

Annapurna Base Camp Trek – Premium Trekkingreise ins Herz des Annapurna-Massivs

Übersicht

Der **Annapurna Base Camp Trek** gehört zu den eindrucksvollsten Trekkingreisen in Nepal – und das aus gutem Grund. Diese Route führt Sie nicht einfach nur „in die Berge“, sondern Schritt für Schritt hinein in ein natürliches Amphitheater aus Himalaya-Gipfeln, grünen Tälern, Gurung-Dörfern, Rhododendronwäldern, Hängebrücken, Wasserfällen und jener klaren Bergluft, die man am liebsten in Flaschen mit nach Hause nehmen würde.

Das Ziel dieser Trekkingreise ist das **Annapurna Base Camp auf 4.130 m**, direkt am Fuße des Annapurna-Massivs. Dort stehen Sie umgeben von schneebedeckten Riesen wie **Annapurna I, Annapurna Süd, Hiunchuli und Machhapuchhre**. Und plötzlich versteht man, warum viele Reisende sagen: „Ich wollte nur eine Trekkingtour machen – und kam mit einer Lebensgeschichte zurück.“

Diese Reise ist ideal für aktive Menschen, die eine echte Himalaya-Erfahrung suchen, aber keine extreme Expedition planen möchten. Der Trek ist **mittelschwer**, gut machbar mit Vorbereitung und perfekt für Reisende, die Natur, Kultur und Bewegung in einer einzigen Reise verbinden möchten.

Warum dieser Annapurna Base Camp Trek besonders ist

Der große Vorteil dieser Route: Sie verbindet gleich zwei legendäre Erlebnisse in einer Reise.

Zuerst erleben Sie den berühmten **Poon Hill Sonnenaufgang** – einer der schönsten Aussichtspunkte der Annapurna-Region. Danach wandern Sie tiefer in das Annapurna-Schutzgebiet hinein, bis zum **Annapurna Base Camp**, dem Herzstück der Tour.

Das bedeutet: Sie bekommen nicht nur ein Ziel, sondern eine ganze Entwicklung der Landschaft. Am Anfang wandern Sie durch Dörfer, Felder und Wälder. Danach kommen Rhododendronwälder, steilere Pfade, enge Täler und schließlich die alpine Welt rund um Machhapuchhre Base Camp und Annapurna Base Camp.

Kurz gesagt: Die Reise beginnt freundlich, wird langsam dramatisch – und endet spektakulär.

Teil einer weltberühmten Trekkingroute

Der **Annapurna Base Camp Trek** zählt zu den bekanntesten Trekkingtouren Nepals. Er ist beliebt, weil er landschaftlich unglaublich abwechslungsreich ist: keine endlosen, eintönigen Tage, sondern ständig wechselnde Eindrücke.

Heute laufen Sie durch ein Gurung-Dorf, morgen über eine Hängebrücke, später durch Bambuswald, dann vorbei an Wasserfällen – und irgendwann stehen Sie im Annapurna Base Camp und denken: „Okay, dafür waren die Treppen also da.“

Die Route führt durch typische Orte wie **Ghorepani, Tadapani, Chhomrong, Dovan, Machhapuchhre Base Camp und Annapurna Base Camp**. Besonders eindrucksvoll ist die Nähe zu **Machhapuchhre**, dem heiligen „Fishtail Mountain“, der während der Tour immer wieder elegant im Blickfeld erscheint – fast so, als würde er prüfen, ob wir auch wirklich weitergehen.

Kultur entlang der Route

Diese Reise lebt nicht nur von Bergen. Sie lebt auch von Begegnungen.

In den Dörfern der Annapurna-Region erleben Sie die Kultur der **Gurung-Gemeinschaften**, lokale Gastfreundschaft und den Alltag der Bergbewohner aus nächster Nähe. Die Menschen hier sind an Wanderer gewöhnt, aber ihre Freundlichkeit wirkt trotzdem nie einstudiert. Ein Lächeln, ein Tee, ein kurzer Austausch – oft sind es genau diese kleinen Momente, die später im Kopf bleiben.

Unterwegs begegnen Sie buddhistischen und hinduistischen Einflüssen: kleine Schreine, Gebetsfahnen, Chörten, Tempel, lokale Rituale und traditionelle Häuser. Die Kultur zeigt sich hier nicht wie in einem Museum, sondern ganz natürlich im Alltag.

Und ja, nach einem langen Wandertag schmeckt ein einfacher Dal Bhat manchmal besser als ein Drei-Gänge-Menü. Vielleicht nicht glamourös – aber sehr ehrlich.

Die Landschaft: Von Reisfeldern bis ins Himalaya-Amphitheater

Eine der größten Stärken des Annapurna Base Camp Treks ist die landschaftliche Vielfalt.

Am Anfang geht es durch grüne Hügel, Terrassenfelder und subtropische Vegetation. Danach folgen Rhododendronwälder, Bambusabschnitte und schmale Täler entlang des Modi-Khola-Flusses. Je näher Sie dem Base Camp kommen, desto wilder und alpiner wird die Landschaft.

Das Finale ist das **Annapurna Sanctuary**, ein natürlicher Hochgebirgskessel, umgeben von massiven Gipfeln. Hier fühlt sich die Welt plötzlich groß und still an. Kein Verkehr, keine Hektik, kein Alltag – nur Berge, Wind und dieser Moment, in dem man merkt: Genau deswegen reist man.

Beste Reisezeit für den Annapurna Base Camp Trek

Die besten Reisezeiten sind **Frühling** und **Herbst**.

Frühling: März, April, Mai

Der Frühling bringt angenehmere Temperaturen, blühende Rhododendronwälder und eine lebendige Landschaft. Besonders die Wälder zwischen Ghorepani, Tadapani und Chhomrong können in dieser Zeit wunderschön sein.

Herbst: September, Oktober, November

Der Herbst ist bekannt für stabile Wetterbedingungen, klare Sicht und starke Bergpanoramen. Besonders Oktober und November sind sehr beliebt, weil die Luft nach dem Monsun oft besonders klar ist.

Winter und Monsun

Im Winter ist die Tour grundsätzlich möglich, aber es kann kalt werden, besonders in höheren Lagen. In der Monsunzeit sind Wege rutschiger, Wolken häufiger und die Sicht oft eingeschränkt. Wer flexibel ist, kann auch dann reisen – aber für die klassische Bilderbuch-Version empfehlen wir Frühling oder Herbst.

Kurze Tourenplanung des Annapurna Base Camp Treks

Tag 1: Ankunft in Kathmandu

Tag 2: Stadtbesichtigung in Kathmandu

Tag 3: Flug nach Pokhara

Tag 4: Fahrt nach Nayapul & Wanderung nach Tikhedhunga

Tag 5: Wanderung nach Ghorepani

Tag 6: Sonnenaufgang am Poon Hill & Wanderung nach Tadapani

Tag 7: Wanderung nach Chhomrong

Tag 8: Wanderung nach Dovan

Tag 9: Wanderung nach Machhapuchhre Base Camp

Tag 10: Wanderung zum Annapurna Base Camp & Abstieg nach Bamboo

Tag 11: Wanderung nach Landruk

Tag 12: Wanderung nach Dhampus

Tag 13: Fahrt nach Pokhara

Tag 14: Rückflug oder Rückfahrt nach Kathmandu

Tag 15: Heimreise

Hinweis: Die Route kann je nach Wetter, Wunschtempo, Verfügbarkeit und Kondition angepasst werden. Als private Trekkingreise planen wir nicht nach Stoppuhr, sondern nach Menschen.

Reiseverlauf im Detail

Tag 1: Ankunft in Kathmandu

Willkommen in Nepal! Nach Ihrer Ankunft am Flughafen werden Sie von unserem Team abgeholt und ins Hotel gebracht. Kathmandu empfängt Sie mit Farben, Geräuschen, Gewürzen und einem Verkehrsfluss, der für Außenstehende wie Chaos aussieht – aber irgendwie erstaunlich gut funktioniert.

Am Abend besprechen wir die kommenden Tage, prüfen die wichtigsten Details und genießen ein gemeinsames Willkommensessen. Ein guter Start, denn Trekking beginnt nicht mit Wandern, sondern mit Vorfreude.

Tag 2: Stadtbesichtigung in Kathmandu

Heute tauchen wir in die Kultur Nepals ein. Je nach Zeit und Interesse besuchen wir bedeutende Orte wie **Swayambhunath**, die große **Boudhanath-Stupa** oder den heiligen **Pashupatinath-Tempel**.

Dieser Tag ist bewusst nicht nur „Sightseeing“. Er hilft Ihnen, Nepal besser zu verstehen: Religion, Alltag, Architektur, Menschen und Spiritualität. Außerdem ist es angenehm, vor dem Trek nicht sofort loszuhetzen. Die Berge laufen nicht weg – sie warten sehr geduldig.

Tag 3: Flug nach Pokhara

Ein kurzer Flug bringt uns nach **Pokhara**, die entspannte Stadt am Phewa-See. Wenn Kathmandu das Herz Nepals ist, dann ist Pokhara die tiefe Ausatmung.

Nach der Ankunft haben Sie Zeit für einen Spaziergang am See, einen Kaffee mit Bergblick oder einfach zum Ankommen. Bei gutem Wetter zeigen sich bereits die ersten Gipfel – ein kleiner Vorgeschmack auf das, was noch kommt.

Tag 4: Fahrt nach Nayapul & Wanderung nach Tikhedhunga

Von Pokhara fahren wir nach Nayapul, dem Ausgangspunkt unserer Wanderung. Danach beginnt der Trek gemütlich. Wir wandern durch kleine Dörfer, Felder und entlang des Flusses.

Die heutige Etappe ist ein idealer Einstieg: nicht zu schwer, aber genug, damit die Beine verstehen, dass der Urlaub jetzt offiziell aktiv geworden ist. Übernachtung in Tikhedhunga oder Umgebung.

Tag 5: Wanderung nach Ghorepani

Heute wird es sportlicher. Der Weg führt bergauf – inklusive vieler Steinstufen. Nepal liebt Stufen. Sehr. Aber zum Glück liebt Nepal auch großartige Aussichten.

Wir wandern durch Dörfer, Wälder und terrassierte Landschaften bis nach **Ghorepani**. Dieser Ort ist bekannt als Ausgangspunkt für den Poon Hill Sonnenaufgang. Am Abend heißt es früh schlafen, denn morgen beginnt der Tag vor dem Weckergefühl.

Tag 6: Sonnenaufgang am Poon Hill & Wanderung nach Tadapani

Früh am Morgen steigen wir zum **Poon Hill (3.210 m)** auf. Es ist dunkel, kühl und vielleicht fragen Sie sich kurz, warum Menschen freiwillig so früh bergauf gehen. Die Antwort kommt oben: Sonnenaufgang über Annapurna, Dhaulagiri, Machhapuchhre und weiteren Himalaya-Gipfeln.

Nach diesem beeindruckenden Moment steigen wir zurück nach Ghorepani, frühstücken und wandern weiter nach **Tadapani**. Die Route führt durch wunderschöne Wälder, im Frühling oft voller Rhododendronblüten. Übernachtung in Tadapani.

Tag 7: Wanderung nach Chhomrong

Heute wandern wir Richtung **Chhomrong**, einem der wichtigsten Dörfer auf dem Weg zum Annapurna Base Camp. Der Ort liegt wunderschön mit Blick auf Machhapuchhre und Annapurna Süd.

Chhomrong ist nicht nur landschaftlich schön, sondern auch ein Punkt, an dem man spürt: Jetzt beginnt der eigentliche Weg ins Annapurna Sanctuary. Die Berge rücken näher, die Täler werden enger, die Stimmung alpiner.

Tag 8: Wanderung nach Dovan

Der Weg führt hinab und wieder hinauf – wie es in Nepal Tradition hat. Wir wandern durch Bambus- und Rhododendronwälder, überqueren Brücken und folgen dem Tal des Modi Khola.

Mit etwas Glück sehen wir unterwegs Languren oder hören sie zumindest im Wald. Sie sind die wahren Akrobaten dieser Region – und wahrscheinlich heimlich sehr zufrieden, dass sie keine Trekkingstöcke brauchen.

Übernachtung in Dovan.

Tag 9: Wanderung nach Machhapuchhre Base Camp

Heute wird die Landschaft deutlich dramatischer. Wir steigen weiter auf, passieren alpine Abschnitte und erreichen das **Machhapuchhre Base Camp** auf etwa 3.700 m.

Der heilige Machhapuchhre steht eindrucksvoll über dem Tal. Dieser Berg wird nicht bestiegen, was ihm eine besondere Würde verleiht. Hier oben fühlt sich alles stiller und intensiver an. Die Nacht verbringen wir in einfacher Lodge-Atmosphäre – kein Luxus, aber viel Berggefühl.

Tag 10: Annapurna Base Camp & Abstieg nach Bamboo

Früh am Morgen wandern wir weiter zum **Annapurna Base Camp (4.130 m)**. Und dann ist er da: der große Moment.

Sie stehen mitten im Annapurna Sanctuary, umgeben von gewaltigen Gipfeln. Annapurna I, Annapurna Süd, Hiunchuli, Machhapuchhre – ein Kreis aus Bergen, der kaum real wirkt. Hier bleibt man automatisch etwas leiser. Sogar Vielredner.

Nach ausreichend Zeit zum Staunen, Fotografieren und Durchatmen steigen wir wieder ab Richtung Bamboo. Es ist ein langer, aber unvergesslicher Tag.

Tag 11: Wanderung nach Landruk

Heute verlassen wir die höheren Lagen und wandern durch grüne Wälder und Dörfer Richtung **Landruk**. Der Weg ist abwechslungsreich und bringt uns langsam zurück in wärmere Regionen.

Nach den alpinen Eindrücken der letzten Tage wirkt die Landschaft plötzlich weich und freundlich. Ein schöner Kontrast – und eine gute Erinnerung daran, wie vielfältig dieser Trek wirklich ist.

Tag 12: Wanderung nach Dhampus

Die letzte volle Wanderetappe führt uns nach **Dhampus**, ein schönes Dorf mit großartigen Ausblicken. Heute geht es entspannter zu. Die Beine sind inzwischen trainiert, der Kopf ist frei, und der Rucksack fühlt sich vielleicht immer noch gleich schwer an – aber man trägt ihn mit mehr Stolz.

Von Dhampus genießen wir noch einmal die Aussicht auf die Annapurna-Region.

Tag 13: Fahrt nach Pokhara

Nach dem Frühstück verabschieden wir uns von den Bergen und fahren zurück nach Pokhara. Jetzt ist Zeit für eine warme Dusche, gutes Essen und einen entspannten Abend am See.

Pokhara ist der perfekte Ort, um nach dem Trek wieder langsam in die Zivilisation zurückzufinden – ohne dass es gleich zu viel wird.

Tag 14: Rückflug oder Rückfahrt nach Kathmandu

Je nach Wunsch und Verfügbarkeit reisen wir per Flug oder Fahrzeug zurück nach Kathmandu. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung: letzte Einkäufe, Cafébesuch, Spaziergang oder einfach Ausruhen.

Am Abend können wir die Reise gemeinsam ausklingen lassen.

Tag 15: Heimreise

Nach vielen Eindrücken, Fotos und wahrscheinlich ein paar neuen Lieblingsgeschichten treten Sie die Heimreise an.

Und falls Sie auf dem Heimflug schon überlegen, welcher Trek als Nächstes kommen könnte: Das ist in Nepal völlig normal.

Höhepunkte des Annapurna Base Camp Treks

Schwierigkeit

Der **Annapurna Base Camp Trek** ist ein **mittelschwerer Trek**. Er ist anspruchsvoller als der Poon Hill Trek, aber nicht technisch. Sie benötigen keine Klettererfahrung. Gute Grundkondition, Trittsicherheit und etwas Vorbereitung sind ausreichend.

Dauer

Die Reise dauert insgesamt **15 Tage ab Ankunft bis Abflug**. Auf Wunsch kann ein zusätzlicher Puffertag eingebaut werden, besonders wenn Sie entspannt reisen möchten.

Maximale Höhe

Der höchste Punkt der Tour ist das **Annapurna Base Camp auf 4.130 m**.

Landschaft

Sie wandern durch Gurung-Dörfer, Rhododendronwälder, Bambusabschnitte, tiefe Täler, Hängebrücken und alpine Hochgebirgslandschaften.

Bergpanorama

Zu den sichtbaren Bergen gehören je nach Wetter unter anderem **Annapurna I, Annapurna Süd, Machhapuchhre, Hiunchuli und Dhaulagiri**.

Kultur

Sie erleben Gurung-Dörfer, lokale Gastfreundschaft, traditionelle Häuser, Teehausleben und den Alltag in den Bergen.

Leistungen – was wir bieten

Im Preis enthalten

✓ **Alle notwendigen Transfers ab/bis Kathmandu**

Flug oder Fahrt zwischen Kathmandu und Pokhara je nach Programm, sowie Transfers zum Start- und Endpunkt des Treks.

✓ **Komfortable Hotels in Kathmandu und Pokhara**

Saubere, ausgewählte Hotels mit Frühstück – ideal zum Ankommen und Erholen.

✓ **Lizenzierte Trekking-Guide**

Ein erfahrener englischsprachiger Guide begleitet Sie während der Tour. Deutschsprachige Reiseleitung ist auf Anfrage und gegen Aufpreis möglich.

✓ **Träger-Service während des Treks**

Damit Sie leichter wandern und die Landschaft wirklich genießen können.

✓ **Unterkünfte während der Trekkingtage**

Ausgewählte Teehäuser und Lodges entlang der Route.

✓ **Vollpension während des Treks**

Frühstück, Mittagessen, Abendessen und Tee während der Trekkingtage.

✓ **Alle notwendigen Trekkinggenehmigungen**

Wir organisieren die erforderlichen Permits und Dokumente.

✓ **Stadtbesichtigung in Kathmandu oder Pokhara**

Je nach Programm und Zeitplan.

✓ **Ein gemeinsames Abschieds- oder Willkommensessen**

Ein schöner Rahmen, um die Reise zu beginnen oder abzuschließen.

✓ **Persönliche Betreuung & flexible Planung**

Als private Tour kann der Ablauf individuell angepasst werden.

Nicht enthalten

- ✗ Internationale Flüge
 - ✗ Nepal-Visum
 - ✗ Reise- und Krankenversicherung
 - ✗ Mahlzeiten und Getränke in Kathmandu und Pokhara außerhalb des Frühstücks
 - ✗ Alkoholische Getränke, Softdrinks, Snacks, warme Duschen oder Akku-Laden in Lodges, falls separat berechnet
 - ✗ Persönliche Ausgaben wie Souvenirs, Telefon, Wäsche usw.
 - ✗ Trinkgeld für Guide und Träger
 - ✗ Deutschsprachige Reiseleitung, falls gewünscht, gegen Aufpreis
-

Warum ist dieser Trek perfekt für Sie?

Authentisches Himalaya-Erlebnis

Der Annapurna Base Camp Trek ist kein Spaziergang, aber auch keine Expedition. Er ist genau richtig für aktive Reisende, die den Himalaya wirklich erleben möchten.

Zwei Highlights in einer Reise

Sie erleben sowohl den **Poon Hill Sonnenaufgang** als auch das **Annapurna Base Camp**. Viele Treks haben ein großes Highlight – dieser hat gleich zwei.

Weniger Höhenstress als andere große Treks

Mit 4.130 m bleibt die maximale Höhe moderater als bei vielen anderen Hochgebirgstreks in Nepal. Trotzdem ist das Berggefühl gewaltig.

Komfortabel organisiert

Sie müssen sich nicht um Permits, Lodges, Route, Transfers oder Timing kümmern. Wir organisieren alles – Sie wandern, staunen und trinken Tee.

Ideal für europäische Reisende

Die Route bietet Abenteuer, aber auch klare Struktur, gute Betreuung und realistische Tagesetappen. Genau die Mischung, die viele Gäste aus Deutschland, Österreich und der Schweiz schätzen.

Private Tour statt Gruppendruck

Sie reisen privat, mit eigenem Guide, eigenem Tempo und flexiblen Pausen. Wenn Sie an einem Aussichtspunkt länger bleiben möchten, bleiben wir. Die Berge hetzen nicht.

FAQ – Häufige Fragen zum Annapurna Base Camp Trek

Wie schwer ist der Annapurna Base Camp Trek?

Der Trek ist mittelschwer. Sie sollten 5–6 Stunden am Tag wandern können und auch längere Auf- und Abstiege gut bewältigen. Technische Erfahrung ist nicht notwendig.

Brauche ich Trekking-Erfahrung?

Trekking-Erfahrung ist hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich. Wenn Sie regelmäßig wandern, sportlich aktiv sind und sich etwas vorbereiten, ist die Tour gut machbar.

Wie hoch ist das Annapurna Base Camp?

Das Annapurna Base Camp liegt auf etwa 4.130 m. Wir planen den Aufstieg so, dass Ihr Körper Zeit hat, sich an die Höhe zu gewöhnen.

Gibt es Höhenkrankheit?

Das Risiko ist geringer als bei sehr hohen Treks, aber nicht ausgeschlossen. Unsere Guides achten auf Tempo, Pausen und Symptome. Sicherheit geht immer vor Gipfelgefühl.

Kann ich mit Kindern auf diese Trekkingtour gehen?

Mit älteren, wandererfahrenen Kindern ist es möglich. Für kleinere Kinder ist die Route oft zu anspruchsvoll. Gerne beraten wir individuell nach Alter, Fitness und Erfahrung.

Was esse ich während der Wanderung?

Während des Treks erhalten Sie warme Mahlzeiten in den Teehäusern: Dal Bhat, Reis, Nudeln, Suppen, Kartoffeln, Gemüsegerichte, Eier, Tee und einfache westliche Gerichte. Es ist kein Gourmetrestaurant – aber nach einem Wandertag schmeckt vieles erstaunlich königlich.

Gibt es Internet, Strom und Telefonempfang?

In vielen Dörfern gibt es Mobilfunkempfang oder WLAN gegen Gebühr. Akku-Laden ist oft möglich, kann aber extra kosten. Wir empfehlen eine Powerbank.

Wie viel Taschengeld sollte ich mitnehmen?

Für Getränke, Snacks, warme Duschen, Akku-Laden, Trinkgelder und kleine Einkäufe empfehlen wir etwa **300–400 Euro** zusätzlich, je nach persönlichem Konsum.

Was muss ich mitbringen?

Gute Trekking- oder Wanderschuhe, warme Kleidung, Regenjacke, Sonnenbrille, Sonnenschutz, Stirnlampe, Tagesrucksack, persönliche Medikamente und eine gute Portion Neugier. Eine genaue Packliste erhalten Sie vor der Reise.

Kann die Route angepasst werden?

Ja. Diese Reise kann je nach Wunsch, Zeit, Wetter und Fitness angepasst werden. Möglich sind zusätzliche Tage in Pokhara, ein Ruhetag unterwegs oder eine kürzere Variante mit Helikopter-Rückflug ab dem Annapurna Base Camp.

Call-to-Action

Bereit für das Annapurna Base Camp?

Wenn Sie den Himalaya nicht nur sehen, sondern wirklich erleben möchten, ist diese Reise eine hervorragende Wahl.

Schreiben Sie uns einfach:

1. Gewünschter Reisezeitraum
2. Anzahl der Reisenden
3. Gewünschter Hotelstandard
4. Sprache der Reiseleitung: Englisch oder Deutsch
5. Ihre ungefähre Trekking-Erfahrung

Wir erstellen Ihnen ein persönliches Angebot – transparent, fair und passend zu Ihrem Tempo.

Annapurna wartet. Die Treppen leider auch ein bisschen. Aber die Aussicht gewinnt.