

## **Nepal: Manaslu Circuit Trekking – 15 dagen - reiscode NT.19**



<b>Vertrekdata</b>	: iedere dag mogelijk tussen 15 februari en 15 december
<b>Beste reistijd</b>	: tussen 15 februari – 1 juni en tussen 1 oktober – 15 december
<b>Zwaarte</b>	: medium tot zwaar
<b>Duur trekking</b>	: 15 dagen
<b>Maximale hoogte</b>	: 5100 meter
<b>Accommodatie</b>	: lodges
<b>Vervoer</b>	: jeep en bus
<b>Start- en eindpunt</b>	: Kathmandu

### **Reisbeschrijving**

De Manaslu Circuit Trekking heeft alles wat een trektocht in de Himalaya tot een onvergetelijke ervaring maakt: mooie dorpjes met verschillende etnische bevolkingsgroepen, gastvrije mensen en schitterende uitzichten op valleien, gletsjers en bergen van 8000m en hoger.

De eerste dagen van de trekking loop je door subtropische jungle. Langzamerhand wordt de natuur steeds ruiger en kom je in het hooggebergte terecht. Hier heb je een werkelijk schitterend uitzicht op immens hoge Himalaya-pieken om je heen.

Het pad brengt je dicht bij de grens met Tibet. De bewoners van de hooggelegen Nupri vallei zijn directe afstammelingen van Tibetaanse immigranten die de Himalaya's vanuit Tibet zijn overgetrokken. Ze hebben hun oorspronkelijke levensstijl grotendeels weten te behouden, iets dat je niet vaak meer ziet.

Manaslu is één van de minder bezochte gebieden van Nepal en is daardoor nog zeer ongerept en authentiek. De Manaslu Circuit Trekking is dan ook één van de mooiste tochten in Nepal!

### **Dag tot dag beschrijving**

#### **Dag 1: Kathmandu naar Soti Khola (710m)**

Reistijd: ca. 6 uren

Je wordt in de vroege ochtend door je gids opgehaald bij je hotel in Kathmandu. Per jeep ga je op weg naar Soti Khola. Je reist door een mooi gebied, met heuvels, dorpjes en kleinschalige landbouwvelden. Bij helder weer kun je alvast een eerste blik werpen op de immens hoge Himalaya-pieken van de Ganesh Himal (7429m), Manaslu (8163) en Himal Chhuli (7893m). Het laatste deel van de route, tussen Arughat Bazar en Soti Khola, rijd je over een onverharde en behoorlijke hobbelige weg. Je overnacht in een eenvoudige lodge.

#### **Dag 2: Trekking Soti Khola naar Machha Khola (900m)**

Wandeluren: ca. 6

Vandaag begin je aan één van de mooiste trektochten van Nepal. Het pad volgt de Buri Gandaki rivier, via subtropische jungle, rijstterrassen en landbouwveldjes. De locals bewerken hun land hier nog met paard en os, zoals hun voorouders het eeuwen geleden ook al deden. De meeste mensen in het Manaslu-gebied zijn zelfvoorzienend. Met de opbrengsten van het eigen land en ruilhandel voorzien ze in de eerste levensbehoeften. Door het verkopen van vee en landbouw-

producten op de markt komt er af en toe geld binnen voor een extraatje. Het dal van de Buri Gandaki is eerst nog breed. Je passeert verschillende zijstromen van de rivier. De terrassen maken langzaam plaats voor dicht beboste hellingen en het pad gaat voortdurend omhoog en omlaag. Je loopt een paar keer van de westelijke naar de oostelijke oever en weer terug, via hangbruggen. Je hebt onderweg alle tijd om te genieten van het uitzicht. Je gids past zich aan jullie tempo en wensen aan. Het einddoel van vandaag is de lodge van Machha Khola.

### **Dag 3: Trekking Machha Khola naar Jagat (1410m)**

Wandeluren: ca. 6

Het pad gaat vandaag eerst over een kleine bergkam, maakt vervolgens een steile klim en daalt dan weer af. Je zult merken dat het omhoog wandelen conditioneel inspannend is en het dalen vooral aankomt op je knieën en enkels. Vooral bij het dalen is het fijn om met een wandelstok te lopen. Hiermee houd je goed balans en ontzie je de gewrichten. Het tweede dorpje van vandaag heet Tatopani. Er zijn veel dorpjes in Nepal met deze naam. Dit omdat tatopani warm (tato) water (pani) betekent. Dus heet vrijwel ieder dorpje met een warmwaterbron Tatopani. De bron van dit dorpje vind je bij het smalle dorpsplein. Als je wilt kun je hier een bad nemen (zelf badkleding en handdoek meenemen). Het pad loopt vervolgens verder langs dorpjes als Dovan en Yaru Khola. De rijstvelden maken plaats voor kleine akkers met gierst en boekweit. Langs de paden groeit wilde cannabis. Via een spectaculaire 93 meter lange hangbrug steek je de rivier over waarna je de 'klim' inzet naar het Gurung-dorp Jagat.

### **Dag 4: Trekking Jagat naar Philim (1590m)**

Wandeluren: ca. 3

Vandaag heb je een korte wandeldag. Tijdens de trekking heb je een geweldig uitzicht op de Shringi Himal, een 7175m hoge Himalaya-top, op de grens met Tibet. Je komt vandaag meerdere manimuren tegen, gestapelde steenmuren met boeddhistische inscripties. Ze zijn hét bewijs dat je nu in een gebied aankomt waar de Tibetaanse invloed steeds sterker wordt. Na aankomst in Philim heb je alle tijd om te relaxen of een wandeling door het hoger gelegen deel van het dorp te maken en de gompa te bezoeken. Het Manaslu Conservation Project heeft haar hoofdkantoor in Philim, inclusief informatiecentrum.

### **Dag 5: Trekking Philim naar Deng (1800m)**

Wandeluren: ca. 6 tot 7

De trekking van vandaag gaat grotendeels door de Eklai Bhatti, een steile onbewoonde kloof, dwars door het Himalaya-gebergte. Deels wandel je door oerbossen met onder je het gedonder van de snelstromende rivier en dan weer over open stukken waar de wind, die vaak vanuit het noorden komt, behoorlijk fris kan zijn. Bij het dorpje Chumjet passeer je de Chhuling Khola. Vervolgens gaat het pad weer omhoog en loop je via mooie bamboebossen van Dyang Khola naar Deng, de eindbestemming voor vandaag.

### **Dag 6: Trekking Deng naar Namrung (2660m)**

Wandeluren: ca. 7

Vandaag weer een langere wandeldag. In de ochtend stijgt het pad geleidelijk maar na de lunch wordt het écht steeds steiler en krijg je soms te maken met landslides, natte stukken en glibberige stenen. Je bent intussen helemaal naar het westen afgebogen en de Tibetaanse grens ligt minder dan 10 km ten noorden van je. Je loopt nu door het gebied dat sinds het begin van de annexatie van Tibet door China bewoond wordt door Tibetaanse vluchtelingen. De Tibetaanse vluchtelingen hebben hun Tibetaanse cultuur en leefwijze meegenomen naar deze regio. Tot aan Samdo, het laatste dorp voor je de pas oversteekt, zijn alle nederzettingen Tibetaans. Bijzonder om mee te maken. En zoals sommigen zeggen: Tibetaanser dan Tibet!

### **Dag 7: Trekking Namrung naar Lho (3180m)**

Wandeluren: ca. 4

Vandaag gaat de route door afwisselend gebied, met kloven, rivieren, jungle en spectaculaire uitzichten op de Manaslu North (7157m) en Naika Peak (5515m). Je passeert kleine dorpjes als Lihi en Sho, waar de huizen dicht op elkaar gepakt staan. Het is leuk om door de smalle straatjes te slenteren en het dagelijks leven van de bewoners te ervaren. Ook cultureel is de tocht van vandaag interessant. Langs de route vind je gebedsmolens, zogenaamde kani's (boogstupa's beschilderd met symbolen en heilige voorstellingen), chortens en manimuren. Vandaag heb je een grote kans om grijze Langurapen door de bomen te zien slingeren. Ook komen hier zeldzame vogelsoorten voor. Je overnacht in een lodge in Lho. Als je nog wat puf over hebt: vanaf de kani boven Lho heb je een geweldig uitzicht op de Manaslu (8156m).

### **Dag 8: Trekking Lho naar Samagoan (3530m)**

Wandeluren: ca. 3

Je zult zien dat het landschap steeds kaler en onherbergzamer wordt. Maar eerst moet je vandaag nog een geheimzinnig nevelwoud trotseren, waar de grond óf modderig óf ijzig is (en dus glibberig). Het pad door de nevelwouden komt uit op een open plateau bij Shyaula. Vanaf hier heb je opnieuw een uitstekend zicht op de besneeuwde pieken van de Himalchuli (7893m), Ngadichuli (7879m) en de Manaslu (8156m). De eindbestemming voor vandaag is Samagoan. De dorpsbewoners leven hier vooral van de teelt van aardappelen en gerst, zowat de enige gewassen die op deze hoogte nog groeien. Daarnaast houden ze geiten en yaks, die melk, vlees en wol leveren. Je zult ongetwijfeld vrouwen zien die prachtige kleden weven van de wol van de yaks. Yaks geven zowel ruwe wol waar sterke materialen van worden gemaakt. Als ook hele zachte wol, van de buik van de yak, voor o.a. verfijnde kleding.

### **Dag 9: Trekking Samagoan naar Samdo (3860)**

Wandeluren: ca. 3 tot 4

Vandaag een niet te lange wandeldag. Op deze manier kan je goed wennen aan de hoogte. Het pad klimt omhoog naar Kargyu Chholing Gompa. Hier staat een klooster uit de Tibetaanse Nyingma-traditie. De meeste van de lama's zijn getrouwd en wonen met hun gezinnen op het terrein van het klooster. Er staan hier maar liefst acht tempeltjes. De grootste heeft een beeld van Guru Rinpoche, op Boeddha na de belangrijkste heilige uit het Tibetaans boeddhisme. Guru Rinpoche leefde in de 8<sup>e</sup> eeuw en wordt gezien als de grondlegger van het boeddhisme in Tibet.

Samdo, de eindbestemming voor vandaag ligt op het kruispunt van drie valleien. Je zult mogelijk yak-karavanen tegenkomen. Noordwaarts afgeladen met hout en zuidwaarts met slossen Chinese sigaretten en kannen Lhasa-bier. Tip: beklim 's middags de Samdo Peak voor een mooi uitzicht over de Manaslu!

### **Dag 10: Trekking Samdo naar Larkya (4480m)**

Wandeluren: ca. 4

Vandaag zul je nauwelijks meer huizen tegenkomen. De streek is prachtig qua natuur maar té onherbergzaam voor permanente bewoning. Vandaag krijg je zicht op de immense Larkya gletsjer die zich vanaf de Manaslu North naar beneden stort. Regelmatig komen hier flinke ijslawines naar beneden, gelukkig ver genoeg van het pad. Neem even tijd om stil te zijn zodat je het indrukwekkende gekraak en gerommel van de bewegende ijsmassa kunnen horen. In deze streek komen in het wild levende 'blauwe schapen' voor. Met een beetje geluk kun je ze vandaag met eigen ogen zien. Larkya is een mythisch dorp waarvan niet bekend is of het echt heeft bestaan. Van een dorp is hier tegenwoordig in ieder geval geen sprake (meer). De enige bebouwing bestaat uit lodges. De rest van de dag kun je het beste relaxed doorbrengen, als voorbereiding op de pittige dag van morgen.

### **Dag 11: Trekking via Larkya pas (5100m) naar Bimtang (3720m)**

Wandeluren: ca. 9 tot 10

Vandaag sta je vroeg op voor de 'beklimming' van de Larkya pas, het hoogste punt van de trekking. Na een paar keer omhoog en naar beneden lopen kom je aan bij 'de vier bevroren

meren'. Vanaf hier begin je aan de steile tocht naar de pas. Het kan hier flink koud zijn, dus zorg ervoor dat je warme kleding draagt en muts, sjaal en handschoenen bij je hebt.

Het uitzicht vanaf de pas is ronduit fenomenaal. Vanaf hier heb je zicht op de Manaslu-keten. En in het westen op de Himlung Himal (7126m), Cheo Himal (6820m), Gyaji Kung (7030m), Kang Guru (6891m) en Annapurna II (7937m): overweldigend mooi!

Voor de afdaling naar Bimtang heb je ca vier uren nodig. Het eerste deel van de afdaling kan, vooral als er sneeuw ligt, glad zijn. In de wintermaanden is het verstandig om crampons bij je te hebben. Aangekomen in Bimtang kun je nagenieten van je prestatie van vandaag. Het dorpje ligt in een grote vallei, omringd door steile rotswanden. Je zult 's nachts ongetwijfeld in de verte een aantal ijslawines naar beneden horen komen!

### **Dag 12: Trekking Bimtang naar Gho (2560m)**

Wandeluren: ca. 4 tot 5

Vandaag en morgen loop je over de beroemde oude zoutroute, waarlangs al eeuwenlang handelswaren (met name zout uit de zoutmeren) verhandeld worden met het omringende achterland. (Filmtip: The Saltmen of Tibet). Je zult zien dat de begroeiing langzamerhand weer terugkomt en ter hoogte van Hompuk (3430m) kom je voor het eerst weer door dennen- en rhododendronbossen. Je overnacht in het dorpje Gho.

### **Dag 13: Trekking Gho naar Dharapani (1920m)**

Wandeluren: ca. 3 tot 4

Je trekt door een mooie omgeving met eindeloos groene jungle, kleine dorpjes en kleinschalige landbouwveldjes. De bewoners van deze streek zijn de Gurung, bekend om hun krijgsmanschap en prestaties in het Britse Gurkha-leger. In Dharapani zul je merken dat je meer wandelaars tegenkomt: je bent aangekomen op de trail van de Annapurna Circuit Trekking, die jij in tegengestelde richting loopt.

### **Dag 14: Trekking Dharapani naar Syange (1080m)**

Wandeluren: ca. 6 tot 7

Vandaag is het alweer de laatste wandeldag. De trekking gaat door een schilderachtig cultuurlandschap met rijstvelden, waar de boeren nog met buffel en ploeg het land bewerken. Omdat je voornamelijk bergafwaarts loopt is het een makkelijke en relaxte wandeldag. Onderweg passeer je weer verschillende kleurrijke Gurungdorpjes. Je overnacht in Syange.

### **Dag 15: Syange naar Kathmandu**

Je stapt op de lokale bus van Syange naar Besi Sahar, een belevenis op zich. Vanaf Besi Sahar reis je per privé-vervoer terug naar Kathmandu. Een hele bijzondere ervaring rijker!

### **Prijs van deze reis**

<b>Aantal reizigers</b>	<b>Prijs per persoon</b>
<b>2 personen</b>	€ 995
<b>3-5 personen</b>	€ 925
<b>6-7 personen</b>	€ 795
<b>8-9 personen</b>	€ 725
<b>10-14 personen</b>	€ 675

Prijs optioneel

<b>Sherpa/drager (max 15 kg)</b>	€ 390 voor de hele trekking (prijs per drager)
----------------------------------	--

## Prijs inclusief

- Privévervoer Kathmandu - Soti Khola
- Lokale bus Syange - Besi Sahar
- Privévervoer Besi Sahar - Kathmandu
- Alle overnachtingen tijdens de trekking in eenvoudige lodges (van dag 1 t/m 14) op basis van twee- of driepersoonskamers
- Trekking permit
- Registratiebewijs (TIMS)
- Engelsprekende trekkinggids, inclusief alle maaltijden, overnachtingen, vervoer, materialen, salaris en verzekeringen voor de gids
- Tijdens de hele reis lokale reisbegeleiding beschikbaar (24/7 per telefoon)
- Garantie SGR
- Garantie Calamiteitenfonds

## Prijs exclusief

- Persoonlijke uitgaven (maaltijden, fooien, wassen kleding, etc.)
- Slaapzak en handdoek
- Persoonlijke verzekeringen (o.a. ziektekosten en repatriëring)
- Boekingskosten à € 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 kapot gaan 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](http://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](http://www.calamiteitenfonds.nl/garantieregeling). Op verzoek stuurt SCR deze voorwaarden kosteloos toe.

