

ASIEN ⇨ BHUTAN

## Bhutan - Land des Glücks im Himalaya

---

<b>Tourencharakter</b> 	<b>Reisedauer</b>	15 Tage	<b>Gruppe</b>	4-12 Teilnehmer
<b>Wanderreise</b> 	<b>Davon Wandertage</b>	9 Tage		

- Flug über den Himalaya
- Bumthang - das „spirituelle Herz Bhutans“
- Durch das Gletschertal Gangtey
- Höhepunkt Tigernest (Klosterburg Taktsang)
- In die Heimat der Schwarzhals-Kraniche
- Nepal mit Königsstadt Bhaktapur und Klosteranlage Namobuddha

Klöster und Tempel in allen Formen, auf Felsen thronend und zwischen Höhlen kauernd: Zusammen mit wehenden Gebetsfahnen und mehrfarbigen Rhododendronwäldern prägen sie das Bild Bhutans - dem einzigen Staat der Erde, der Wohlstand am „Bruttonationalglück“ misst.

### Kulturwandern im Himalaya: Glück zwischen Gipfeln und Klöstern

Die Klosterburg „Tango“ erhielt ihren Namen von der pferdekopfähnlichen Form des Steines an ihrer Spitze. Das mehr als 300 Jahre alte Gemäuer zählt zu den bedeutendsten buddhistischen Ausbildungsstätten des Landes. Wir betrachten kunstvolle Wandmalereien und tauchen ein in das Leben der Mönche. Bei gutem Wetter bereitet uns unser bhutanischer Guide ein Picknick am Fluss zu. Wir wandern weiter durch Auen und Rhododendronwälder, bis wir vor einem der größten sitzenden Buddha der Welt stehen.

Auf unserem Weg durchs Gletschertal Gangtey, treffen wir Bäuerinnen und Bauern mit ihren traditionellen Hütten aus Bambus. Das Tal von Phobjikha ist während der Wintermonate das Zuhause der Schwarzhals-Kraniche. Diese geschützte Art zieht es von den Hochplateaus Tibets hierher. Im November wird ihnen zu Ehren sogar ein Fest gefeiert. Man sagt, die Vögel signalisierten ihre Ankunft, indem sie das über dem Tal thronende Gangtey Kloster drei Mal umkreisen.

### Nachhaltig verbunden - Unser Bhutan-Team

Das uns seit vielen Jahren freundschaftlich verbundene Bhutan-Team rund um Chencho hat mit uns zusammen diese Reise konzipiert. Chencho ist sehr umtriebig und engagiert sich sehr bei unserem Nachhaltigkeitsprogramm. Wir waren mit ihm und anderen WWW-Partner:innen auch schon zusammen wandernd durch Madeira unterwegs. Unsere Bhutan-Reisen werden mit liebevollen Details, nachhaltig, nahe am Gastland und sehr persönlicher Führung in einer kleinen, familiären Gruppe durchgeführt. Für unsere Gäste eröffnen sich so immer wieder besondere Zugänge vor Ort.

Weltweitwandern-Produktmanagerin Julia war in Bhutan vor Ort und erzählt uns in diesem [Blog-Beitrag](#) von ihrer Reise.



## Termine, Preise & Buchung

VON

BIS

PLÄTZE

EZZ

PREIS

05. April 2025	19. April 2025	⊗	430 €	5.290 €
Frühling und Klosterfest Paro Tshechu				
18. April 2025	02. Mai 2025	⊗	430 €	5.290 €
Inmitten der Rhododendronblüte mit Rhododendronfestival				
24. Oktober 2025	07. November 2025	✓	430 €	5.490 €
Herbstzeit mit Klosterfest Jakar Tshechu				
07. November 2025	21. November 2025	⊕	430 €	5.490 €
Die Zeit der Schwarzhalskraniche				

- ⓘ Diese Reise ist vorangekündigt.
  - ⊕ Diese Reise ist noch buchbar.
  - ✓ Die Durchführung der Reise ist gesichert.
  - ⚠ Bei dieser Reise sind nur noch wenige Plätze frei.
  - ⊗ Diese Reise ist ausgebucht/geschlossen.
- EZZ Einzelzimmerzuschlag

Diese Reise ist auch buchbar unter:  
[weltweitwandern.at/btg03](https://weltweitwandern.at/btg03)

## Geplantes Programm

Mahlzeiten: F = Frühstück / M = Mittagessen/Lunchpaket / A = Abendessen

### 1. Tag: Auf in die Himalayaregion

Heute reisen wir in die abwechslungsreiche Himalaya-Region, wir fliegen zunächst in die nepalesische Hauptstadt Kathmandu.

(-/-/-)

### 2. Tag: Königsstadt Bhaktapur

Wir haben Nepal erreicht, erledigen die Einreiseformalitäten und holen unser Gepäck im Flughafen Kathmandu ab. Am Ausgang des Flughafens wartet bereits unser lokales Team mit einem Weltweitwandern-Schild auf uns. Nach der Begrüßung werden wir in die ehemalige Königsstadt Bhaktapur gebracht, die südöstliche von Kathmandu liegt und beziehen unser Zimmer. Wir können uns ausruhen, etwas schlafen und uns auf die kommenden Tage einstimmen.

Am frühen Nachmittag besichtigen wir Bhaktapur gemeinsam mit unserem Guide. Er eröffnet uns die Tore zur "Stadt der Gläubigen", die aufgrund ihrer zahlreichen Musik- und Kulturgruppen auch als Hauptstadt der darstellenden Künste Nepals gilt. Die Altstadt besteht aus engen, verwinkelten Gassen mit vielen kleinen Geschäften, dazwischen Blumengirlanden und in roter Farbe verzierte Götterstatuen. Immer wieder liegen große, prachtvolle Plätze mit Palästen und Tempelanlagen vor uns. Erlesene, detailgetreue Holzschnitzereien an und in den Tempeln und an vielen traditionellen Wohnhäusern, Handwerksbetrieben und Geschäften führen uns in eine andere Zeit. Wir besichtigen den Königsplatz "Durbar-Square" mit dem goldenen Eingangstor zum

Königspalast. Gemütlich gehen wir weiter zum Taumadhi-Platz und dessen Highlight, dem hinduistischen Nyatopola-Tempel, mit seinen 30 Metern Höhe ist er der höchste Tempel im gesamten Kathmandu-Tal. Unweit des Tempels befindet sich auch das berühmte Pfauenfenster, ein besonders detailliert geschnitztes, einzigartiges Holzfenster. Vorbei an vielen kleinen Geschäften geht es weiter zum Töpferplatz, hier werden von Hand gefertigte Töpferwaren zum Trocknen ausgelegt.

Den Abend lassen wir mit einem gemeinsamen Essen ausklingen, wir können uns auf die Teigtaschen Momos und andere Klassiker der schmackhaften, nepalesischen Küche freuen.

**Fahrt: ca. 40 min (ca. 12 km)**

**Übernachtung: Gästehaus Sweet Home Bhakapur oder ähnlich, in Bhaktapur (ca. 1.400 m)**

(-/-/A)

### **3. Tag: Kloster Namobuddha und Panauti**

Heute stärken wir uns bei einem Frühstück und erreichen nach etwas mehr als einer Stunde Fahrzeit den Ausgangspunkt unserer heutigen Wanderung, der zum buddhistischen Kloster Namobuddha führt. In ungefähr zwei Stunden geht es über ein paar Treppenstufen und anschließend durch Wälder, vielleicht können wir farbenfrohe Papageien sehen. Außerdem erhalten wir Einblick in das Dorfgeschehen, bestaunen verschiedene Bauernhäuser und können die Einheimischen im Alltag beobachten. Auf dem Weg werden bereits erste buddhistische Einflüsse, im sonst eher hinduistisch geprägten Kathmandutal, erkennbar - Gebetsfahnen und eine Stupa lassen uns bereits an Bhutan denken. Wir erreichen einen verzierten Torbogen und wenige Schritte später schließlich die Klosteranlage Namobuddha, wunderschön mit goldenen Dächern und einer rötlichen Fassade.

Der Legende nach soll Prinz Mahasatwo dort vor rund 6000 Jahren auf eine hungrige Tigerin mit fünf Welpen gestoßen sein. Das Wohl der sechs Tiere im Sinne, opferte er sich und wurde gefressen. Alleine seine Knochen konnten noch gefunden werden und wurden in einem Grab beigesetzt - heute die Stupa von Namobuddha. Ungefähr 3500 Jahre nach dem Tod des Prinzen kam Gautam Buddha dort hin und erklärte, dass er die Reinkarnation des Prinzen sei. Die Gegend mit Stupa und Dorf wurde daraufhin vom Buddha als Namobuddha bezeichnet.

Heute befindet sich dort neben der Stupa eine farbenfrohe und großzügige Klosteranlage - wir können Mönche jeden Alters in ihrem Alltag beobachten, die Anlage sehen und bei guter Sicht den Himalaya-Hauptkamm bestaunen. Anschließend werden wir wieder zurück nach Bhaktapur gebracht, unternehmen aber noch einen Fotostopp in der Stadt Panauti. Hier leben überwiegende Angehörige der Volksgruppe Newari, die das Stadtbild mit mehrstufigen Pagodentempeln und feinen Holzarbeiten prägen.

**Fahrtzeit insgesamt: ca. 2,5 Std. (ca. 70 km)**

**Wanderung: ca. 2-3 Std. (ca. 8 km, ca. +280 m / -100 m)**

**Übernachtung: Gästehaus Sweet Home Bhakapur oder ähnlich, in Bhaktapur (ca. 1.400 m)**

(F/-/-)

### **4. Tag: Paro Dzong, Panoramawanderung und Buddha Dordenma**

Vormittags startet unser Flug in das gebirgige und kühlere Land des Glücks, nach Bhutan. Je nach Sichtverhältnissen haben wir Blick auf den gewaltigen Himalaya-Hauptkamm. In Paro angekommen fühlen wir

uns wie in einer anderen Welt. Bereits das Flughafengebäude erstrahlt in dem für Bhutan traditionellen Baustil - weiße Fassaden aus Lehm, Holzschnitzereien und kunstvolle Bemalungen sind sichtbar. Auch die Königsfamilie ist allseits präsent und auf zahlreichen Abbildungen zu bestaunen.

In der traditionellen Tracht Gho begrüßt uns unser Guide mit einem Weltweitwandern-Schild und nach kurzer Fahrt erreichen wir die buddhistische Klosterburg Paro Dzong. Sie thront majestätisch über das für seine landschaftlichen Reize bekannte Paro-Hochtal und bildete die Kulisse für den Film "Little Buddha". Wir spazieren zum Eingang und tauchen erstmals in die besondere Atmosphäre der buddhistischen Kultur in Bhutan ein. Gemeinsam besichtigen wir die Anlage, sehen die wunderschönen Fassaden und können den ein oder anderen Mönch beobachten. Wir erfahren mehr über die bhutanesischen Staatsreligion und lernen erstmals die "vier Freunde" kennen, die uns während unserer Reise noch öfter begegnen werden.

Anschließend fahren wir weiter in Richtung der Hauptstadt Thimphu. Dort erwartet uns mit dem über 50 Meter hohen Buddha Dordenma, eine der größten Statuen eines sitzenden Buddhas weltweit. Wir besuchen das Innere und Äußere der Statue und haben ein bisschen Freizeit, um die imposante Figur fotografisch zu verewigen und den Blick auf die Umgebung zu genießen. Nach einer kurzen Fahrt startet unsere Panoramawanderung bei Thimphu, die uns am späteren Nachmittag durch natürliche Auen, Kiefer- und Rhododendronwälder führt und immer wieder einen Ausblick hinab in das Tal eröffnet. Unseren ersten Abend im "Land des Glücks" schließen wir mit einem gemeinsamen Abendessen und einer Folkloredarbietung ab.

**Flug, Kathmandu - Paro: ca. 1 Std.**

**Fahrtzeit: ca. 2 Std. (ca. 70 km)**

**Wanderung: ca. 2 Std. (ca. 6,5 km, +150/ -350 m)**

**Übernachtung: Hotel Tashi Yeodling, City Hotel oder ähnlich, in Thimpu (ca. 2.300 m)**

**(F\*/M/A) \*Frühstück zum Mitnehmen**

## **5. Tag: Klosterburg Tango und Hauptstadt Thimpu**

In Bhutan wird das Stadtbild weiterhin von den in Tracht eingekleideten Einheimischen geprägt. Auch wir können in den für Männer typischen Gho oder in die für Damen typische Tracht Kira schlüpfen und uns vom Tragekomfort überzeugen. Anschließend unternehmen wir eine kurze Fahrt zum Ausgangspunkt unserer heutigen Wanderung. Ein heiliger Ort des Rückzugs erwartet uns nach etwa einer Stunde Fußmarsch durch mehrfarbige Rhododendronwälder. Mit ihren Gebetsfahnen begrüßt uns die Klosterburg Tango in ca. 2.900 m Höhe, die auch zu den bedeutendsten buddhistischen Ausbildungsstätten des Landes zählt. Ihren Namen erhielt sie von der pferdekopfförmigen Form jenes Steins, der an ihrer Spitze liegt. Wir tauchen ein in die über 300 Jahre alte Geschichte des Gebäudes, in die Atmosphäre des aktiven Klosterlebens der Mönche, betrachten kunstvolle Wandmalereien und genießen bei gutem Wetter ein Picknick am Fluss.

Danach geht es zurück nach Thimphu. Wenn es die Zeit erlaubt, besuchen wir eine kleine Papiermanufaktur, in der Papier unter feinsten Handarbeiten hergestellt wird. Außerdem erfahren wir, wie in Bhutan der Verkehr geregelt wird. Bhutan kommt ohne eine einzige klassische Ampelanlage aus und so lernen wir das bhutanische "Ampelsystem" kennen.

**Fahrtzeit: ca. 1 Std.**

**Wanderung: ca. 2-3 Std. (ca. 3 km, ca. +/- 300 m)**

**Übernachtung: Hotel Tashi Yeodling, City Hotel oder ähnlich, in Thimpu (ca. 2.300 m)**

(F/M/A)

## 6. Tag: Über den Dochula Pass (3.100 m) nach Punakha

Es geht in die ehemalige bhutanesische Hauptstadt Punakha, die östlich von Thimpu liegt. Dazu fahren wir zunächst über den Dochula-Pass auf 3.100 m, der aufgrund seiner 108 Chörten besonders eindrucksvoll ist. Die buddhistischen Kultbauten prägen den Pass und laden zum erkunden und fotografieren ein. An klaren Tagen genießen wir einen weiten Blick auf das Himalaya-Massiv und seine eindrucksvollen Gipfel. Außerdem ist der Pass fast vollständig von üppigen Rhododendronwäldern bewachsen. Die Pflanzen erreichen hier die Höhe von Bäumen. Während der Blütezeit im April und Mai leuchten ganze Berghänge in kräftigem Rot und Rosa. Um diese Pflanzenwelt genießen zu können, unternehmen wir eine kurze und etwas steilere Wanderung durch einen dieser dichten Rhododendronwälder.

Anschließend geht unsere Fahrt weiter und wir halten bei der idyllischen Kulisse des Punakha Dzong. Die Klosterburg liegt pittoresk am Zusammenfluss von Pho Chhu und Mo Chhu und begeistert durch seine kunstvoll gestaltete Fassade, der Dzong ist nicht umsonst UNESCO-Weltkulturerbe. Punakha bietet aufgrund seiner klimatischen Bedingungen ideale Voraussetzung für Landwirtschaft und so stoßen wir immer wieder auf Chili- oder Reisfelder. Wir kehren in einem traditionellen Bauernhaus ein und genießen ein regional geprägtes Mittagessen. Die meisten Bauernhöfe haben Platz, um der Nationalsportart Bogenschießen nachzugehen - wir können uns auch darin versuchen. Gestärkt und nach einer kurzen Fahrt unternehmen wir eine Wanderung zum Khamsum Yueling Namgyal Chörten. Wir schauen in das Innere des mehrstöckigen Gebäudes und erfahren Hintergründe zu den farbenfrohen Wandmalereien und aufwändigen Statuen.

**Fahrtzeit: ca. 3 Std. (ca. 90 km)****Vormittagswanderung: ca. 40 min. (ca. 1,7 km, -270 m)****Nachmittagswanderung: ca. 2 Std. (ca. 3,7 km, +/- 200 m)****Übernachtung: Hotel River Valley oder ähnlich, in Punakha (ca. 1.200 m)**

(F/M/A)

## 7. Tag: Über den Pele La (3.420 m) zum Sitz der Könige von Bhutan

Wir kommen nach Zentralbhutan und fahren über den Pele La auf 3.420 bis nach Trongsa. Während der Fahrt unternehmen wir immer wieder Fotostopps, machen einen kleinen Spaziergang und erreichen als Höhepunkt den imposanten Trongsa Dzong. Bei ihm handelt es sich um die größte Klosterburg des gesamten Landes, die imposant über einer Schlucht und in den Himmel ragt. In den engen, verschachtelt angelegten Höfen herrscht eine mystische Stimmung. Von den Terrassen und Türmchen genießen wir einen herrlichen Ausblick. Bei passenden Wetterverhältnissen reicht der Blick viele Kilometer weit.

Wenn der örtliche Markt noch geöffnet hat, statten wir ihm einen Spaziergang ab und können uns die zum Verkauf angebotenen Produkte wie Farn, Chili oder Erdnüsse aus nächster Nähe ansehen und gerne auch kaufen.

**Fahrtzeit: ca. 6 Std. (ca. 150 km)****Übernachtung: Norbu Lingka Resort, Yangkhil Resort oder ähnlich, in Trongsa (ca. 2.300 m)**

(F/M/A)



## 8. Tag: Das „spirituelle Herz Bhutans“ - Bumthang

Nach dem Frühstück fahren wir über zwei Pässe bis ins spirituelle Herz Bhutans, nach Bumthang. Die Region beherbergt einige der ältesten Tempel und Klöster Bhutans und ist deshalb von besonderer religiöser Bedeutung. Zunächst besuchen wir den Tempel Jambay Lhakhang aus dem 7. Jahrhundert, der als einer der ältesten Tempel des gesamten Landes gilt. Anschließend wandern wir gemütlich zum Kloster Kurjey Lhakhang, hier befinden sich auch die Überreste der ersten drei Könige des Landes. Die Anlage ist Heimat für Mönche verschiedenen Alters, die für Studium und Gebet regelmäßig in den heiligen Räumen einkehren. Mit etwas Glück sind wir bei einem der Gebete vor Ort und können in diese besondere Stimmung eintauchen. Es gilt für die Gläubigen als eines der heiligsten Klöster des gesamten Landes, da der berühmte tibetische Mönch Guru Rinpoche in einer Höhle, die jetzt Teil des Tempels ist, meditiert und gelehrt haben soll. Abschließend werden wir zum Jakar Dzong gebracht, der auf dem Bergrücken der Bumthang-Hauptstadt Jakar droht. Von hier aus spazieren wir zurück in das Zentrum von Jakar.

Am Abend haben wir die Möglichkeit das Nationalgericht Chili mit Käse selbst zuzubereiten - wer mag, kann sich daran versuchen und das selbstgekochte Mal beim gemeinsamen Abendessen genießen.

**Fahrtzeit: ca. 3 Std. (ca. 80 km)**

**Wanderung, Vormittag: ca. 0,5 Std. (ca. 1,5 km, vorwiegend eben)**

**Wanderung, Nachmittag: ca. 2,5 Std. (5 km, vorwiegend eben)**

**Übernachtung: Gästehaus Kaila oder ähnlich, in Jakar (ca. 2600 m)**

**(F/M/A)**

## 9. Tag: Durch das Chokhor-Tal auf zum Shugdrak Tempel

Während wir die Schönheit der vorbeiziehenden Landschaft genießen, führt uns eine etwas holprige Straße zum Startpunkt der heutigen Wanderung im Chokhor Tal. Es heißt, diese Gegend sei sprichwörtlich atemberaubend, da die Worte, um sie zu beschreiben, fehlen würden. Der leicht ansteigende Weg führt uns über blühende Wiesen, vorbei an den Häusern der hier lebenden Bäuerinnen und Bauern. Neben Milchprodukten zählen Honig, Äpfel und Weizen zu den vielfältigen Erträgen aus dieser Region. Wir passieren die von einem Bächlein angetriebenen Gebetsmühlen und erreichen den Shugdrak Tempel. Das Besondere sind die Stufen zum Eingang des Tempels, die von einer Höhle umschlossen sind. Wenn wir uns auf der hölzernen Veranda mit Blick über das Tal niederlassen, tun wir es dem Guru Rinpoche gleich, der hier meditiert haben soll. Auf einem Felsen erbaut, erinnert der Tempel ein klein wenig an das bekannte Tigernest bei Paro.

Nach dem Mittagessen, machen wir noch einen Ausflug zum Nonnenkloster Pema Choling. Es gibt im Land rund halb so viele Nonnen wie Mönche, die sich optisch auf dem ersten Blick nicht sonderlich unterschieden. Aber der Besuch eröffnet uns ganz besondere Einblicke und Feinheiten des Nonnenlebens. Das Kloster selbst ist erst wenige Jahre alt und zeichnet sich durch farbenprächtige Malereien aus.

**Fahrtzeit: ca. 1 Std. (ca. 30 km)**

**Wanderung: ca. 2 Std. (ca. 4,5 km, ca. +/- 200 m) + optionaler Spaziergang entlang der Straße (ca. 3,5 km, vorwiegend eben)**

**Übernachtung: Gästehaus Kaila oder ähnlich, in Jakar (ca. 2600 m)**

**(F/M/A)**

## 10. Tag: Wandern im Hochtal von Phobjikha

Wir verlassen Bumthang und fahren in Richtung Phobjikha, einem Hochlandtal in Bhutan. Die mehrstündige Fahrt verdeutlicht nochmal die landschaftliche Schönheit des Landes - dichte Wälder, in denen vereinzelt bunte Gebetsfahnen hervorblitzen sind unsere Begleiter. Unser heutiger Wanderweg führt uns über Yak-Weiden und durch Rhododendronwälder, die im Frühling in leuchtenden Rosa- und Rottönen blühen. Die Flora ist hier besonders reich. Die lokale Bevölkerung nutzt diesen Weg, um zwischen ihren Behausungen im Sommer und Winter zu wechseln. Am höchsten Punkt öffnet sich das weite Hochtal von Phobjikha bei guter Sicht für uns, wir befinden uns auf rund 3.600 m. Es hat etwas Pittoreskes: Es ist eines der wenigen Gletschertäler Bhutans und während der Wintermonate von ungefähr November bis März das Zuhause der Schwarzhals-Kraniche. Diese mittlerweile gesetzlich geschützte Art zieht es von den Hochplateaus Tibets hierher.

**Fahrtzeit: ca. 5 Std. (ca. 160 km)**

**Wanderung: ca. 3,5 Std. (ca. 7,5 km, +480 m / -520 m)**

**Übernachtung: Dewachen Resort, Hotel Yueloki oder ähnlich, in Gangtey (ca. 2.900 m)**  
(F/M/A)

## 11. Tag: Schwarzhalskraniche, Nature Trail und Gangtey Kloster

Am Morgen brechen wir zum "Black-Necked Crane Information Center" auf, das interessante Informationen über das naturgeschützte Tal und seine Flora und Fauna für uns bereit hält. Auch außerhalb der Wintermonate können wir hier Schwarzhalskraniche beobachten - Pema und Karma sind zwei Tiere, die aufgrund einer Verletzung nicht mehr fliegen können und sich ganzjährig im Center aufhalten.

Nach einer kurzen Fahrt wandern wir im Feuchtgebiet von Gangtey, entlang des Nature Trails zum Gangtey Kloster. Dazu marschieren wir zunächst über Holzstege, bevor es gemächlich hinauf zum Kloster geht. Wir kommen vorbei an Bauernhäusern und den ein oder anderen grasenden Kühen und Yaks. Das Gangtey Kloster wurde zu Beginn des 17. Jahrhunderts gegründet und ist wichtige Ausbildungsstätte für junge Mönche der Region. Im Uhrzeigersinn drehen wir die zahlreichen Gebetsmühlen und schicken gutes Karma an unsere Liebsten.

Im Anschluss werden wir zurück nach Paro gebracht und können während der mehrstündigen Fahrt die Erfahrungen der letzten Tage Revue passieren lassen.

**Fahrt: ca. 5-6 Std. (ca. 180 km)**

**Wanderung: ca. 2 Std. (ca. 5,5 km, +200 m)**

**Übernachtung: Hotel Tashi Namgay, Khangkhu Resort oder ähnlich, in Paro (2.200 m)**  
(F/M/A)

## 12. Tag: Höhepunkt Kloster Taktshang "Tigernest" (3.120 m)

Heute brechen wir zeitig auf, um das Tigernest in seiner vollen Pracht genießen zu können. Nach einer kurzen Fahrt erreichen wir einen Parkplatz und wandern über einen angenehm breiten Weg gemächlich hinauf zum Kloster. Selbstbewusst thront die berühmteste Klosterburg Bhutans auf einem Felsvorsprung und bietet einen eindrucksvollen Ausblick über das Parotal. Es heißt, der Guru Rimpoche sei auf dem Rücken eines Tigers hierher geflogen, als er die Lehre des Dharma im 8. Jahrhundert nach Bhutan brachte. Während des Aufstiegs werden wir immer wieder mit spektakulären Ausblicken auf das Kloster belohnt und Fotostopps dürfen dabei nicht fehlen.



Nach ungefähr zwei Stunden haben wir es geschafft und sind am Tigernest angekommen - wir genießen die Atmosphäre des heiligen Ortes und schauen noch in das Innere dieser heiligen Stätte. Im Anschluss heißt es zurück zum Ausgangspunkt, beim Abstieg gönnen wir uns noch eine Pause im Café und können dabei einen schönen Ausblick genießen.

Am Nachmittag haben wir etwas Freizeit und können in Paro noch ein paar Souvenirs kaufen und den Stadtrubel beobachten.

**Fahrtzeit: ca. 1 Std.**

**Wanderung: ca. 4 Std. (ca. 9,5 km, +/- 650 m)**

**Übernachtung: Hotel Tashi Namgay, Khangkhu Resort oder ähnlich, in Paro (2.200 m)**

**(F/M/A)**

### **13. Tag: Himalayaflug nach Kathmandu**

Heute heißt es Abschied nehmen, wir werden zum Flughafen Paro zurück gebracht und fliegen zurück nach Nepal. Wir haben erneut die Chance, das Himalaya-Gebirge aus der Vogelperspektive zu betrachten. In Kathmandu angekommen, werden wir vom nepalesischen Team am Flughafen erwartet und zu unserer Unterkunft nach Kathmandu gebracht.

Am Nachmittag besichtigen wir Pashupatinath und die wichtige Pilgerstätte Bouddha. Pashupatinath gilt als eine der wichtigsten Tempel- und Pilgerstätten des Hinduismus. Shiva wird hier als Pashupati („Gott des Lebens“) verehrt, und so verwundert es nicht, dass das Betreten des eigentlichen Tempels den Hindus vorbehalten ist. Am Fluss Bagmati ist die Luft erfüllt von den zahlreich gesprochenen Gebeten der Gläubigen, zu denen sich gelegentlich der süßliche Geruch von rituell verbrannten Toten gesellt. In der Tempelanlage werden uns neben den vielen, teils recht frechen Äffchen mit Sicherheit auch oft sehr exotisch anmutende Sadhus (Bettelmönche) begegnen. Weiter geht es zur buddhistischen Pilgerstätte Boudhha. Bekannt ist sie vor allem wegen des riesigen Stupas, der hier erhaben in den Himmel ragt. Wir treiben die Gebetsmühlen an und umkreisen, gemeinsam mit Pilgerinnen und Pilgern aus aller Welt, den Stupa im Uhrzeigersinn. Mit etwas Glück kommen wir auch noch in den Genuss einer Puja-Zeremonie und können dem von Gesängen, Schellen, Trommeln und Trompeten begleiteten Mönchsgebet lauschen. Am großen Stupa in Boudha essen wir gemeinsam auf einer gemütlichen Dachterrasse und blicken auf das bunte Treiben unter uns.

**Übernachtung: Hotel Thrive, Hotel Hukum Dabar oder ähnlich, in Kathmandu (1.400 m)**

**(F\*/-/A) \*Frühstück nach Ankunft in Kathmandu**

### **14. Tag: Abschied nehmen**

Den Tag können wir bis zum Flughafentransfer am frühen Nachmittag, am späten Abend oder am morgen des nächsten Tages noch individuell verbringen - den Durbar Square besichtigen, in Thamel flanieren und Vieles mehr. Das Zimmer steht uns zumindest bis zur Mittagszeit zur Verfügung, wenn der Flughafentransfer am späten Abend oder erst nächsten Morgen stattfindet aber auch bis dahin. Gerne kann vor Ort ein Ausflug zu den Projekten des Vereins "Weltweitwandern Wirkt!" fakultativ gemacht werden:

Kinderheim & Kundalinee-Schule - Das Schulzentrum für 400 Kinder wurde ökologisch nachhaltig und erdbebensicher gebaut und verfolgt ein innovatives pädagogisches Konzept. Das Kinderheim "Happy Bootle House" unseres Nepal-Partners Sudama wurde nach dem Erdbeben 2015 wieder aufgebaut und bietet

Waisenkindern und Kindern aus armen Familien ein Dach über dem Kopf.

Fahrtzeit: ca. 2-2,5 Std. / Preis auf Anfrage

Anschließend werden wir zum Flughafen Kathmandu gebracht und treten unsere Heimreise an.

**Fahrtzeit: ca. 1,5-2 Std.**

**Late Check-out: Hotel Thrive, Hotel Hukum Dabar oder ähnlich, in Kathmandu (1.400 m)**

(F/-/-)

## 15. Tag: Ankunft in der Heimat

Wir erreichen im Laufe des Tages die Heimat.

Gerne können Sie Ihren Aufenthalt in Nepal auch verlängern und weitere Nächte in Kathmandu verbringen. Auf Anfrage erhalten Sie dazu gerne ein individuelles Angebot.

(-/-/-)

## Enthaltene Leistungen

- Internationaler Linienflug ab/bis Wien nach Kathmandu, mit Umstieg, Qatar Airways oder ähnlich, Economy Class, inkl. mind. 25 kg Freigepäck. Weitere Abflughäfen auf Anfrage und ggf. gegen Gebühr.
- Flug ab/bis Kathmandu nach Paro, Druk Air oder ähnlich, Economy Class, inkl. mind. 25 kg Freigepäck
- örtlicher, deutschsprachiger Guide - sowohl in Bhutan als auch Nepal
- 12x Nächtigung in Mittelklassehotels oder Gästehäusern:
  - Bhaktapur (Nepal): 2x Nächtigung, Sweet Home Bhaktapur oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
  - Thimpu (Bhutan): 2x Nächtigung, Hotel Tashi Yeodling, City Hotel oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
  - Punakha (Bhutan): 1x Nächtigung, Hotel River Valley oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
  - Trongsa (Bhutan): 1x Nächtigung, Norbu Lingka Resort, Yangkhil Resort oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
  - Bumthang (Bhutan): 2x Nächtigung, Gästehaus Kaila oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
  - Gangtey (Bhutan): 1x Nächtigung, Dewachen Resort, Hotel Yueloki oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
  - Paro (Bhutan): 2x Nächtigung, Hotel Tashi Namgay, Khangkhu Resort oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
  - Kathmandu (Nepal): 1x Nächtigung + 1x Late Checkout, Hotel Thrive, Hotel Hukum Dabar oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
- Verpflegung lt. Detailprogramm: 12x Frühstück (teils zum mitnehmen), 9x Mittagessen (teils auch als Picknick oder Lunchbox möglich), 11x Abendessen
- Getränke: Wasser wird während des gesamten Aufenthalts in Bhutan vollständig gestellt

- Gebühr für nachhaltige Entwicklung in Bhutan, von USD 100,-- pro Person und Nacht
- Beantragung\* und Gebühr für das Visum in Bhutan: USD 40,-- pro Person / \*bitte stellen Sie spätestens 5 Wochen vor Abreise eine Reisepasskopie und ein Passfoto jeweils in Farbe per Mail an [julia.mild@weltweitwandern.com](mailto:julia.mild@weltweitwandern.com) zur Verfügung, ansonsten kann Weltweitwandern keinen Antrag für Sie stellen
- Transfers vor Ort in modernen Kleinbussen, lt. Tagesablauf
- alle Touren, Wanderungen und Aktivitäten, lt. Tagesablauf
- Eintrittsgelder, lt. Tagesablauf

## Nicht enthaltene Leistungen

- Nepalvisum: Sie erhalten nach Buchung eine Ausfüllhilfe für die eigenständige Beantragung. Kosten für das Visum umgerechnet ca. EUR 50,-- pro Person. Änderungen durch die nepalesische Regierung jederzeit möglich. Bitte beantragen Sie Ihr Visum erst, nachdem die Reise gesichert ist.
- Zusatznächte: Wenn Sie Zusatznächte in Bhaktapur und/oder Kathmandu buchen möchten, informieren Sie Weltweitwandern bitte per Mail ([julia.mild@weltweitwandern.com](mailto:julia.mild@weltweitwandern.com)) vor Buchung oder spätestens bei der Anmeldung unter dem Feld "Anmerkungen". Wir prüfen die Möglichkeit und senden Ihnen bei Verfügbarkeit gerne ein unverbindliches Angebot zu.
- nicht im Tagesablauf angeführte Leistungen: bspw. weitere Mahlzeiten und Besichtigungen
- sonstige Ausgaben persönlicher Natur: bspw. Getränke, Souvenirs, Trinkgelder, Reinigungsservice oder Telefongebühren im Hotel
- Impfungen, Reiseversicherung, Kosten bei Krankheit, Bergrettung, Änderung der Route durch höhere Gewalt
- halbes Doppelzimmer: im Doppelzimmer stehen entweder ein Doppelbett oder Twin Betten zur Verfügung. Hat sich bis zur Abreise keine gleichgeschlechtliche Person ebenfalls für das halbe Doppelzimmer angemeldet oder hat Ihre Gegenbelegung im Doppelzimmer storniert, erhalten Sie automatisch ein Doppelzimmer zur Alleinbenutzung oder ein Einzelzimmer. In diesem Fall wird der gesamte Einzelzimmerzuschlag in Rechnung gestellt.
- Einzelzimmerzuschlag, lt. Ausweisung unter "Leistungen" und "Zusatzleistungen/Verlängerungen" bzw. lt. Buchungsmaske. Wenn Sie ein Einzelzimmer buchen, steht Ihnen ein Doppelzimmer zur Alleinbenutzung oder ein Einzelzimmer für sämtliche Nächte zur Verfügung.

## Reiseinformationen

### Reiseveranstalter Weltweitwandern

Diese Reise wird von Weltweitwandern veranstaltet.

### Kontakt

Weltweitwandern GmbH  
Gaswerkstraße 99  
8020 Graz

T: +43 3165835040  
E: [info@weltweitwandern.com](mailto:info@weltweitwandern.com)

Für Buchung und Durchführung dieser Reise gelten die [AGB der Weltweitwandern GmbH](#).

## Reisebestimmungen

### Einreisebestimmungen:

- **Reisepass:** Ja, muss mindestens sechs Monate nach Ausreise gültig sein und vier leere Seiten besitzen.
- **Visum für Bhutan:** Ja, wird von Weltweitwandern beantragt - dazu müssen bis spätestens fünf Wochen vor Abreise folgende Unterlagen per Mail an Julia Mild ([julia.mild@weltweitwandern.com](mailto:julia.mild@weltweitwandern.com)) gesendet werden:
  - Reisepasskopie in Farbe: Seite mit dem Foto und den persönlichen Angaben.
  - Passfoto in Farbe: mit neutralem und einheitlichen Hintergrund
- **Visum für Nepal:** Ja, muss selbstständig organisiert werden. Es kann über die Botschaft, online oder am Flughafen Kathmandu beantragt werden.

### Heimreise:

Für die Heimreise gelten keine besonderen Bestimmungen. Führen Sie Ihre gültigen Ausweisdokumente griffbereit mit.

### Transit:

Die Transitländer halten sich aktuell an die Bestimmungen der Zielgebiete. Haben Sie die notwendigen Dokumente und Unterlagen für das Zielgebiet daher bitte immer griffbereit.

### Links zum Nachlesen:

Mit tagesaktuellen Hinweisen und Details zu Themen wie Einreise und Ausreise, Sicherheit und Kriminalität, Zoll, Gesundheit und Impfungen etc.

### Links der österreichischen Behörden:

- Bhutan: <https://www.bmeia.gv.at/reise-services/reiseinformation/land/bhutan>
- Nepal: <https://www.bmeia.gv.at/reise-services/reiseinformation/land/nepal>
- Allgemeine Transitbestimmungen: <https://www.bmeia.gv.at/reise-services/laender/>

## Links der deutschen Behörden:

- Bhutan: <https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/bhutansicherheit/226702>
- Nepal: <https://www.auswaertiges-amt.de/de/service/laender/nepal-node/nepalsicherheit/221216>
- Allgemeine Transitbestimmungen:  
<https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reise-und-sicherheitshinweise>

## Links der schweizerischen Behörden:

- Bhutan: <https://www.eda.admin.ch/eda/de/home/vertretungen-und-reisehinweise/bhutan/reisehinweise-fuerbhutan.html>
- Nepal: <https://www.eda.admin.ch/eda/de/home/vertretungen-und-reisehinweise/nepal.html>
- Allgemeine Transitbestimmungen: <https://www.eda.admin.ch/eda/de/home.html#>

## Gesundheit

### Impfungen:

- **Pflichtimpfungen:** Es gibt keine Pflichtimpfungen aus Europa kommend
- **Hinweise und Vorschläge durch das Tropeninstitut:**
  - Basisschutzprogramm für Reisende: Hepatitis A/B, Tetanus, Diphtherie
  - Unter bestimmten Voraussetzungen: Typhus (bei mangelhaften hygienischen Verhältnissen), Tollwut (für Trekkingreisen und bei Aufenthalt in ländlichen Gebieten), Masern (für alle Kinder)
- **Hinweis des österreichischen Außenministeriums:** Tollwut kommt wegen der großen Zahl an Straßenhunden häufig vor, besonders in Thimphu.

### Sonstige Hinweise:

- **Magen- und Darmerkrankungen** können aufgrund von ungewohntem Essen und unreinem Wasser hervorgerufen werden. Achten Sie auf die Hinweise Ihres Guides und trinken Sie kein Leitungswasser.
- Bitte führen Sie eine **Reiseapotheke** mit, die regelmäßig benötigte Arzneimittel und Medikamente für gängige Reiseerkrankungen beinhaltet. Wenn Sie auf bestimmte Medikamente angewiesen sind, sollten diese in ausreichender Menge mitgeführt und zur Sicherheit die ärztliche Verschreibung in englischer Sprache eingepackt werden. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an eine Apotheke oder ärztliches Personal.
- Vergessen Sie nicht rechtzeitig vor Reisebeginn Ihre **Zahnärztin** oder Ihren **Zahnarzt**
- Wir empfehlen, dass Sie sich rechtzeitig vor Reiseantritt ärztlich in Sachen Impfungen, Höhenverträglichkeit und allgemeinen Gesundheitszustand **beraten lassen**. Tropeninstitute und sonstige reisespezifische Einrichtungen können auch sehr hilfreich sein.
- Nützliche **Links** zu den Themen Reiseimpfungen und Infektionskrankheiten auf Reisen, vom österreichischen Gesundheitsministerium:
  - Reiseimpfungen: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/reise-indikationsimpfungen/reiseimpfungen.html>

- Infektionskrankheiten auf Reisen:

<https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/reisemedizin/infektionskrankheiten.html>

## Klima

### Bhutan:

Das Klima in Bhutan ist aufgrund der unterschiedlichen Höhenlagen und der Kleinräumigkeit der einzelnen Landesteile sehr verschieden. Es kann von Tal zu Tal sehr stark schwanken. Dennoch lässt sich Bhutan in drei Klimazonen unterteilen. Die südliche Ebene kennzeichnen subtropisches bis tropisches Klima mit hohen Temperaturen und ergiebigen Regenfällen während des Monsuns. Im Winter liegen die Werte hier bei angenehmen 17°C und im Sommer bei warmen 28°C. Zentralbhutan verfügt über ein gemäßigtes Klima mit kühlen Wintern und wärmeren Sommern. So herrschen in der Hauptstadt Thimphu im Jänner Mittelwerte von 0°C und im Juli von 15°C. Im Hochgebirge werden die Winter extrem streng, während die Sommer ziemlich kühl bleiben. Die Menge und die Verteilung des Regens stehen unter dem Einfluss des Südwestmonsuns. Die Niederschläge, die überwiegend in den Monaten Juni bis September fallen, liegen in der Ebene bei 2.000 mm, an den südlichen höheren Hängen bei bis zu 5.000 mm und in den zentralen Tallagen im Regenschatten bei 1.000 mm. Von November bis März ist es sehr niederschlagsarm. In den Hochgebirgslagen fallen die Niederschläge zu ca. 80% als Schnee. Die Schneegrenze liegt bei ca. 5.000 m.

Die besten Reisezeiten für West- und Zentralbhutan, wo unsere Reisen hinführen, sind der Frühling (März bis Mai) und der Herbst (September bis November). Der Frühling beginnt im März mit der Rhododendrenblüte und die Temperaturen klettern tagsüber hinauf auf etwa 20°C. Ab Juni treten vermehrt Regenfälle auf, die oft nur am späten Nachmittag anfangen. Die Sommermonate sind regenreicher, dafür ist die Vegetation in dieser Zeit umso üppiger. Durch den Monsunregen (ab ca. Mitte Juni bis ca. Mitte September) kann es zu Verzögerungen im Straßen- und Flugverkehr kommen. Bei diesem Mix aus Sonne und Regen klettern die Temperaturen kaum über 25°C, es ist also nicht übermäßig heiß. Ab Mitte September lassen die Regenfälle nach und die Wolken geben die Berggipfel frei. Der Reis auf den Feldern färbt sich golden und Mitte Oktober beginnt die Ernte. Die Tagestemperaturen sind angenehm warm, aber für die Abende wird bereits etwas Warmes zum Überziehen gebraucht. Im Winter ist es nachts kalt, tagsüber wärmer, häufig mit klarem, blauem Himmel. Schnee ist gegen Ende Dezember und Anfang Jänner zu erwarten.

### Nepal:

Nepal ist beinahe ein ganzjähriges Reiseziel, aufgrund der verschiedenen Regionen und Höhenlagen gibt es unterschiedliche Klimazonen. Der Monsun im Sommer ist sehr prägend.

- In den **Regionen südlich des Himalayas** gibt es zwischen Mitte Juni und Mitte September fast täglich kurze, aber starke Regenschauer. Daher eignen sich für das höher gelegene Trekking die Monate Februar, März, April, Oktober und November. Das Frühjahr belohnt mit blühenden Rhododendron-Wäldern und der Herbst mit dem Beobachten der Ernte.



- Die **Regionen nördlich des Himalayas**, wie Dolpo oder Mustang, werden durch den Hauptkamm des Himalayas vom Monsun geschützt. Dadurch werden diese Ziele idealerweise von Juni bis September bereist.
- Die Wintermonate Dezember und Jänner eignen sich hervorragend, um die Kultur im **Kathmandutal** und in **Pokhara** zu erkunden und wunderschönen Wanderungen in den aussichtsreichen Himalayavorbergen zu unternehmen. Außerdem kann hier der **Royal Chitwan Nationalpark** besucht werden. Bei häufig wolkenlosem Himmel herrschen angenehme Tagestemperaturen. Nachts kann es, besonders in höheren Regionen, sehr kalt werden. Die höher gelegenen Pässe sind im Winter oft verschneit und unpassierbar. In den Regionen um Kathmandu und Pokhara ist das Klima fast ganzjährig warm, mit gemäßigten Temperaturen im Winter.
- Auch in Nepal zeigt sich der Klimawandel, weshalb Witterungen und Temperaturen immer schwerer vorhersehbar sind.
- Allgemein ist beim **Trekking** auf unterschiedliche Temperaturen und Witterungen zu achten. Die Sonne in den Bergen kann am Tag sehr stark sein, in der Nacht und in den frühen Morgenstunden ist es meist sehr kalt. Neben Sonnenschutz sind auch ein warmer Schlafsack, warme Kleidung, Handschuhe und eine Mütze wichtig.

## Rund ums liebe Geld

### Währung:

- Bhutan: Ngultrum (BTN), die indische Rupie wird in Bhutan gleichwertig zum Ngultrum akzeptiert
- Nepal: Nepalesische Rupien (NPR)
- Bhutan: Ein- und Ausfuhr der Landeswährung erlaubt
- Nepal: Ein- und Ausfuhr der Landeswährung verboten
- Wechsel von Euro: in städtischen Banken und Wechselstuben möglich - Ihr Guide hilft Ihnen; ebenso am Flughafen (ggf. schlechterer Wechselkurs). Bitte achten Sie auf die Mitnahme von Euroscheinen in guter Qualität (keine Einrisse, Kritzeleien etc.) und bevorzugt werden 10-, 20-, 50- oder 100-Scheine akzeptiert.
- Kartenbehebung und -zahlung:
  - Achten Sie darauf, dass Geo-Control deaktiviert ist, außerdem ist mit Gebühren zu rechnen.
  - An den Flughäfen Kathmandu und Paro gibt es Automaten, die internationale Karten oft akzeptieren. In Geschäften ist manchmal Kartenzahlung möglich. In nepalesischen Städten gibt es ab und an Automaten - Behebung funktioniert nicht immer.
  - Tipp: führen Sie ausreichend Barmittel mit

### Trinkgeld:

Trinkgeld wird als Form der Anerkennung für die zufriedenstellende Arbeit gesehen. Weiterhin ist das Geben von Trinkgeld eine freiwillige Leistung und obliegt Ihnen. Auf Wunsch unserer Gäste geben wir gerne einen Orientierungsrahmen, der zu keinem Zeitpunkt als verbindlich gesehen werden soll. Sie können nach eigenem Ermessen vorgehen. Hier appellieren wir auch immer an die eigene Intuition, so können Sie den Betrag auch je nach Gruppengröße anpassen.

**Ausgaben vor Ort:**

Die Ausgaben vor Ort können je nach Reisegast sehr stark variieren. Planen Sie fixe Ausgaben für Speisen und Getränke, die lt. Ablauf nicht inkludiert sind und für das Trinkgeld ein. Bei den Getränken kann es preisliche Unterschiede geben. Manche Gäste trinken ausschließlich Wasser, Softdrinks, alkoholische Getränke oder ähnlich kosten über mehrere Tage gerechnet deutlich mehr. Darüber hinaus können Souvenirs für umgerechnet wenige Euro, aber auch weitaus teurer und wertiger gekauft werden.

**Generelle Hinweise****Zeitdifferenz:**

Bhutan - Mitteleuropäische Sommerzeit +4 Stunden, Mitteleuropäische Winterzeit +5 Stunden

Nepal - Mitteleuropäische Sommerzeit +3 ¾ Stunden, Mitteleuropäische Winterzeit +4 ¾ Stunden

**Strom:**

220 Volt Netzspannung. Steckdosen mit Dreipunktstecker. Unsere zweipoligen Stecker passen, sitzen teils etwas locker. Zur Sicherheit kann ein Universalstecker mitgenommen werden. Strom kann manchmal ausfallen.

**Versicherung**

Es besteht kein Sozialversicherungsabkommen mit Ländern Europas. Der Abschluss einer [Reiseversicherung](#) inklusive Stornoschutz wird empfohlen.

**Höhenanpassung über 2.500 Höhenmeter**

Bei einem Aufenthalt auf über 2.500 Höhenmetern verringert sich der Luftdruck und damit wird die Sauerstoffaufnahme im Körper reduziert. Ab dann kann sich in seltenen Fällen die akute Höhenkrankheit (AKH) mit ersten Symptomen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit und Appetitlosigkeit zeigen. In Folge können Brechreiz, Orientierungslosigkeit, Atemlosigkeit und Husten auftreten. Es gibt kein Medikament gegen die Höhenkrankheit, allerdings kann die Krankheit vorgebeugt werden bzw. Symptome bekämpft werden - bspw. durch den sofortigen Abstieg.

**Tipps zur Höhenanpassung:**

- Bewegen Sie sich die ersten 24 Stunden, nachdem Sie auf ca. 3.000 Höhenmeter gelangt sind, möglichst

wenig und maximal im Zeitlupentempo.

- Reduzieren Sie Ihr Gehtempo ab ca. 3.000 m auf die Hälfte Ihres normalen Tempos, egal ob beim Wandern oder beim Treppensteigen in der Unterkunft. Selbst wenn der Körper Ihnen Kraft signalisiert, das Schneckentempo bewährt sich.
- Machen Sie ausreichend Pausen.
- Vermeiden Sie Stress und Hektik. Machen Sie sich daher auch keine Sorgen, wenn Sie milde Anpassungssymptome haben - leichte Kopfschmerzen, etwas Übelkeit, Atemlosigkeit, sowie Nasenbluten können vorkommen. Wenn diese Symptome nach wenigen Tagen nicht verschwinden, sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Guide - oft hilft bereits ein leichter Abstieg.
- Trinken Sie mehr als Ihr Durstgefühl signalisiert. Als Regel gilt: pro 1.000 Höhenmeter sollte mindestens 1 l Flüssigkeit zu sich genommen werden - in Form von Wasser, Tee, Suppen und Säften. Vermeiden Sie in den ersten Tagen Alkohol und grundsätzlich gekühlte Getränke, diese belasten den Körper und erschweren die Akklimatisierung.
- Verzichten Sie bei flauem Magen auf ungeschältes Obst und Gemüse und essen Sie wenig Fleisch. Essen Sie aber auf alle Fälle ausreichend und vor allem Kohlehydrate.
- Achten Sie bitte auf ausreichend warme Kleidung, tragen Sie beispielsweise ein Halstuch gegen die Kälte und wechseln Sie die Kleidung, wenn Sie schwitzen.
- Schlafen Sie genug und richtig. Schlafen mit erhöhtem Oberkörper ist sehr hilfreich, ebenso wie die gute Belüftung des Raums.
- Vermeiden Sie, wenn irgendwie möglich, die Einnahme von Medikamenten. Anpassungssymptome sind normal und Medikamente verschleiern oft weitere Symptome. Aspirin beispielsweise vermindert die Aufnahme von Sauerstoff, Diamox entwässert und so sind beide sogar kontraproduktiv für den Aufenthalt in der Höhe.
- Sonnenschutz ist wichtig - Sonnenbrille, Kopfbedeckung und Sonnencreme

## **Ein offenes Wort**

Gratulation: Sie möchten eine Reise bei Weltweitwandern buchen, das ist schon mal eine wunderbare Entscheidung! ?

Damit Sie wissen was das heißt, hier noch kurz ein paar offene Worte, über unsere Art zu Reisen: Wir bieten Reisen mit berührenden Begegnungen und Einblicke in die Kultur und Landschaft Ihres Reiselands. Qualität und Luxus definieren wir durch kleine Reisegruppen, möglichst landestypische Quartiere und persönliche Betreuung der Gruppe durch örtlich verwurzelte Guides. Ein gewisses Flair und die Lage einer Unterkunft sind uns wichtiger als EU-genormter Komfort und viele Sterne.

Wer Weltweitwandern bucht, lässt sich offen und respektvoll auf eine andere Kultur und das Reiseland ein - das erfordert Eigenverantwortung und beinhaltet auch unsere Bitte an Sie, dass Sie unsere Informationen aufmerksam durchlesen. Denn jedes Mal, wenn wir ein anderes Land besuchen, betreten wir das Zuhause von

anderen Menschen, Tieren, und Pflanzen. Aus diesem Grund ist es wichtig, Land & Leuten mit Respekt und Achtsamkeit zu begegnen. Beachten Sie dazu auch die Do's and Dont's, die Sie im letzten Teil dieses Textes finden.

Wenn Sie bereit sind, sich auf das „Neue“ im Schutz einer bestens organisierten Reise einzulassen, dann sagen wir: Herzlich willkommen als Teil unserer Weltweitwandern-Familie!

Wir laden Sie ein, die folgenden Informationen gut durchzulesen und auf Ihrer Reise zu beherzigen:

## **Was ist bei Weltweitwandern Qualität und Luxus?**

Luxus resultiert bei uns aus der kleinen Reisegruppe, den möglichst landestypischen Unterkünften, einem liebevoll ausgearbeiteten Programm mit ausgewählten Details und die persönliche Betreuung der Gruppe durch unsere lokal verwurzelten Guides.

## **Unsere Kriterien bei der Auswahl der Unterkünfte**

Ein gewisses Flair und eine gute Lage einer Unterkunft sind uns wichtiger als EU-genormter Komfort und viele Sterne. Wir vermeiden so gut es geht internationale Hotel-Ketten oder All-Inclusive-Hotels, da diese in vieler Hinsicht oft nicht unserer Reisephilosophie entsprechen. Wir setzen, sofern möglich, auf landestypische, familiäre Unterkünfte. Hier können die Zimmer unterschiedlichste Ausstattungsmerkmale aufweisen (z. B. mit oder ohne Balkon/Terrasse, Badewanne oder Dusche). Die Zimmer können unterschiedlich groß sein und auch verschiedene Ausblicke haben. Manchmal teilen sich zwei Zimmer einen gemeinsamen Eingang.

Aus ökologischen Gründen gibt es nicht in allen Unterkünften eine tägliche Reinigung. Sollte dies dennoch gewünscht sein, ein Handtuchwechsel oder eine Müllentleerung erforderlich werden, kann das an der Rezeption gemeldet werden.

Ein Beispiel: In unseren Riad-Hotels in Marrakech sind die Zimmer der Gäste unterschiedlich groß, die Fenster gehen traditionell immer auf den Innenhof und die Stiegen sind schmal und verwinkelt. Dafür wohnt man inmitten der zauberhaften Altstadt in Häusern mit Flair und Geschichte und in Gehweite der schönsten Plätze. Wir bemühen uns immer das bestmögliche für unsere Gäste - unseren Auswahlkriterien entsprechend- zu finden: Manchmal gäbe es vor Ort eventuell noch etwas charmantere Quartiere - diese verlangen aber z.B. Mindestaufenthalte von 1 Woche oder gewähren keine längerfristigen Reservierungen.

## **Gruppenreise**

Sie unternehmen mit Weltweitwandern eine Reise in einer Gruppe. Manche Menschen haben hier Bedenken. „Was ist, wenn ich andere Menschen in der Gruppe unsympathisch finde?“, „Wenn die anderen zu alt / zu jung / zu laut / zu langweilig / zu schnell / zu langsam sind?“

Gleich vorab: Menschen, die bei Weltweitwandern eine Wanderreise buchen sind praktisch immer angenehm, interessiert und offen! Die besten Gruppen sind zudem die, in der es eine gute Mischung aus Jung und Alt und verschiedenen Interessen gibt. Die große gemeinsame Lust am Wandern, an der Natur und an anderen Kulturen ist ohnehin ein starker, gemeinsamer Nenner!

Viele Freundschaften sind schon entstanden und auf unseren Reisen geht's eigentlich immer interessant und oft lustig zu! Für ein gutes Gelingen ist aber unbedingt auch ein gewisses Maß an Geduld und persönlicher Rücksichtnahme von jedem Einzelnen und jeder Einzelnen notwendig.

## **Entspannte Grundeinstellung**

Wer durch ein fremdes Land reisen und eine andere Kultur genießen möchte, benötigt dazu eine entspannte Grundeinstellung. Die Uhren gehen vor Ort zudem häufig viel langsamer als in ihrem Heimatland und manchmal geschehen unerwartete Dinge oder Zwischenfälle. Flexibilität, Geduld und vor allem einen Sinn für Humor sind die Hauptsache. Weltweitwandern bereitet jede Reise gründlich vor, trotzdem gibt es immer wieder unvorhergesehene Überraschungen und auch Pannen, die auch wir nicht im Voraus planen können. Es muss auch vor Ort nicht alles genau so „funktionieren“, wie man sich das im Moment vorstellt. Gerade aus den Bahnen des immer Funktionieren-Müssens darf man auf Reisen einmal herauskommen.

## **Offenheit und respektvolles Verhalten**

Von unseren Reisegästen erwarten wir offenes, respektvolles Auftreten, Wertschätzung des Fremden und den Menschen vor Ort und einen behutsamen Umgang mit der örtlichen Natur. Das Reisen zu fremden Kulturen und in entlegene Gebiete beinhaltet immer auch eine große Eigenverantwortung. Bedenken Sie, dass in vielen unseren Reiseländern kein EU Standard herrscht und stellen Sie sich bitte auf einfache Verhältnisse ein.

## **Tourencharaktere**

Das Spektrum der Reisen bei Weltweitwandern reicht von sehr gemütlichen Spaziergang-Wanderreisen bis zu ganz schön herausfordernden Trekkingtouren, eingeteilt und gut gekennzeichnet mit einer Skala von 1 bis 5. Wenn Sie sich hier Ihrer eigenen Kondition unsicher sind, probieren Sie bitte unbedingt vor Ihrer Reisebuchung zum Beispiel bei Tourencharakter 3 gut aus, was es für Sie heißt, einen mit 6 Stunden angegebenen Wanderweg im Gebirge mit inkludierten Anstiegen von bis 1.000 Meter zu begehen! Planen Sie auch persönliche Leistungsreserven ein für z.B. außergewöhnlich heißes, kaltes oder feuchtes Wetter oder weniger fitte Tage. Unsere Touren beinhalten eine Mischung aus Kultur, Natur und Abenteuer. Zwischendurch kann es auch lange und anstrengende Reisetage geben.

## **Vorbereitung**

Unsere Welt wandelt sich ständig, was Urlauber:innen spannende Möglichkeiten und unvergleichliche Erfahrungen verheißt. Es ist allerdings notwendig, sich gründlich auf eine Reise vorzubereiten - zum Beispiel mit

einem oder mehreren der zahlreichen Reiseführer, die zu dem Thema erhältlich sind.

In unseren Reiseunterlagen stellen wir Ihnen wichtige Informationen soweit es geht zusammen. Unsere Packlisten können aber immer nur generelle Empfehlungen sein. Ihre eigenen persönlichen Notwendigkeiten sind individuell verschieden. Machen Sie sich daher bitte immer auch selbst Gedanken, was für Sie in der Wander-Reisezeit wichtig sein könnte. Wie gehen Sie mit Regen, Schnee, Sonne, Wind, Sand um? Was ist für Sie während einer Wanderung, während einer Reise wichtig?

### **Wenn Sie etwas stört**

Wenn Sie etwas stört, sagen Sie es bitte sofort! Wenn Sie zum Beispiel das Gefühl haben, Sie hätten schon wieder etwas weniger oder etwas nicht so Gutes bekommen, sagen Sie es bitte gleich ihrem Guide! Ihr Guide, unsere Partner vor Ort, können Ihnen nur dann helfen und etwas verbessern, wenn Sie auftretende Probleme direkt ansprechen. Nach Ihrer Rückkehr sind Problemlösungen - die vor Ort mit geringem Aufwand beseitigt hätte werden können - dann meist nicht mehr möglich.

Offenheit ist uns wichtig, direkte Rückmeldungen helfen uns und unserem Team vor Ort besser zu werden.

### **Hören Sie bitte auf den Guide**

In den Tagen und Wochen Ihrer Reise ist ihr Guide verantwortlich für Sie. Ihr Guide ist ihr Lotse während der Reise und in einer eventuell fremden Kultur. Wenn er/sie es für nötig hält, ist er/sie der Chef/die Chefin. Wenn er sagt, dass Sie etwas auf keinen Fall tun sollten - oder dass Sie rasten sollten, dann hören Sie bitte auf ihn!

Seien Sie ihm/ihr gegenüber auch rücksichtsvoll.

Ihr Guide ist auch nur ein Mensch. Gönnen Sie ihm/ihr bitte auch Ruhepausen. Guide zu sein ist ein unglaublich vielseitiger, aber auch fordernder Beruf.

„Andere Länder, andere Sitten“ heißt es sprichwörtlich und das nehmen wir uns zu Herzen. Wir wollen auf unseren Reisen sensibel mit den lokalen Gegebenheiten umgehen. Unsere Guides sind diesbezüglich Ihre wichtigsten Ansprechpartner:innen. Sie kennen sich mit lokalen Bräuchen & Sitten sehr gut aus und stehen Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung.

### **Hier noch ein paar Dos & Don'ts für Ihre Reise:**

#### **Fotografieren**

Fotos sind wichtig, um die wunderbaren Erinnerungen einer Reise festzuhalten. Es gilt aber einige Regeln zu beachten:



- Fragen Sie immer um Erlaubnis, bevor Sie Fotos von Menschen machen! Bevor Sie ein Kind fotografieren, holen Sie im besten Fall die Einwilligung der Eltern ein.
- Achtung: In vielen Ländern ist es verboten religiöse Stätten, militärische Einrichtungen oder Flughäfen zu fotografieren.
- Benutzen Sie keinen Blitz beim Fotografieren von Malereien in Tempeln, Höhlen, etc.

## Bekleidung

- Kleiden Sie sich entsprechend den örtlichen Gepflogenheiten!  
Zusätzliche Tipps:
- Überall auf der Welt ist es wichtig, sich beim Besuch religiöser Orte moderat zu kleiden. Röcke oder Hosen sollten über die Knie reichen. Schuhe und Hüte müssen vor dem Eintritt manchmal ausgezogen werden.
- Vielerorts wird es nicht akzeptiert, sich oben ohne zu sonnen oder in Badekleidung durch die Stadt zu flanieren.

## Zum Schutz der Kinder

Unsere Jüngsten verdienen den größten Schutz. Selbstverständlich achten auch wir auf unseren Reisen darauf.

- Keine Geschenke oder Geld für bettelnde Kinder. Das fördert das Betteln nur noch mehr und verhindert den Schulbesuch. Wenn Sie armen Menschen in einem Land helfen möchten, dann spenden Sie an seriöse Organisationen wie den von uns unterstützten gemeinnützigen Verein „Weltweitwandern Wirkt!“, der in einigen unserer Reiseländer Bildungs- und Sozialprojekte unterstützt. Diese wissen auch genau, was die Kinder am nötigsten brauchen.
- Kinderrechtsverletzungen finden leider in allen Ländern der Welt statt. Helfen Sie, Kinder in Urlaubsländern vor sexueller Ausbeutung zu schützen. Jeder Reisende kann helfen, Kinder vor sexueller Ausbeutung auf Reisen und im Tourismus zu schützen. Wer etwas Auffälliges beobachtet – Verdachtsfälle oder Straftaten –, sollte nicht zögern, dies zu melden: [www.nicht-wegsehen.net](http://www.nicht-wegsehen.net).

## Lokalem dem Vorrang geben

- Probieren Sie lokale Köstlichkeiten, kaufen Sie am lokalen Markt und Geschäften ein.
- Wählen Sie lokale Souvenirs als Mitbringsel für zu Hause. Mit lokalen Gewürzen können Sie z.B. den Geschmack des Urlaubs mit nach Hause nehmen.
- ACHTUNG: In einigen Touristenorten werden lebende Tiere und Pflanzen oder exotische Souvenirs zum Verkauf angeboten. Diese sind meist illegal und dürfen nicht gekauft bzw. aus dem Land gebracht werden. Aber auch selbst gesammelte Souvenirs wie Korallen, Muscheln, Vogelfedern etc. sollten nicht mitgenommen werden. Weitere Informationen zu illegalen Souvenirs finden Sie unter: [https://www.bmf.gv.at/dam/bmf.gvat/services/publikationen/Artenschutz-Folder\\_12020.pdf](https://www.bmf.gv.at/dam/bmf.gvat/services/publikationen/Artenschutz-Folder_12020.pdf)

## Auf die Umwelt schauen

Es ist ein großes Geschenk, dass wir mit unseren Wanderreisen die Schönheit der Natur weltweit genießen dürfen. Wir möchten uns so verhalten, dass dies auch so bleibt und behutsam mit der Umwelt umgehen. Unsere Guides sind Expert:innen für die örtliche Flora & Fauna. Wir bitten Sie, sich an ihre Anweisungen zu halten.

- Wir bleiben auf unseren Wanderungen immer auf den ausgewiesenen Wegen, wenn vorhanden.
- Pflücken Sie keine Pflanzen, sie könnten unter Naturschutz stehen.
- Bitte respektieren Sie die natürlichen Verhaltensmuster der Tiere und stören, berühren oder füttern Sie sie nicht.
- Verwenden Sie auf Reisen so wenig Einwegplastik wie möglich und nehmen Sie Müll, den Sie verursacht haben wieder mit, um ihn (in der Unterkunft, im nächsten Mülleimer, ...) ordnungsgemäß zu entsorgen.
- Wiederverwendbare Wasserflaschen (in ausreichender Größe), Jausendosen und Stofftaschen für Einkäufe gehören zur Grundausstattung.
- Energie- und Wasser sparen gehört zum Programm: Nutzen Sie Klimaanlage nur bei Bedarf, schalten Sie Licht & Wasser bei Nichtbenutzung aus, verwenden Sie Ihre Handtücher wieder.

Gemeinsam machen wir Ihre Reise zu einem besonderen Erlebnis!



## Ihr Kontakt

**Julia Mild**

+43 316 58 35 04 - 28

[julia.mild@weltweitwandern.com](mailto:julia.mild@weltweitwandern.com)