

ASIEN  NEPAL

## Manaslu & Annapurna - Im Bann der Achttausender

---

<b>Tourencharakter</b> 	<b>Reisedauer</b>	23 Tage	<b>Gruppe</b>	3-14 Teilnehmer
<b>Wanderreise</b> 	<b>Davon Wandertage</b>	15 Tage		

- Atemberaubendes Bergerlebnis im Annapurna- und Manaslu-Massiv
- Trekking durch Rhododendronwälder, tibetische Dörfer und vorbei am Gletscherfluss
- Hochgebirgssee Birendra auf 3.600 m
- Über den Larkya La (5.135 m) und Thorong La (5.416 m)
- Ehemalige Königsstädte Bhaktapur und Kathmandu

Eine Trekkingreise, bei der wir gleich zwei berühmte 8.000er Giganten umrunden. Ein beeindruckendes Bergpanorama begleitet unseren Weg: Der mächtige Manaslu (8.163 m) und das riesige Annapurnamassiv (bis 8.091 m) präsentieren sich auf dieser wunderschönen Trekkingtour von ihrer schönsten Seite. Deshalb ist auch Weltweitwandern-Gründer Christian Hlade von dieser Tour besonders begeistert.

### Trekking im Himalaya - Wandern im Herzen Nepals

Im unteren Teil der Wanderung hängen am Morgen oft Nebelschwaden über den Farnen und Bananenstauden, von den Hängen sprudeln kleine Wasserfälle. Durch Bauerndörfer und Terrassenfelder wandern wir mitten hinein in die Bergwelt Nepals mit Bergseen, Urwäldern und vielen Einblicken in das Leben der dort ansässigen Menschen und Tiere.

#### Vom Urwald zu den Gletschern

Weiter oben wandern wir durch Rhododendronurwälder, entlang von tosenden Flüssen und vorbei an gleißenden Gletschern.

Wir setzen unser Trekking im Himalaya im oberen Teil der Route fort, wo wir durch Rhododendron-Urwälder wandern. Dabei begleiten uns das Rauschen tosender Flüsse und der Anblick gleißender Gletscher. Die beiden majestätischen Pässe Larkya La (5.135 m) und Thorong La-Pass (5.416 m) stehen als großartige Herausforderung auf unserer Hochgebirgswanderung bevor.

## Langjähriger Partner & soziales Engagement

Ein besonderer Aspekt unserer Himalaya-Trekking-Erfahrung ist die tiefe Verbundenheit zwischen unseren Teams in Österreich und Nepal. Bereits seit 2005 sind Weltweitwandern-Gründer Christian Hlade und unseren 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. 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 [Rund um Manaslu und Annapurna: Ein doppeltes Trekking!](#)



## Termine, Preise & Buchung

VON	BIS	PLÄTZE	EZZ	PREIS
03. April 2025	25. April 2025	⊕	210 €	2.390 €
Rhododendronblüte / Erste Buchungen sind eingegangen!				
16. Oktober 2025	07. November 2025	⊕	210 €	2.390 €
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

Diese Reise ist auch buchbar unter:  
[weltweitwandern.at/npg27](https://weltweitwandern.at/npg27)

## 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“.

**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)**

**(F/-/-)**

### **3. Tag: Auf nach Macha Khola**

Heute brechen wir auf und fahren über Arkhet Bazaar bis nach Macha Khola. Die Straße ist schmal und großteils nicht asphaltiert. Wir nutzen die Langsamkeit der Fahrt, um die Landschaft Nepals zu bestaunen. Wir passieren typische Dörfer und genießen erste Ausblicke auf die Bergwelt. Je nach Straßenverhältnissen wechseln wir, wenn nötig in Arkhet Bazaar das Fahrzeug und steigen in Jeeps vor Ort um.

**Fahrzeit: ca. 8-9 Std. (ca. 175 km, davon 25 km unasphaltiert)**

**Übernachtung: Einfache Lodge, in Macha Khola (930 m)**

**(F/M/A)**

### **4. Tag: Über eine Hängebrücke bis nach Jagat (1.340 m)**

Wir beginnen unser Lodgetrekking und starten unsere heutige Tagestour, die uns bis in das Dörfchen Jagat (1.340 m) führt. Auf einem Pfad begleiten wir den Fluss, hoch oben über dem eingegrabenen Bett und beobachten wie die Felder seltener und die Wände des Tales steiler werden. Wir überqueren den Fluss Thado Khola und erreichen über eine eher karge Landschaft das Dorf Khorlabensi, das aus nur wenigen Häusern besteht. Wir überwinden noch einige Höhenmeter, bevor wir das Dorf Tatopani (Bedeutung: heißes Wasser) erreichen, das für seine Thermalquellen bekannt ist. Später folgen wir dem rechten Flussufer und gelangen zu einer Hängebrücke, die wir überqueren und uns eine neue Landschaft eröffnet. Durch bewaldetes Gebiet gelangen wir ins Dörfchen Doban und schließlich bis nach Jagat.

**Wanderung: ca. 7 Std. (ca. 21 km, ca. +800 m/ -330 m)**

**Übernachtung: Einfache Lodge, Jagat (1.340 m)**

**(F/M/A)**

## **5. Tag: Durch Schluchten bis nach Ekle Bhatti (1.650 m)**

Die heutige Wanderung führt uns in eine steile Schlucht und an grasbewachsenen Hängen mit hohen Kieferbäumen vorbei. Wir überqueren den Fluss Budi Gandak, durchwandern das Dorf Deng und erreichen das Dörfchen Philim, mit einem Kloster und Blick auf Srirangi Himal bei Schönwetter. Tagesziel ist Ekle Bhatti auf rund 1.600 m, wo wir in einer Lodge einkehren.

**Wanderung: ca. 5 Std. (ca. 7 km, ca. +560 m/ -300 m)**

**Übernachtung: Einfache Lodge, in Ekle Bhatti (ca. 1.650 m)**

(F/M/A)

## **6. Tag: Vorbei an einem Wasserfall bis nach Bihi Phedi (2.150 m)**

Wir steigen hinab zu einem Flussbett, wo die Klippen enden und sich der Berghang fortsetzt. Das Tal hat die Form des Buchstaben V und nachdem wir ein Stück hinauf gestiegen sind, kreuzen wir den Fluss erneut und gelangen zum linken Ufer. Ein kurzer, steiler Aufstieg führt vorbei an Steingattern und Mani-Steinen, und bringt uns hinab zum Flussbett und vorbei an einem Wasserfall. Unser Tagesziel Bihi Phedi liegt nur noch kurz vor uns.

**Wanderung: ca. 7 Std. (ca. 17 km, ca. +1000 m/ -450 m)**

**Übernachtung: Einfache Lodge, in Bihi Phedi (2.150 m)**

(F/M/A)

## **7. Tag: Tibetischer Einfluss im Dorf Namrung (2.650 m)**

Unser heutiger Weg leitet uns zuerst zum unteren Rand des Dorfes Bhi und kreuzt den Bihjam Khola. Die Wanderung beginnt mit einem steilen, sich schlängelnden Aufstieg hoch zu einer Ebene, die sich an einen Berghang schmiegt. Wir durchwandern das kleine tibetische Dorf Ghap (2.095 m) und am Nachmittag queren wir gleich mehrere Male den Fluss. Über einen dicht bewaldeten Abschnitt gelangen wir zu unserem heutigen Tagesziel, dem Dorf Namrung (2.650 m).

**Wanderung: ca. 5 Std. (ca. 13 km, ca. +800 m/ -340 m)**

**Übernachtung: Einfache Lodge, in Namrung (2.650 m)**

(F/M/A)

## **8. Tag: Begleitet von Bergriesen nach Lho (3.170 m)**

Auf der heutigen Tour werden unsere Blicke immer wieder von den Gipfeln mächtiger Berge abgelenkt - sei es der Naike, das Gebirgsmassiv Ganesh Himal, Shringi Himal (7.187 m), Mansiri Himal oder der beeindruckende Manaslu (8.163 m). Wir gelangen, vorbei an Häusern, Feldern und einer Quelle, bis nach Lho, das bereits auf über 3.000 Höhenmetern liegt.

**Wanderung: ca. 5 Std. (ca. 10,5 km, ca. +700 m/ -150 m)**

**Übernachtung: Einfache Lodge, in Lho (3.170 m)**

(F/M/A)

## **9. Tag: Über 3.000 Höhenmeter bis zum Dorf Samagaun (3.550 m) mit Blicke auf den Manaslu**

Wir folgen einem schmalen Weg durch den Wald, einem schrägen Kamm und weiter einem kleinen Kamm bis wir zu den Moränen des Pungen-Gletschers kommen. Wenn wir den Gletscher hinter uns lassen, gelangen wir talwärts zum felsigen Flussbett und zu einem Chörten (typischer Kultbau des Buddhismus). Wir sind nur mehr einen kleinen Abstieg vom Dorf Samagaun entfernt.

**Wanderung: ca. 5 Std. (ca. 15 km, ca. +900 m/ -600 m)**

**Übernachtung: Einfache Lodge, in Samagaun (3.550 m)**

(F/M/A)

## **10. Tag: Akklimatisierung mit Wanderung zum Birendra-See (3.600 m)**

Nach dem Frühstück liegt unser heutiger Schwerpunkt bei der Kultur und wir besichtigen das örtliche Kloster. Danach wandern wir zum Birendra-See auf 3.600 m und genießen auch dabei den Blick auf den Manaslu (8.163 m). Der See speist sich aus einem Gletscher und schmiegt sich in die von den Bergen geformte Landschaft.

**Wanderung zum Birendra-See (3.600 m): ca. 3 Std. total**

**Übernachtung: Einfache Lodge, in Samagaun (3.540 m)**

(F/M/A)

## **11. Tag: Gletscherfluss Budhigandaki und Samdo (3.900 m)**

Wir steigen auf einer einfachen Route bis zum Gletscherfluss Budhigandaki ab. Im Anschluss folgen wir dem Rauschen wieder bergauf und wandern durch Wacholder- und Birkenwälder, bis zu einer kleinen Brücke. Nachdem wir den Fluss überquert haben, geht es weiter steil bergauf und es ist nicht mehr weit zu unserem Tagesziel, dem Dörfchen Samdo. Seine ca. 200 Bewohnerinnen und Bewohner leben in ihren Häusern unter einfachen Bedingungen und nachdem wir uns akklimatisiert haben, bleibt noch Zeit um das Dorf oder den nahen Aussichtsgipfel zu erkunden.

**Wanderung: ca. 5 Std. (ca. 10,5 km, ca. +450 m/ -50 m)**

**Übernachtung: Einfache Lodge oder Zeltlager mit Fixcamp (ggf. auch im Mehrbettzimmer), in Samdo (3.900 m)**

(F/M/A)

## **12. Tag: Flussquerungen, Larkya-Gletscher und Nacht auf 4.500 m**

Wir steigen einen Gebirgsweg vom Dorf hinab, gehen durch ein Steingatter und kreuzen den Fluss Hyala Khola. Es geht entlang eines Berghanges und wir queren zwei weitere Flüsse, bevor sich vor uns der Larkya-Gletscher auftut. Wir gehen allerdings um den Fluss Sarkha Khola herum und gelangen zu einer Lodge in Dharamsala (4.500 m), in der wir nächtigen.

**Wanderung: ca. 5 Std. (ca. 6 km, ca. +600 m/ -50 m)**

**Übernachtung: Einfache Lodge oder Zeltlager mit Fixcamp (ggf. auch im Mehrbettzimmer), in Dharamsala (4.500 m)**

(F/M/A)

## **13. Tag: Über den Pass Larkya La (5.135 m)**

Nach einem kurzen Aufstieg erscheint schon der Gipfel des Gletschers Larkya (6.416 m), am Ende des Tals



betreten wir die weite Ebene eines Gletschers und setzen unseren Aufstieg fort. Schließlich erreichen wir, nach einem zwar recht flachen, aber langen Anstieg, den Pass Larkya La (5.135 m) und uns öffnet sich der Blick auf die atemraubenden Berge Himlung Himal (7.126 m), Cheo Himal (6.820 m), Gyaji Kang (7.038 m), Kang Guru (6.981 m) und Annapurna II (7.937 m). Westlich des Passes liegt ein steiler, schneebedeckter Abstieg vor uns und im Anschluss folgt eine felsige Oberfläche. Vom Gletscher Larkya ausgehend, wandern wir über eine seitliche Moräne bergab, weiter bis nach Tengboche (3.860 m) und schlussendlich zu unserem Nachtlager in Bimtang (3.720 m).

**Wanderung: ca. 9-10 Std. (ca. 21 km, ca. +700 m/ -1.500 m)**

**Übernachtung: Einfache Lodge, in Bimtang (3.720 m)**

(F/M/A)

## **14. Tag: Über Reisterrassen bis nach Tilche (2.250 m)**

Heute wandern wir eine Moräne hinab, durch das Flussbett des Burdin Khola und kreuzen den Oberlauf des Dobhan Khola. Nachdem wir eine Brücke überquert haben, geht es durch einen Rhododendronwald bis nach Hampuk und weiter entlang eines Gebirgsweg. Ein letztes Mal blicken wir - mit ein klein wenig Wehmut - auf die Westseite des Manaslu, bevor wir Surkhi Khola kreuzen und in bewohntes Gebiet gelangen. In Karche (2.785 m) pausieren wir und steigen anschließend zu den Reisfeldterrassen hinauf, marschieren durch Felder und passieren den Karche La. Unser heutiges Tagesziel ist Tilche, ein Dorf mit rund 40 Häusern.

**Wanderung: 8 Std. (ca. 18 km, ca. +305 m/ -1.730 m)**

**Übernachtung: Einfache Lodge, in Tilche (2.250 m)**

(F/M/A)

## **15. Tag: Trekking bis Dharapani – Fahrt nach Braga (3.500m)**

Zunächst erreichen wir einen Kontrollposten in Thonjue, passieren anschließend ein Dorf und überqueren einen Fluss über eine Brücke. Einen kurzen Anstieg später kreuzt sich der Pfad mit dem des Annapurna-Rundwegs und wir erreichen den Kontrollposten von Dharapani. Hier legen wir unsere Mittagspause ein und werden mit dem Jeep nach Upper Pisang gebracht und erreichen als Tagesetappe Braga.

**Wanderung: ca. 3 Std. (ca. 5 km, ca. +300 m/ -430 m)**

**Fahrt: ca. 60 km (ca. 3,5 Stunden)**

**Übernachtung: Lodge, in Braga (3.500m)**

(F/M/A)

## **16. Tag: Ruhetag in Braga (ca 3.500 m)**

Heute heißt es ausruhen - wir sammeln Kräfte, für die bevorstehenden Trekkingtage in der Annapurna-Region. Braga ist nur noch wenige Kilometer Luftlinie vom Annapurnamassiv entfernt - das Gebirge scheint zum Greifen nah.

**Übernachtung: Lodge, in Braga (3.500m)**

(F/M/A)

## **17. Tag: Vorbei an Yaks, bis Yak Kharka (4.050 m)**

Nach dem gemeinsamen Frühstück wandern wir in Richtung Yak Kharka (4.050 m), über Weiden und eine Hängebrücke, die über den Fluss Marshyangdi errichtet wurde. Uns begegnen grasende Yaks und wilde Pferde, in Yak Kharka angekommen ruhen wir uns aus.

**Wanderung: ca. 5-6 Std. (ca. 12 km, ca. +650 m/ -100 m)**

**Übernachtung: Lodge, in Yak Kharka (4.050 m)**

**(F/M/A)**

## **18. Tag: In Richtung eines Seitentals nach Thorong Phedi (4.450 m)**

Nach dem Frühstück führt uns unser Pfad in nordwestlicher Richtung in ein Seitental. Mit etwas Glück können wir eine Herde wilder Blauschafe beobachten, bevor wir die heutige Schlafstätte, Thorong Phedi auf 4.450 m erreichen. Dort angekommen ruhen wir uns aus, um für die morgige Passüberquerung vorbereitet zu sein.

**Wanderung: ca. 5 Std. (ca. 6,8 km, ca. +635 m/ -135 m)**

**Übernachtung: Einfache Lodge, in Thoring Phedi (4.450 m)**

**(F/M/A)**

## **19. Tag: Über den Thorong La (5.416 m) nach Muktinath (3.700 m)**

Am frühen Morgen geht es hoch zu unserem geografischen Höhepunkt, dem Thorong-La (5.416 m). Uns erwartet ein Höhenrausch, umgeben von Gebetsfahnen, Chörten und einer atemberaubenden Aussicht. Wir blicken auf das Annapurnamassiv (bis 8.091 m), Gangapurna (7.454 m), Yak Gawa (6.484 m), Thorungtse (6.144 m) und sehen tief unter uns das Kali-Gandaki-Tal. Wir haben es geschafft und stehen auf einem der höchsten Pässe Nepals, inmitten des gigantischen Himalaya-Massivs. Nach diesem unvergesslichen Erlebnis widmen wir uns dem Abstieg und erreichen die Ortschaft Muktinath, die im ehemaligen Königreich Mustang liegt. Aufgrund seiner zahlreichen heiligen Quellen und Tempel ist Muktinath einer der heiligsten Pilgerorte der Hindus, den wir auch besichtigen.

**Wanderung: ca. 8-9 Std. (ca. 15,5 km, ca. +990 m/ -1.825 m)**

**Übernachtung: Lodge, in Muktinath (ca. 3.700 m)**

**(F/M/A)**

## **20. Tag: Fahrt nach Pokhara**

Heute bewegen wir uns wieder im Fahrzeug fort und wir können vom Auto aus grasende Wasserbüffel, Bananenstauden, grünen Bambus und Riesenfarn bestaunen. Durch enge und tiefe Schluchten, vorbei an gewaltigen Wasserfällen erreichen wir das Dorf Tatopani und fahren weiter über Beni nach Pokhara. Pokhara ist die zweitgrößte Stadt von Nepal und zauberhaft am Phewa-See gelegen. Die Stadt ist heute wichtiges Touristenzentrum und beliebter Ausgangspunkt für zahlreiche Wandertouren in den Himalaya. Viele Cafés, Kunsthandwerksläden und Ausrüstungsshops laden zum Verweilen ein, wobei das subtropische Klima den Pflanzenreichtum gefördert hat, und für ein besonderes Flair sorgt. Nach der Ankunft können wir den restlichen Tag individuell ausklingen lassen.

**Fahrt: ca. 6-7 Stunden (ca. 175 km)**

**Übernachtung: Mittelklassehotel, in Pokhara (822 m)**

**(F/-/-)**



## 21. Tag: Zurück ins Kathmandutal

Wir verlassen Pokhara und fahren entlang des Prithvi Highways und über Muglin bis nach Kathmandu. Bei guter Sicht erwartet uns nochmal ein beeindruckendes Bergpanorama mit Annapurna-Kette (bis 8.091 m), Ganesh Himal (7.422 m), Manaslu (8.163 m) und Langtang-Kette (7.227 m). Voraussichtlich am späteren Nachmittag erreichen wir die nepalesische Hauptstadt und haben Zeit, uns von den Strapazen der letzten Tage zu erholen.

**Fahrzeit: ca. 6-7 Std. (ca. 210 km)**

**Übernachtung: Mittelklassehotel, in Kathmandu (1.400 m)**

(F/-/-)

## 22. Tag: Kathmandu mit Pashupatinath und Boudha

Der Vormittag steht zur freien Verfügung und kann individuell gestaltet werden. Gerne kann über Weltweitwandern folgender fakultativer Ausflug gebucht werden:

-----  
Kinderheim & Kundalinee-Schule

Es besteht die Möglichkeit fakultatativ auch die vom Verein "Weltweitwandern Wirkt" unterstützten Projekte Kinderheim und Kundalinee-Schule zu besuchen. 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: EUR 49,00 pro Person

-----  
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.

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

**Übernachtung: Mittelklassehotel, in Kathmandu (1.400 m)**

(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.

**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), 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: 3x Mittelklasse-Hotel, 2x Gästehaus, 17x einfache Berglodge:
  - Bhaktapur: 2x Nächtigung, Sweet Home Bhaktapur oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
  - Lodgetrekking: 17x Nächtigung in einfachen Lodges oder ähnlich in 1x Macha Kholā, 1x Jagat, 1x Ekle Bhatti, 1x Bihi Phedi, 1x Namrung, 1x Lho, 2x Samagaun, 1x Samdo, 1x Dharamsala, 1x Bimtang, 1x Tilije, 2x Braga, 1x Yak Kharka, 1x Thoring Phedi, 1x Muktinath, Basis Doppelzimmer (keine Einzelbelegung möglich, in Ausnahmefällen kann die Unterbringung in Samdo und Dharamsala in Mehrbettzimmern oder im Matratzenlager erfolgen)
  - Pokhara: 1x Nächtigung, Mittelklassehotel, Basis: Doppelzimmer
  - Kathmandu: 2x Nächtigung, Mittelklassehotel, Basis Doppelzimmer
- Verpflegung lt. Detailprogramm: 22x Frühstück, 18x Mittagessen, 20x 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, 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 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:info@weltweitwandern.com)

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

### **Reisebestimmungen und Permittinformation**

#### **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](mailto: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/reise-indikationsimpfungen/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:**

Mitteuropäische 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

**Ein offenes Wort**

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

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

Wer Weltweitwandern bucht, lässt sich offen und respektvoll auf eine andere Kultur und das Reiseland ein – das erfordert Eigenverantwortung und beinhaltet auch unsere Bitte an Sie, dass Sie unsere Informationen aufmerksam durchlesen. Denn jedes Mal, wenn wir ein anderes Land besuchen, betreten wir das Zuhause von anderen Menschen, Tieren, und Pflanzen. Aus diesem Grund ist es wichtig, Land & Leuten mit Respekt und Achtsamkeit zu begegnen. Beachten Sie dazu auch die Do's and Dont's, die Sie im letzten Teil dieses Textes finden.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Gruppenreise**

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

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

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

### **Entspannte Grundeinstellung**

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

### **Offenheit und respektvolles Verhalten**

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

### **Tourencharaktere**

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

### **Vorbereitung**

Unsere Welt wandelt sich ständig, was Urlauber:innen spannende Möglichkeiten und unvergleichliche Erfahrungen verheißt. Es ist allerdings notwendig, sich gründlich auf eine Reise vorzubereiten – zum Beispiel mit einem oder mehreren der zahlreichen Reiseführer, die zu dem Thema erhältlich sind.

In unseren Reiseunterlagen stellen wir Ihnen wichtige Informationen soweit es geht zusammen. Unsere Packlisten können aber immer nur generelle Empfehlungen sein. Ihre eigenen persönlichen Notwendigkeiten sind individuell verschieden. Machen Sie sich daher bitte immer auch selbst Gedanken, was für Sie in der Wander-



Reisezeit wichtig sein könnte. Wie gehen Sie mit Regen, Schnee, Sonne, Wind, Sand um? Was ist für Sie während einer Wanderung, während einer Reise wichtig?

## **Wenn Sie etwas stört**

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

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

## **Hören Sie bitte auf den Guide**

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

Seien Sie ihm/ihr gegenüber auch rücksichtsvoll.

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

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

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

### **Fotografieren**

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

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

## Bekleidung

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

## Zum Schutz der Kinder

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

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

## Lokalem dem Vorrang geben

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

**Julia Mild**

+43 316 58 35 04 - 28

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