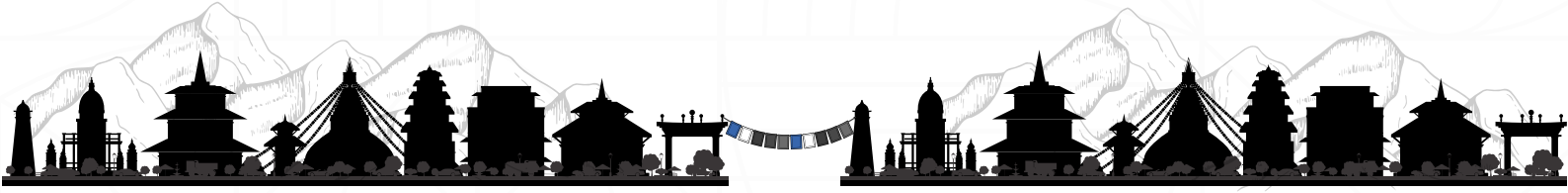


Annapurna Circuit met Tilicho Lake – 17 Dagen Reisschema



De Annapurna Circuit met Tilicho Lake is een van de meest legendarische trektochten van Nepal. Deze klassieke route voert rondom het Annapurna-massief en combineert weelderige subtropische valleien, hoge alpine landschappen en adembenemende Himalaya-panorama's. De zijroute naar Tilicho Lake — een van de hoogste meren ter wereld — voegt een onvergetelijk hoogtepunt toe aan de reis. Deze trektocht biedt de perfecte mix van avontuur, culturele onderdompeling en natuurlijke schoonheid.



Day 1



Dag 1: Aankomst in Kathmandu (1.350 m)

Overnachting: Kathmandu

Beschrijving: Bij aankomst in Kathmandu zal een van onze Nepalese teamleden u hartelijk verwelkomen en begeleiden. U wordt vervolgens keurig naar uw hotel gebracht om te rusten en te acclimatiseren. Dit geeft u tevens de gelegenheid om de levendige wijk Thamel te verkennen en u voor te bereiden op de aankomende trektocht.





Day 2



Dag 2: Rit Kathmandu → Besisahar (760 m)

Hoogte: 1.350 m → 760 m

Rijtijd: 6–7 uur (met gedeelde minibus)

Overnachting: Besisahar

Beschrijving: Begin de reis met een schilderachtige rit langs de Trishuli- en Marsyangdi-rivieren, langs terrassen en lokale dorpen tot aan Besisahar, de toegangspoort tot de Annapurna Circuit. (Bij privé-jeep kunnen dag 2 en 3 gecombineerd worden om op dezelfde dag Chame te bereiken.)



Day 3



Dag 3: Rit Besisahar → Chame (2.670 m)

Hoogte: 760 m → 2.670 m

Rijtijd: 5–6 uur (met lokale jeep)

Overnachting: Chame

Beschrijving: Een avontuurlijke jeeprit over kronkelende bergwegen brengt je naar Chame, het districtshoofdstadje van Manang. Geniet van het eerste uitzicht op de besneeuwde Annapurna II en Lamjung Himal.



Day 4



Dag 4: Trek Chame → Pisang (3.200 m)

Hoogte: 2.670 m → 3.200 m

Afstand: 13 km | Trektijd: 5–6 uur

Overnachting: Pisang

Beschrijving: Trek door dichte dennenbossen, steek hangbruggen en watervallen over. Bij Pisang opent de vallei zich met panoramisch uitzicht op Annapurna II en IV.





Day 5



Dag 5: Trek Pisang → Manang (3.540 m)

Hoogte: 3.200 m → 3.540 m

Afstand: 16 km | Trektijd: 6–7 uur

Overnachting: Manang

Beschrijving: Volg de hogere route via Ghyaru en Ngawal voor prachtige bergzichten, of neem de makkelijkere lagere route via Humde. Aankomst in Manang, een schilderachtig Himalaya-dorp omgeven door majestueuze pieken.



Day 6



Dag 6: Acclimatisatiedag in Manang

Hoogte: 3.540 m

Overnachting: Manang

Beschrijving: Een volle dag rust en acclimatisatie. Optionele korte wandelingen naar Gangapurna-meer of uitzichtpunten boven Manang bieden prachtige panoramische vergezichten op Tilicho Peak en de Gangapurna-gletsjer.



Day 7



Dag 7: Trek Manang → Tilicho Base Camp (4.140 m) via Khangsar

Hoogte: 3.540 m → 4.140 m

Trektijd: 6–7 uur

Overnachting: Tilicho Base Camp

Beschrijving: De route stijgt geleidelijk via het dorp Khangsar en het hoogalpine landschap. Het terrein wordt ruig en wild terwijl je het Tilicho Base Camp nadert, omringd door dramatische kliffen.





Day 8



Dag 8: Hike Tilicho Base Camp → Tilicho Lake (4.919 m) → Siri Kharka (4.060 m)

Hoogte: 4.140 m → 4.919 m → 4.060 m

Trektijd: 6–7 uur

Overnachting: Siri Kharka



Beschrijving: Vroeg starten voor een bezoek aan het prachtige turquoise Tilicho Lake — een van de hoogste meren ter wereld. Geniet van het uitzicht en daal vervolgens voorzichtig af naar Siri Kharka.



Day 9



Dag 9: Trek Siri Kharka → Yak Kharka (4.050 m)

Hoogte: 4.060 m → 4.050 m

Trektijd: 5–6 uur

Overnachting: Yak Kharka

Beschrijving: Een geleidelijke en schilderachtige trek over alpine weiden en jakweiden. Geniet van het serene uitzicht op Gangapurna en Annapurna III bij nadering van Yak Kharka.



Day 10



Dag 10: Trek Yak Kharka → Thorong Phedi (4.450 m)

Hoogte: 4.050 m → 4.450 m

Trektijd: 4–5 uur

Overnachting: Thorong Phedi

Beschrijving: Een korte maar gestage klim brengt je naar Thorong Phedi, het basiskamp voor de Thorong La Pass. Rust uit en bereid je voor op de uitdagende bergpas van de volgende dag.





Day 11



Dag 11: Oversteek Thorong La Pass (5.416 m) → Muktinath (3.800 m)

Hoogte: 4.450 m → 5.416 m → 3.800 m

Trektijd: 8–9 uur

Overnachting: Muktinath



Beschrijving: Begin vroeg om de beroemde Thorong La Pass te oversteken, het hoogste punt van de trek, versierd met kleurrijke gebedsvlaggen en adembenemende Himalaya-uitzichten. Daal af naar Muktinath, een heilige pelgrimsplaats die zowel door hindoes als boeddhisten wordt vereerd.

Dag 12: Rustdag en Culturele Verkenning in Muktinath

Hoogte: 3.800 m

Overnachting: Muktinath

Beschrijving: Breng een dag door met het bezoeken van de Muktinath-tempel en verken de omliggende traditionele dorpen zoals Jhong, bekend om de Tibetaanse cultuur en architectuur. Bezoek nabijgelegen Tibetaanse vluchtelingenkampen en maak kennis met de lokale gemeenschap.



Day 12



Day 13



Dag 13: Trek Muktinath → Kagbeni (2.810 m)

Hoogte: 3.800 m → 2.810 m

Afstand: 18 km | Trektijd: 5–6 uur

Overnachting: Kagbeni

Beschrijving: Trek door de Kali Gandaki-vallei met spectaculaire landschappen. Kagbeni is een middeleeuws dorp dat fungeert als toegangspoort tot Upper Mustang, rijk aan Tibetaanse cultuur en oude kloosters





Day 14



Dag 14: Rit Kagbeni → Marpha (2.670 m)

Hoogte: 2.810 m → 2.670 m

Rijtijd: 1,5 uur (jeep)

Overnachting: Marpha



Beschrijving: Verken Marpha, beroemd om zijn appelboomgaarden, traditionele Thakali-huizen en nabijgelegen Tibetaanse vluchtelingenkampen. Bezoek culturele Tibetaanse locaties, kloosters en ervaar de lokale gastvrijheid.



Day 15

Dag 15: Rit Marpha → Pokhara (827 m)

Hoogte: 2.670 m → 827 m

Rijtijd: 8–9 uur

Overnachting: Pokhara

Beschrijving: Na aankomst in Pokhara geniet je van een ontspannende massage en optionele activiteiten zoals varen op het Phewa-meer of het bezoeken van grotten en watervallen.



Day 16



Dag 16: Rit Pokhara → Kathmandu (1.350 m)

Hoogte: 827 m → 1.350 m

Rijtijd: 6–7 uur

Overnachting: Kathmandu

Beschrijving: Vroege rit terug naar Kathmandu. Een ontspannen dag om uit te rusten na het avontuur, overnachting in Kathmandu





Day 17



Dag 17: Vertrek vanuit Kathmandu

Beschrijving: Transfer naar de luchthaven Tribhuvan International Airport voor uw vlucht van 10.00 uur naar huis.

Annapurna Circuit Trek: Fun & Fascinating Facts

Q: Why is the Annapurna Circuit called the “classic Himalayan trek”?

Because it circles the entire Annapurna Massif, taking trekkers through tropical valleys, alpine meadows, high passes, and the arid Mustang region. It's often described as a “world in miniature” thanks to its dramatic diversity in landscapes and cultures.

Q: What is the highest point on the trek?

The mighty Thorong La Pass (5,416m / 17,769 ft) is the highlight and highest point of the trek. Crossing it feels like standing on top of the world, with prayer flags fluttering and Himalayan peaks stretching endlessly in every direction.

Q: What wildlife can I spot along the trek?

The Annapurna Conservation Area is home to snow leopards, blue sheep, Himalayan tahr, and langur monkeys. Birdwatchers can spot more than 450 species, including the colorful Himalayan Monal (Nepal's national bird).

Q: Why is Marpha village so famous?

Nicknamed the “Apple Capital of Nepal,” Marpha is famous for its orchards, dried apple snacks, and locally brewed apple brandy.

Q: What makes Muktinath special?

Muktinath is a sacred site for both Hindus and Buddhists. Pilgrims come to bathe under 108 water spouts and visit the eternal flame shrine, believed to bring liberation and blessings.

Q: How does the trek support local communities?

Every night spent in a teahouse or meal enjoyed on the trail directly supports the livelihoods of mountain communities. 8Mountains also donates and contributes for community plastic cleanups. The Annapurna Conservation Area Project (ACAP) also ensures that trekking fees contribute to environmental protection and local development.



Essentiële Paklijst

Kleding

Onderlaag: 2-3 sneldrogende T-shirts, 1 thermische onderkleding

Middenlaag: Fleece-/donsjas, lichte hoodie

Buitenlaag: Waterdichte jas & broek, regenjas/poncho

Onderlichaam: 2-3 trekbroeken, 1 thermische legging, 3-4 paar trekkingsokken

Schoeisel: Trekkingschoenen, sandalen/slippers, crampons (worden door 8Mountains verstrekt).

Hoofddekkel & Handschoenen

Warme muts en pet, zonnebril, buff/sjaal

Warme handschoenen

Rugzak & Uitrusting

40-50L rugzak (bij voorkeur)

Wandelstokken (worden door 8Mountains verstrekt)

Essentials & Accessoires

1-2L waterflessen + zuiveringstabletten of filters

Hoofdlamp (essentieel)

Zonnebrandcrème (SPF 50+), lippenbalsem

Persoonlijke medicijnen

Toiletartikelen (tandborstel, vochtige doekjes, sneldrogende handdoek)

Powerbank

Snacks (energiebars, noten, gedroogd fruit)

Alles is makkelijk te huren of te kopen in Kathmandu. Wij raden echter aan eigen medicijnen mee te nemen, evenals waterzuiveringstabletten (Aqua Tabs) of een LifeStraw, en elektrolyten. Goede kwaliteit hiervan is hier helaas niet makkelijk verkrijgbaar.



Prijzen per persoon

Voor 2 personen: **€1050** per persoon

Voor 3-5 personen: **€950** per persoon

Voor 6 personen of meer: **€800** per persoon

Inclusief:

Gids – ervaren trekkinggids (inclusief salaris, eten en accommodatie).

Maaltijden tijdens de trek – (ontbijt, lunch, diner) met twee kopjes thee/koffie per dag.

Accommodatie – verblijf in guesthouses tijdens de trek. Hotelovernachtingen in Kathmandu en Pokhara.

Transport – al het grondtransport gerelateerd aan de reis.

Vergunningen & Belastingen – alle overheids- en lokale vergunningen, administratie en belastingen.

Eerste hulp.

Diverse essentiële benodigdheden voor de trek.

Niet inclusief:

Reisverzekering (met helikopterredding/dekking evacuatie).

Persoonlijke uitgaven (Wi-Fi, was, opladen, flessen-/warm water, warme douches, etc.).

Alcoholische dranken.

Fooien voor de gids.

