

ASIEN  NEPAL

Langtang Eco Trekking

Tourencharakter 	Reisedauer	18 Tage	Gruppe	3-14 Teilnehmer
Wanderreise 	Davon Wandertage	13 Tage		

- Ehemalige Königsstädte Bhaktapur und Kathmandu
- Wanderungen im Langtang Nationalpark
- Optionale Besteigung der Aussichtsberge Tsergo Ri (4.980 m)
- Die heiligen Seen von Gosainkund
- Überquerung des Laurebinayak-Passes (4.610 m)

Nepal umarmt einen mit gigantischen Bergen und gastfreundlichen Bewohner:innen. So auch in den Regionen Langtang und Helambu, wo 2015 das Erdbeben massive Schäden angerichtet hat. Der Wiederaufbau wurde genutzt, um eine Wanderroute zu entwickeln, die strengen Nachhaltigkeitskriterien folgt: der Climate Trek. Ihm folgt ein großer Teil der Reise. Eine spannende Tour in einem Land voll von Eindrücken.

„Grüne“ Tour vor weißen Bergriesen

Natur- und Kulturbegeisterte packt Nepal am „Sweetspot“. Man kann sich dem Land, seiner Atmosphäre, den Menschen, der Landschaft und allen Eindrücken, die sie liefern, nicht entziehen. Das Gefühl, wenn man über den grünen Terrassenfeldern am Talboden die verschneiten Gipfelketten der höchsten Berge dieser Erde erblickt. Die Gänsehaut, wenn man das erste Mal angespannt über eine der wackeligen Hängebrücken geht, die sich mit stoischer Sicherheit über Flüsse und Täler spannen. Die Gerüche von Kerzen, Räucherstäbchen und Brennholz, denen man sich in Pashupatinath nicht entziehen kann. Das monoton klingende Gemurmel, die Schellen- und Trompetenklänge, die die im Uhrzeigersinn um den riesigen Stupa in Boudha ziehenden Mönche begleiten. Das alles ist Nepal und kann bei dieser Tour nach Langtang und Helambu hautnah erlebt werden.

Teile der als Rundkurs im Norden Kathmandus angelegten Route haben eine bewegte Geschichte. Das Erdbeben von 2015 hatte auch auf diese Region Auswirkungen. Beim umfassenden Wiederaufbau wurde der Fokus auf höchstmögliche Nachhaltigkeit und einen kleinstmöglichen ökologischen Fußabdruck gelegt. Die beschädigten Biogasanlagen wurden repariert, Lodges entlang des Langtang-Treks erdbebensicher wiederaufgebaut und mit umweltfreundlicher Technik ausgestattet. So öffnet sich für die Bevölkerung in der gebirgigen und vom Tourismus abhängigen Region wieder eine wirtschaftliche Perspektive.

Sozialprojekte mit langjährigen Partnern

Diese von internationalen Hilfsorganisationen unterstützten Initiativen erinnern stark an unser eigenes soziales Engagement in Nepal. Über den Verein „Weltweitwandern wirkt!“ haben wir hier mehrere Projekte im Sozial- und Bildungsbereich initiiert und begleiten sie immer noch. So gelten das Bottleshouse-Kinderheim, die benachbarte Kundalinee-Schule am Stadtrand von Kathmandu oder die Bildungsprojekte im Sherpadorf Hile als beispielgebend für die Verbundenheit von Weltweitwandern, vielen seiner Gäste und Freund:innen mit den Menschen im Himalaya.

Treibende Kräfte vor Ort sind dabei unsere langjährigen Partner Sudama, den Weltweitwandern-Gründer Christian Hlade bereits seit 2005 kennt, und unsere erfahrenen local Guides, die die Tour begleiten. Geschlafen wird dabei auch sieben Mal in eigens zertifizierten „Climate Trek Eco Lodges“. Sudama hat Betriebswirtschaft studiert und daneben bereits in jungen Jahren Gruppen auf Trekkingtouren begleitet, zuerst als Träger, später als Guide. Unsere langjährige Freundschaft mit Sudama hat uns bereits auf einige gemeinsame Reisen geführt. Zusammen mit ihm und anderen WWW-Partner:innen waren wir schon in Marokko und Österreich unterwegs. Sudama selbst hat auch schon WWW-Gruppen in Ladakh und Kirgistan begleitet. Unsere Nepal-Guides nehmen regelmäßig an unseren Weiterbildungen teil.

Um den Nachhaltigkeitsaspekt zu untermauern, gibt es auf dieser Tour zudem keinen Inlandsflug. Liebhaber spektakulärer Hochgebirgslandschaften kommen dennoch auf ihre Rechnung. Dafür sorgen unter anderem die Überquerung des 4.610 Meter hohen Laurebina La Passes und Ausblicke auf das Annapurna-Massiv (bis 8.091 Meter), den Manaslu (8.163 Meter) und die Langtang-Kette (7.227 Meter). Zudem führt die Route zu den heiligen Gosainkund-Seen auf rund 4.380 Meter Seehöhe und durch eine abwechslungsreiche Landschaft aus lauschigen Misch- und Rhododendronwäldern und vegetationskargen Almen. Ihr Grasteppich verwandelt sich im Licht der untergehenden Sonne in ein goldgelbes Meer, in dem die in mühsamer Handarbeit über Generationen angelegten Steinmauern an die Kammspitzen eines freigespülten Korallenriffs erinnern. Mit den Berggiganten im Hintergrund wird er wieder gepackt, der „Sweetspot“.

Linktipp

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



Termine, Preise & Buchung

VON	BIS	PLÄTZE	EZZ	PREIS
06. November 2024	23. November 2024	✓	250 €	1.790 €
Termin ist mit der nächsten Buchung gesichert!				

- 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/npj16

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. Außerdem: Früh buchen lohnt sich - weitere Details finden Sie unter „Reiseinfos“ und „Früh buchen lohnt sich“.

Es kann auf Grund der Flugverbindung vorkommen, dass einzelne Teilnehmer erst spät am Abend in Nepal ankommen. In diesem Fall wird das Willkommensdinner für die gesamte Gruppe auf den nächsten Tag verschoben.

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.

Nachmittag:

Bei einem gemeinsamen Kochkurs lernen wir typisch nepalesische Momos herzustellen, die wir im Anschluss gemeinsam verkosten (die Teilnahme ist freiwillig).

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)

(F/-/-)

3. Tag: Fahrt nach Syabru Besi (1.500 m)

Am frühen Morgen brechen wir nach Syabru Besi auf, dem Ausgangspunkt für unsere Trekkingtour. Unser Fahrzeug bringt uns zunächst durch relativ flaches Gebiet und viele kleinere Orte bis nach Kakani. Hier machen wir einen Fotostopp und genießen bei Schönwetter einen herrlichen Panoramablick auf das Manaslu-Massiv (8.163 m) im Westen und die Langtang-Kette (7.227 m) im Osten. Unsere Mittagspause findet nach der halben Strecke in Trishuli Bazaar statt, dem Handelszentrum dieser Region. Im Anschluss führt der Weg steil bergauf, die Täler werden enger und die Terrassenfelder links und rechts von uns immer höher. Kurz vor dem Ort Dhunche erledigen wir die Zutrittsformalitäten für den Langtang-Nationalpark und erreichen nach rund einer weiteren Stunde Fahrzeit das heutige Ziel. Um die Beine nach der langen Fahrt zu vertreten, können wir in Syabru Besi einen Spaziergang durch den Ort unternehmen.

Fahrtzeit ca. 8-9 Std. (ca. 145 km)

Übernachtung: Gästehaus Green oder Namaste oder ähnlich, in Syabru Besi (1.500 m)

(F/M/A)

4. Tag: Wanderung über Briddim nach Sherpa Gaon (2.455 m)

Unsere heutige Wanderung führt uns in Richtung Norden. Wir überqueren den Bhote-Koshi-Fluss über dessen Hängebrücke. Entlang des weiteren Weges passieren wir einige typisch nepalesische Häuser. Nachdem wir den Langtang-Fluss überquert haben, folgen wir dessen Verlauf stromaufwärts und gelangen zu einem reichen Mischwald. Es geht abwechselnd bergauf und bergab, zwischendurch genießen wir immer wieder wunderbare Ausblicke auf den Langtang-Fluss und dessen kleine Wasserfälle, die sich den Weg immer weiter ins Tal bahnen. Mit ein wenig Glück können wir in dieser Gegend sogar wilde Affen beobachten. Unser Weg ist als „Tamang Heritage Trail“ bekannt, da unterwegs alte tibetische Kultur, Tradition und Baukunst erlebbar sind und wir Einblicke in das Leben der Dorfbewohner:innen in ihren einfachen Hütten bekommen.

Wanderung: ca. 5 - 6 Stunden (ca. 10km, ca. +1.000 m/-50 m)

Übernachtung: "Climate Trek ECO-Lodge" Namaste oder Gästehaus Tibet oder ähnlich, in Sherpa Gaon

(F/M/A)

5. Tag: Trekking über Ghoratabela bis Tanggsyap (3.200 m)

Nach dem Frühstück brechen wir zu unserer heutigen Tour auf. Wir wandern bergauf, bis sich der Wald langsam lichtet. Bei einer Nationalpark-Kontrollstelle werden unsere Trekkinggenehmigungen kontrolliert. Danach geht es weiter bis nach Ghoratabela (ca. 3.000m), wo wir Mittagsrast machen werden. Im Anschluss öffnet sich uns das Tal und die Wegstrecke führt leicht bergauf bis nach Thyangshap auf ca. 3.200m.

Wanderung: ca. 4-5 Std. (ca. 9 km, ca. +750 m/ -0 m)

Übernachtung: "Climate Trek ECO-Lodge" Budda Guest House oder ähnlich, in Tyangshap

(F/M/A)

6. Tag: Auf zum Dorf Langtang (3.450 m) und weiter nach Mundu (3.540 m)

Bei klarem Wetter bietet sich heute eine großartige Aussicht auf die umliegenden Gipfel. Nach einer 3- bis 4-stündigen Wanderung erreichen wir das Dorf Langtang. Es wurde nach dem Erdbeben 2015 wieder neu aufgebaut. Der heutige Tag dient auch zum Akklimatisieren. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung für eine individuelle Erkundung der Umgebung, oder einfach um auszuspannen und Energie für die nächsten Tage zu sammeln.

Wanderung: ca. 3-4 Std. (ca. 5,5 km, ca. +400 m/ -50 m)

Übernachtung: „Climate Trek ECO-Lodge“ Everest oder ähnlich, in Mundu

(F/M/A)

7. Tag: Vorbei an Chörten nach Kyanjin Gompa (3.870 m)

Nach dem Frühstück brechen wir auf nach Kyanjin Gompa. Der sanft ansteigende Weg führt vorbei an uralten Manimauern und kleinen Chörten (buddhistische Kultbauten). Hier und da werden Gebetsmühlen von kleinen Rinnsalen angetrieben, die es zu überqueren gilt. Die Landschaft wird immer steiniger und karger, je näher wir unserem Tagesziel kommen. Nachdem wir in Kyanjin Gompa (3.870 m) angekommen sind, können wir den restlichen Tag zum Ausruhen nutzen. Wer möchte, kann den Gipfel des Hausberges Kyanjin Peak (4.250 m) besteigen, oder die kleine Käserei mit ihrem köstlichem Yak-Käse besuchen (Öffnung abhängig von der Saison).

Wanderung: ca. 4 Std. (ca. 6 km, ca. +330 m/ -40 m)

Optionale Wanderung zum Kyanjin Peak (4.300m): ca. 2-3 Std. (ca. +430 m/-430 m)

Übernachtung: "Climate Trek ECO Lodge" Buddha In oder ähnlich, in Kyanjin Gompa

(F/M/A)

8. Tag: Optionale Besteigung des Aussichtsberges Tsergo Ri (4.980 m)

Der heutige Tag dient der Akklimatisierung. Wir verbringen gemütliche Stunden im Dörfchen Kyanjin Gompa. Wenn es die Wetterbedingungen zulassen, kann optional auch der Aussichtsberg Tsergo Ri (4.980 m) bestiegen werden. Dazu machen wir uns schon ganz früh auf den Weg, der uns rund 1 Stunde bis zu einem Flussbett führt, das ab und an auch vereist sein kann. Nach der Überquerung des kleinen Flusses, geht es bis zum Gipfel des Tsergo Ri steil hinauf. Dort angekommen, genießen wir herrliche Ausblicke ins tibetische Hochplateau sowie auf die umliegenden schneebedeckten Gipfel.

Optionale Wanderung Hin und Retourweg: ca. 7-8 Std. (ca. 10 km, ca. +1.110 m/ -1.110 m)

Übernachtung: "Climate Trek ECO Lodge" Buddha In oder ähnlich, in Kyanjin Gompa

(F/M/A)

9. Tag: Heute geht's nach Lama Hotel (2.450 m)

Heute steht uns ein langer Tag bevor. Wir brechen früh auf und wandern über uns bereits bekannte Pfade zurück nach Langtang. Nach einer kurze Rast geht es weiter über Ghoratabela und Tyangshyap (3.115 m) bis nach Lama Hotel auf rund 2.450 m.

Wanderung: ca. 6-7 Std. (ca. 18km, ca. +50 m/ -1.450 m)

Übernachtung: Einfache Lodge, im Ort Lama Hotel (2.450 m)

(F/M/A)

10. Tag: Vorbei an Bienenkörben bis nach Thulo Syabru (2.200 m)

Heute folgen wir dem Lauf des Langtang-Flusses und kommen zu einem Hang voller Bienenkörbe. Mit dem nötigen Sicherheitsabstand beobachten wir das geschäftige Treiben des Bienenvolkes. Der Honig der wilden Bienen wird einmal im Jahr geerntet. Nach einem steilen Abstieg erreichen wir ein romantisches Örtchen mitten im Wald, direkt am Ufer eines Flusses gelegen. Dort machen wir unsere Mittagsrast. Die weitere Wanderung führt uns nach einen steilen Anstieg auf einen Bergkamm wo wir das Dorf Thulo Syabru erreichen. Das Dorf liegt auf 2.200 m Höhe und bietet einen schönen Blick in die umliegende Bergwelt.

Wanderung: ca. 5 Std. (ca. 10 km, +500 m/ -750 m)

Übernachtung: Einfache Lodge, in Thulo Syabru (2.200 m)

(F/M/A)

11. Tag: Unterwegs nach Sing Gompa/Chandanbari (3.300 m)

Nach einem gemütlichen Frühstück starten wir zu unserem heutigen Etappenziel Chandanbari. Nach einer kurzen Gehzeit, steigt unser Weg steil an und führt uns hinauf nach Sing Gompa/Chandanbari auf 3.300m. Stetig bergauf führt uns unsere Tour durch dichte Wälder und vorbei an vereinzelt Häusern. Am Kamm angekommen, kreuzen wir die Trekkingroute, die nach Gosainkund führt. Das Dorf ist bekannt als erste Raststelle für Pilger, welche von Dhunche kommen. Es lohnt sich einen Blick in die alte Käserei zu werfen.

Wanderung: ca. 5 Std. (ca. 7 km/ + 1.100 m)

Übernachtung: Einfache Lodge, in Sing Gompa

(F/M/A)

12. Tag: Über Cholang Pati (3.584 m) nach Laurebina (3.915 m)

Am heutigen Tag steht uns eine kürzere Etappe unserer Reise bevor. Nachdem wir uns bei einem Frühstück gestärkt haben, wandern wir bergauf nach Cholangpati (3.584 m). Ab Cholangpati folgen wir einem steil bergauf gehenden Pfad, wandern über einen grünen Hügel, und folgen weiter einem felsigen Weg bergauf bis nach Laurebina (3.915 m). Bei klarem Wetter erwartet uns ein beeindruckender Ausblick auf die umliegende Bergwelt. Wir lassen unseren Blick schweifen und entdecken Berg-Giganten wie die Annapurna-Kette (bis 8.091 m), den Machapuchare (6.997 m), die tibetischen Berge, den Ganesha (7.422 m) und den Manaslu (8.163 m). Auf der

anderen Seite erstrecken sich die hohen Berge der Langtang-Kette, mit Langtang Lirung (7.227 m) und Langshisa (6.427 m).

Wanderung: ca. 4 Stunden (5,3 km, ca. + 620m /-0 m)

Übernachtung: Einfache Lodge, in Laurebina (3.915 m)

(F/M/A)

13. Tag: Von den heilige Seen von Gosainkund über den Pass nach Phedi (3.740 m)

Nachdem wir Laurebina verlassen haben, geht es etwa 45 Minuten steil bergauf. Der Weg wurde stellenweise in die Felsen geschlagen und gibt wunderschöne Blicke ins Tal frei. Anschließend erwarten uns drei Seen - zuerst erblicken wir den Saraswati Kund, bald darauf den Bhairav Kunda und schließlich, als Höhepunkt der Tour, den Gosainkund auf rund 4.380 m. Die sogenannten Gosainkund-Seen gelten als heilig und als der „Sommersitz des Gottes Shiva“, die Achttausender Mansalu (8.163 m) und Annapurna (bis 8.091 m) dominieren mit dem stolzen Ganesh (7.422 m) die Szenerie. Im Sommer, wenn der Monsun das Land beherrscht, wird dort das Vollmond-Fest Janai Purnima gefeiert und die heiligen Seen werden Ziel tausender hinduistischer Pilgerinnen und Pilger. Nach ausreichend Zeit zum Genießen am See gehen wir dann langsam weiter zum Pass Laurebina La (4.610 m). Ein schöner Weg mit wunderbaren Blicken auf mehreren kleinen Seen des Gosaikund-Gebietes. Dahinter kann man auch schneebedeckte Gipfel sehen. Abstieg nach Phedi. (3.740 m)

Wanderung: ca. 5-6 Std. (ca. 11 km, ca. +700 m / -900 m)

Übernachtung: Einfache Lodge, in Phedi

(F/M/A)

14. Tag: Wir wandern über Ghopte (3.420 m) nach Mangingoth (3.250 m)

Am Vormittag führt unser Weg über Dhupichaur weiter bis nach Ghopte. (3.530 m). Wir gehen abwechselnd bergauf und bergab, vorbei an Stupas und einer kleinen Höhle. Schließlich steigt unser Weg steil an und führt uns hinauf bis zum Tharepati-Pass auf 3.690 m. Später wandern wir gemütlich entlang eines fast ebenen Weges bis nach Mangingoth. Wir tauchen ein in einen schattigen Tannen- Föhren- und Rhododendronwald. Auf diesem Abschnitt wandern wir abseits der Zivilisation. Nur vereinzelt passieren wir kleine Almhütten, von denen die meisten im Sommer in Betrieb sind. In Mangengoth, unserem heutigen Übernachtungsziel, wird unsere Trekkinglebenigung kontrolliert

Wanderung: ca. 5-6 Std. (ca. 12,5 km, ca. +550 m/ -1.050 m)

Übernachtung: „Climate Trekking ECO-Lodge“, in Magingoth

(F/M/A)

15. Tag: Durch den Rhododendronwald nach Kutumsang (2.450 m) nach

Chipling (2.200 m)

Nach dem Frühstück wandern wir abermals durch einen Rhododendronwald. Unser Weg führt uns bergab bis Kutumsang 2.470 m. Kutumsang ist ein großes buddhistisches Dorf mit einem Kloster und mehreren Chörten aus Stein. Wir wandern weiter hinunter ins Tal, vorbei an weiteren großen Chörten, bis nach Gulbhanjyang (2.140 m). Von nun an geht es immer wieder bergauf und bergab. Wir durchwandern einen dichten Mischwald und gelangen über das kleine Dorf Thotundanda bis nach Chipling (2.200 m), wo wir heute übernachten.

Wanderung: ca. 7 Std. (ca. 16 km, ca. +600 m/ -1.650 m)

Übernachtung: in einer „Climate Trekking ECO-Lodge“, in Chipling

(F/M/A)

16. Tag: Wanderung bis Allchhe (1.805 m)

Nach einem gemütlichen Frühstück in unserer schönen Lodge, wandern wir abseits der Hauptroute meist bergab nach Talakhu. Dann führt unser Weg abwechselnd hinauf und hinunter über Chha-Gaon nach Sikre und bis zu unserem heutigen Ziel direkt am Shivapuri-Nationalpark. Unsere heutige Lodge ist sehr idyllisch, einsam und schön gelegen.

Wanderung: ca. 6-7 Std. (ca. 18,5 km, ca. +1.150 m/ -1.500 m)

Übernachtung: Shivapuri Organic Farm & Resort oder ähnlich, Komfort Lodge, in Allchhe/Sikre

(F/M/A)

17. Tag: Auf nach Gurje Bhanjyang und Rückfahrt nach Kathmandu

Ein wunderschönes Trekkingenerlebnis geht zu Ende: Wir wandern durch einen dichten Wald bis nach Gurje Bhanjyang. Nach einem Militärkontrol-Posten fahren wir mit dem Bus nach Kathmandu.

Auf der Fahrt nach Kathmandu besichtigen wir Pashupatinath. 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. Am späten Nachmittag kommen wir im Hotel in Kathmandu an und wir haben etwas Zeit zum Ausruhen. Am frühen Abend geht es dann nach Boudha, dem größten buddhistischen Zentrum Nepals, das bekannt ist für seinen riesigen Stupa. Wir treiben die Gebetsmühlen an und umkreisen gemeinsam mit Pilgern aus aller Welt den Stupa im Uhrzeigersinn. Mit etwas Glück kommen wir in den Genuss einer Puja-Zeremonie, die wichtiger Bestandteil des religiösen Alltags ist und lauschen dem von Gesängen, Schellen, Trommeln und Trompeten begleiteten Mönchsgebet.

Am Abend verabschieden wir uns von Crew und Mitreisenden bei einem gemeinsamen

Abendessen auf einer Dachterrasse mit Ausblick und lassen die vergangenen Tage Revue passieren.

Wanderung: ca. 4-5 Std. (ca. 11,5 km, ca. +600 m/ -550 m)

Fahrt bis Kathmandu ca. 1,5 Std.

Übernachtung: Mittelklassehotel in Kathmandu (1.400)

(F/-/A)

18. 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. Sie erreichen die Heimat je nach Flugzeit noch heute oder alternativ am nächsten Tag.

Hinweis: Je nach Fluglinie kann es sein, dass der Rückflug bereits am Morgen stattfindet. In diesem Fall erfolgt die Ankunft zu Hause am Abend desselben Tages.

Kinderheim & Kundalinee-Schule

Wenn es die Zeit erlaubt können fakultativ auch 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.

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

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

Abreisetag (F/-/-) (Bei Frühflügen nur Minifrühstück)

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), Träger (pro Person kann maximal 12,5 kg an einen Träger abgegeben werden - bitte stellen Sie für den Transport ein flexibles Gepäckstück zur Verfügung).
- Möglichkeit, Gepäck in Kathmandu zwischenzulagern, das während des Trekkings nicht benötigt wird

- Unterbringung lt. Detailprogramm: 2x Gästehaus, 1x Gästehaus oder Hotel, 7x Climate Trekking Eco-Lodge, 6x einfache Lodge, 1x Mittelklassehotel
 - *) Bhaktapur: 2x Nächtigung, Sweet Home Bhaktapur oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
 - *) Lodgetrekking (Keine Einzelbelegung garantiert): 5x Nächtigung in einfachen Lodges in 1x Lama Hotel, 1x Thulo Syabru, 1x Laurebina, 1x Phedi, 1x Sing Gompa, 1 x Nächtigung in einer Komfort-Lodge in Allchhe/Sikre, 7x Nächtigung in Climate Trekking Eco-Lodges in 1x Sherpa Gaon, 1x Tyangshap, 1x Mundu, 2x Kyanjin Gompa, 1x Magingoth, 1x Chipling, Basis Doppelzimmer, in Ausnahmefällen kann die Unterbringung in Mehrbettzimmern erfolgen.
 - *) Syabru Besi: 1x Nächtigung, Gästehaus oder Hotel, Basis Doppelzimmer
 - *) Kathmandu: 1x Nächtigung, Mittelklassehotel oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
- Verpflegung lt. Detailprogramm: 17x Frühstück (ggf. an Tag 18 Minifrühstück), 14x Mittagessen, 16x Abendessen
- Besichtigung lt. Detailprogramm - Königsstadt Bhaktapur, Pashupatinath und Boudha
- sämtliche Trekking- und Nationalparkgebühren lt. Detailprogramm
- Transfers lt. Detailprogramm: im Minibus - bis 9 Personen Toyota Micro Hiace oder ähnlich, ab 10 Teilnehmern Toyota Coaster oder ähnlich, ansonsten auch teils auch in öffentlichen Verkehrsmitteln
- Für Ihre Sicherheit: Höhenmedizinischer Überdrucksack oder Sauerstoff-Flaschen, telefonische Kontaktaufnahme im Notfall möglich

Nicht enthaltene Leistungen

- Linienflug an/ab Kathmandu (KTM) und Flughafentransfer: Kein internationaler Linienflug und kein Flughafentransfer im Reisepreis inkludiert. Dieser Flug und der Flughafentransfer können in Eigenregie oder über Weltweitwandern gebucht werden. Bei Buchung über Weltweitwandern genießen Sie den Pauschalreiseschutz auch für diese Leistungen. Gerne holen wir für Sie tagesaktuelle Angebote ein und buchen den Flug auf Wunsch für Sie - gerne um Bekanntgabe über die Buchungsmaske oder per Mail an jasmin.nager@weltweitwandern.com. Bei Buchung in Eigenregie entfällt der Pauschalreiseschutz für den internationalen Linienflug und die Transferleistung. Bitte buchen Sie Ihren Flug und den Transfer erst, nachdem die Reise gesichert ist - Auskunft erhalten Sie dazu gerne via jasmin.nager@weltweitwandern.com.
- Zusatznächte können nach Buchungseingang voraussichtlich nicht mehr berücksichtigt werden, daher bitten wir spätestens bei der Buchung um Angabe bei Buchungsinteresse: Gerne können Sie zu Beginn der Reise in Bhaktapur oder am Ende der Reise in Kathmandu Zusatznächte über Weltweitwandern buchen. Diese Zusatznächte finden in der identischen Unterkunft statt, in der Sie auch als Gruppe genächtigt haben. Zusätzlich stellen wir gerne den Transfer dafür. Alternativ können Sie auch Verlängerungstage am Chitwan Nationalpark verbringen. Gerne holen wir für Sie tagesaktuelle Angebote ein und buchen die Zusatzleistungen auf Wunsch für Sie - gerne um Bekanntgabe über die Buchungsmaske oder per Mail an jasmin.nager@weltweitwandern.com.
- Nepalvisum: Sie erhalten nach Buchung eine Ausföhlhilfe für die eigenständige Beantragung. Kosten für das Visum umgerechnet ca. EUR 50,- pro Person. Änderungen durch die nepalesische Regierung jederzeit

möglich. Bitte beantragen Sie Ihr Visum erst, nachdem die Reise gesichert ist.

- Schlafsack (Komforttemperatur ca. -7/-10°C) für die Lodgeübernachtungen. Der Schlafsack kann gerne über Weltweitwandern ausgeliehen werden und steht vor Ort in Nepal zur Verfügung. Die Buchung kann direkt über die Buchungsmaske oder per Mail an jasmin.nager@weltweitwandern.com erfolgen.
- Impfungen und Reiseversicherung
- 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 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.
- Einzelzimmerzuschlag, lt. Ausweisung unter "Termine" bzw. lt. Buchungsmaske. Bitte beachten Sie, dass in den Lodges voraussichtlich kein Einzelzimmer zur Verfügung steht. Die Belegung in der Lodge erfolgt auf Basis Doppelzimmer.

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.

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 Permittinformation

Allgemein:

Änderungen sind jederzeit vorbehalten und obliegen den jeweiligen Regierungen. Bitte sichten Sie dahingehend auch die angeführten Links von Außenministerium, Auswärtigem Amt bzw. Eidgenössischem Departement für auswärtige Angelegenheiten.

Nepal:

Die tagesaktuellen Reisebestimmungen finden Sie bei Ihrer zuständigen Vertretungsbehörden - beim [Österreichischen Außenministerium](#), [Auswärtigen Amt](#) bzw. [Eidgenössischen Departement für auswärtige Angelegenheiten](#).

Folgende Punkte möchten wir besonders hervorheben:

- **Reisepass:** muss mindestens sechs Monate nach Einreise gültig sein und zwei leere Seiten besitzen
- **Visum:** kann selbstständig über die Botschaft, online oder vor Ort beantragt werden. Sie erhalten alle Details zum Visum (u.a. Ausfüllhilfe für den Online-Antrag) mit den Buchungsunterlagen.
- **Passbild:** Manchmal wird am Flughafen für das Visum ein Foto verlangt, nehmen Sie daher bitte zur Sicherheit ein aktuelles Passbild 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. Weitere Details finden Sie hier: [Österreichisches Außenministerium](#), [Auswärtiges Amt](#) bzw. [Eidgenössisches Departement für auswärtige Angelegenheiten](#)

Heimreise:

Für die Heimreise nach Deutschland, Österreich und in die Schweiz gibt es aktuell keine besonderen Vorgaben. Bitte führen Sie Ihren gültigen Reisepass mit.

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 Dolpo** („Dolpo - ‚Tibet‘ in Nepal“): Bitte nehmen Sie zusätzlich noch ein aktuelles Passbild für die Permits vor Ort mit.
- **...sämtliche Touren mit Dolpo und Manaslu** („Dolpo - ‚Tibet‘ in Nepal“, „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. Die Zusendung erfolgt bitte digital als Scan oder Foto an julia.mild@weltweitwandern.com.

Gesundheit

Impfung:

- **Pflichtimpfungen:** Nein, Ausnahme - Einreise über Gelbfieberinfektionsgebiet
- **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)
- Es besteht, vor allem beim Trekking, ein erhöhtes Risiko sich mit Borreliose anzustecken.
- Im Chitwan Nationalpark besteht ein geringes Risiko einer Malariainfektion. Bitte halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt bzgl. einer Malaria-Prophylaxe. Wir empfehlen unbedingt die Mitnahme von entsprechenden Insektenschutzmitteln.

Magen- und Darmerkrankungen:

Die größten gesundheitlichen Probleme für Touristinnen und Touristen sind in aller Regel Magen- und Darminfektionen, welche durch ungewohntes Essen und unreines Wasser hervorgerufen werden.

Allgemeine Hinweise:

- Die Mitnahme einer Reiseapotheke, die nicht nur regelmäßig benötigte Arzneimittel, sondern auch Medikamente für gängige Reiseerkrankungen beinhaltet, wird dringend empfohlen. Wer auf bestimmte Medikamente angewiesen ist, sollte einen ausreichenden Vorrat und einen Nachweis über die ärztliche Verschreibung mitnehmen. Nähere Informationen zur Mitnahme von Medikamenten ins Ausland: <https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Reiseinformationen/Information-f%C3%BCr-Auslandsreisen/Mitnahme-von-Medikamenten-ins-Ausland.html>
- Es wird empfohlen, rechtzeitig vor Reisebeginn die Hausärztin oder den Hausarzt oder gleichwertig zu kontaktieren, um sich über eventuelle Impfungen und den Gesundheitszustand in Zusammenhang mit

dem Thema Höhe zu erkundigen.

- Nähere Informationen zu

Reiseimpfungen: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/reise-indikationsimpfungen/reiseimpfungen.html>

- Nähere Informationen zu gängigen Infektionskrankheiten auf

Reisen:

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

- Auch der Besuch der Zahnärztin oder des Zahnarztes ist vorab empfehlenswert.

Klima/Reisezeit

Nepal kann fast das ganze Jahr über bereist werden, denn die verschiedenen Regionen und Höhenlagen bieten ganz unterschiedliche Klimazonen.

- Das Klima Nepals wird stark vom **Monsun** geprägt. Von etwa Mitte Juni bis Mitte September gibt es in den Regionen südlich des Himalayas fast täglich kurze, aber starke Regenschauer. Am meisten Niederschlag fällt häufig im August. Auf Grund der extremen Höhenunterschiede innerhalb Nepals gibt es eine Vielzahl von klimatischen Zonen.
- **Regionen nördlich des Himalayas:** Der Himalayahauptkamm hält den Monsunregen weitgehend ab und daher ist der Sommer (Juni - September) nördlich des Himalayahauptkammes, z.B. in den Regionen Dolpo, Mustang und auch in Tibet eine gute Reisezeit.
- **Regionen südlich des Himalayas:** Die beste Reisezeit für höhergelegenes Trekking in Nepal südlich des Himalayahauptkammes ist vor dem Monsun zwischen Februar und April und nach dem Monsun zu Beginn der Trockenzeit im Oktober und November. Im Frühjahr sind die Temperaturen meist angenehm und viele Wildblumen und ganze Rhododendron-Wälder stehen in voller Blüte - im Herbst ist es dafür interessant beim Einbringen der Ernte zuzusehen.
- **Die Monate Dezember und Jänner** eignen sich hervorragend um die Kultur im Kathmandutal und Pokhara und die wunderschönen Wanderungen in den aussichtsreichen Himalayavorbergen zu erkunden, sowie die Menschen des Landes näher kennen zu lernen oder den Royal Chitwan Nationalpark zu besuchen. Bei häufig wolkenlosem Himmel herrschen angenehme Tagestemperaturen. Nachts kann es, besonders in höheren Regionen, jedoch empfindlich kalt werden. Die höher gelegenen Pässe sind im Winter oft verschneit und daher unpassierbar. In den Regionen um Kathmandu und Pokhara ist das Klima fast ganzjährig warm, mit gemäßigten Temperaturen im Winter.
- **Ganz gleich auf welchem Trekking und zu welcher Jahreszeit**, in den Bergen muss zu jedem Zeitpunkt mit den unterschiedlichsten Temperaturen und Witterungen gerechnet werden. Nicht selten können alle 4 Jahreszeiten an einem einzigen Tag erlebt werden. Die Sonne ist in den Bergen besonders intensiv und auch bei kühlen Temperaturen, Wind oder dunstigem Wetter in den niederen Lagen, nicht zu unterschätzen. Ohne Sonnenschutz und Kopfbedeckung ist ein Sonnenbrand nicht unwahrscheinlich. In der Nacht und den frühen Morgenstunden kann es sehr kalt werden. Ein warmer Schlafsack, eine Daunenjacke/Anorak, eine warme Haube und Handschuhe werden auf jeder Trekking- und Wandertour benötigt!

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

Rund ums liebe Geld

Die Landeswährung ist die Nepalesische Rupie. Die Ein- und Ausfuhr der Landeswährung ist nicht erlaubt. Gewechselt wird daher in Nepal. Wir raten davon ab, große Geldbeträge direkt am Flughafen in Kathmandu Geld zu wechseln. Hier ist der Wechselkurs oft schlechter als bei den Wechselstuben in der Stadt. Unsere Guides zeigen den Gästen gerne wo am besten gewechselt werden kann. In Nepal wird der Euro für den Umtausch in Rupien sehr gerne angenommen.

Mit einer Bankomatkarte kann in Kathmandu, Pokhara und in den meisten anderen größeren Städten Geld gezogen werden. Die meisten Bankomaten sind auf max. 3.500,- Rupien begrenzt. Bei der Verwendung von Kreditkarten ist mit höheren Gebühren zu rechnen. Bitte vor der Reise bei der entsprechenden Bank bzw. dem Kreditkarteninstitut erkundigen bzw. Ihre Bankomatkarte freischalten lassen.

In Nepal kommt es häufig zu Stromausfällen (teilweise sogar 8-10 Stunden pro Tag). Daher bitte genügend Bargeld mitnehmen bzw. rechtzeitig ans Geldabheben denken.

Trinkgeld

Vierorts gehört das Geben von Trinkgeld dazu - so auch in Nepal. Trinkgeld wird im nepalesischen Kulturkreis hoch geschätzt und ist eine symbolische Anerkennung für den geleisteten Dienst. Eine durchschnittliche Dienstleistung ruft nach einem durchschnittlichen Trinkgeld, Anpassungen nach oben oder unten reflektieren die (Un-)Zufriedenheit der Gäste.

Generelle Hinweise

Zeitverschiebung

Nepal ist unserer Winterzeit 4 ¾ Stunden und unserer Sommerzeit 3 ¾ Stunden voraus.

Strom

Die Netzspannung in Nepal beträgt 220 Volt. In der Regel finden sich in den Hotels Steckdosen für Dreipunktstecker vor. Unsere zweipoligen Stecker passen zwar auch in die Steckdosen, sitzen aber meist recht locker (egal ob mit oder ohne Adapter).

Information über die Aufnahme der nepalesischen Fluglinien auf die „schwarze Liste der Fluglinien“

Von der EU-Kommission "DG for Mobility and Transport" wurden mit 5. Dezember 2013 alle nepalesischen Fluglinien auf die schwarze Liste der Fluglinien gesetzt.

Die schwarze Liste der Fluglinien umfasst alle Luftfahrtunternehmen gegen die innerhalb Europas eine Betriebsuntersagung ergangen ist. Um zur aktuellen Liste zu gelangen, klicken Sie [hier](#).

Der Hintergrund für diese Maßnahme ist eine geplante Verbindung der Fluglinie Nepal Airlines nach Europa. Die Sicherheit der Fluglinien selbst ist in Nepal seit vielen Jahren unverändert. Sie hat sich in der vergangenen Zeit nicht verschlechtert. Die Zivilluftfahrtbehörden der Mitgliedstaaten der EU können nur Luftfahrzeuge von Luftfahrtunternehmen kontrollieren, die Flughäfen innerhalb der EU anfliegen. Bei nepalesischen Fluglinien, die den EU-Raum nicht anfliegen, ist die EU-Kommission auf die Kooperation nepalesischer Behörden angewiesen. Auf die schwarze Liste der Fluglinien kommen auch Airlines die von den zuständigen ausländischen Behörden in den Augen der EU-Kommission nicht oder nicht ausreichend kontrolliert werden. Da im Fall von Nepal alle Fluglinien auf einmal auf die schwarze Liste gesetzt wurden, ist die Vermutung naheliegend, dass dies behördliche Gründe hat und nicht zwangsläufig mit der Sicherheit der einzelnen Fluglinien selbst in Zusammenhang steht.

Versicherung

Es besteht kein Sozialversicherungsabkommen mit Österreich, Deutschland, der Schweiz und Italien. 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

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 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/bmfgvat/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