

ASIEN  NEPAL

Everesttrek & Gokyo Ri

Tourencharakter 	Reisedauer	23 Tage	Gruppe	3-14 Teilnehmer
Wanderreise 	Davon Wandertage	17 Tage		

- 17-tägiges Lodge-Trekking
- Weg bis zum Everest-Basislager (5.364 m)
- Besteigung des Aussichtsberges Kala Patthar (5.645 m)
- Herrlicher Rundweg über den Cho La (5.420 m) auf den Gokyo Ri (5.483 m)
- Blick auf mächtige 8.000er des Himalayas
- Ehemalige Königsstädte Bhaktapur und Kathmandu

Auf den Gokyo Ri (5.357 m), den Kala Patthar (5.645 m) und zum Everest-Basislager (5.364 m) - dabei handelt es sich für uns um die schönste Rundwanderung im Everest-Gebiet. Bei keiner anderen Tour kommen wir den 8.000ern so nahe. Der Mount Everest (8.848 m) ist nur 10 km Luftlinie entfernt und auch Lhotse (8.516 m), Makalu (8.485 m) und Cho Oyu (8.188 m) wollen bestaunt werden. Es ist eine Route der Superlative, ständig stoßen wir auf weltberühmte Namen und brechen unsere persönlichen Rekorde.

Himalayatrekking der Superlative

Es handelt sich um eine Route der Superlative - die Besteigung des Gokyo Ri (5.357 m), die Überquerung des Cho La (5.380 m) und das Erklimmen des Aussichtsberges Kala Patthar (5.645 m) erwarten uns. Dazu kommt ein Panorama, das seines Gleichen sucht - nur 10 km Luftlinie trennen uns vom Mount Everest (8.848 m), dessen Gipfel zum Greifen nah ist und auch Lhotse (8.516 m), Nuptse (7.864 m) und Amadablam (6.814 m) zeigen sich bei guter Sicht möglichst prachtvoll.

Auch wenn die Landschaft mit der Höhe zunehmend karger wirkt, geht der Reiz dafür nicht verloren. Wir stoßen auf tiefblaue Seen, überqueren mehrmalig rauschende Flüsse auf unterschiedlichsten Brücken und wandern durch fast mystisch anmutende Urwälder mit Birkenbäumen, Rhododendren und Flechten.

Buddhistische Kultur der Sherpa

Unterwegs bekommen wir immer wieder Einblicke in die buddhistische Kultur der Sherpa hier im Himalaya. Wir können Mani-Mauern, kunstvoll verziert mit Mantras, bestaunen, sind in buddhistischen Klöstern bei Mönchen und Nonnen zu Gast und erleben den Alltag der Bewohnerinnen und Bewohner in ihren Sherpa-Dörfern.

Es geht hoch hinauf!

So verbringen wir auch unsere höchste Nacht auf 5.140 m im Dörfchen Gorak Shep, in der letzten dauerhaft bewohnten Ortschaft vor dem Mount Everest. Zuvor erreichen wir noch das Everest Basislager auf 5.364 m, mit zahlreichen Gebetsfahnen und Bergsteigerinnen und Bergsteigern, die es auf den höchsten Punkt der Erde zieht. Ein weiteres „Highlight“ ist sicher die Besteigung des Aussichtsberges „Kala Patthar“ (5.645 m)

Dieses Trekking ist nicht zu unterschätzen, weiß auch Weltweitwandern-Gründer Christian Hlade: „Die Sonne ist intensiv, der Wind wird manchmal rau, und man muss schon 6 bis 7 Stunden gehen können. Außerdem befinden wir uns über lange Zeit auf großer Seehöhe“. Sein Resümee: „Herausfordernd und extrem großartig - eine der schönsten Trekkingtouren meines Lebens!“ Dahingehend gehen wir auch unter "Reiseinfos" und "Anforderungen and die Tour" auf die Herausforderungen dieser spezifischen Reise ein.

Langjährige Partnerschaft & soziales Engagement

Bereits seit 2005 sind Weltweitwandern-Gründer Christian Hlade und unser Nepal-Partner Sudama freundschaftlich verbunden. Sudama hat Betriebswirtschaft studiert und daneben bereits in jungen Jahren Gruppen auf Trekkingtouren begleitet, zuerst als Träger, später als Guide. Zusammen mit Sudama und anderen WWW-Partnerinnen und -Partnern haben wir schon Marokko bereist und waren in den Alpen Bergwandern. Sudama war mit WWW-Gruppen auch schon in Ladakh und in Kirgistan. Unsere Nepal-Guides nehmen regelmäßig an unseren Weiterbildungen teil.

Der Verein „Weltweitwandern Wirkt!“ unterstützt mehrere große Sozial- und Bildungsprojekte vor Ort: Das von Sudama initiierte Bottlehouses-Kinderheim und die Kundalinee-Schule am Stadtrand von Kathmandu sowie Berufsausbildungskurse und viele Bildungsprojekte im Sherpadorf Hile, dem Heimatort von unserem Guide Sonam. Unsere Nepal-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.

Linktipp

Hier geht es zu WWW-Gründer Christian Hlades Reisebericht [Die schönsten Reisen, Wanderwege und Trekkigrouten in Nepal](#)



Termine, Preise & Buchung

VON	BIS	PLÄTZE	EZZ	PREIS
25. März 2025	16. April 2025	✓	210 €	2.290 €
Frühlingszeit				
17. April 2025	09. Mai 2025	⊕	210 €	2.290 €
Frühlingszeit				
30. September 2025	22. Oktober 2025	⊕	210 €	2.290 €
Herbstzeit mit Himalayablick				
23. Oktober 2025	14. November 2025	✓	210 €	2.290 €
Optimale Sicht auf Himalayariesen				

- ⓘ 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

Geplantes Programm

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

1. Tag: Ankunft in Nepal

Nachdem wir am Vortag individuell von Europa aus abgeflogen sind, erreichen wir heute die nepalesische Hauptstadt Kathmandu. Wir erledigen die Einreiseformalitäten, holen unser Gepäck vom Band und fahren im Anschluss selbstständig oder mit dem Flughafentransfer von Weltweitwandern in unsere Unterkunft nach Bhaktapur. Das Zimmer steht ab der Mittagszeit zum Check-in zur Verfügung. Je nach Ankunftszeit besteht noch etwas Zeit zum Erholen oder zum ersten Besichtigen der ehemaligen Königsstadt, bevor gegen 18:30 Uhr ein gemeinsames Abendessen stattfindet. Wir werden nochmals willkommen geheißen, erhalten aktuelle Informationen zur bevorstehenden Tour und lernen die anderen Mitreisenden kennen.

Hinweis:

Bitte beachten Sie, dass der internationale Flug an/ab Kathmandu (KTM) und der Flughafentransfer nicht im Reisepreis inkludiert sind. Beide Leistungen können ganz oder teilweise über Weltweitwandern oder individuell gebucht werden - gerne unterbreiten wir auf Anfrage oder nach Buchungseingang ein unverbindliches Angebot.

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

(-/-/A)

2. Tag: Königsstadt Bhaktapur

Am heutigen Vormittag besichtigen wir die ehemalige Königsstadt 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 Durbar-Platz (Königsplatz), mit dem goldenen Eingangstor zum Königspalast. Gemütlich gehen wir weiter zum Taumadhi-Platz und dessen Highlight, dem 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.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung und die ausgedehnte Fußgängerzone von Bhaktapur lädt noch weiter zum Erkunden ein. Wer möchte, kann aber auch gemütlich einen Tee oder Kaffee trinken und die Angebote der reich bestückten Kunsthandwerksgeschäfte sondieren.

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

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

(F/-/-)

3. Tag: Fahrt über den BP Highway nach Phaplu (2.410 m)

Am frühen Morgen verlassen wir das grüne Kathmandutal und fahren entlang des BP Highways in Richtung Solukhumbu. Bei gutem Wetter können wir unterwegs bereits die beeindruckende Landschaft der Himalaya-Region bewundern und erste Blicke auf die majestätischen Berge werfen. Unser heutiges Ziel ist die Ortschaft Phaplu, malerisch im Nordosten Nepals gelegen. In den kommenden Tagen erwartet uns ein unvergessliches Abenteuer im Herzen des mächtigen Himalayamassivs. Details zu den Anforderungen dieser Tour finden sich im Reiter "Reiseinfos" und "Anforderungen an die Tour".

Fahrt: ca. 8-9 Std. (300 km)**Übernachtung: Lodge, in Phaplu (ca. 2.410 m)**

(F/M/A)

4. Tag: Kharikhola (2.040 m), Bupsa (2.400 m) und Trekking nach Puiyan (2.770 m)

Unsere heutige Fahrt bringt uns zunächst nach Kharikhola, einem kleinen Sherpa-Dorf in Solukhumbu. Wir haben die Möglichkeiten eine Teepause einzulegen und können die Atmosphäre vor Ort genießen. Im Anschluss geht es weiter in das Örtchen Bupsa, von dem aus unser Trekking im Everest-Gebiet seinen Ausgang nimmt. Unsere erste Wanderung führt uns zunächst steil hinauf bis zum Pass Khari La auf mehr als 2.800 m, anschließend geht es leicht berab nach Puiyan auf rund 2.770 m.

Fahrt: ca. 2-3 Std. (ca. 50 km)**Wanderung: ca. 4-5 Std. (ca. 8 km, ca. +820 m/ -350 m)****Nächtigung: Lodge, in Puiyan (ca. 2.773 m)**

(F/M/A)

5. Tag: Über Lukla (2.860 m) nach Phakding (2.610 m)

Wir marschieren über Sherpa-Dörfer und erreichen dem Hauptweg nach Namche. Dabei kommen wir bei unserer Wanderung auch in das bekannte Lukla, Ausgangspunkt für Everest-Expeditionen und Touren in die Everestregion. Zahlreiche Reisende und auch Einheimische, die im Tourismus arbeiten, treiben sich in den Gassen umher - wer von ihnen hat bereits den höchsten Berg der Erde bestiegen? Wir verlassen Lukla und folgen dem Fluss Thadoshi Kola, erstmals können wir einem Himalayariesen bestaunen, den Kusum Kanguru mit mehr als 6.300 m Höhe. Diese Kulisse bietet sich geradezu zum Mittagsrast an und wir stärken uns für den restlichen Tag. Anschließend geht es für uns in Richtung des Flusses Dudhkoshi nach Norden. Dabei durchqueren wir das Dorf Ghat und erreichen Phakding, wo wir die Nacht verbringen.

Wanderung: ca. 8 Std. (ca. 16 km, ca. +990 m/ -1.200 m)**Nächtigung: Lodge, in Phakding (ca. 2.610 m)**

(F/M/A)

6. Tag: Im Sagarmatha-Nationalpark bis nach Namche Bazar (3.440 m)

Am heutigen Tag geht es bereits hoch hinaus und so wandern wir zunächst nordwärts, entlang des Dudh-Tals und erreichen nach einigen Flussüberquerungen Jorsalle (2.840 m). Von hier aus öffnen sich die Tore zum Sagarmatha-Nationalpark (Bedeutung: Everest-Nationalpark), am Weg stoßen wir auf Mani-Steine und Häuser, auf deren Dächer bunte Gebetsfahnen flattern. Mit etwas Glück erwarten uns erste Blicke auf die mächtigen weißen Himalayaberger. Nach dem Mittagessen folgen wir einem schmalen Weg, der schon Hillary dem Everest nähergebracht hat und queren den Imja-Fluss mittels einer Hängebrücke auf 2.900 m. Nach einem zwei- bis dreistündigen steilen Aufstieg erreichen wir Namche Bazar (3.440 m) und verbringen in dem alten Handelsort mit hufeisenförmigen Hängen unsere Nacht.

Wanderung: ca. 6 Std. (ca. 10 km, ca. +1.250 m/ -430 m)

Übernachtung: Lodge, in Namche Bazar (ca. 3.440 m)

(F/M/A)

7. Tag: Akklimatisierung und Wanderung nach Mendhapu Hill

Damit sich unser Körper an die Höhe anpassen kann, dient der heutige Tag als Akklimatisierungstag. Nach unserem gemütlichen Frühstück wandern wir zum Mendhapu Hill, dem Hauptquartier der Nationalparkverwaltung und genießen das beeindruckende Bergpanorama - Everest (8.848 m), Lhotse (8.516 m), Nuptse (7.864 m) und Amadablam (6.814 m) und weitere Bergriesen erwarten uns.

Wanderung: leichte Wanderung zum Mendhapu Hill

Übernachtung: Lodge, in Namche Bazar (ca. 3.440 m)

(F/M/A)

8. Tag: Über den Mong La (3.980 m) nach Dhole (4.100 m)

Nach einer rund 1,5 Stunden Wanderung kommen wir zum Dorf Kyanjuma und es geht den Sanasa-Berg hinauf und wieder hinunter. Wir folgen einem kurvenreichen Pfad und kommen schließlich an einem buddhistischen Kultubau vorbei, der dem Sherpa Tenzing Norgay gewidmet ist. Bei gutem Wetter blicken wir auf eine Bergkette aus Everest (8.848 m), Lhotse (8.516 m), Nuptse (7.864 m), Amadablam (6.814 m), Kusumkangaru (6.367 m) und Thamserku (6.623 m). In der Folge geht es wieder bergauf bis zum 3.980 m hohen Mong La, wo wir kurz verweilen und bis zum Flussbett des Gokyo marschieren. Nach unserer Mittagspause geht es bergauf, durch einen mystisch anmutenden Urwald mit Birkenbäumen, Rhododendren und Flechten, bis zum Dorf Dhole auf über 4.000 m.

Wanderung: ca. 6-7 Std. (ca. 12 km, ca. +1.050 m/ -450 m)

Übernachtung: Lodge, in Dole (ca. 4.100 m)

(F/M/A)

9. Tag: Bis nach Machermo (4.400 m)

Der heutige Tag wird gemütlich, zunächst geht es bergauf um eine möglichst gute Sicht auf dem Cho-Oyu (8.188 m) zu erhalten. Anschließend geht es weiter bis zum Kamm Lapharma und weiter vorbei an Luza, von wo aus es nur noch eine gute Stunde Wanderung bis nach Machermo ist. Nachdem wir in Machermo angekommen sind, heißt es ausruhen. Die Höhe wirkt auf unseren Körper und so können wir Energie für die nächsten Tage

sammeln.

Wanderung: ca. 3 Std. (ca. 5 km, ca. +400m / -100 m)

Übernachtung: Lodge, in Machhermo (ca. 4.400 m)

(F/M/A)

10. Tag: Zauberhafte Seen und Wanderung nach Gokyo (4.750 m)

Es geht bergauf, erst zu einem Kamm mit Chörten und flutternden Gebetsfähnchen, dann weiter durch das kleine Dorf Pangka. Nach einer kleinen Trinkpause geht es kurz bergab, bevor es wieder aufwärts geht und wir an einen tiefblauen See gelangen. Dort bleiben wir aber nicht, sondern wandern weiter zu einem zweiten, türkisfarbenen und einem dritten See. Dieser See schimmert schon von Weitem türkisfarben und am dortigen Ufer beziehen wir unser Nachtlager. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit nach einer ein- bis zweistündigen Wanderung noch einen vierten See zu sehen.

Wanderung: ca. 5 Std. (ca. 7,5 km, ca. +400 m/ -50 m)

Übernachtung: Lodge, bei einem Bergsee (ca. 4.750 m)

(F/M/A)

11. Tag: Besteigung Gokyo Ri (5.357 m)

Mittlerweile sollten wir schon gut an die Höhe gewöhnt sein und können damit die heutige Gipfelbesteigung des Gokyo Ri mit 5.357 m wagen. Bei gutem Wetter und ohne technische Schwierigkeiten gelingt uns die Besteigung in zwei bis drei Stunden. Bei guter Sicht, genießen wir einen atemberaubenden Rundblick auf die vier 8.000er Cho Oyu (8.188 m), Lhotse (8.516 m), Everest (8.848 m) und Makalu (8.485 m). Darunter wechseln sich tiefblau und türkis-schimmernde Bergseen rund um den Gokyo Ri und seine Moränen-gletscher ab. Ein einstündiger Abstieg bringt uns zurück nach Gokyo, wo wir die wohlverdiente Mittagsrast einlegen und uns für den Nachmittag stärken. Es geht weiter über die lange Moräne des Ngo-Dzongpa-Gletschers bis nach Dragnak (4.780 m), wobei die Gletscherüberquerung ein Abenteuer ist - uns begegnen Gletscherseen, Brüche und feine Sandstellen. Unser heutiges Nachtquartier ist ein schönes Haus mit Speisesaal und da es wenige Hütten gibt, kann es sein, dass wir in einem Mehrbett-Matratzenlager übernachten.

Wanderung Gokyo - Gokyo Ri - Gokyo: ca. 3-4 Std. (ca. 3,5 km, ca. +610 m/ -610 m)

Wanderung Gokyo - Dragnak: ca. 2 Std. (ca. 4 km, ca. +50 m/ -120 m)

Übernachtung: Lodge ggf. mit Mehrbett-Matratzenlager, bei Dragnak (4.680 m)

(F/M/A)

12. Tag: Über den Cho La (5.380 m) bis Dzongla (4.840 m)

Der heutige Tag wird anstrengend, daher ist langsames Gehen sehr wichtig. Wir starten unsere Wanderung noch im Dunkeln, es geht bergauf bis zum ersten 5.000 m hohen Pass und wir folgen einem Pfad weiter bis zum Pass Cho La auf 5.380 m. Nach dem Pass führt ein kurzes Stück allmählich absteigend über Schneefelder und wir werden mit einem traumhaften Panorama belohnt. Es geht über einen weiteren kleinen Pass und weiter hinab zum Thulo Dhunga, später erreichen wir unser Etappenziel Dzongla (4.840 m).

Hinweis: Da der Cho La oft mit Schnee bedeckt ist und sich Gletscherspalten bilden, darf nur gemeinsam in der Gruppe gegangen werden. Sollte der Pass aufgrund der Wetterbedingungen nur mit Kletterausrüstung begehbar

sein, wird vom Team eine Alternativroute ausgewählt.

Wanderung: ca. 8 Std. (ca. 9 km, ca. +800 m/ -600 m)

Übernachtung: Sehr einfache Lodge voraussichtlich mit Mehrbett-Matratzenlager, in Dzongla (4.840 m)
(F/M/A)

13. Tag: Lobuche (4.930 m) & Gedenksteine

Nach dem Frühstück geht es langsam bergab, bis zum östlichen Basislager des Lobuche und weiter bergauf, an einem See vorbei. Wir erreichen eine Abzweigung und marschieren auf einen Pass, auf dem sich zahlreiche Gedenksteine für Bergsteigerinnen und Bergsteiger, die auf dem Weg zum Everest oder zu anderen Bergriesen verunglückt sind, befinden. Nach einer weiteren Stunde erreichen wir das Örtchen Lobuche (4.930 m), wo wir heute übernachten und den Tag gemütlich ausklingen lassen.

Wanderung: ca. 5 Std. (ca. 7,5 km, ca. +400 m/ -300 m)

Übernachtung: Lodge, in Labuche (4.930 m)
(F/M/A)

14. Tag: Auf zum Everest Basislager (5.364 m) und nach Gorak Shep (5.180 m)

Unser Abenteuer beginnt früh am Morgen, um uns langsam an die Höhe zu gewöhnen und den Aufstieg zum Everest-Basislager gut zu meistern. Der Pfad führt uns durch abwechslungsreiches Gelände, mal hinauf, mal hinab, oft entlang des imposanten Khumbu-Gletschers und seiner mächtigen Moränen. Gegen Mittag erreichen wir Gorak Shep auf 5.180 Metern Höhe - von hier aus können wir sogar bis nach Tibet blicken.

Nun trennen uns nur noch 3 bis 4 Stunden vom legendären Everest-Basislager auf 5.365 Metern. Dort erwartet uns ein atemberaubender Anblick: gigantische Eispyramiden und der berühmte Khumbu-Eisfall. Nach diesem unvergesslichen Erlebnis kehren wir am Nachmittag nach Gorak Shep zurück, der höchsten Übernachtungsstätte unserer Tour. Den Abend lassen wir mit der Fülle an Eindrücken des Tages entspannt ausklingen.

Wanderung Lobuche - Gorak Shep: ca. 3 Std. (ca. 5 km, ca. +250 m)

Wanderung Gorak Shep - Everest Basislager - Gorak Shep: ca. 5 - 6 Std. (ca. 9 km, +200 m/-200 m)

Übernachtung: Lodge, in Gorak Shep (5.180 m)
(F/M/A)

15. Tag: Besteigung des Kala Patthar (5.645 m)

Frühmorgens geht es bergauf, zum Kala Patthar (Bedeutung: Schwarzer Felsen) und wir können das Everest-Basislager, den Khumbu-Eisfall und die umliegenden Gipfel beobachten. Nur 10 km Luftlinie trennen uns vom Mount Everest mit einer Höhe von 8.848 m, der auf Nepali „Sagarmatha“ und auf Tibetisch „Chomolungma“ genannt wird. Ebenfalls ist der Pumori (7.138 m) in greifbarer Nähe und eignet sich als perfekter Hintergrund für unvergessliche Erinnerungsfotos. Nachdem wir den Kala Patthar bestiegen haben, geht es nach Lobuche (4.930 m) und wir beziehen dort unser Nachtlager. Je nach Gruppe wird unser Guide mit uns möglicherweise doch bis nach Dingboche (4.350 m) gehen und wir werden dort übernachten.

Hinweis: Der Kala Patthar erfordert keine besonderen technischen Erfahrungen, seine Besteigung ist jedoch

abhängig von der jeweiligen Wettersituation und der eigenen Kondition. Die ungewohnte Höhe stellt eine besondere Belastung für den Kreislauf dar, weshalb sehr langsam nach oben gewandert werden muss.

Wanderung Gorak Shep - Kala Patthar - Gorak Shep: ca. 3-4 Std. (ca. 4 km, ca. +470 m/ -470 m)

Wanderung von Gorak Shep nach Lobuche: ca. 2 Std. (ca. 5 km, ca. +0 m/ -280 m)

+ ggf. zusätzliche Wanderung von Lobuche nach Dingboche: ca. 3 Std. (ca. 7,5 km, ca. +50 m/ -600 m)

Übernachtung: Lodge, in Lobuche (4.930 m) oder Dingboche (4.350 m)

(F/M/A)

16. Tag: Durch Wacholder- und Rhododendronwälder nach Tengboche (3.860 m)

Nach einem ausgiebigen Frühstück brechen wir auf und folgen dem bekannten Weg nach Shomare. Von dort aus erreichen wir nach einer weiteren Stunde das malerische Dorf Pangboche. Hier auf 4.000 Metern Höhe besichtigen wir ein altes Kloster und staunen über die beeindruckenden Wacholderbäume, die majestätisch in die Höhe ragen. Unser Weg führt uns weiter hinab zu einer Brücke, und nachdem wir durch einen wunderschönen Rhododendronwald gewandert sind, erreichen wir ein Nonnenkloster. Der anschließende Aufstieg zum Kamm von Tengboche erfordert in den letzten 30 Minuten noch einmal all unsere Kraft. Doch der atemberaubende Blick auf das Kloster in der goldenen Abendstimmung belohnt uns reichlich für die Anstrengung.

Wanderung Lobuche - Dingboche: ca. 3 Std. (ca. 7,5 km, ca. +50 m / -600 m)

Wanderung Dingboche - Tengboche: ca. 5 Std. (ca. 11 km, ca. +150 m / -650 m)

Übernachtung: Lodge, in Tengboche (ca. 3.860 m)

(F/M/A)

17. Tag: Bis nach Jorsalle (2.800 m)

Für alle Frühaufsteher gibt es die Gelegenheit, das prächtige Farbenspiel des Sonnenaufgangs zu erleben. Nach einem kurzen, etwa 20-minütigen Spaziergang zum östlichen Bergkamm erwartet uns ein atemberaubender Ausblick.

Nach dem Frühstück beginnen wir den Tag mit einem steilen Abstieg nach Phunki Thengka (3.350 m) und setzen unseren Weg weiter hinab nach Sanasa und Kyanjuma fort. Anschließend folgen wir den Serpentinien eines Panoramawegs, der uns zum geschäftigen Handelszentrum von Namche Bazar führt. Hier bleibt noch etwas Zeit, durch die verwinkelten Gassen zu schlendern, bevor wir den Abstieg nach Jorsalle antreten, wo wir die Nacht verbringen werden.

Wanderung: ca. 7 Std. (ca. 14 km, ca. +400 m/ -1.450 m)

Übernachtung: Lodge, in Jorsalle (2.800 m)

(F/M/A)

18. Tag: Über Phakding bis Chaurikharka (2.650 m) und weiter nach Surke (2.280 m)

Nach einem gemütlichen Frühstück machen wir uns auf den Rückweg und folgen der bekannten Route über

Mondjo, Phakding und Dhadokoshi bis nach Chaurikharka. Unterwegs legen wir eine entspannte Mittagspause ein, um die Umgebung in Ruhe zu genießen. Frisch gestärkt setzen wir unseren Weg fort und erreichen schließlich das malerische Dorf Surke (2.280 m).

Wanderung: ca. 7-8 Std. (ca. 15 km, ca. +700 m/ -1.225 m)

Übernachtung: Lodge, in Surke (2.280 m)

(F/M/A)

19. Tag: Über Chuthok La (2.775 m) und Kari La (3.080 m) bis nach Bupsa (2.320 m)

Nach dem Frühstück führt unser Weg hinauf zum Chuthok La-Pass auf 2.775 Metern, bevor wir hinab nach Paiyan (2.770 m) wandern. Danach geht es erneut bergauf zum Kari La auf etwa 3.080 Metern, um schließlich den Abstieg nach Bupsa/Bupsa Danda (2.320 m) anzutreten. Heute genießen wir den letzten Abend unseres Trekkings und verabschieden uns von unserer treuen Crew - den Trägern und Assistent-Guides, die uns auf dieser unvergesslichen Reise begleitet haben.

Wanderung: ca. 7 Std. (ca. 13,5 km, ca. +1.145 m/ -1.100 m)

Übernachtung: Lodge, in Bupsa (2.320 m)

(F/M/A)

20. Tag: Nach Kharikhola und Fahrt weiter nach Phaplu/Salleri

Nach dem Frühstück brechen wir zügig auf, um am Vormittag Kharikhola (2.060 m) zu erreichen. Je nach Verfügbarkeit, setzen wir unsere Reise mit einem Jeep gleich nach Phaplu/Salleri fort, um die Fahrt für den nächsten Tag etwas verkürzen.

Wanderung: ca. 1 Std. (ca. 4 km, ca. +50 / - 350m)

Fahrzeit bis Phaplu: ca. 2,5 Std. / bis Mulkot: ca. 6 Std.

Übernachtung: Lodge, in Phaplu oder Mulkot

(F/-/-)

21. Tag: Fahrt nach Kathmandu

Gleich nach dem Frühstück treten wir heute unsere Rückfahrt nach Kathmandu an.

Fahrtzeit: ca. 8 Std. (ca. 300 km)

Übernachtung: Mittelklassehotel, Kathmandu (1.400 m)

(F/-/-)

22. Tag: Kathmandu mit Pashupatinath & Boudha

Der heutige Vormittag steht ganz zur freien Verfügung - eine ideale Gelegenheit, die Erlebnisse der vergangenen Tage noch einmal in Ruhe Revue passieren zu lassen und die Eindrücke auf sich wirken zu lassen.

Am Nachmittag besichtigen wir Pashupatinath und Boudha, das hinduistische und das buddhistische Gesicht

von Kathmandu. 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 nach Boudha, dem größten buddhistischen Zentrum Nepals. Bekannt ist Boudha 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 Abend treffen wir uns alle wieder, um den letzten Abend in Nepal gemeinsam zu verabschieden. Am großen Stupa in Boudha essen wir gemeinsam auf einer gemütlichen Dachterrasse und Blicken auf das bunte Treiben unter uns.

Fahrtzeit: Pashupathinath & Boudha & Tempelanlage Swayambhunath: jeweils ca. 2 Std.

Übernachtung: Kathmandu, Mittelklassehotel

(F/-/A)

23. Tag: Namaste Nepal!

Heute heißt es Abschied nehmen, unsere Reise führt uns zurück nach Europa. Der Check-Out hat bitte bis 12:00 Uhr zu erfolgen, Gepäck kann weiterhin in der Unterkunft zwischengelagert werden. Wir erreichen die Heimat je nach Flugzeit noch heute oder alternativ am nächsten Tag.

Kinderheim & Kundalinee-Schule

Am Vormittag können die vom Verein "Weltweitwandern Wirkt" unterstützten Projekte Kinderheim und Kundalinee-Schule besucht werden. 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: EUR 49,00 pro Person

Abreisetag

(F/-/-)

Enthaltene Leistungen

- örtlicher Guide - bis zu einer Gruppengröße von 7 Personen deutsch- oder englischsprachig, ab 8 Personen

deutschsprachig

- Begleitmannschaft während des Lodgetrekkings - je nach Gruppengröße: Assistantguide(s), Trägerteam (pro Person kann maximal 12,5 kg an einen Träger abgegeben werden - bitte stellen Sie für den Transport ein flexibles und robustes Gepäckstück zur Verfügung).
- Möglichkeit, Gepäck im Kathmandutal zwischenzulagern, das während des Trekkings nicht benötigt wird
- Unterbringung lt. Detailprogramm: 2x Mittelklasse-Hotel, 2x Gästehaus, 18x einfache Lodges:
 - Bhaktapur: 2x Nächtigung, Sweet Home Bhaktapur oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
 - Lodgetrekking: 18x Nächtigung , einfache Lodges, 2x in Phaplu (ev. 1 x in Mulkot), 1x in Puiyan, 1x in Phakding, 2x in Namche Bazar, 1x in Dole, 1x in Machhermo, 1x in Gokyo, 1x in Dragnak, 1x in Dzongla, 2x in Lobuche (ev. 1x in Dingboche), 1 x in Gorak Shep, 1x in Tengboche, 1 x in Jorsalle, 1 x in Surke, 1 x in Bupsa, Basis Doppelzimmer (keine Einzelbelegung möglich, in Ausnahmefällen kann die Unterbringung in Dragnak und Dzongla im Mehrbettzimmern oder im Matratzenlager erfolgen). In den Lodges ist das Aufladen von Akkus und Handys nur an der Réception möglich. Es gibt keine Steckdosen in den Zimmern.
 - Kathmandu: 2x Nächtigung, Mittelklassehotel oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
- Verpflegung lt. Detailprogramm: 22x Frühstück , 17x Mittagessen, 19x Abendessen
- Besichtigung lt. Detailprogramm - u.a. Königsstadt Bhaktapur, Pashupatinath und Boudha
- sämtliche Trekking- und Nationalparkgebühren
- Transfers lt. Detailprogramm: im Minibus - bis 9 Personen Toyota Micro Hiace oder ähnlich, ab 10 Teilnehmern Toyota Coaster oder ähnlich
- Für Ihre Sicherheit: Höhenmedizinischer Überdrucksack oder Sauerstoff-Flaschen, telefonische Kontaktaufnahme im Notfall möglich

Nicht enthaltene Leistungen

- Linienflug an/ab Kathmandu (KTM) und Flughafentransfer in Nepal: Kein internationaler Linienflug und kein Flughafentransfer im Reisepreis inkludiert. Der Flug und/oder der Transfer können in Eigenregie oder über Weltweitwandern gebucht werden. Bei Buchung über Weltweitwandern gilt der Pauschalreisenschutz auch für den Flug- und/oder Transferanteil, bei Buchung in Eigenregie übernimmt Weltweitwandern keine Haftung für die selbstständig gebuchten Leistungen, auch nicht bei Reiseabsage. Auf Anfrage per Mail (julia.mild@weltweitwandern.com) oder bei Angabe in der Buchungsmaske erhalten Sie gerne ein unverbindliches und tagesaktuelles Angebot.
- Zusatznächte: In Bhaktapur und/oder Kathmandu können Zusatznächte über Weltweitwandern gebucht werden. Auf Anfrage per Mail (julia.mild@weltweitwandern.com) oder bei Angabe in der Buchungsmaske unter "Anmerkungen" erhalten Sie gerne ein unverbindliches und tagesaktuelles Angebot. Bitte geben Sie den Buchungswunsch von Zusatznächten umgehend bei Buchung oder im Vorfeld an, zeitlich versetzt kann dieser Wunsch ggf. nicht mehr berücksichtigt werden.
- Nepalvisum: Das Nepalvisum kostet EUR 50,00 pro Person (Änderungen durch die nepalesische Regierung vorbehalten). Details zum Visum finden Sie unter "Reiseinfos" und weiter "Reisebestimmungen"

und Permittinformationen".

- Schlafsack: Ein Schlafsack mit einer Komforttemperatur von mind. -7 °C muss selbstständig mitgenommen werden. Dieser kann gegen eine Leihgebühr von EUR 45,00 direkt über Weltweitwandern gebucht werden - über die Buchungsmaske oder per Mail (julia.mild@weltweitwandern.com). Details zum Schlafsack finden Sie unter "Leistungen" und weiter "Zusatzleistungen und Verlängerungen".
- Sonstige Ausgaben vor Ort: Getränke, Trinkgeld, Souvenirs, weitere Mahlzeiten, weitere Besichtigungen etc.
- zusätzliche Kosten bei Krankheit, Bergrettung, Änderung der Route durch höhere Gewalt.
- Bei Buchung eines halben Doppelzimmers oder Doppelzimmers: im Doppelzimmer stehen entweder Twin Betten oder ein Doppelbett 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 den Hotels und Gästehäusern. In diesem Fall wird der gesamte Einzelzimmerzuschlag in Rechnung gestellt.
- Einzelzimmerzuschlag: Die Kosten sind unter "Leistungen" und weiter "Zusatzleistungen/Verlängerungen", sowie in der Buchungsmaske einsehbar. Wenn Sie ein Einzelzimmer buchen, steht Ihnen ein Doppelzimmer zur Alleinbenutzung oder ein Einzelzimmer für die Nächte in den Hotels und Gästehäusern zur Verfügung. In den Lodges erfolgt die Belegung auf Basis Doppelzimmer - es wird kein Einzelzimmer gestellt. Bei einer ungeraden Gruppengröße bzw. ungeraden Geschlechtsverteilung erhalten bis zu zwei Personen (jeweils eine Frau und ein Mann) dennoch ein Einzelzimmer in der Lodge - hier gilt das Prinzip "first come first serve".

Zusätzliche Leistungen / Verlängerungen

Nepal_Leihschlafsack

Nepal Leihschlafsack 45 €

Die Daunenschlafsäcke sind von guter Qualität, ausreichend warm und werden nach jedem Gebrauch sorgfältig gereinigt. Bitte bringen Sie trotzdem einen eigenen Innenschlafsack (Seide oder Vlies) mit. Die Schlafsäcke werden nach Ankunft in Kathmandu/Bhaktapur ausgehändigt, wiegen ca. 3 kg je Stück, haben in zusammengerolltem Zustand eine Länge von ca. 40-45 cm und einen Durchmesser von ca. 40 cm. Die Schlafsäcke haben eine Länge von 190 cm. Die Leihschlafsäcke sind im Gesamtgewicht Ihres Gepäcks zu berücksichtigen.

Nepal_Kinderheim&Kundalinee-Schule

Besuch des Kinderheims & der Kundalinee-Schule 49 €

Besuch der von "Weltweitwandern Wirkt" unterstützten Projekte Kinderheim und 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. Inkludiert sind folgende Leistungen: Transfer vom Hotel zu den Sozialprojekten und wieder retour, eine Führung und Einblick in deutscher oder englischer Sprache.

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 und Permitinformation

Einreisebestimmungen:

- **Reisepass:** Ja, muss mindestens sechs Monate nach Einreise gültig sein und zwei leere Seiten besitzen.
- **Visum:** Ja, muss selbstständig organisiert werden. Es kann über die Botschaft, online oder am Flughafen Kathmandu beantragt werden. Die Kosten belaufen sich je nach Aufenthaltsdauer zwischen EUR 30,00 (bis 15 Tage Aufenthalt), EUR 50,00 (bis 30 Tage Aufenthalt) oder EUR 125,00 (bis 90 Tage Aufenthalt) - Änderungen durch die nepalesische Regierung vorbehalten.
 - Botschaft: Details finden Sie bei Ihrer zuständigen Botschaft. Das Touristenvisum muss rechtzeitig nach Sicherung des Termins beantragt werden:
 - Botschaft von Nepal in Österreich: <https://at.nepalembassy.gov.np/>
 - Botschaft von Nepal in Deutschland: <https://de.nepalembassy.gov.np/>
 - Botschaft von Nepal in der Schweiz: <https://gva.nepalmission.gov.np/>
 - Online-Antrag: Das Visum darf frühestens 14 Tage (wir empfehlen 10 bis 7 Tage) vor Einreise

beantragt werden, ansonsten ist der Antrag bei Ankunft in Nepal wieder ungültig. Link zum Visaantrag: <https://nepaliport.immigration.gov.np/> Eine Ausfüllhilfe erhalten Sie mit den Buchungs- und Reiseunterlagen.

- Flughafen-Antrag: Nach Ankunft im Flughafengebäude finden Sie Bildschirme, auf denen Sie den Antrag stellen (identische Maske wie beim Online Visum).

Trekkingpermits:

Weltweitwandern organisiert für Sie die Trekkingpermits. Zu beachten ist für...

- **...sämtliche Touren mit der Annapurna** (Annapurna kompakt, Die große Annapurna-Runde, Manaslu & Annapurna): Bitte nehmen Sie zusätzlich noch ein aktuelles Passbild für die Permits vor Ort mit.
- **...sämtliche Touren mit Manaslu** (Rund um den Manaslu & Manaslu & Annapurna): Weltweitwandern benötigt bis spätestens 3 Wochen vor Abreise eine Passkopie in Farbe (Seite mit dem Foto und den persönlichen Angaben) und ein aktuelles Passfoto in Farbe - jeweils als PDF oder JPEG-Datei. Die Zusendung erfolgt bitte per Mail an julia.mild@weltweitwandern.com.

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:

- 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:

- Nepal: <https://www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/laender/nepal-node/nepalsicherheit/221216>
- Allgemeine Transitbestimmungen:

<https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reise-und-sicherheitshinweise>

Links der schweizerischen Behörden:

- 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)

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/reiseindikationsimpfungen/reiseimpfungen.html>
 - Infektionskrankheiten auf Reisen: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/reisemedizin/infektionskrankheiten.html>

Klima

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.

Auch vor Nepal macht der Klimawandel nicht halt, Abweichungen können daher zu keinem Zeitpunkt ausgeschlossen werden.

Rund ums liebe Geld

Währung:

- Nepalesische Rupien (NPR)
- 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.
 - Am Flughafen Kathmandu 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:**

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.

Hinweis zur Tour **“Everesttrek & Gokyo Ri”**: In den Lodges können Akkus lediglich an der Réception gegen Gebühr aufgeladen werden. Es stehen keine Steckdosen in den Lodge-Zimmern zu Verfügung. Auch W-Lan ist nur eingeschränkt und gegen Gebühr verfügbar.

Versicherung

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

Straßenbau & Busfahrt**Straßenbau**

Der Straßenbau in Nepal ist präsent. So vor allem um die Regionen Annapurna und Manaslu. Unsere Touren sind so konzipiert, dass Straßen möglichst gut vermieden werden. Wir haben die Routen dahingehend angepasst, bzw. führen mögliche Anpassungen (aufgrund neuer Straßen) ggf. auch kurzfristiger durch. Wenn das nicht möglich ist, bitten wir um Verständnis, dass sich der Weg entlang von Straßen nicht ganz vermeiden lässt.

Busfahrt

Die Fahrten im Linienbus scheinen für Gäste aus Europa ganz außergewöhnlich, da sie teils über enge Straßen führen. Für Einheimische und natürlich das Fahrpersonal handelt es sich um ganz alltägliche Rahmenbedingungen. Freuen Sie sich dabei auf einen authentischen Einblick in den nepalesischen Alltag.

Früh buchen lohnt sich

Im Reisepreis ist kein internationaler Linienflug inkludiert – damit ermöglichen wir Ihnen volle Flexibilität. Flughafen Wien, Berlin oder Zürich? Zwei Tage früher anreisen oder doch drei Tage verlängern? All das stellt kein Problem dar und es zeigt sich ganz deutlich – früh buchen lohnt sich. Bei den Flugpreisen wird eine ganz klare Tendenz sichtbar – wer früher bucht, zahlt in aller Regel weniger. Vor allem in der Trekkinghochsaison Oktober/November und rund um Weihnachten und Silvester steigen die Flugpreise bereits sehr früh, stark. Aber auch in den Frühlingsmonaten März und April zeichnet sich ein ähnliches Bild ab.

Der Weltweitwandern-Tipp: Sie wollen nach Nepal reisen und dort unvergessliche Tage verbringen? Lassen Sie keine Zeit verstreichen und buchen Sie frühzeitig. Belohnt werden Sie mit dem Gefühl der Vorfreude und einem tendenziell deutlich niedrigeren Flugpreis. Gerne unterbreiten wir Ihnen auch ein unverbindliches Flugangebot, mit einer bis zu 14-tägigen Reservierungsfrist. Kontaktieren Sie uns gerne.

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 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.
- Sonnenschutz ist wichtig – Sonnenbrille, Kopfbedeckung und Sonnencreme

Anforderungen an die Tour "Everesttrek & Gokyo Ri"

Für ein genussvolles und sicheres Erlebnis auf dieser anspruchsvollen Trekkingtour empfehlen wir dringend, folgende Fähigkeiten und Erfahrungen mitzubringen:

- **Erfahrung mit leichten Kletterpassagen:** Die Route erfordert gelegentlich den Einsatz der Hände, um leichte Kletterpassagen zu meistern. Sicheres, stabiles Steigen auch in felsigem Gelände sollte Ihnen vertraut sein.
- **Routine im Begehen von anspruchsvollem Gelände:** Die Strecke führt durch Geröll-, Stein- und Blockpassagen. Die Fähigkeit, sich sicher und routiniert auf unebenen, losen Untergründen zu bewegen, ist für die eigene Sicherheit und den Gesamtablauf der Tour entscheidend.
- **Erfahrung auf 3.000 Meter hohen Bergen:** Bereits absolvierte Touren auf "leichten" 3.000ern helfen dabei, die besonderen Anforderungen in großen Höhen besser einzuschätzen und ein angenehmes Tempo zu halten.
- **Kondition für Aufstiege in Höhenlagen:** Für diese Tour sollten Sie in der Lage sein, die angegebene Höhenmeter in der genannten Zeit lt. Ablauf zu bewältigen. Dies ist besonders wichtig in alpinem Gelände und in Höhenlagen, wo die Belastung zusätzlich durch die dünnere Luft steigt.
- **Kondition für lange Abstiege:** Die Route enthält anspruchsvolle Abstiege, bei denen ca. 1.500 Höhenmeter in einem längeren Abschnitt überwunden werden. Hier sind eine stabile Trittsicherheit und ausreichende Kondition erforderlich, um die Belastung für Gelenke und Muskulatur zu minimieren.
- **Reservenkapazität für schwierige Wetterbedingungen:** Ein flexibler Zeitplan und ausreichend körperliche Reserven für Herausforderungen durch plötzliche Wetterumschwünge oder andere unvorhergesehene Gegebenheiten sind wichtig, um die Tour sicher und mit Freude zu absolvieren.

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 Reiseland. 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

Jasmin Nager

+43 316 58 35 04 - 10

jasmin.nager@weltweitwandern.com