


ASIEN ⇨ GEORGIEN

Bergdörfer des Kaukasus

Tourencharakter  4	Reisedauer	15 Tage	Gruppe	6-12 Teilnehmer
Wanderreise 	Davon Wandertage	10 Tage		

- 9-tägiges Trekking in die entlegenen Regionen Tuschetien und Chewurien
- Malerische Bergwelt mit Dörfern wie Omalo, Schatili und vielen mehr
- Der Ort Kazbegi mit atemberaubendem Blick auf den Kasbek (5.054 m)

Diese Georgien-Reise führt uns in die entlegenen Regionen Tuschetien und Chewurien sowie zu mittelalterlichen Dörfern mit hohen Wehrtürmen. Wir treffen Hirten, blicken auf den mächtigen Kasbek (5.047 m) und überqueren den Atsunta Pass (3.550 m). Für diese Reise ist eine recht gute Kondition erforderlich, ebenso wie die Begeisterung für das einfache Leben.

Unterwegs auf alten Pfaden durch Tuschetien und Chewurien

Unser Trekking im Kaukasus führt uns durch die unvergleichlichen Landschaften von Tuschetien und Chewurien. „Ungezähmt und schlicht ist die Natur hier, weit entfernt von der hektischen Globalisierung. Wir durchstreifen Regionen, in denen es kaum Supermärkte oder internationale Ketten gibt und wo selten Werbeplakate den Blick auf die natürliche Schönheit stören“, sagt WWW-Gründer Christian Hlade über seine Reise.

Trekking im Kaukasus: Ein faszinierendes Abenteuer durch Georgiens wilde Schönheit

Wir bestaunen die Vielfalt, die das Kaukasus-Trekking zu bieten hat: erhabene weiße Gipfel, tiefe Schluchten, sanfte grüne Bergwiesen und rauschende Bäche. Zu Beginn unseres neuntägigen Treks wandern wir durch ausgedehnte Rhododendronfelder, die im Juli in einem zarten Weiß-Gelb erblühen. Der Berg Mukhadze (3.210 m) bietet uns einen atemberaubenden Ausblick auf den mächtigen Kasbek (5.054 m), einen der höchsten Gipfel des Kaukasus.

Im Dorf Schatili leben nur ein paar Dutzend Familien, zumindest in den warmen Sommermonaten. Im Winter kann man den Ort nämlich nicht erreichen. Diese mittelalterliche Festung mit ihren 60 Wehrtürmen hat einst das Land nach Nordosten hin geschützt. Ein Musterbeispiel für die Entlegenheit mancher georgischen Regionen, die uns unser Trekking im Kaukasus bietet.

Ab und zu treffen wir auf unserer Trekkingtour auf Schafhirten. Mit etwas Glück können wir ihren frischen Käse kosten - eine willkommene Stärkung auf unserer abenteuerlichen Route.

Herausforderung Atsunta Pass

Unsere Reise führt uns schließlich über den Atsunta Pass (3.550 m), den höchsten Punkt unserer Tour. Hier und auch an vielen anderen Stellen unserer Wanderung genießen wir wunderschöne Bergpanoramen. Der Abstieg führt uns dann zu den wunderschönen Dörfern von Tuschetien mit den mächtigen Wehrtürmen Girevi, Dartlo und Omalo.

Tiflis: Eine Stadt zwischen Europa und Orient

Ein Besuch in Tiflis, der Hauptstadt Georgiens, bildet den Abschluss unseres Abenteuers. In dieser Stadt spüren wir das orientalische Flair, während wir gleichzeitig die starke christlich-europäische Prägung von Georgien erleben.

Gemeinsam stark: Unser Georgien-Team

Unsere engagierten georgischen Partner rund um Alexander, Lela, Soso und Nino haben mit uns gemeinsam dieses Trekking Abenteuer im Kaukasus ins Leben gerufen. Mit leidenschaftlichem Engagement, fundiertem Wissen und Liebe zum Detail gestalten sie unsere Wanderungen zu einzigartigen Erlebnissen. So ermöglicht diese Reise uns immer wieder besondere Einblicke in ihr Heimatland.

Auch Christian Hlade, der Gründer von WWW, ist tief beeindruckt von der Herzlichkeit unseres Teams vor Ort: „Unser Guide „Soso“ hat uns während der ganzen Reise rührend umsorgt. Seither weiß ich, was es mit der sprichwörtlichen Herzlichkeit der Georgier auf sich hat. Herzhafte Trinksprüche und Lobpreisungen begleiten ein Festessen und machen einen Abend mit Georgiern zum Erlebnis.“

Linktipp

Hier geht es zu WWW-Gründer Christian Hlades Reisebericht [Georgien: Entdeckungswanderungen im Kaukasus](#)



Termine, Preise & Buchung

VON	BIS	PLÄTZE	EZZ	PREIS
26. Juni 2025	10. Juli 2025	⊕	200 €	3.190 €
10. Juli 2025	24. Juli 2025	⊕	200 €	3.190 €
24. Juli 2025	07. August 2025	⊕	200 €	3.190 €
31. Juli 2025	14. August 2025	⊕	200 €	3.190 €
14. August 2025	28. August 2025	⊕	200 €	3.190 €
21. August 2025	04. September 2025	⊕	200 €	3.190 €

- ① 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/geg03

Geplantes Programm

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

1. Tag: Flug nach Tiflis

!ketili ikos tkveni mobzaneba! So wird man in Georgien willkommen geheißen!

Wir werden von unserem lokalen Team am Flughafen empfangen und in unser Hotel in die Stadt gebracht.

Übernachtung in einem Hotel in Tiflis

(-/-/-)

2. Tag: Tiflis Stadtbesichtigung

Nach dem Frühstück brechen wir zur Stadtbesichtigung der Alt- und Neustadt auf. Alle interessanten Baudenkmäler der Altstadt liegen nahe beieinander und sind durch Spaziergänge leicht erreichbar.

Zunächst beginnen wir in der Altstadt mit der Metechi Kirche (13. Jahrhundert) und dem Reiterstandbild des Stadtgründers Wachtang Gorgassali. Von hier hat man einen tollen Blick auf den Fluss Mtkwari (Kura) mit seiner eindrucksvollen, hypermodernen Friedensbrücke, auf die Altstadt und auf die nähere Umgebung.

Wir spazieren vorbei an den arabischen Schwefelbädern (die abends fakultativ besucht werden können), erklimmen die Nariqala Festung (4. Jahrhundert) hoch über der Stadt, besichtigen die Synagoge und die Sioni Kathedrale. Hier wird das Weinrebenkreuz der heiligen Nino zur Erinnerung an die frühe Christianisierung aufbewahrt. Weiter spazieren wir zum Betlemi Viertel und zur Antschischati Kirche (6. Jahrhundert), der ältesten Kirche der Stadt. Nach dem Mittagessen besuchen wir die Schatzkammer des Historischen Museums (mit Goldschmiedekunst aus der Zeit des Goldenen Vlies) und machen einen Spaziergang auf der Rustaweli Straße. Das Abendessen bekommen wir heute in einem traditionellen georgischen Restaurant.

Übernachtung in einem Hotel in Tiflis

(F/M/A)

3. Tag: Tiflis – Kazbegi – Gereti – Kazbegi

Wir fahren entlang der sogenannten georgischen Heerstraße. Die Fahrt führt uns durch ein landschaftlich sehr reizvolles Gebiet weiter in höhere Lagen des Großen Kaukasus. Unterwegs besuchen wir die Wehrkirche Ananuri (17. Jahrhundert). Über den Kreuz-Pass geht es weiter zur Ortschaft Kazbegi (Stepanzminda). Von Kazbegi führt eine Wanderung zu der auf 2.170 m gelegenen Gergeti Dreifaltigkeitskirche (teilweise unbefestigter Weg). Wenn das Wetter mitspielt, kann man einen Blick auf einen der höchsten Gletscher im Kaukasus, den Kasbeg (5.047 m) erhaschen. In Stepanzminda essen und übernachten wir im Hotel.

Fahrzeit: ca. 2-3 Std.

Wanderung: ca. 3 Std. (ca. +/-470 m)

Übernachtung im Hotel

(F/M/A)

4. Tag: Sno Tal – Berg Tschauchebi – Berg Mukhadze (3.210 m)

Wir fahren mit dem Auto durch das Sno Tal bis zum Dorf Dschuta, das bis zu sieben Monate im Jahr von der gesamten Welt abgeschnitten ist. Von hier aus starten wir die Wanderung in ein Hochtal am Fuße des Bergs Tschauchebi (2.550 m) und vom Lagerplatz geht es weiter auf den Mukhadze (3.210 m). Wir passieren unterwegs riesige Rhododendronfelder, die im Juli weißlich-gelb blühen und die Landschaft wie mit Schnee überzogen erscheinen lassen. Von der Thetu Spitze (Mukhadze) bietet sich ein großartiger Ausblick, dominiert vom Kazbeg (5.047 m) und dem Tschauchebi (3.842 m).

Wanderung: Vom Dorf Dschuta bis zum Lagerplatz bei Tschauchebi: ca. 3 Std (ca. +/-400 m), vom Lagerplatz bei Tschauchebi auf den Mukhadze: ca. 4 Std. (+/-660 m, etwas ausgesetzt im

Gipfelbereich)

Übernachtung im Zelt

(F/M/A)

5. Tag: Dschute – Abudelaure Pass – Roschka (2.000 m)

Heute verlassen wir die Region Chevi und wandern in die Bergregion Chewsureti. Wir passieren den Abudelaure Pass und den Abudelaure See und kommen weiter bis zur Ortschaft Roschka. Dort schlagen wir unseren Lagerplatz auf.

Wanderung: ca. 7-8 Std. (ca. +800 m / -1.200 m)

Übernachtung im Zelt

(F/M/A)

6. Tag: Roschka - Guli

Nach dem Frühstück wandern wir über satte Wiesen hinunter zum Fluss Aragvi. Von hier geht es weiter und wieder leicht bergauf bis zum Dorf Guli.

Wanderung: ca. 4 Std. (ca. -600 m / +100 m)

Übernachtung im Zelt

(F/M/A)

7. Tag: Gudani - Borbalo Pass (2.996 m) - Kistani (2.000 m)

Der heutige Tag startet mit einer Fahrt ins Dorf Gudani (ca. 20-25 Min.). Von dort geht es weiter über den Borbalo-Pass zum Dorf Kistani am Fluss Arghuni. Der Weg führt uns anfangs entlang der Hänge steil bergauf bis zum Pass. Dort halten wir einen Moment inne und genießen den wunderschönen Ausblick. Wir wandern bis nach Kistani, wo wir abgeholt und zu unserem Lagerplatz gebracht werden.

Wanderung: ca. 8 Std. (ca. +1.300 m / -600 m)

Übernachtung im Zelt

(F/M/A)

8. Tag: Schatili - Mutso - Ardoti

Der Geländewagen bringt uns heute nach Schatili, in eine der entlegensten Ecken des Großen Kaukasus. Im Winter ist der Ort nicht zu erreichen, aber noch ist er von einigen Familien bewohnt. Dieses historische Hochlanddorf mit seinen festungsartigen Flachdachbauten liegt nahe der tschetschenischen Grenze am

Nordanstieg des Gebirges. Der einheitliche Komplex befindet sich in der Arghuni Schlucht auf 1.400 m Höhe und bewacht mit seinen 60 Türmen die nordöstlichste Ecke Georgiens. Über das Dorf Mutso geht es zu Fuß weiter entlang des Ardoti Tals mit Blick auf bewaldete Hügel. Hier finden wir einen geeigneten Lagerplatz für die Nacht.

Wanderung: ca. 1,5-2 Std. (ca. +100 m)

Übernachtung im Zelt

(F/M/A)

9. Tag: Ardoti - Atsunta Pass

Heute steht eine Wanderung entlang eines Flusses, weiter durch Felder und schließlich bis zur alpinen Zone auf dem Programm. Am Nachmittag erreichen wir den Lagerplatz am Fuße des Atsunta-Passes.

Wanderung: ca. 6 Std. (ca. +1.200 m)

Übernachtung im Zelt

(F/M/A)

10. Tag: Atsunta-Pass - Kvachida (Tuscheti)

Heute beginnt unser Aufstieg zum Atsunta-Pass. Nach einer etwa 2,5-stündigen Wanderung erreichen wir in 3.550 m eine Anhöhe. Von hier aus steigen wir über Almwiesen zum Fluss hinab. Unsere Zelte errichten wir am Ufer des Flusses, nahe der Ortschaft Kvachida.

Wanderung: ca. 6-7 Std. (ca. +600 m / -950 m)

Übernachtung im Zelt

(F/M/A)

11. Tag: Kvachida - Girevi

Eine 6-stündige Wanderung über alpine Wiesen steht uns heute bevor. Mit etwas Glück werden wir von den Hirten, die wir unterwegs treffen, zu frischem Käse und einem Stück Brot eingeladen. Unser Lagerplatz ist bei Girevi geplant.

Wanderung: ca. 6 Std. (ca. +250 m / -650 m)

Übernachtung im Zelt

(F/M/A)

12. Tag: Parsma - Tschescho - Dartlo

Bei der heutigen Wanderung haben wir die Möglichkeit, mittelalterliche Wehr- und Wohntürme in den Dörfern Parsma, Tschescho und Dartlo zu besichtigen. Unser Lager errichten wir dann in der Nähe des Dorfes Dartlo.

Wanderung: ca. 6-7 Std. (ca. +600 m / -850 m)

Übernachtung im Zelt

(F/M/A)

13. Tag: Dartlo - Omalo - Telavi

Per Auto fahren wir in das Verwaltungszentrum der Region Tuscheti-Omalo. Von hier aus werfen wir den letzten

Blick auf die Berge des Großen Kaukasus. Danach fahren wir über den Abano-Pass hinunter in die Stadt Telavi. Auf einer Terrasse mit Blick über das Alasani Tal essen wir gemütlich zu Abend und genießen traditionellen georgischen Wein.

Fahrzeit: ca. 4-5 Std.

Übernachtung in einer Privatunterkunft

(F/M/A)

14. Tag: Telavi - Tiflis

Das uns bereits bekannte Tiflis erwartet uns heute. Nach dem Mittagessen steht der Tag zur freien Verfügung. Bei einem gemütlichen Abendessen kommen wir noch einmal zusammen und können uns ausgiebig voneinander verabschieden und die Reise Revue passieren lassen.

Übernachtung in einem Hotel in Tiflis

(F/M/A)

15. Tag: Auf Wiedersehen, Georgien!

Wir treten unsere Heimreise an. Mit vielen schönen Bildern und Erinnerungen, neuen Bekanntschaften fliegen wir zurück in die Heimat.

Enthaltene Leistungen

- Internationaler Linienflug ab/an Wien, Turkish Airlines oder Georgian Airways, Economy Class, inkl. aller Gebühren. Weitere Flughäfen auf Anfrage und ggf. gegen Gebühr.
- Es gibt einen Sammeltransfer vom Flughafen zum Hotel und retour (Wartezeiten sind möglich)
- Alle Transfers lt. Tagesablauf in privaten Fahrzeugen
- Übernachtungen lt. Tagesablauf (2x Mittelklassehotel, 2x Private Unterkunft - teilweise mit Gemeinschaftsbad, 9x Zelt)
- Verpflegung lt. Tagesablauf (13x Frühstück, 13x Mittagessen/Picknick, 13x Abendessen bzw. ab 2024 13x Frühstück, 9x Mittagessen/Picknick, 13x Abendessen)
- Deutschsprachiger, örtlicher Guide
- Während des Trekkings: Lasttiere oder Fahrzeuge für den Gepäcktransport (pro Person max. 20 kg - bitte achten Sie auf flexibles Material)
- Begleitteam während des Trekkings (Koch, Kochhelfer, Vorbereitungsteam)

Nicht enthaltene Leistungen

- Einzelzimmerzuschlag inkl. Einzelzelt, lt. Ausweisung unter "Leistungen" und "Zusatzleistungen/Verlängerungen" bzw. lt. Buchungsmaske. Bitte beachten Sie, dass in den Privatunterkünften nicht immer ein Einzelzimmer verfügbar ist.

- Bei Buchung eines halben Doppelzimmers oder Doppelzimmers: im Doppelzimmer steht 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.
- Impfungen, Versicherungen etc.
- im Tagesablauf nicht angeführte Mahlzeiten und Besichtigungen
- Ausgaben persönlicher Natur wie Getränke, Souvenirs, Trinkgelder
- Schlafsack (Komforttemperatur 0°C) und Unterlagsmatte
- Zusätzliche Kosten bei Krankheit, Bergrettung, Änderung der Route durch höhere Gewalt bzw. Flugzeitverschiebungen

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](#).

Einreisebestimmungen

EINREISE:

Die tagesaktuellen Einreisebestimmungen finden Sie bei Ihrer zuständigen Vertretungsbehörde - beim [Österreichischen Außenministeriums](#), beim [Auswärtigen Amt](#) bzw. beim [Eidgenössischen Departements für auswärtige Angelegenheiten](#).

Folgende Punkte möchten wir besonders hervorheben:

- Der **Reisepass** muss bei Reiseende noch mind. 3 Monate gültig ist. Bitte beachten Sie die Informationen zum Transit und achten Sie darauf, dass Ihr Reisepass eine Gültigkeit von mindestens sechs Monaten

nach Ausreise aufweist!

- Staatsangehörige der EU oder der Schweiz benötigen für einen touristischen Aufenthalt, bis max. 360 Tage Aufenthalt, kein **Visum**.

Bitte beachten Sie, dass sich die **Reisebestimmungen jederzeit ändern können**. Die Links informieren Sie tagesaktuell über mögliche Anpassungen.

TRANSIT:

Bitte beachten Sie, dass Ihr Reisepass mindestens 6 Monate über das Reisedatum hinaus gültig sein muss. Andernfalls kann es vorkommen, dass Ihnen die Airline den Zutritt zum Flugzeug verweigert, unabhängig von den spezifischen Einreisebestimmungen des Ziellandes. Weitere Details finden Sie hier: [Österreichisches Außenministerium](#), [Auswärtiges Amt](#) bzw. [Eidgenössisches Departement für auswärtige Angelegenheiten](#)

Gesundheit

Für die Einreise sind zurzeit keine Impfungen vorgeschrieben. Bitte beachten Sie aber, dass wir aus heutiger Sicht noch nicht sagen können, ob zum Antritt Ihrer Reise eine Covid-19 Impfung oder weitere Impfungen erforderlich sind. Je nach Gesundheitslage können sich die Anforderungen an den Impfstatus kurzfristig ändern. Die nachfolgenden Links informieren Sie tagesaktuell über mögliche Anpassungen.

Informationen zu Standardimpfungen entnehmen Sie bitte dem aktuellen Impfplan bzw. Impfkalender. Wir empfehlen die Mitnahme einer Reiseapotheke. Halten Sie vor Abreise mit Ihrem Hausarzt Rücksprache, welche Medikamente sinnvoll wären.

Nähere Informationen zur medizinischen Versorgung in Ihrem Reiseland sowie zu möglichen Gesundheitsrisiken finden Sie auf den Seiten des [Außenministeriums](#), des [Auswärtigen Amts](#) bzw. des [Eidgenössischen Departements für auswärtige Angelegenheiten](#).

Klima/Reisezeit

Kontinentales Klima, mit Temperaturen und Jahreszeiten wie im südlichen Mitteleuropa. Es kann also - vor allem in Tbilissi - im Sommer sehr heiß werden. Zu bedenken ist aber das zusätzliche „horizontale“ Klima in den Gebirgsregionen des Kaukasus. In größerer Höhe und auch im Einflussbereich von Gletschern kann es auch im Hochsommer empfindlich kalt werden. Frostige Temperaturen bis um 0 Grad sind an manchen Tagen in den Bergen auch im Sommer - vor allem in den Morgenstunden - möglich. Halten Sie sich bei ihrer Ausrüstung daher an das „Zwiebelprinzip“: Viele Schichten zum An- und wieder Ausziehen. Ausreichender Sonnenschutz darf in Ihrer Ausrüstung nicht fehlen.

Rund ums liebe Geld

Währung

Georgischer Lari (GEL)

Es gibt in den Städten zahlreiche Bankomaten und Wechselstuben.

Trinkgeld

Das Trinkgeld ist ein sensibles Thema. Als Anerkennung für zufriedenstellende Arbeit wird es gerne gesehen, bleibt aber natürlich eine freiwillige Leistung.

Generelle Hinweise

Zeitunterschied

Zeitunterschied zur MEZ beträgt in Georgien +2h (Sommerzeit)

In Georgien gilt die Mitteleuropäische Sommerzeit nicht. Der Zeitunterschied beträgt in den Sommermonaten plus zwei und in den Wintermonaten plus drei Stunden.

Strom in Georgien

Der Strom in Georgien beträgt 220 Volt/50 Hz. Unsere zweipoligen Stecker werden auch in Georgien verwendet.

Versicherung

Es besteht kein Sozialversicherungsabkommen mit Österreich, Deutschland, der Schweiz und Italien. Der Abschluss einer [Reiseversicherung](#) inklusive Stornoschutz wird empfohlen.

Ausrüstung

Camping: Zelte werden gestellt und Sie bekommen je eine Liegematte aus Schaumstoff (ca 2cm dick). Für mehr Komfort empfiehlt es sich eine Thermarest-Matte mitzunehmen. Schlafsäcke sind mitzubringen, es gibt keine Möglichkeit diese auszuleihen.

Sie müssen mit tagsüber +25/30°C und nachts mit +5/-2°C rechnen. Bitte beachten Sie, dass der Schlafsack diese Temperaturen als „Komfort-Temperatur“ abdeckt.

Gepäcktransport

Das Hauptgepäck wird auf den Trekkingetappen mit Fahrzeugen bzw. Lasttieren transportiert. Die TeilnehmerInnen während der Wanderungen tragen nur den eigenen Tagesrucksack. Ihr Hauptgepäck sollte auch wasserfest sein, sollte es einmal regnen. Das Hauptgepäck muss „Maultier-tauglich“ sein. Steife Koffer sind da ungeeignet!

Anforderungen

Für die Tour ist gute Trittsicherheit und viel Kondition für lange Tagesetappen notwendig, zudem Aufgeschlossenheit gegenüber anderer Mentalitäten, Sitten und Gebräuchen. Ebenso unabdingbar für das Reisen

und Wandern im Kaukasus sind eine gute Portion Abenteuergeist und die Bereitschaft zur Mithilfe beim Lagerbau, Kochen und sonstigen anfallenden Arbeiten im Lager.

Hotelverlängerungen

Aufgrund der späten Flugverbindungen sind individuelle Verlängerungen in unserer Gruppenunterkunft, am Beginn und am Ende der Reise in Tiflis möglich. Bitte bitten jedoch um Verständnis, dass wegen der Verfügbarkeit in Georgien angefragt werden muss, bevor wir eine Verlängerung bestätigen können. Genaue Kosten auf Anfrage.

Kooperationsreise

Diese Reise wird in Kooperation zusammen mit „Diamir Erlebnisreisen GmbH“ und „Schulz Aktiv Reisen“ durchgeführt. In der Gruppe sind somit nicht nur Gäste von Weltweitwandern. Der Vorteil dieser Kooperation ist eine erhöhte Durchführbarkeit der einzelnen Termine.

Eigenes Trekkinggeschirr warum?

Grundsätzlich ist dies kein MUSS, denn unsere Agentur hat Geschirr aus Mehrwegplastik (Becher, Teller, Schüsseln und Besteck) dabei. Am Atsunta-Pass und bei einigen Picknicks jedoch, ist nur begrenzt Wasser verfügbar, sodass das Geschirr für Sie nicht vom Küchenteam gereinigt werden kann. Dort teilt unser Team Einwegplastik aus, was gesammelt dann mit vom Berg genommen wird. Wir wurden von Gästen daraufhin angesprochen und wollen gern im Sinne der Nachhaltigkeit reagieren und Ihnen die Möglichkeit bieten selbst etwas die Umwelt zu tun. Auch wenn es vielleicht nur ein kleiner Schritt ist, immerhin – es ist einer.

Danke für Ihr Verständnis.

Höhenanpassung über 2.500 m

Höhenanpassung über 2.500 m

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 verzögern die Akklimatisierung.
- Verzichten Sie 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 bitte einpacken.

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. Jede:r 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/vat/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

Tanja Ernst

+43 316 58 35 04 - 32

tanja.ernst@weltweitwandern.com