

## Reisoverzicht Bezinningstocht Manaslu - Nepal

24 oktober t/m 13 november 2021

### Dag 1 Vertrek vanuit Amsterdam

Nachtvlucht naar Kathmandu.

### Dag 2 Aankomst in Kathmandu

Op het vliegveld wacht een bus voor de transfer naar het Rokhpa guesthouse. Gelegenheid om te rusten en op eigen gelegenheid de boeddhistische wijk rondom de Bodnath stoepa te verkennen. Er liggen hier diverse Tibetaanse kloosters waar je welkom bent om binnen te gaan.



### Dag 3 Bezoek aan diverse heilige plaatsen

Kathmandu is een stad vol stoepa's, pagoden en paleizen en rijk bewerkte patriciërshuizen omzomen de drukke straten. De stad is snelgroeiend en het kan er hectisch aan toe gaan. Je ziet overal de verwevenheid tussen het hindoeïsme en boeddhisme. Religie is een rijk levende factor in het dagelijkse straatbeeld. In de vallei liggen naast Kathmandu nog twee andere koningssteden - Patan en Bhaktapur - die eenvoudig vanuit Kathmandu te bereiken zijn. Alle drie kennen een groot centraal tempel plein die een bezoek meer dan waard zijn. Van deze drie steden, heeft Bhaktapur haar middeleeuwse karakter het beste bewaard. Pottenbakkers, smeden en juweliërs hebben elk een eigen stukje van de stad. De meeste inwoners zouden echter het beste te omschrijven zijn als 'stadsboeren'. Ze leven van rijst- en graanbouw. Het Paleis met de 55 ramen, de pagode Nyatapola,



Swayambunath, het priesterhuis Puchhari met het beroemde pauw-venster, de gouden Poort, het zijn slechts een paar van de speciale plekken van deze ongewone steden.

Wij brengen op deze dag een bezoek aan de enorme Bodnath stoepa, die vooral 's ochtends en 's avonds door pelgrims bezocht wordt. Het plein en de straatjes rondom het heiligdom zijn gevuld met Tibetaanse monniken en boeddhistische pelgrims. Zij lopen al reciterend en mediterend rondom stoepa en ook wij zullen hier onze rondes lopen om ons innerlijk voor te bereiden op de bergtocht. Ook bezoeken we Pashupatinath, een van de belangrijkste hindoeïstische tempelcomplexen van

Nepal met een grote Shiva-tempel en verschillende crematieplekken aan de oevers van de Bagmati. We mediteren op diverse heilige plaatsen en we geven je steeds levendige informatie over het Boeddhisme en het Hindoeïsme. Overnachting hotel Shambaling, Kathmandu.

### Dag 4 Kathmandu – Barpak

Vroeg in de morgen vertrekken we per bus vanuit Kathmandu naar Barpak, een tocht van ongeveer acht tot tien uur. Al snel rijden we over een bergpas en laten we de Kathmandu vallei achter ons. Onderweg zie je bij goed weer de Ganesh Himal, Manaslu, Himal Chuli en Peak 29. Het laatste stuk vanaf Ghorka is de weg niet zo goed, dus wordt het een hobbelige rit. Barpak lag in de buurt van het epicentrum van de aardbeving in 2015. Nu is daar niets meer van te zien, het hele dorp is weer opgebouwd en uitgebreid. Het is het grootste dorp in de Nepalese bergen en veel Nepali bezoeken het dorp om een dagje in de bergen te kunnen zijn. Overnachting in lodge in Barpak (1900 m).

### Dag 5 Wandeling Barpak - Laprak

De eerste dagen voeren ons langs terrassen en andere subtropische landbouwcultuur. We verlaten het dorp en hebben al snel prachtig uitzicht over de omringende valleien en bergen. Het is gelijk flink stijgen over een pad met treden. Voor de pas (2800m) hebben we bij helder weer prachtig uitzicht over bekende grote bergketens: Ganesh, Manaslu, Annapurna. In de verte mogelijk nog een glimp van Langtang en Dhaulagiri. We dalen steil af langs eeuwenoude rododendron bomen, passeren een nieuw te bouwen dorp Laprak en overnachten in het

oude Laprak (2200 m). In het dorp zijn vrouwen druk bezig met het bewerken van de oogst. Wandelduur: 6 uur lopen, 900m stijgen en 600m dalen. Overnachting lodge in Laprak.

#### **Dag 6 Wandeling Laprak - Singla**

We dalen af om de rivier over te steken en klimmen weer omhoog over eeuwenoude paden. Omringd door berghellingen met overal terrassen (met graan en koolzaad) en door bamboebossen vervolgen we onze weg. Het lijkt als of de tijd hier heeft stilgestaan. We arriveren in Singla, een mooi klein eenvoudig Gurungdorp met een fantastisch uitzicht op de Ganesh range (7420 m). Wandelduur: 4-5 uur lopen, 500m stijgen en 600m dalen. Overnachting lodge in Singla (2000 m).

#### **Dag 7 Wandeling Singla – Dobhan**

We starten met een steile afdaling over hoofdzakelijk trappen helemaal naar de dalbodem van de Budhi Gandaki, een pittige dag. Vanuit Khorlabesi volgen de rivier tot aan de heetwaterbronnen van Tatopani waar we over een hangbrug naar de overkant gaan. Hier begint de zone waar wilde cannabis groeit en we steken stroompjes over waar we met het water de koude wind van het Ganesh Himal massief naar beneden voelen stromen. We slapen op een hoogte van 1070 m in het dorpje Dhoban. Wandelduur: 7 uur, 200m stijgen en 1000m dalen Overnachting in lodge in Dobhan (1070 m).



#### **Dag 8 Wandeling Dhoban - Philim**

De komende zeven dagen volgen we de Budhi Gandaki stroomopwaarts tot aan haar bron. We wandelen verder over de steile hellingen met uitgehakte paden en hangbruggen. De rijst heeft plaatsgemaakt voor gierst, boekweit en amaranth. Voor ons hebben we uitzicht op de 7000 meter hoge Shringi Himal. We slapen in het hoog boven de rivier gelegen Philim. Wandelduur: 6 uur. Overnachting in lodge in Philim (1570 m).

#### **Dag 9 Wandeling Philim - Dyang**

Het landschap wordt steeds bergachtiger en vanaf nu hebben alle dorpen hun mani's (gebedsmuren) en kani's (toegangspoorten). We volgen een prachtig pad langs rotsen en afgronden. We kijken uit op het voor toeristen gesloten Tsumpa-dal en slapen in het prachtig gelegen Dyang. Wandelduur: 5,0 uur lopen. Overnachting in lodge in Dyang (1860 m).



#### **Dag 10 Wandeling Dyang – Nambache**

We vervolgen onze weg langs de Budhi Gandaki. We genieten van de bossen met rododendrons en weelderig begroeiende eiken. We slapen in Nambache, een jungle-lodge omgeven door sprookjesachtig bos. Er is een goede kans hier om groepen apen te zien. Wandelduur: 5 uur. Overnachting in lodge in Nambache (2450 m).

#### **Dag 11 Wandeling Nambache – Lho**

We klimmen door de rododendron bossen omhoog naar Namrung (2630 m). Vanaf nu wordt het landschap steeds kaler en boven ons zien we steeds vaker de gletsjers en toppen van de reuzen om ons heen. We bereiken het schitterend gelegen Lho waar vandaan we voor het eerst prachtig uitzicht hebben op de top van de Manaslu (8163 m). Wandelduur: 6 uur. Overnachting in lodge in Lho (3180 m).

#### **Dag 12 Wandeling Lho - Sama Gompa**

We beginnen de dag met een bezoek aan het boven het dorp gelegen klooster van Lho. Dan dalen we af naar de rivier Pungyen Khola. We volgen deze een stuk naar boven tot we rechts over de morenerand in het nieuwe dorp Syaula arriveren. Het dorp is aangelegd om Tibetaanse vluchtelingen, die via Samdo de vallei binnenkwamen, te huisvesten. Het is dan nog 1,5 uur lopen naar Sama Gompa (3520 m) waar we overnachten. Wandelduur: 4 uur lopen, 500 m stijgen, 250m dalen. Overnachting in lodge in Sama Gompa (3520 m).

### Dag 13 Rustdag Sama Gompa

In Sama Gompa is er een rustdag om te acclimatiseren of je kunt kiezen voor een wandeling naar Pung Gyen gompa (4020m), schitterend gelegen aan de voet van de Manaslu. Het is het grootste dorp van de vallei en staat bekend om zijn weverijen, en er ligt een prachtig kloostertje bij de ingang van het dorp dat we zullen bezoeken. Overnachting in lodge in Sama Gompa (3520 m).

### Dag 14 Wandeling Sama Gompa – Samdo

We volgen het dal van de Budhi Gandaki verder in noordwaartse richting door yakweiden met tientallen meters lange manimuren. Het is een geleidelijke klim waarbij de hoogte al goed merkbaar wordt. Mogelijk verkennen we een stukje van het pad naar Manaslu Basecamp. Door de Kani van Samdo bereiken we rond lunchtijd onze lodge en tevens het laatste bewoonde dorp op 3875 meter. Wandelduur: 3-5 uur lopen, 350m stijgen, 50m dalen. In de middag als de zon achter de berg verdwijnt beklimmen we de met vlaggetjes getooide 'huisberg' (200m) niet alleen om de laatste zonnestralen op te vangen maar ook voor de schitterende uitzichten en een goede acclimatisatie. Overnachting in lodge in Samdo (3875 m).



### Dag 15 Wandeling Samdo - Dharamsala

De volgende dag stijgen we een flink stuk over zijdmorenen langs de Larkya Khola. We lopen nu in de regenschaduw van de berg met aan onze linkerhand schitterende uitzichten op North en Larkya Peak van het Manaslu massief. Aan onze rechterhand zien we kale steenwoestijnen die aan de Tibetaanse hoogvlakte doen denken. De hoogte wordt nu steeds meer merkbaar en na 5 uur lopen bereiken we Larkya basecamp op 4460 meter hoogte waar we onze koudste nacht door zullen brengen. Wandelduur: 5 uur, 700m stijgen, 50m dalen. Overnachting in lodge in Dharamsala.

### Dag 16 Wandeling Dharamsala - Larkya La – Bimthang

Vandaag wacht het hoogtepunt van onze tocht, de Larkya Pas op 5120 meter. De gids zal je vertellen dat Larkya geleidelijk betekent. De hoogte maakt het toch zwaar, zodat je elke bult goed zult merken. We beginnen deze lange dag dan ook voor het ochtendgloren. Het uitzicht met allerlei verstopte bevroren meertjes is waanzinnig en uiteindelijk bereiken we de met gebedsvlaggetjes en steenmannetjes getooide pas. Vanaf de pas volgt de lange en lastige, maar werkelijk schitterende afdaling naar Bimthang (3590 m), waar we zullen overnachten. Je zult versteld staan van de enorme massieven (o.a Annapurna), ijskappen, gletsjers en morene ruggen om ons heen. Wandelduur: 10-12uur, 650m stijgen, 1500m dalen. Overnachting in lodge in Bimthang (3590 m).



### Dag 17 Rustdag Bimthang

Vandaag genieten we van een extra rustdag na de inspannende pasovergang. Bimthang is aan alle kanten fraai omgeven door sneeuwmassieven en in de ruime opgezette lodge is het aangenaam vertoeven. Er is tijd voor ontspanning, meditatie/yoga en bezinningsopdrachten. Overnachting in lodge in Bimthang (3590 m).

### Dag 18 Wandeling Bimthang - Tilje

Een geweldige wandeldag langs de melkwitte gletsjerrivier de Dudh Khola met uitzicht over het Peri Himal massief en de imponerende westzijde van de Manaslu. Langs gletsjers, over morenen en door met baardmossen behangen

rododendron bossen bereiken we het grote Gurung-dorp Tilje. Wandelduur: 7 uur lopen, 1200m dalen, 100m stijgen. Overnachting in lodge in Tilje (2300 m).

### Dag 19 Wandeling Tilje - Dharapani

We volgen de Dudh Khola naar beneden tot aan de plek waar deze samengaat met de Marsyangdi. Bij de gebedsmolens in de kani van Dharapani nemen we afscheid van de rust van het authentieke Manaslu-circuit. Aan de overzijde van de brug zien we het begin van het Annapurna Circuit al liggen. Totaal 1,5 uur lopen. Vanaf



Dharapani rijden we in 4-5 uur per jeep naar Besisahar over een moeilijke weg. Vanaf hier is het nog 5-6 uur rijden per touringcar naar Kathmandu. Een lange dag. Overnachting in het International Guesthouse nabij Thamel, Kathmandu.

#### Dag 20 Vrije dag

De laatste dag van de reis dag kun je naar eigen inzicht invullen in Kathmandu. Je kunt je rust pakken in de (dak)tuin van het hotel of je kunt opnieuw tempels bezoeken en rondwalen in de smalle straatjes van Kathmandu. In de vele honderden winkeltjes in het centrum is echt van alles te koop. In de gezellige wijk Thamel zijn vele restaurants, barretjes en souvenirwinkels. 's Avonds sluiten we feestelijk af met een lekkere maaltijd en kijken we samen terug op onze bezinningstocht. Overnachting in International Guesthouse nabij Thamel, Kathmandu.

#### Dag 21 Terugvlucht Kathmandu - Amsterdam

In de vroege ochtend word je naar het vliegveld van Kathmandu gebracht voor de terugvlucht naar Amsterdam. Aankomst 's avonds laat op Schiphol afhankelijk van het vluchtschema.

PS: Het begin van de route wijkt af van de kaart!



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ