

ASIEN ⇨ BHUTAN

Bhutan - Zwischen Bergen und Klöstern

Tourencharakter  **Reisedauer** 17 Tage **Gruppe** 4-14 Teilnehmer
Wanderreise , **Wanderreise**  **Davon Wandertage** 11 Tage

- Flug über den Himalaya
- Dochula Pass und 108 Chorten
- Haa-Tal mit Panoramawanderungen
- Chelela Pass und Nonnenkloster Kila Goenpa
- Bumdra Trek mit komfortabler Zeltnachtigung
- Kloster Taktshang - Das Tigernest
- Nepal mit Königsstadt Bhaktapur und Klosteranlage Namobuddha

Die mächtigen Berge des Himalayas immer im Blickfeld, links und rechts strecken sich Kiefern bäume in den Himmel, vor uns ein buddhistisches Kloster. Wir entdecken die verschiedenen Facetten Bhutans, tauchen ein in den Buddhismus, das berühmte Tigernest-Kloster, erkunden die Landschaft im Haa-Tal und genießen die Aussicht vom Chelela-Pass.

Im Haa-Tal die grüne Natur Bhutans erleben

Nicht allzu lange ist es her, da konnte es nicht besucht werden, das Haa-Tal. Nicht umsonst gilt es daher auch heute noch als eines der ursprünglichsten Gebiete Bhutans. Wir wandern hindurch und saugen die Ausblicke auf unserem Panoramaweg in uns auf. Die bewaldeten Hügel des Tals und die vielen traditionellen Stätten zeichnen das Landschaftsbild. Nicht nur das Tal selbst ist noch sehr traditionell, sondern auch unsere Übernachtungsmöglichkeit. In einem typischen Bauernhaus sind wir bei einer Familie zu Gast und lernen das Leben der bhutanischen Bevölkerung hautnah kennen.

Auf dem Bumdra-Trek zum Tigernest

Wie vielfältig Bhutan ist, zeigt uns dann der Bumdra Trek, auf dem wir der Geschichte in vielerlei Hinsicht begegnen. Auf Jahrhunderte alten Pilgerpfaden geht es mal steiler, mal gemütlicher durch die eindrucksvolle

Landschaft. Unterwegs stechen die vielen, teils historischen Tempel hervor. Highlight des Trekkings, auf dem unser Gepäck von Yaks oder Pferden getragen wird, ist dann das weltberühmte Tigernest. Hoch oben, auf über 3.000 Metern, ragt es aus den steilen Felsen hervor und ist einmal mehr ein Beispiel für die tiefe Verbundenheit der bhutanischen Bevölkerung mit Religion und Natur.

Hoch hinaus geht es auch am Chelela-Pass. Zwischen den Tälern von Haa und Paro überqueren wir den höchsten befahrbaren Punkt Bhutans. Wir lassen die frische Bergluft und die schon fast unendlich wirkenden Weiten der Gebirgslandschaft ganz in Ruhe auf uns wirken.

Kultur von Thimpu bis Kathmandu

Neben den faszinierenden Landschaften haben auch die Städte der Region ihren großen Reiz. In Nepal entdecken wir die kleinen, verwinkelten Gassen der Königsstadt Bhaktapur und deren einzigartige Tempelanlagen. In Nepals Hauptstadt Kathmandu ist es dann die Pilgerstätte Boudhha. Pashupatinath, die ein beeindruckendes Highlight der lebendigen Stadt ist und zu den wichtigsten religiösen Stätten des Hinduismus zählt. Kultur ist auch in Bhutans Hauptstadt Thimpu ominpräsent. Die Statue des Buddha Dodenma zählt zu den größten der Welt und misst eindrucksvolle 54 Meter. Ein absoluter Höhepunkt.

Lokale Expertise – Unser Bhutan-Team

Unser langjährig freundschaftlich verbundenes Bhutan-Team um unseren Partner Chencho hat gemeinsam mit uns diese Reise entwickelt. Chencho ist sehr engagiert und beteiligt sich aktiv an unserem Nachhaltigkeitsprogramm. Gemeinsam mit ihm und anderen Partnern von Weltweitwandern waren wir bereits wandernd auf Madeira unterwegs. Unsere Bhutan-Reisen zeichnen sich durch liebevolle Details, Nachhaltigkeit und eine enge Verbindung zum Gastland aus. In kleinen, familiären Gruppen bieten wir unseren Gästen eine sehr persönliche Betreuung und ermöglichen dadurch immer wieder einzigartige Einblicke vor Ort.

Weltweitwandern-Asien-Produktmanagerin Julia war in Bhutan vor Ort und schildert ihre Eindrücke in ihrem [Bhutan-Blogbeitrag](#).

Termine, Preise & Buchung

VON	BIS	PLÄTZE	EZZ	PREIS
23. Oktober 2025	08. November 2025		540 €	6.190 €
Optimaler Blick auf Himalaya-Riesen				

- ⓘ 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.

Diese Reise ist auch buchbar unter:
weltweitwandern.at/btg04

EZZ Einzelzimmerzuschlag

Geplantes Programm

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

1. Tag: Auf in die Himalayaregion

Heute fliegen wir mit Umstieg nach Kathmandu, der Hauptstadt Nepals im Himalaya.

2. Tag: Willkommen in Nepal & Königsstadt Bhaktapur

Nachdem wir am Vortag von Europa abgeflogen sind, erreichen wir heute Kathmandu, die nepalesische Hauptstadt. Nach der Erledigung aller Einreiseformalitäten und nachdem wir unser Gepäck wieder erhalten haben, werden wir am Ausgang des Flughafens von unserem lokalen Team mit einem Weltweitwandern-Schild begrüßt und zur ersten Unterkunft im Zentrum von Bhaktapur gebracht. Dort haben wir etwas Zeit, um uns auszuruhen und frisch zu machen.

Am Nachmittag besichtigen wir gemeinsam mit unserem Guide die ehemalige Königsstadt Bhaktapur. Er öffnet 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, durch die Blumengirlanden und rot verzierte Götterstatuen zu finden sind. Immer wieder begegnen uns große, prachtvolle Plätze mit Palästen und Tempelanlagen. Erlesene, detailgetreue Holzschnitzereien an und in den Tempeln sowie an vielen traditionellen Wohnhäusern und Geschäften versetzen uns in eine andere Zeit.

Wir besichtigen den Durbar-Platz (Königsplatz) mit dem goldenen Eingangstor zum Königspalast. Gemütlich gehen wir weiter zum Taumadhi-Platz mit dem Highlight, dem Nyatopola-Tempel; mit seinen 30 Metern Höhe ist er der höchste Tempel im gesamten Kathmandu-Tal. Unweit des Tempels befindet sich das berühmte Pfauenfenster, ein besonders detailliert geschnitztes, einzigartiges Holzfenster. Vorbei an vielen kleinen Geschäften geht es weiter zum Töpferplatz, wo von Hand gefertigte Töpferwaren zum Trocknen ausgelegt sind. Am Abend findet ein gemeinsames Abendessen statt, bei dem wir uns auf die kommenden Tage einstimmen.

Übernachtung: Gästehaus Sweet Home Bhakapur oder ähnlich, in Bhaktapur (1.300 m)

(-/-/A)

3. Tag: Kloster Namobuddha & Panauti

Heute beginnen wir mit einem stärkenden Frühstück, bevor wir nach etwas mehr als einer Stunde Fahrzeit den Ausgangspunkt unserer Wanderung zum buddhistischen Kloster Namobuddha erreichen. In etwa zwei Stunden

geht es über Treppenstufen und durch Wälder, in denen wir vielleicht farbenfrohe Papageien entdecken können. Wir erhalten Einblicke in das Dorfleben, bestaunen verschiedene Bauernhäuser und beobachten die Einheimischen bei ihren täglichen Aktivitäten. Bereits auf dem Weg werden erste buddhistische Einflüsse sichtbar, die in dem ansonsten eher hinduistisch geprägten Kathmandutal auftreten. Gebetsfahnen und eine Stupa lassen uns an Bhutan denken.

Nach dem Passieren eines verzierten Torbogens erreichen wir schließlich die Klosteranlage Namobuddha, die mit goldenen Dächern und einer rötlichen Fassade wunderschön strahlt. Der Legende nach traf Prinz Mahasatwo vor rund 6000 Jahren auf eine hungernde Tigerin mit fünf Welpen. Um das Wohl der Tiere zu sichern, opferte er sich und wurde von ihnen gefressen. Nur seine Knochen wurden später gefunden und in einem Grab beigesetzt, das heute die Stupa von Namobuddha ist. Rund 3500 Jahre nach seinem Tod kam Gautam Buddha an diesen Ort und erklärte, dass er die Reinkarnation des Prinzen sei. Daraufhin wurde die Gegend mit Stupa und Dorf als Namobuddha bekannt. Heute gibt es neben der Stupa eine farbenfrohe und großzügige Klosteranlage, in der wir Mönche jeden Alters in ihrem Alltag beobachten können. Bei guter Sicht genießen wir zudem einen beeindruckenden Blick auf den Himalaya-Hauptkamm.

Nach unserem Besuch in Namobuddha werden wir zurück nach Bhaktapur gebracht, machen jedoch vorher noch einen Fotostopp in der Stadt Panauti. Hier leben überwiegend Angehörige der Newari-Völker, die das Stadtbild mit mehrstufigen Pagodentempeln und kunstvollen Holzarbeiten prägen.

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

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

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

(F/-/-)

4. Tag: Thimpu - Kuensel Phodrang & Taschichho-Dzong

Vormittags fliegen wir in das gebirgige und kühlere Land des Glücks, nach Bhutan. Je nach Sichtverhältnissen können wir den gewaltigen Himalaya-Hauptkamm bewundern. Bei unserer Ankunft in Paro fühlen wir uns sofort wie in einer anderen Welt. Das Flughafengebäude strahlt im traditionellen bhutanischen Baustil mit weißen Lehmfassaden, Holzschnitzereien und kunstvollen Bemalungen. Auch die Königsfamilie ist allgegenwärtig und auf zahlreichen Abbildungen zu sehen. In der traditionellen Tracht Gho begrüßt uns unser Guide mit einem Weltweitwandern-Schild, und wir fahren in die bhutanische Hauptstadt Thimphu.

Hier besuchen wir den Buddha-Punkt Kuensel Phodrang, wo der beeindruckende Buddha Dodenma steht - eine der größten sitzenden Buddha-Statuen der Welt, die stolze 54 Meter hoch ist. Von diesem malerischen Hügel aus haben wir einen unvergleichlichen Blick über das Thimphu-Tal. Am Abend erkunden wir den Tashichhodzong, auch bekannt als die Festung der glorreichen Religion. Dieser beeindruckende Dzong wurde im 17. Jahrhundert von Shabdrung Ngawang Namgyal erweitert und 1962 vom dritten König des Landes in traditioneller Weise ohne Nägel oder architektonischen Plan wieder aufgebaut. Heute dient der Tashichhodzong nicht nur als Sitz der Regierung, sondern auch als Sommerresidenz des zentralen Mönchskörpers. Hier fand auch die Krönung des aktuellen Königs im Jahr 2008 statt, was diesen Ort zu einem wichtigen Teil der bhutanischen Geschichte macht.

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

Übernachtung: Mittelklassehotel, in Thimpu (ca. 2.300 m)

(F/M/A)

5. Tag: Naturwanderung Phajoding Ghoenpa

Nach einem frühen Frühstück und nachdem wir unser Lunchpaket eingepackt haben, fahren wir etwa 20 Minuten zum Ausgangspunkt des Aufstiegs oberhalb des Takin-Preservats in Mothithang, Thimphu. Von dort aus unternehmen wir eine mehrstündige Rundwanderung zur Phajoding Ghoenpa, die ungefähr sechs Kilometer entfernt liegt. Der Weg beginnt im oberen Tal von Motithang-Thimphu und führt sanft durch einen Wald mit hochalpiner Vegetation. Nach etwa zwei Stunden Aufstieg erreichen wir eine kleine Stupa mit einem fantastischen Blick über das obere Thimphu-Tal. Von hier aus können wir noch eine Stunde weitersteigen, um ein offenes Gebiet mit Blick auf einige Häuser am Fuße des Phajoding Tops zu erreichen. Phajoding Ghoenpa ist ein großes Kloster mit achtzig Tempeln und fünfzehn Mönchswohnungen, die oft für Meditations- und Retreat-Zeiten genutzt werden. Es wurde im 13. Jahrhundert von dem tibetischen Yogi Togden Pajo gegründet.

Nach dem Besuch des Tempels genießen wir unser Picknick und kehren nach Thimphu zurück. Wenn die Zeit es erlaubt, besuchen wir die Royal Textile Academy und das Museum, das sich der Erhaltung und Förderung der bhutanischen Textilkunst widmet. Je nach Zeit schlendern wir auch durch die einheimischen Handwerksmärkte.

Fahrtzeit: ca. 1-2 Std.

Wanderung: ca. 5 Std. (ca. 7 km, +/- 1.300 m)

Übernachtung: Mittelklassehotel, in Thimpu (ca. 2.300 m)

(F/M/A)

6. Tag: Dochula Pass & Gletschertal Phobjikha mit Gangtey-Kloster

Nach dem Frühstück fahren wir nach Phobjikha, einem wunderschönen Gletschertal, das über den Dochula-Pass erreicht wird. Der Dochula-Pass bietet einen spektakulären Panoramablick auf die Himalaya-Berge, die sich beeindruckend gegen den blauen Himmel abheben. Hier befinden sich die 108 Druk Wangyal Chorten, die von der Königinmutter Dorji Wangmo Wangchuk errichtet wurden. Wer möchte, kann hier in dieser besonderen Umgebung Gebetsfahnen aufhängen, um Segen für sich selbst und alle Lebewesen zu erbitten. Außerdem haben wir Zeit um die Chorten und deren Umgebung ein bisschen zu erkunden.

Wir durchqueren das Punakha-Tal, erreichen schlussendlich Phobjikha und besichtigen dort das Gangtey-Kloster, das einzige Nyingmapa-Kloster im westlichen Bhutan und Ausbildungsstätte für junge Mönche. Anschließend unternehmen wir eine Wanderung auf dem Gangtey-Naturpfad. Dieser malerische Weg führt uns durch das Dorf Semchubara und vorbei an Wäldern mit blauen Kiefern, die von Flechten bedeckt sind. Es geht vorbei an den Dörfern Kingathang und Yusa und wir genießen die friedliche Natur dieser einzigartigen Gegend.

Fahrtzeit: ca. 4-5 Std. (ca. 140 km)

Wanderung: ca. 1-2 Std. (ca. 5,5 km, -200 m)

Nächtigung: Mittelklassehotel, bei Gangtey (3.000 m)

(F/M/A)

7. Tag: Unterwegs in der Heimat der Schwarzhalskraniche

Nach dem Frühstück und mit eingepacktem leichten Picknick fahren wir etwa 25 Minuten zum Dorf Longtey, das in der Nähe des Pelela-Passes auf 3.300 Metern Höhe liegt. Von dort aus starten wir unsere Wanderung, die uns vom Dorf Longtey über den Kayche La-Pass bis zum Dorf Gangtey führt. Wir wandern 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. 0,5-1 Std.

Wanderung: ca. 4 Std. (ca. 7,5 km, +480/ -520 m)

Nächtigung: Mittelklassehotel, bei Gangtey (3.000 m)

(F/M/A)

8. Tag: Entlang des Shasila-Pfads

Bevor wir uns auf den Weg in das Distrikt Punakha machen, unternehmen wir eine Wanderung auf dem Shasila-Pfad. Dieser Pfad wird von den Bewohnerinnen und Bewohnern von Sha Ngawang und Chitokha genutzt, um zwischen ihren Sommer- und Winterquartieren in Gangtey zu wandern. Auch der Gantey Truelku und seine Anhänger nutzten diesen Weg in der Vergangenheit, um zwischen ihrer Winterresidenz in Sha Chitokha und Gangtey Gompa zu gelangen. Der Pfad ist besonders für Vogelliebhaberinnen und -liebhaber empfehlenswert. Nach der Wanderung holt uns unser Fahrer an der Straße ab und bringt uns nach Punakha, das einst als zweite Hauptstadt Bhutans galt und eine zentrale Position im Land einnimmt.

Heute übernachteten wir in einer Dschungel-Lodge im Jigme Dorji Nationalpark, umgeben von ursprünglicher Natur. In Ausnahmefällen findet die Nächtigung in einem Gästehaus in Punakha statt.

Fahrt: ca. 2-3 Std. (ca. 80 km)

Wanderung: ca. 3 Std. (ca. 6 km, +/-150 m)

Nächtigung: Jungle Lodge oder ähnlich, Distrikt Punakha - Jigme Dorji Nationalpark

(F/M/A)

9. Tag: Wanderung zum Kloster Goen Tshephu Ney und heiße Quellen

Nach dem Frühstück und einer kurzen Fahrt brechen wir auf zur Wanderung zum Goen Tshephu Ney Kloster. Der alte Wanderweg führt uns durch eine malerische Landschaft, vorbei an traditionellen Bauernhäusern und Feldern, wo die Bäuerinnen und Bauern bei ihrer Arbeit beobachtet werden können. Alternativ gibt es eine neu ausgebaute Straße, doch der ursprüngliche Pfad bietet ein authentischeres Erlebnis.

Am Ziel erwartet uns das Goen Tshephu Ney, eine heilige Stätte, die als „zweites Maratika“ gilt. Die Höhle und das angrenzende Kloster sind tief mit der Geschichte von Guru Rinpoche verbunden, der hier nach seiner Meditation in Maratika die volle Erscheinung des Amitayus, des Buddhas des langen Lebens, gesehen haben soll. Im Kloster befindet sich eine einzigartige Statue von Guru Rinpoche, die als selbstgespröchen gilt.

Nach der Besichtigung genießen wir ein gemeinsames Mittagessen mit den Mönchen vor Ort. Am Nachmittag fahren wir weiter zu einer nahegelegenen heißen Quelle, wo wir Zeit haben, im warmen Wasser zu entspannen. Gegen Abend kehren wir zur Lodge zurück.

Fahrtzeit: ca. 0,5-1 Std.

Wanderung: ca. 4-5 Std. (ca. 10 km, ca. +900 m)

Nächtigung: Jungle Lodge oder ähnlich, Distrik Punakha - Jigme Dorji Nationalpark
(F/M/A)

10. Tag: Lungchutsey Tempel & Bauernhaus

Heute fahren wir zurück zum Dochu La Pass, um erneut die beeindruckenden Gipfel Bhutans im Norden zu bestaunen, die die natürliche Grenze zum Tibetischen Plateau bilden. Noch bessere Ausblicke erwarten uns vom Lungchutse Lhakhang, das 460 Meter über dem Pass auf einem Hügel liegt. Eine zweistündige Wanderung durch üppige Vegetation mit Moosen, Birken, Hemlocktannen und Rhododendron führt uns zum Lungchutse Tempel. Dort genießen wir ein Picknick mit atemberaubenden Ausblicken, vorausgesetzt, das Wetter ist klar.

Anschließend wandern wir eine Stunde bergab zu Trashigang Goemba, einem weiteren Rückzugsort und Kloster, wo wir abgeholt und ins Haa-Tal gefahren werden. Hier haben wir die Möglichkeit, in einem bhutanischen Bauernhaus zu übernachten.

Fahrtzeit: ca. 5-6 Std. (ca. 170 km)

Wanderung: ca. 3 Std. (ca. 6 km, ca. +460/ -300 m)

Nächtigung: Homestay im Bauernhaus, im Haa-Tal
(F/M/A)

11. Tag: Haa-Tal mit Meri Puensum und Katsho Goemba

Beim Haa-Tal handelt es sich um ein vergleichsweise unberührtes Tal, das uns in eine traditionellere Zeit versetzt. Hier wandern wir die nächsten 8 Kilometer entlang des Meri-Puensum-Wanderwegs, der durch eine Landschaft führt, die von den sogenannten „Brüder“- und „Schwestern“-Hügeln geprägt ist, die im Tal wie Haufen von Mehl erscheinen. Wir erhalten während der Wanderungen Einblicke in die lokale Folklore und die natürliche Schönheit der umliegenden Wälder und Gebirge.

Im Anschluss führen wir, wenn es die Zeit zulässt, unsere Wanderung zum Kloster Katsho Goemba fort. Diese kürzere Strecke umfasst etwas mehr als 4 Kilometer. Der Weg ist von üppigen Reisfeldern und traditionellen Holzhütten umgeben, während die beeindruckenden Berge im Hintergrund sichtbar sind. Unser Ziel ist das alte Kloster Katsho Goemba, das Guru Rinpoche und lokalen Gottheiten gewidmet ist und in der Region eine hohe Verehrung genießt.

Danach besichtigen wir Lhakhang Karpo und Lhakhang Nagpo, zwei der 108 Tempel, die laut Legende von König Srongtsen Gampo an einem einzigen Tag errichtet wurden. Diese Tempel fungieren als schützende Wachtürme am Eingang des Tals und geben einen interessanten Einblick in die Geschichte der Region. Die Lhakhang Karpo wurde nach der weißen Taube benannt, die den Standort auswählte, während die Lhakhang Nagpo an dem Ort erbaut wurde, an dem die schwarze Taube landete, und für ihre Verbindung zu einem unterirdischen See bekannt ist.

Fahrtzeit: ca. 1 Std.

Wanderung: ca. 6-7 Std. (ca. 13 km, ca. +/-300 m)

Nächtigung: Homestay im Bauernhaus, im Haa-Tal
(F/M/A)

12. Tag: Chelela-Pass & Nonnenkloster Kila Goenpa

Nach einem gemütlichen Frühstück im Hotel fahren wir zurück nach Paro. Unsere Route führt uns über den Chelela-Pass, der durch einen wunderschönen Wald führt. Er gilt als einer der schönsten Pässe Bhutans, geschmückt mit bunten Gebetsfahnen. Bei gutem Wetter genießen wir einen atemberaubenden Blick auf das Paro-Tal. Vor der Wanderung können wir, wenn wir möchten und die bhutanische Astrologie es zulässt, Gebetsfahnen aufhängen oder ein Räucheropfer darbringen.

Vom Pass aus wandern wir durch Rhododendronwälder und können mit etwas Glück eine Vielzahl von Vögeln beobachten, darunter Lachdrosseln, Hausrotschwänze und Monalfasane. Ziel ist das Nonnenkloster Kila Goenpa, malerisch am Rande einer Steilküste gelegen. Wir werfen einen Blick in die religiöse Stätte und machen uns ein Bild von den Unterschieden und Gemeinsamkeiten zwischen Nonnen- und Mönchsklöstern. Anschließend werden wir nach Paro gebracht und nächtigen im kleinen Städtchen.

Fahrtzeit: ca. 2-3 Std. (ca. 70 km)

Wanderung: ca. 2-3 Std. (ca. 5 km, ca. -220 m)

Nächtigung: Mittelklassehotel, in Paro

(F/M/A)

13. Tag: Bumdra Trek

Nach ungefähr einer Stunde Fahrtzeit erreichen wir den Ausgangspunkt unserer zweitägigen Wanderung entlang des Bumdra Treks. Wir wandern hinauf in die Berge, wo vor 800 Jahren Hunderttausende von Pilgerinnen und Pilgern Fußabdrücke auf einem Felsen hinterließen. Der Bumdra Trek erfordert ein gewisses Maß an Fitness, da er in einigen Bereichen anspruchsvoll ist. Darüber hinaus sind Trittsicherheit und Schwindelfreiheit gefordert. Lasttiere tragen jedoch unser Gepäck. Die Strecke bietet flache Abschnitte und viele steile Anstiege, aber die Landschaft ist es wert. Kleine Stupas, die religiöse Artefakte enthalten, zeugen von der tiefen Verbindung der Einheimischen zur Natur. Unsere Wanderung beginnt am Sang Choekor Lhakhang in Paro, wo wir die Mönche um einen Segen für eine gute Wanderung bitten können. Nach dem Segen machen wir uns auf den Weg zum Chhoe Tse Lhakhang Tempel, der etwa zwei Stunden entfernt liegt. Wir erreichen eine Lichtung mit Gebetsfahnen und genießen den Blick auf Paro und das Do Chhu Tal. Nach dem Chhoe Tse Lhakhang geht es weiter durch die Ruinen und Gebetsfahnen in den Wald. Nach einer Stunde erreichen wir eine offene Wiese mit religiösen Chorten und Gebetsfahnen – das einzige Zeichen menschlichen Lebens in dieser unberührten Landschaft.

Unser Zeltcamp wird aufgeschlagen und wir verbringen eine angenehme Nacht in einem Zelt mit Bett.

Fahrtzeit: ca. 1 Std. (ca. 40 km)

Wanderung: ca. 4-5 Std. (ca. 12 km, ca. +900 m)

Nächtigung: Zelt mit Bett, im Bumdra Camp

(F/M/A)

14. Tag: Höhepunkt Taktshang - Das Tigernest

Nach unserer Übernachtung führt die Trekkingroute über den Taktshang-Tempel, auch bekannt als Tigernest, zurück nach Paro. Dieser beeindruckende Tempel wurde in eine steile Felswand in 3.000 Metern Höhe gebaut. Der Besuch und der Rückweg zur Basis erfordern ein gewisses Maß an Kondition, sind jedoch gut machbar und dauern etwa vier Stunden. Wir sollten auch den Kyichu Lhakhang besuchen, einen der ältesten Tempel Bhutans.

Je nach Zeit haben wir die Möglichkeit, das Nationalmuseum Ta Dzong und den Paro Rinpong Dzong zu besichtigen, wo das Kloster von Paro und der Verwaltungssitz des Distrikts untergebracht sind.

Fahrzeit: ca. 1 Std.

Wanderung: ca. 4-5 Std. (ca. 12 km, ca. -1.400 m)

Nächtigung: Mittelklassehotel, in Paro

(F/M/A)

15. Tag: Himalayaflug nach Kathmandu

Heute heißt es Abschied nehmen. Wir werden zum Flughafen Paro zurückgebracht und fliegen nach Nepal. Diesmal haben wir je nach Sitzplatz und Sichtverhältnissen vielleicht erneut die Gelegenheit, das Himalaya-Gebirge aus der Vogelperspektive zu bewundern.

In Kathmandu angekommen, werden wir vom nepalesischen Team am Flughafen empfangen und zu unserer Unterkunft gebracht. Am Nachmittag besichtigen wir Pashupatinath und die bedeutende Pilgerstätte Boudhha. Pashupatinath gilt als eine der wichtigsten Tempel- und Pilgerstätten des Hinduismus. Hier wird Shiva als Pashupati („Gott des Lebens“) verehrt, und deshalb ist der Zugang zum eigentlichen Tempel ausschließlich Hindus vorbehalten. Am Fluss Bagmati liegt eine dichte Atmosphäre aus Gebeten der Gläubigen, die sich gelegentlich mit dem süßlichen Geruch von rituell verbrannten Toten mischt. In der Tempelanlage begegnen uns neben den frechen Äffchen auch exotisch anmutende Sadhus (Bettelmönche). Anschließend geht es zur buddhistischen Pilgerstätte Boudhha, die vor allem für ihren riesigen Stupa bekannt ist, der majestätisch in den Himmel ragt. Wir drehen die Gebetsmühlen und umkreisen gemeinsam mit Pilgerinnen und Pilgern aus aller Welt den Stupa im Uhrzeigersinn. Mit etwas Glück erleben wir auch eine Puja-Zeremonie und lauschen den Mönchsgebeten, begleitet von Gesängen, Schellen, Trommeln und Trompeten.

Zum Abschluss genießen wir auf einer gemütlichen Dachterrasse ein gemeinsames Essen mit Blick auf das bunte Treiben rund um den großen Stupa in Boudha.

Fahrzeit: ca. 1-2 Std.

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

(F/-/A)

16. Tag: Abschied nehmen

Den Tag können wir bis zum Flughafentransfer am frühen Nachmittag oder späten Abend individuell gestalten. Möglichkeiten sind unter anderem ein Besuch des Durbar Square oder ein Bummel durch Thamel. Das Zimmer steht uns bis zur Mittagszeit zur Verfügung; wenn der Flughafentransfer am späten Abend erfolgt, können wir es sogar bis zum Abend nutzen. Vor Ort besteht die Möglichkeit, an einem fakultativen Ausflug zu den Projekten des Vereins "Weltweitwandern Wirkt!" teilzunehmen:

Kinderheim & Kundalinee-Schule

Das Schulzentrum für 400 Kinder wurde ökologisch nachhaltig und erdbebensicher gebaut und verfolgt ein innovatives pädagogisches Konzept. Das Kinderheim "Happy Bottle House" unseres Nepal-Partners Sudama wurde nach dem Erdbeben 2015 wieder aufgebaut und bietet Waisenkindern und Kindern aus armen Familien ein Zuhause.

Fahrzeit: ca. 2-2,5 Stunden / EUR 49,00 pro Person

Fahrzeit: ca. 1-2 Std.

(F/-/-)

17. Tag: Ankunft in der Heimat

Wir kommen im Laufe des Tages in unsere Heimat zurück. Nach einer spannenden und erlebnisreichen Reise freuen wir uns darauf, die Erinnerungen und Eindrücke, die wir gesammelt haben, mit nach Hause zu nehmen.

Enthaltene Leistungen

- Internationaler Linienflug ab/bis Wien nach Kathmandu, mit Umstieg, Qatar Airways oder ähnlich, Economy Class, inkl. mind. 23 kg Freigepäck. Weitere Abflughäfen auf Anfrage und ggf. gegen Gebühr.
- Flug ab/bis Kathmandu nach Paro, Druk Air, Bhutan Airlines oder ähnlich, Economy Class, inkl. mind. 23 kg Freigepäck
- Gepäcktransport während des Bumdra Treks mittels Lasttieren - bitte stellen Sie eine flexible und robuste Tasche zur Verfügung. Gepäck kann auch für diese zwei Tage in Paro zwischengelagert werden und der Trek wird nur mit leichtem Gepäck erwandert.
- örtlicher, deutschsprachiger Guide - sowohl in Bhutan als auch Nepal
- 14x Nächtigung in Mittelklassehotels, Bauernhäusern (Homestay) und im Zelt mit Bett:
 - Bhaktapur (Nepal): 2x Nächtigung, Sweet Home Bhaktapur oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
 - Thimpu (Bhutan): 2x Nächtigung, Hotel Tashi Yeodling, City Hotel oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
 - Gangtey (Bhutan): 2x Nächtigung, Dewachen Resort, Hotel Yueloki oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
 - Distrikt Punakha (Bhutan): 2x Nächtigung, Punakha Jungle Lodge, Hotel River Valley oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
 - Haa-Tal (Bhutan): 2x Nächtigung, Bauernhaus (Homestay) oder ähnlich, Basis Doppelzimmer (gemeinschaftliche Sanitäreanlagen am Gang, ggf. ist die Gruppe in mehreren Bauernhäusern untergebracht)
 - Paro (Bhutan): 2x Nächtigung, Hotel Tashi Namgay, Khangkhu Resort oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
 - Bumdra Trek (Bhutan): 1x Nächtigung, Bumdra Camp, Basis: Zelt mit Bett zur Doppelbelegung
 - Kathmandu (Nepal): 2x Nächtigung, Hotel Thrive, Hotel Hukum Dabar oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
- Verpflegung lt. Detailprogramm: 14x Frühstück, 11x Mittagessen (teils auch als Picknick oder Lunchbox möglich), 13x Abendessen
- 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 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) 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

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) 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 Reiselandes. 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.

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

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 Grundausrüstung.
- 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