

Nepal: Annapurna Circuit Trekking - 18 dagen - reiscode NT.07



Startdata	: alle dagen van het jaar mogelijk
Beste reistijd	: tussen 1 maart - 1 juni en 1 oktober – 1 december
Duur trekking	: 18 dagen
Zwaarte	: medium tot zwaar
Maximale hoogte	: 5416 meter
Startpunt	: Kathmandu
Eindpunt	: Pokhara

Reisbeschrijving

De Annapurna Circuit Trekking is één van de allermooisten van de wereld. Het landschap is heel afwisselend. Met subtropische jungle, spectaculair geërodeerd hoogland, immense gletsjers, authentieke bergdorpjes en een magnifiek uitzicht op de Himalaya.

Een van de hoogtepunten van de trekking is het bedwingen van de Thorung La pas, met 5416m het hoogste punt van de trekking. Het uitzicht over de besneeuwde toppen van de Himalaya is hier adembenemend. De trekking gaat door het woongebied van verschillende etnische bergvolken, zoals de Gurung, Magar en Bon. Je hoeft geen klimervaring te hebben voor deze trektocht. Je loopt over goed bewandelbare, maar soms wel steile, bergpaden.

Dag tot dag beschrijving

Dag 1: Kathmandu naar Syange (1080m)

Reistijd: ca. 8 uren

Je vertrekt vroeg in de ochtend, samen met je gids, per jeep uit Kathmandu. Je rijdt door een prachtig landschap en komt door leuke plattelandsdorpjes. Vanaf Besi Sahar reis je per lokale jeep door naar Syange. Het laatste deel van de route wordt een bumpy ride. Je overnacht in een eenvoudige lodge in Syange.

Dag 2: Trekking Syange naar Tal (1140m)

Wandeluren: ca. 5

De trekking gaat door schilderachtig cultuurlandschap. De rijstvelden worden hier nog met buffel en ploeg bewerkt. Onderweg passeer je kleurrijke Gurung-dorpjes. Na Germu worden de dorpjes die je passeert voornamelijk bewoond door Tibetaanse afstammelingen.

Dag 3: Trekking Tal naar Dharepani (1960m)

Wandeluren: ca. 2 tot 3

Je komt steeds hoger en het klimaat wordt frisser. Rijstbouw wordt langzaam vervangen door boekweit en gierst. Ook de huizenbouw verandert. De huizen worden steeds vaker gebouwd met dikke muren van rotsstenen. In Dharapani vang je een eerste glimp op van de witte toppen van het immense Manaslu massief (8516m). Hier verschijnen ook de eerste naaldbossen op de droge zuidhellingen. Op de noordhellingen vind je loofnevelwouden. Met wat geluk zie je een troep languren (apen) door de bomen slingeren.

Dag 4: Trekking Dharepani naar Chame (2710m)

Wandeluren: ca. 5

In deze streek overheerst de boeddhistische cultuur. De dorpen hebben vanaf Dharapani een in- en uitgangspoort (khani), waarbij vaak rijen gebedsmolens staan opgesteld. De manimuren (gebedsmuren) die je onderweg tegenkomt hoor je links te passeren. Het zal je, zoals de locals geloven, voorspoed brengen. Bagarchap, waar je na een uurtje aankomt, is het eerste dorp met typisch Tibetaanse architectuur; dicht op elkaar staande huizen, nauwe steegjes, platte daken, met boven op de daken hoog opgestapelde voorraden brandhout en wapperende gebedsvlaggetjes. Je loopt vandaag door open berglandschap én dichte jungle. Relatief vlakke en steilere stukken wisselen elkaar af. Soms vang je al een glimp op van de Lamjung Himal (6986m) en de Annapurna II (7937m).

Dag 5: Trekking Chame naar Upper Pisang (3310m)

Wandeluren: ca. 4 tot 5

Je passeert vandaag een inmiddels aan zijn lot overgelaten Khampa-nederzetting, bekend onder de naam Bratang. Met wat geluk zie je vandaag de eerste lammergieren door de lucht zweven. Vrij plotseling, als je een bocht omgaat, kom je oog in oog te staan met de enorme Paungda Danda rotswand, die meer dan 1500m boven de rivier uitsteekt. De locals noemen de rots Swarga Dwar, wat 'toegangspoort naar de hemel' betekent. Ze geloven dat de geest van een overledene deze rotswand moet beklimmen om in de hemel te kunnen komen. Upper Pisang, je eindpunt voor vandaag, is een authentiek Tibetaans dorpje. Boven de village staat het plaatselijke klooster dat prachtige Tibetaanse muurschilderingen heeft. Ook vind je in het dorp een chorten (stupa) en de ruïnes van een oude dzong (fort).

Dag 6: Trekking Upper Pisang via Ngawal naar Manang (3540m)

Wandeluren: ca. 6 tot 7

Je komt nu echt in de regenschaduw van de Himalaya. Aan de begroeiing is de droogte te zien, met vooral blauwe den en jeneverbesstruiken. De droogte wordt nog versterkt doordat de bodem hier uit kalksteen bestaat. Door de barsten en scheuren in het gesteente zakt het regenwater snel weg. Zodat het weinige water dat valt voor planten al snel onbereikbaar is.

Vandaag is, bij helder weer, een van de mooiste wandeldagen. Een pittige klim brengt je in Ghyaru waar alles er nog net zo uitziet als eeuwen geleden. In de omgeving van Ngawal heb je een schitterend uitzicht op de Annapurna II (7937m) en Annapurna III (7555m). In Braga torent een oud klooster boven de huizen uit. Met 500 jaar is dit het oudste klooster van de vallei. Vanaf Bragha loop je langs prachtig geërodeerde kliffen door naar Manang.

Dag 7: Acclimatisatiedag in Manang

Deze rustdag in Manang is belangrijk om aan de hoogte te wennen. Het dorp ligt op een prachtige plek, tegenover een machtige gletsjer. Als je de bergrug aan de noordkant van Manang beklimt word je beloond met een mooi uitzicht op de Annapurna II (7937m) en IV (7525m) en een aantal gletsjers. Je kunt ook Praken Gompa bezoeken. Het ligt op 3945m hoogte. Een lama zal je hier, in ruil voor een gift, de zegen voor de Thorung La pas geven.

Dag 8: Trekking Manang naar Yak Kharka (4020m)

Wandeluren: ca. 3

Vandaag begin je feitelijk aan het eerste deel van de klim naar de Thorung La. De korte loopdag van vandaag helpt mee om aan de hoogte te wennen. Je komt vandaag weer langs een aantal chortens en manimuren en passeert dorpjes als Dengi en Gunsang. Bij helder weer heb je prachtige uitzichten op de Annapurna I (8091m) en IV (7525m). De vegetatie bestaat inmiddels uit weinig meer dan alpiene grassen en struiken. Misschien kom je steenbokken of een kudde wilde blauwschapen tegen. Bij een goede termiek zie je himalaya- en lammergieren

door de lucht zweven, op zoek naar prooi. In de omgeving van Yak Kharka grazen yaks in het wild. Het is erg leuk om in de namiddag een kamp van de yakherders te bezoeken.

Dag 9: Trekking Yak Kharka naar Thorung Phedi (4540m)

Wandeluren: ca. 3

In een rustig tempo loop je vandaag naar een hoogte van meer dan 4500 meter. Je trekt via de oostzijde van de Jarsang Khola rivier omhoog, daalt dan weer af tot aan de rivier en passeert deze dan via de hangbrug. Hierna gaat de tocht verder over een smal pad richting Thorung Phedi. De overnachtingplaats voor vandaag bestaat uit een verzameling lodges en huizen te midden van een desolate met rotsblokken bezaaide vallei. Het land is omringd met hoge verticaal oprijzende rotsen. Soms wagen sneeuwluipaarden zich tot in de vallei. In Thorung Phedi kom je yakherders tegen die je tegen betaling een rit per yak aanbieden om morgen op een makkelijke manier over de Thorung La pas te komen.

Dag 10: Trekking Thorung Phedi via Thorung La (5416m) naar Muktinath (3810m)

Wandeluren: ca. 6 tot 9

Meteen na Thorung Pedi gaat het pad omhoog, steil maar goed beloopbaar. Het pad loopt afwisselend langs morenen, gletsjerwallen, berggrichels en ravijnen. De wijde Thorung La pas, met vele gebedsvlaggen en steen-piramides, ligt op 5416 meter hoogte. Het uitzicht is hier magnifiek. Je kunt de Great Barrier ridge goed zien die de droge regio van Manang scheidt van de rest van Nepal. De enorme pieken van o.a. de Annapurna's, de Gangapurna (7454m), de Khatung Kang (6484m) en de Yakgawa Kang (6481m) zijn ronduit indrukwekkend.

Dag 11: Muktinath Tempel (3950m) en trekking naar Jharkot (3500m)

Wandeluren: ca. 2 (rechtstreeks), ca. 5 tot 6 (via Jhong)

Na een korte klim bereik je Muktinath Chumig Gyatsa, het pelgrimsoord voor zowel hindoes als boeddhisten. Muktinath betekent plaats (nath) van verlossing (mukti). Het beeld in de tempel stelt zowel de hindoegod Vishnu voor als de Boeddha van Compassie. Daarnaast is Muktinath Chumig Gyatsa een plek van vrouwelijke energie vanwege het verblijf van 24 zogenoemde dakini's, vrouwelijke energiewezens. Terwijl je deze unieke plek op je in laat werken kun je tegelijkertijd genieten van de betoverende uitzichten op de bergreuzen om je heen, waaronder de Nilgiri (7134m) en de Dhaulagiri (8167m)

Na het bezoek aan de tempel loop je naar Jharkot, het charmante fort-dorpje met een mooie gompa. De twee van klei gemaakte levensgrote afbeeldingen beneden de gompa zijn een teken dat het pre-boeddhistisch-animisme in deze streek nog springlevend is.

Behalve rechtstreeks van Muktinath naar Jharkot te wandelen kun je ook kiezen voor een alternatieve route. Langs de nog weinig bezochte dorpjes aan de noordkant van de Jhong Khola rivier. Tegenwoordig heb je hier geen dure permit meer voor nodig en kun je deze oude Mustang-dorpen gewoon bezoeken. Via Chhongkhar Gompa (een 200 jaar oud tantristisch klooster) loop je langs verschillende chortens naar Jhong (3580m), de voormalige hoofdstad van de regio. Je hebt hier een schitterend uitzicht op o.a. de Nilgiri (7061m) en de Dhaulagiri (8167m). Ook het 14^e eeuwse Rabgyel Tse fort en het 16^e eeuwse Chode Shedrup Choephel Ling klooster zijn een bezoekje waard. Na Jhong gaat het pad steil naar beneden naar de rivier. Via de brug steek je de Jhong Khola over en klim je weer omhoog naar het charmante dorpje Purang. Vanaf hier loop je door naar Jharkot.

Dag 12: Trekking Jharkot naar Kagbeni (2840m)

Wandeluren: ca. 2 (langs de weg), ca. 4 tot 5 (via Lubra)

Je loopt door een onwerkelijk kaal woestijnlandschap van leisteenrotsen in westelijke richting. Je vervolgt het pad richting Kagbeni, de toegangspoort naar het oude 'verboden koninkrijk' Mustang. Dit karakteristieke dorp doemt op als een oase in de woestijn. De rode muren van

het hoofdgebouw van het klooster, behorende tot de Tibetaanse Sakya orde, steken scherp af tegen de witte muren van de andere gebouwen. Vanaf het dak van het Sakya-klooster kun je in het noorden de Mustang-vallei zien liggen, waar vroeger de zoutroute vanuit Tibet doorheen liep. In het midden van het dorp ligt de ruïne van een dzong. Kagbeni lijkt in de middeleeuwen te zijn blijven steken. De huizen worden beschermd tegen boze geesten door de horens van Ibexen die boven de deuren hangen. Overal in Kagbeni vind je overblijfselen van de Bonreligie, een animistisch natuurgeloof waarbij o.a bomen en bergen goddelijk zijn.

Dag 13: Trekking Kagbeni naar Marpha (2680m)

Wandeluren: ca. 4

Je gaat al vroeg op pad. Niet omdat de tocht van vandaag zwaar of lang is maar om de storm voor te zijn, die hier bijna elke middag waait. Vanaf het begin van de route krijg je de Nilgiri (7134m) prachtig in beeld. Maar ook de 8167 meter hoge Dhaulagiri kun je vandaag bij helder weer volop bewonderen. Tot Eklai Bhatti zie je de diepste kloof ter wereld, de Kali Gandaki, beneden je. Kronkelend door een prachtig stroombed en bezaaid met rolkeien. Sommige van deze keien bevatten ammonietfossielen. Voorbij Jomsom, in de stoffige bedding van de Kali Gandaki, zie je de eerste naaldbossen weer verschijnen. De route voor vandaag eindigt in Marpha, een voor Nepalese begrippen weelderig dorp met fraaie moestuinen en appelbomen.

Dag 14: Marpha naar Tatopani (1190m)

Reistijd: ca. 6 uren

Omdat de weg hier niet te vermijden is en er geen alternatieven zijn reis je per bus of lokale jeep (prijs niet inbegrepen) naar Tatopani. De weg is af en toe behoorlijk hobbelig. Van het overwegend boeddhistische gebied van de afgelopen dagen kom je nu in een streek waar het hindoeïsme de boventoon voert. Tatopani, waar je overnacht, betekent 'warm water'. Dit is niet voor niets: het dorp heeft aangename warmwaterbronnen. Voor een klein bedrag kun je een bad nemen in het volgens de locals geneeskrachtige water.

Dag 15: Trekking Tatopani naar Shikha (1935m)

Wandeluren: ca. 3 tot 4

Vandaag verlaat je het stroomgebied van de Kali Gandaki en ga je weer 'klimmen'. Je komt door cultuurland met fraaie terrassen en bamboejungle. Je kunt hier, met een beetje geduld, vogels als de black-headed shrike of de white-cheeked bulbul spotten. Het uitzicht over de achter je liggende bergpieken is adembenemend. Je overnacht in het Gurung dorpje Shikha.

Dag 16: Trekking Shikha naar Ghorepani (2860m)

Wandeluren: ca. 3 tot 4

Vanaf het dorpje Citre word je opgeslokt door sprookjesachtige rododendronbossen. De kans dat je hier een groep Langur-apen tegenkomt is groot. Je wordt beloond met een schitterend uitzicht zodra de besneeuwde toppen van de Hiunchuli (6441m) en de Annapurna South (7219m) boven de heuvels uitkomen. Je overnacht in Ghorepani, het Magar-dorpje waar bijna alle huizen blauwgekleurd zijn.

Dag 17: Poon Hill en trekking Ghorepani naar Tikhedhunga (1540m)

Wandeluren: ca. 6 (inclusief Poon Hill)

Vroeg in de ochtend, een uurtje voor zonsopkomst, loop je in het donker omhoog naar Poonhill (3220m). Je wordt op je pad begeleid door het licht van de maan en de sterren. Een zaklamp is dus geen overbodige luxe. Vanaf Poon Hill heb je een schitterend uitzicht over de Himalaya. Met een blikveld van ruim 600 kilometer over de hoogste bergen van de wereld is dit een unieke plek. De bergketens van Dolpo (o.a. 6883m), de Dhaulagiri (8167m), de Annapurna's (o.a. 8091m) de Machhapuchhare (6997m), de Manaslu (8156m), de Ganesh

Himal range (o.a. 7406m) en vele andere bergen zijn te zien. Bij zonsopgang zet de zon de besneeuwde bergtoppen in een adembenemende roodgouden gloed.

Na deze bijzondere ervaring loop je terug naar je lodge voor het ontbijt. De rest van de dag loop je geleidelijk omlaag via stenen treden. Op de achtergrond zie je de besneeuwde piek van de Machhapuchhare (6997m) die nog nooit beklommen is. Dit uit respect voor de lokale bevolking die gelooft dat er goden op de top van deze berg wonen. De Machhapuchhare wordt ook wel Fishtail genoemd, omdat de top de vorm van een vissenstaart heeft. Je overnacht in het Gurung-dorpje Tikhedhunga.

Dag 18: Trekking Tikhedhunga naar Nayapul en reis naar Pokhara

Wandeluren: ca. 3
Reistijd: ca. 1,5 uur

In ca. 3 uren trek je naar Nayapul. Vanaf hier reis je per taxi naar Pokhara: een fijne plek om bij te komen van de trekking.

Prijs van deze reis

Aantal reizigers	Prijs per persoon
2 personen	€ 750
3-5 personen	€ 695
6-7 personen	€ 595
8-9 personen	€ 525
10-11 personen	€ 495
12-14 personen	€ 450

Prijs optioneel

Sherpa/drager (max 15 kg)	€ 395 (prijs per drager voor de hele trekking)
----------------------------------	--

Prijs inclusief

- Privévervoer Kathmandu - Besisahar
- Lokaal vervoer Besisahar - Syange
- Lokaal vervoer Marpha - Tatopani
- Privévervoer Nayapul - Pokhara
- Alle overnachtingen van dag 1 t/m dag 17 in eenvoudige lodges op basis van twee- of driepersoonskamers.
- Trekking permit
- Registratiebewijs (TIMS)
- Engelsprekende trekkinggids, inclusief alle maaltijden, overnachtingen, vervoer, salaris, materialen en verzekeringen voor de gids
- Tijdens de hele reis lokale reisbegeleiding beschikbaar (24/7 per telefoon)
- Garantie SGR
- Garantie Calamiteitenfonds

Prijs exclusief

- Persoonlijke uitgaven (telefoonrekening, fooien, wassen kleding, maaltijden, etc.)
- Slaapzak en handdoek
- Persoonlijke verzekeringen (o.a. ziektekosten en repatriëring)
- Boekingskosten van € 30,- per boeking (inclusief bijdrage Calamiteitenfonds)

- Visum Nepal
- Alle uitgaven en kosten die niet genoemd staan onder 'prijs inclusief'

Onze reisbestemmingen liggen buiten de 'westerse wereld', zodat je in contact komt met andere gebruiken, culturen en mentaliteiten. Dat maakt onze reizen extra interessant, maar houd er rekening mee dat sommige dingen anders zijn dan thuis. Eten, hotels, vervoermiddelen en infrastructuur verschillen in nogal wat landen van wat wij in Nederland en België gewend zijn. Je kunt een driesterrenhotel in India niet vergelijken met een Nederlands driesterrenhotel en een bus in Vietnam biedt minder beenruimte dan een Europese touringcar. Als je van tevoren rekening houdt met dit soort zaken, dan zal eventueel oponthoud of ongemak niet vervelend zijn. Houd er rekening mee dat vanwege het avontuurlijke karakter van onze reizen en onvoorziene omstandigheden (een weg kan onbegaanbaar raken, een vervoermiddel kan kapotgaan of een binnenlandse vlucht heeft vertraging) het voor kan komen dat we, ondanks zorgvuldige planning vooraf, toch genoodzaakt zijn een dagindeling of programmaonderdeel aan te passen. Een programmawijziging gebeurt zoveel mogelijk in overleg met de reizigers maar de uiteindelijke beslissing ligt bij de reisbegeleiding.

Op deze overeenkomst is de SGR-garantieregeling van toepassing. Je vindt de voorwaarden op www.sgr.nl/garantieregeling. Op verzoek stuurt SGR deze voorwaarden kosteloos toe. Op deze overeenkomst is eveneens de garantieregeling van Stichting Calamiteitenfonds Reizen van toepassing. Deze voorwaarden vind je op www.calamiteitenfonds.nl/garantieregeling. Op verzoek stuurt SCR deze voorwaarden kosteloos toe.

