustang

Mustang war früher ein unabhängiges buddhistisches Königreich im Himalaya. Heute gehört es zu Nepal und bildet den nördlichen Teil des nepalesischen Distrikts Mustang. Der Name ist nepalesischen Ursprungs. Die Bezeichnung für die Landesbewohner von Lo lautet Lopa. Sie stehen in Kultur, Sprache und Religion den Tibetern nahe. Die Lopa oder Lopa genannte Sprache ist ein tibetischer Dialekt. Mustang ist geprägt durch den Fluss Kali Gandaki, dessen Tal und Nebenflüsse. Er verläuft von Nordosten nach Südwesten Richtung Terai und teilt dabei das Gebiet. Der Fluss war einst die Haupthandelsroute zwischen Tibet und Indien.

SPEZIELLE HINWEISE

Bei dieser Reise handelt es sich um eine **Pionierreise** mit einem bewährtem Partner vor Ort und unserem erfahrenem Reiseleiter Pesche Fahrni. Teamgeist, gute Ausdauer und Kondition sowie Flexibilität sind Grundvoraussetzungen für diese Tour.

Wir sind optimistisch, dass wir unsere Mountainbikereise nach Mustang (Nepal) im Oktober 2021 durchführen können.

→ [Coronavirus \(COVID-19\)](#)

TERMINE

Saison 2021

10.10.21 - 29.10.21

Pesche Fahrni

MUST-1/21 CHF 6490

● freie Plätze

REISEINFO

Teilnehmerzahl:

- 9-13 Personen

Anmeldeschluss:

- 8 Wochen vor Reisebeginn

Anforderungen & Bikestrecke:

Diese anspruchsvolle Biketour führt vorwiegend über Natur- und Schotterstrassen sowie einige Singletrials; wenige Trage- und Schiebepassagen sowie technische Abfahrten. Gute Fahrtechnik und eine gute Kondition sind Voraussetzung für diese Reise.

Die Gesamtstrecke beträgt ca. 270 km mit ca. 9800 Hm in 12 oder 13 Bike-Etappen. Die Tages-Etappen wirken kurz, doch durchschnittlich 20 km auf technisch anspruchsvolleren Strecken auf über 4000 Metern sind nicht zu unterschätzen. Die ersten Tage nehmen wir uns Zeit, um uns an die Höhe zu gewöhnen.

Begleitfahrzeug:

Auf der Tour steht ein Begleitfahrzeug zur Verfügung. Es kann jedoch einzelnen Strecken (Singletrails) nicht folgen.

LEISTUNGEN

GRUPPENREISE

Im Preis inbegriffen:

- Flug Zürich-Kathmandu-Zürich
- Flugtaxen und Treibstoffzuschläge
- Inlandflug Kathmandu-Pokhara
- Inlandflug Pokhara-Jomsom
- Transport des eigenen Bikes
- Begleitfahrzeug
- Transfers

- 6 Hotelübernachtungen im Doppelzimmer in Mittelklassehotels
- 12 Übernachtungen in einfachen Gästehäusern
- **Vollpension in den Gästehäusern**
- Zimmer/Frühstück in Kathmandu und Pokhara
- Visumgebühren für Mustang
- Bewilligungen
- Eintritte und Besichtigungen gemäss Programm
- lokale, englischsprachige Reiseleitung
- deutschsprachige Bike Adventure Tours-Reiseleitung

Nicht inbegriffen:

- nicht aufgeführte Mahlzeiten und Getränke
- Trinkgelder
- Nepal Visum (USD 50, E-Visa)
- Annullationskosten- und Assistanceversicherung
- evtl. ½ Einzelzimmerzuschlag (siehe AVR B Punkt 3.1)
- evtl. Kleingruppenzuschlag (siehe AVR B Punkt 3.2)

Zusätzlich buchbare Leistungen:

- Einzelzimmerzuschlag in Kathmandu / Pokhara auf Anfrage
- MyClimate Flugkompensation

Einzelzimmerzuschlag

Wir bemühen uns, für alle Gäste einen Zimmerpartner zu finden. Sollte dies nicht möglich sein, übernehmen wir die Hälfte dieses Zuschlages. Einzelzimmer, vorbehältlich Verfügbarkeit.

Für die Hotelübernachtungen in Kathmandu und Pokhara besteht die Möglichkeit ein Einzelzimmer zu buchen. In den kleinen Unterkünften in Mustang (Gästehäusern) können wir Einzelzimmer nicht garantieren.

KARTE



BERATUNG

Sandra Seidel

sandra@bikereisen.ch

(+41) 044 761 37 65