

WANDERN

# TREKKING HOHER MUSTANG

---

Verborgene Königreiche des Himalaya.



# NEPAL



---

Durchquere schroffe Schluchten, weite, trockene Plateaus und unter imposanten schneebedeckten Gipfeln im Mustang, Nepal. Erkunde Lo Manthang, eine alte, von Mauern umgebene Stadt, die in der Zeit eingefroren zu sein scheint, und erlebe das seltene Privileg, Zugang zu dieser abgelegenen und exklusiven Region des Himalaya zu erhalten.

*View program on the web*

<https://b4experience.com/upper-mustang-trek>

## RECOMMENDED MONTHS

---

MARCH, APRIL, MAY, JUNE, JULY, AUGUST, SEPTEMBER,  
OCTOBER, NOVEMBER



## PRICES

---

**From 2.390€ /person**

Group discounts





# Highlights

---

- IDEAL ZUM WANDERN IM SOMMER.
- EXKLUSIV UND WENIGER FREQUENTIERT.
- REICHE TIBETISCHE KULTUR.
- ERLEBNIS IN KLEINEN GRUPPEN.

# Private group

100% customizable

From (People)	Category	Availability	Days	Price per pers.
5	Standard	01.03.2026 16:00:00 - 01.11.2026 17:00:00	18	2.390€
2	Standard	01.03.2026 16:00:00 - 01.11.2026 17:00:00	18	3.050€

*Travel with your family or group of friends.*

*\*Confirm availability at [info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com) / +34 613 03 77 00 / [www.b4experience.com](http://www.b4experience.com)*

# Open group

*Share the experience with other travelers*

Trip Details	Dates	N° days	Avail. spots	Price per pers.
✘ No open groups available, only private groups				

\*Check availability at [info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com) / +34 613 03 77 00 / [www.b4experience.com](http://www.b4experience.com)

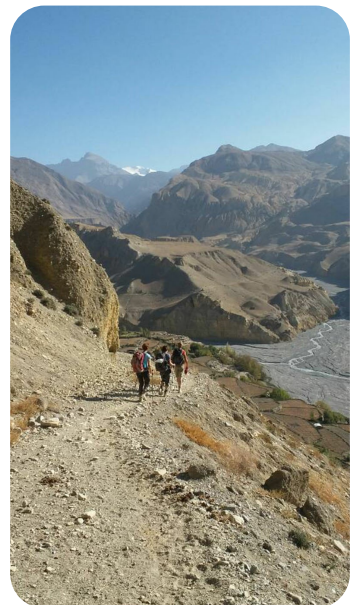
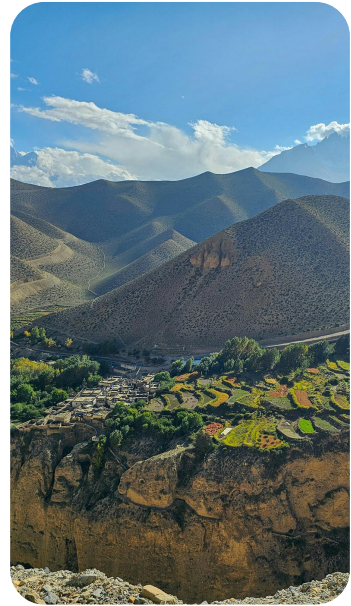


## *Includes*

- Alle Transfers mit privatem Fahrzeug.
- Hotel in Kathmandu mit Übernachtung und Frühstück.
- Hotel in Pokhara mit Übernachtung und Frühstück.
- Wandern basierend auf Tea Houses mit Verpflegung und Unterkunft in verfügbaren Herbergen.
- Tarife für Nationalparks und spezielle Genehmigungen für Mustang (500 US\$ pro Person für 10 Tage)
- Ein englischsprachiger Guide (Sirdar).
- Träger (1 Träger pro 2 Mitglieder). Ein Träger kann maximal 25 kg Gesamtgewicht tragen.
- 1 Sherpa (Assistenten-Guide) pro 5 Mitglieder.
- Tagesgehälter für nepalesisches Personal, Verpflegung und Unterkunft.
- Versicherung für Guide und Träger.
- 1 Jeep für 2-4 Personen von Kathmandu nach Jomsom und zurück.
- 2 Jeeps für 5-9 Personen von Kathmandu nach Jomsom und zurück.
- 3 Jeeps für 10-11 Personen von Kathmandu nach Jomsom und zurück.

## *Not included*

- Flüge und Visa für Nepal (können von uns organisiert werden)
- Besichtigungen in Kathmandu und Pokhara
- Mittag- und Abendessen in Kathmandu und Pokhara
- Gekeimtes/mineralisches Wasser, Erfrischungsgetränke und alkoholische Getränke während der Wanderung
- Wäscherei, Telefonate, Notfall-Evakuierung falls notwendig, Spenden, Trinkgelder
- Zusätzliche Kosten durch Straßensperrungen/Erdrutsche/natürliche Katastrophen/Streiks
- Alle persönlichen Kosten aus natürlichen Ursachen
- Schlafsack
- Hinweis: Es wird empfohlen, dass Kunden maximal 12 kg persönliches Gepäck an den Träger übergeben.
- Alles, was nicht unter „INKLUSIVE“ aufgeführt ist.





# Itinerary

## **TAG 1: Ankunft in Kathmandu**

Bei der Ankunft am Internationalen Flughafen Tribhuvan in Kathmandu wirst du zum International Guest House Hotel (oder ähnlichem) gebracht, um dich auszuruhen und dich zu akklimatisieren. Dieses Hotel liegt im Herzen des touristischen Viertels Thamel, bekannt für seine Geschäfte und Restaurants.

**Unterkunft: Hotel.**

## **TAG 2: Freier Tag in Kathmandu. Vorbereitung für die Genehmigungserteilung.**

Dieser Tag ist der Erlangung der notwendigen Genehmigungen für das Betreten der eingeschränkten Region des Oberen Mustang gewidmet. Nutze die Gelegenheit, historische Orte in Kathmandu zu erkunden, wie den Durbar-Platz und Swayambhunath. Unterkunft in einem Hotel in Thamel.

**Unterkunft: Hotel**

**Verpflegung: Frühstück.**

## **TAG 3: Jeepfahrt von Kathmandu nach Pokhara**

Eine etwa 6- bis 7-stündige Jeepfahrt bringt dich nach Pokhara, eine schöne Stadt am See. Genieße einen Nachmittag am Phewa-See und bereite dich auf das bevorstehende Abenteuer vor. Unterkunft im Hotel Splendid View.

**Unterkunft: Teahouse**

**Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen.**

## **TAG 4: Jeepfahrt von Pokhara nach Jomsom und Kagbeni**

Eine frühe Jeepfahrt am Morgen führt dich durch das Kali Gandaki Tal nach Jomsom und dann nach Kagbeni.

Kagbeni, ein malerisches Dorf, markiert den Eingang zum Oberen Mustang und bietet beeindruckende Ausblicke auf den Himalaya. Übernachtung in Kagbeni.

**Unterkunft: Teahouse**

**Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen**

#### **TAG 5: Kagbeni-Chhuksang (2950 m)**

Wanderung von ca. 6 Stunden, ungefähr 14 km lang.

Der Weg folgt dem Fluss Kali Gandaki und führt durch Wüstenlandschaften und einzigartige Felsformationen. Chhuksang ist eine kleine Siedlung mit traditionellen tibetischen Häusern und beeindruckenden roten Klippen.

**Unterkunft: Teahouse**

**Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen.**

#### **TAG 6: Chhuksang-Samar (3540 m)**

Wanderung von etwa 4 Stunden und 30 Minuten, ca. 13 km lang.

Der Pfad überquert mehrere Hängebrücken und führt durch die enge Schlucht des Kali Gandaki. Samar, ein schönes Dorf mit weiß getünchten Häusern, bietet den ersten echten Einblick in die einzigartige Kultur von Mustang.

**Unterkunft: Teahouse**

**Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen.**

#### **TAG 7: Samar - Geling (3520 m)**

Wanderung von ca. 3 Stunden und 30 Minuten, ungefähr 12 km lang.

Der Pfad steigt stetig durch trockene Landschaften mit Panoramablicken auf Nilgiri und Annapurna auf.

Geling ist bekannt für seine alten buddhistischen Klöster und Gerstenfelder.

**Unterkunft: Teahouse**

**Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen.**

#### **TAG 8: Geling - Tragmar (3800 m)**

Die Wanderung dauert etwa 5 Stunden und ist ca. 15 km lang.

Dieser Abschnitt beinhaltet die Überquerung des Passes Nyi La (4.010 m), der beeindruckende Bergblicke bietet.

Tragmar ist bekannt für seine beeindruckenden roten Klippen und die alten Mani-Mauern.

**Unterkunft: Teahouse**

**Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen.**

#### **TAG 9: Tragmar - Lo Gekar - Lo Manthang (3750m)**

Wanderung von 8 bis 9 Stunden, ca. 20 km lang.

Besichtige Ghar Gompa, eines der ältesten Klöster Nepals, bevor du Lo Manthang erreichst.

Lo Manthang, die ummauerte Hauptstadt des Oberen Mustang, ist reich an Geschichte, Kultur und beeindruckender Architektur.

**Unterkunft: Teahouse**

**Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen.**

#### **TAG 10: Lo Manthang und Umgebung**

Verbringe den Tag damit, die Klöster, Höhlen und den Königspalast von Lo Manthang zu erkunden. Die engen Gassen der Stadt und ihre tibetisch geprägte Kultur machen sie zu einem faszinierenden Ort zum Bummeln. Unterkunft in einer Lodge.

**Unterkunft: Teahouse**

**Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen.**

#### **TAG 11: Rückkehr nach Tsarang (3580 m)**

Wanderung von etwa 6 Stunden, ca. 19 km lang.

Abstieg nach Tsarang, vorbei an trockenen Hügeln und abgelegenen Klöstern.

Tsarang ist bekannt für sein großes weiß-rotes Kloster und eine alte Festung.

**Unterkunft: Teahouse**

**Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen.**

#### **TAG 12: Unterkunft in Syangbochen oder Ghiling**

Wanderung von etwa 6 Stunden und 30 Minuten, ca. 20 km lang.

Du gehst denselben Weg durch die einzigartigen Landschaften von Mustang zurück, vorbei an Gebetsfahnen und Mani-Mauern.

Die Route bietet spektakuläre Ausblicke auf den Himalaya und Einblicke in den abgelegenen Lebensstil von Mustang.

**Unterkunft: Teahouse**

**Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen.**

#### **TAG 13: Wanderung nach Chuksang**

Wanderung von etwa 6 Stunden, ca. 20 km lang. Der Pfad steigt allmählich durch tiefe Schluchten und raues Gelände ab. Genieße die spektakulären Landschaftsveränderungen beim Verlassen des Oberen Mustang.

**Unterkunft: Teahouse**

**Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen.**

#### **TAG 14: Wanderung nach Kagbeni und Fahrt nach Jomsom. Besuch auf dem Weg nach Muktinath.**

Eine kurze Wanderung bringt dich zurück nach Kagbeni, wo du einen Jeep nach Jomsom nimmst.

Besuche den heiligen Ort Muktinath, ein wichtiger Pilgerort für Hindus und Buddhisten. Unterkunft in einer Lodge.

**Unterkunft: Teahouse**

**Verpflegung: Frühstück + Mittagessen + Abendessen.**

#### **TAG 15: Jeepfahrt nach Pokhara**

Wir fahren am Kali Gandaki Fluss entlang, passieren Marpha und Tatopani. Genieße einen entspannten Nachmittag in Pokhara, vielleicht mit einer Bootsfahrttour auf dem Phewa-See.

Unterkunft im Hotel Splendid View.

**Unterkunft: Hotel**

**Verpflegung: Frühstück + Mittagessen.**

#### **TAG 16: Jeepfahrt nach Kathmandu**

Ein ganzer Tag Fahrt bringt dich zurück nach Kathmandu und beendet dein Abenteuer im Mustang. Verbringe den Nachmittag mit Souvenirkäufen oder entspanne in Thamel. Unterkunft im Hotel in Thamel.

**Unterkunft: Hotel**

**Verpflegung: Frühstück.**

#### **TAG 17: Freier Tag in Kathmandu**

Nutze diesen Tag, um Kathmandu weiter zu erkunden, Patan oder Bhaktapur zu besuchen oder dich einfach auszuruhen.

Optionale Aktivitäten umfassen einen Besuch des Pashupatinath-Tempels oder der Boudhanath Stupa.

**Unterkunft: Hotel**

**Verpflegung: Frühstück.**

#### **TAG 18: Abreise, Transfer zum Flughafen.**

Je nach Flugzeit bringen wir dich zum Internationalen Flughafen Tribhuvan.

Verabschiede dich von Nepal und nehme unvergessliche Erinnerungen an das Trekking im Mustang mit.

**Verpflegung: Frühstück.**

## **Zahlungs- und Stornierungsbedingungen**

**Anzahlung:** Zur Sicherung deines Platzes ist bei der Buchung eine Anzahlung von 30% des Gesamtreisepreises erforderlich.

**Restzahlung:** Der verbleibende Betrag, entsprechend 70% des Gesamtpreises, ist spätestens 60 Tage vor Reisebeginn zu zahlen.

**Zusatzkosten:** Zusätzliche Reisekosten wie Versicherungen, Flüge und weitere optionale Leistungen sind bei der Buchung vollständig zu bezahlen.

**Stornoversicherung:** Der Kunde kann eine Reiserücktrittsversicherung abschließen, um die volle Rückzahlung des bereits gezahlten Betrags gemäß deren Bedingungen zu erhalten.

Der Endkunde kann von der gebuchten Reise zurücktreten und erhält die bereits gezahlten Beträge zurück, abzüglich der angegebenen Stornogebühren. Darüber hinaus muss er der Agentur nach Bestätigung der Reise folgende Beträge zahlen. Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, kann der Kunde das Guthaben für zukünftige Reisen behalten oder eine vollständige Rückerstattung verlangen.

Stornierungsbedingungen 3:

### **VOLLE RÜCKERSTATTUNG BIS ZU 24 STUNDEN NACH KAUF**

Bis 60 Tage vor Reisebeginn volle Rückerstattung des Reisepreises.

Bis 45 Tage vor Reisebeginn 50% Rückerstattung des Reisepreises.

Bei kürzeren Fristen als in den Stornobedingungen beschrieben erfolgt keine Rückerstattung der bereits gezahlten Beträge.

\*Eine Verwaltungsgebühr von 250 € wird erhoben.

\*Stornogebühren für bereits ausgestellte Reservierungen werden nicht erstattet. Falls weitere nicht erstattungsfähige Kosten entstanden sind, werden auch diese nicht erstattet und vom zu zahlenden Betrag abgezogen.

\*Die Stornokosten für ausgestellte Flüge betragen 100% des Flugpreises.

Off Trail S.L. handelt bei dieser kombinierten Reise als Einzelhändler/Verkäufer. Bei offenen geplanten Abfahrten ist eine Mindestteilnehmerzahl von 2 Personen erforderlich, worüber der Reisende über das Kundenportal informiert wird, sobald dieses Minimum erreicht ist, um die Abreise bestätigen zu können. Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, kann der Veranstalter die Reise stornieren und den Reisenden innerhalb der gesetzlichen Frist von bis zu 20 Kalendertagen vor Abreise benachrichtigen. Bei privaten Abfahrten oder maßgeschneiderten Reisen gilt das Programm mit der Annahme der Buchung als bestätigt, da es speziell für die vertraglich angegebene Personenzahl entworfen und entsprechend bepreist wurde. Im Falle einer Stornierung aufgrund Nichterreichens der Mindestteilnehmerzahl hat der Reisende Anspruch auf vollständige Rückerstattung der bereits gezahlten Beträge ohne weitere Entschädigung.

## Ausrüstungsliste

### FUNKTIONSBEKLEIDUNG

- Hardshell-Jacke (wasserdicht Gore Tex)
- Leichte wasserdichte Hose
- Warme Jacke: Daunenjacke oder Primaloft
- Leichter Fleece
- Thermohose und Schlafshirt für die Unterkunft
- Trekkinghosen
- Technische Shirts (schnelltrocknend)
- Unterwäsche (nicht aus Baumwolle empfohlen)

### KOPF

- Leichte Mütze gegen die Sonne
- Wollmütze
- Halstuch (Buff-Typ)
- Sonnenbrille

### HÄNDE

- Wärmende Handschuhe gegen Kälte
- Trekkingstöcke

### FÜSSE

- Socken (nicht aus Baumwolle empfohlen)
- Trekkingstiefel oder Trail-Running-Schuhe
- Flip-Flops für die Unterkunft oder Trekking-Sandalen mit Fersenriemen

### RUCKSÄCKE

- Leichter Tagesrucksack für die Wanderung
- Regenschutz für Rucksack
- Tragetasche aus Segeltuch Typ Duffle Bag (max. 12,5 kg pro Person)

### LODGE-MATERIAL

- Schlafsack
- Ohrstöpsel

### ZUBEHÖR

- Stirnlampe und Ersatzbatterien
- Sonnencreme, Lippenbalsam und After-Sun

### ESSEN/TRINKEN

- Mindestens 1 l Trinksystem (Camelbak oder Trinkflasche)
- Thermoskanne (optional)
- Snacks, Nüsse, Energieriegel...

### REISEAUSRÜSTUNG

- Freizeitkleidung
- Reisepass, Visum, Bargeld, Versicherungsunterlagen, Impfpass
- Mikrofaserhandtuch
- Erste-Hilfe-Set und Medikamente.
- Rettungsdecke
- Handy und Uhr mit Routen-Tracker (optional)
- Powerbank, Kamera, Ladekabel, Kopfhörer, Buch...

# FAQs

## **Welches körperliche und technische Niveau ist erforderlich?**

Ein Mindestniveau ist erforderlich, das eine Bergtour mit 800 m Höhenunterschied an einem Tag ermöglicht. Es handelt sich um eine anspruchsvolle Route, aber es gibt zwischendurch kürzere Wanderungen, um eine gute Akklimatisierung und Erholung von den Trekkingtagen zu gewährleisten. Während der Route können wir einen kleinen Tagesrucksack mit den Dingen tragen, die wir tagsüber benötigen. Die Träger transportieren unsere Rucksäcke zum nächsten Lodge.

## **Wie organisiert man die Tasche mit dem Material, das der Träger trägt?**

Der Träger trägt das Material von 2 Personen (maximal 12kg pro Person). Ihr solltet eine Tasche zwischen je zwei Personen teilen und dem Träger übergeben. Ideal ist eine Duffle Bag von etwa 80L. Der andere Koffer bleibt im Hotel in Kathmandu.

## **Rucksack während der Route:**

Nehmt einen kleinen Rucksack mit, in dem ihr eine Jacke, eine Trinkflasche und einen Riegel oder Nüsse mitnehmen könnt. Alles Material, das ihr tagsüber nicht benötigt, wird von den Trägern getragen.

## **Welche Anforderungen gibt es für Reisepass und Visum?**

Es ist wichtig, einen gültigen Reisepass mit mindestens 6 Monaten Gültigkeit zu haben. Nepal bietet für die meisten Länder ein Visum bei Ankunft an, das den Prozess beschleunigt und Warteschlangen beim Landeanflug vermeidet, wenn es online über diesen offiziellen Weblink beantragt wird. Bei der Ankunft wende dich am Internationalen Flughafen Tribhuvan zum Bankschalter mit der Versand-ID (Bestätigungsseite), die du nach Ausfüllen des Visumantrags erhalten hast. Zahle die entsprechende Gebühr bar und gehe nach der Zahlung zum Schalter des Einwanderungsbeamten mit deinem Originalreisepass, um das Visum zu erhalten. Hinsichtlich Visabestimmungen bleibe auf dem Laufenden, da sich die Einwanderungspolitik oft ändert. Daher ist es ratsam, die Informationen näher am geplanten Reisedatum zu überprüfen. Stand Februar 2025 betragen die Kosten für ein nepalesisches Touristenvisum derzeit: 15 Tage: USD 30 30 Tage: USD 50 90 Tage: USD 125.

## **Bargeld:**

In Kathmandu kann normalerweise mit Karte bezahlt werden (in Restaurants, Taxis, Souvenirläden... ist das unüblich). Danach gibt es keine Geldautomaten mehr. Es ist unbedingt erforderlich, lokale Währung mitzuführen. Man kann Euro oder Dollar mitbringen und diese am Flughafen oder am Ankunftstag in Thamel direkt in Rupien wechseln.

## **Empfohlene Bargeldmenge:**

Es wird empfohlen, mindestens 250 € in bar für nicht inbegriffene Ausgaben wie Getränke, Essen in Kathmandu und Trinkgelder mitzubringen.

**Trinkgelder:**

Am Ende der Reise wird in der Regel ein Trinkgeld gegeben (nicht verpflichtend, aber sehr empfehlenswert), bar (sie besitzen kein Kartenlesegerät). Guides: 5 bis 10 USD pro Person und Tag. Bei längeren Trekkingtouren (wie Annapurna Circuit oder Everest Base Camp) können die Trinkgelder auf 10-15 USD pro Person und Tag steigen. Träger: 3 bis 5 USD pro Tag und Person. Bei längeren oder anspruchsvolleren Trekkingtouren kann eine Erhöhung auf 5-7 USD in Betracht gezogen werden.

**Hygienebedingungen in den Lodges:**

Mit zunehmender Höhe werden die Unterkünfte viel einfacher. Es wird empfohlen, Feuchttücher und einen Schlafsack mitzunehmen, um die Decken nicht benutzen zu müssen.

**Duschen und warmes Wasser:**

In den höheren Lagen sind heiße Duschen sehr selten. Es ist SEHR leicht, sich zu erkälten, was die mit der Höhenkrankheit verbundenen Probleme verstärkt. WIR EMPFEHLEN, keine Dusche zu nehmen. Feuchttücher sind eine gute Alternative zur Hygiene.

**In welchem Hotel werden wir übernachten?**

Es steht in den Angebotsinformationen.

**Medikamente gegen Höhe:**

Die Routen sind progressiv, um (so weit wie möglich) die Höhenkrankheit zu vermeiden. Die Guides haben eine vollständige Erste-Hilfe-Ausrüstung, einschließlich eines Sauerstoffsättigungsmessgeräts. Für Medikamente wie Edemox oder ähnliche wende dich an deinen Arzt, obwohl sie nicht erforderlich sind.

**Mobiltelefon und SIM:**

Ihr könnt am Ankunftsort eine SIM-Karte kaufen. In jeder Zone Nepals gibt es einen anderen Betreiber. Fragt unser Team, welcher in welchem Gebiet funktioniert. Mit einer Aufladung von 15-20€ habt ihr genug Daten für WhatsApp, wenn Empfang vorhanden ist. Normale Telefonate sind viel teurer.

**Ist es notwendig, ein Supplement zu nehmen?**

Supplements können hilfreich sein, sind aber nicht zwingend notwendig. Es ist interessant, vor Beginn der Höhenaktivität Eisen zu nehmen. Ihr könnt das mit eurem Arzt oder Ernährungsberater besprechen.

**Wasserentkeimungstabletten**

Kauft immer abgefülltes oder abgekochtes Wasser in den Lodges.

**Mückenschutz:**

Mückenschutz kann in den ersten Tagen nützlich sein, ist in den hohen Lagen jedoch nicht erforderlich (entbehrlich).

**Impfpass:**

Für eine Reise nach Nepal ist keine Impfung verpflichtend.

**Steckdosenadapter**

Dies sind die gleichen wie in Europa.



# Contact

[info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com)

[www.b4experience.com](http://www.b4experience.com)

+34 613 03 77 00

[View program on the web](#)

Wandern

[info@b4experience.com](mailto:info@b4experience.com) / +34 613 03 77 00

