


ASIEN  TIBET

Tibet – Faszination Kailash

Tourencharakter 	Reisedauer	21 Tage	Gruppe	5-14 Teilnehmer
Wanderreise 	Davon Wandertage	6 Tage		

- 3-tägige Kailash-Umrandung
- Überschreitung des Dolma La auf 5.648 m
- Hochgebirgssee Manasarovar auf 4.900 m
- Lhasa, mit Potala-Palast und Jokhang-Kloster
- Chengdu, Welthauptstadt des Pandas

Wir tauchen in die reiche buddhistische Kultur von Tibet ein, besuchen den Potala-Palast und das Jokhang-Kloster. Erkunden den türkisfarbenen Hochgebirgssee Manasarovar auf 4.586 Metern, umgeben von Transhimalaya und Himalaya und umrunden als Höhepunkt den heiligsten Berg Tibets. Während unserer dreitägigen Wanderung auf uralten Pilgerpfaden überqueren wir den Dolma La auf 5.600 Metern und erblicken den Gipfel des mächtigen Kailash aus unmittelbarer Nähe.

Pandabären und Klöster

Noch muss der Berg warten. Und wir auf ihn. Aber wir haben gute Lehrmeister in Gelassenheit: Pandabären. Wer genüsslich sie an ihren Bambusstämmen kauen, mit wie viel innerer Ruhe aber auch kindlichem Spieltrieb sie ihr Dasein genießen - allein das Beobachten der schwarz-weißen Riesen in der Aufzucht- und Forschungsstation in Chengdu, der Hauptstadt der chinesischen Provinz Sichuan, lässt einen den Jetlag vergessen. Pandas scheinen Großmeister des Müßiggangs zu sein.

Ein bisschen muss der Berg noch warten. Neben der Höhenakklimatisierung geht es auch um ein Einstimmen auf die spirituelle Wucht, die vom Kailash ausgeht. Der Potala-Palast, aber vor allem die Klöster rund um Lhasa - Pabongka, Ganden, Pelkhor Chöde und Samye (das älteste Tibets) - bieten diese Rampen in die traditionelle Kultur und tiefwirkende Religion der Region. Selbst vor dem Wissen um die schwierige Geschichte und herausfordernde Gegenwart haben sie nichts von ihrem Zauber verloren.

Nie bestiegen, oft umrundet

Jetzt ist die Zeit für den Berg gekommen. Aus dem wüstenhaft-weiten Hochplateau mit durch Algen blutrot funkelnden Seen und kargen Steinfeldern ragt der Kailash wie ein Solitär in den blitzblauen Himmel. Dieser

Anblick ist für Pilger:innen ein Lebenstraum, für unsere kleine Wandergruppe eine reale, aber mystisch wirkende Wanderkulisse für die nächsten drei Tage. Vier der größten und wichtigsten Flüsse Indiens entspringen hier, unter anderem der Indus und der Brahmaputra.

Für die Hindus ist der Kailash der Thron des Gottes Shiva und seiner Gemahlin Parvati. Die Buddhisten sehen in ihm den Körper des Mandalas von Chakrasamvara. Auch für den Janismus und Bön ist er ein heiliger Berg, eine Besteigung wäre ein Sakrileg, weshalb die auffällige, 6.638 Meter hohe Felspyramide mit der ganzjährigen Schneehaube immer noch unbestiegen ist. Umso begehrt ist aber eine Umrundung - „Kora“ genannt -, denn sie symbolisiert einen Lebenszyklus: Du lässt das alte Leben hinter Dir, gehst über den 5.630 Meter hohen Dolma La-Pass und wirst neu geboren. Jeder gläubige Tibeter versucht die rituelle Umrundung des Berges im Uhrzeigersinn (die Anhänger der Bön-Religion in die entgegengesetzte Richtung) wenigstens einmal zu vollenden, wodurch das Karma eines gesamten Lebens gereinigt wird.

Eindrucksvolle Pilgerrituale

Für die 53 Kilometer benötigen Wanderer rund drei Tage. Die buddhistischen Gläubigen brauchen bis zu zwei Wochen. Es gilt als der älteste und ist einer der physisch und psychisch forderndsten Pilgerpfade der Welt, eine schier endlose Aneinanderreihung der immer selben Bewegungsmuster: Hinknien. Auf-den-Bauch-Rutschen bis man liegt. Aufstehen. Hinknien. Niederwerfen. Weiterrobben. Dicke Schürzen und brettartige „Holzhandschuhe“ dienen als Schutz gegen den groben Schotter- und Erdboden. Ein außergewöhnlich eindrückliches Zeichen für die Hingabe an den Glauben. Bilder, die man nicht vergisst. Der Berg und seine Atmosphäre werden nachwirken, wenn man schon lange wieder daheim ist.

Diese Tibet-Reise haben wir in Kooperation mit unseren örtlichen Partnern mit liebevollen Details, nachhaltig, nahe am Gastland konzipiert. Die Reise führen wir mit einer sehr persönlichen Führung in einer kleinen, familiären Gruppe durch. Für unsere Gäste eröffnen sich so immer wieder besondere Zugänge vor Ort. Bedingt durch die jahrzehntelange chinesische Führung in Tibet kann es zwischendurch zu Irritationen oder auch Verzögerungen kommen. Die Klöster und die Ausübung der Religion unterliegen strengen Auflagen von China. Bitte dabei immer um Gelassenheit und Verständnis.

Linktipp

Hier geht es zu WWW-Gründer Christian Hlades Reisebericht: [Tibet: Der Kailash und warum ich seither ein kritischer Buddhist bin](#)

Termine, Preise & Buchung

VON**BIS****PLÄTZE****EZZ****PREIS**

30. August 2024

20. September 2024



850 €

5.490 €

- ⓘ Diese Reise ist vorangekündigt.
- ⊕ Diese Reise ist noch buchbar.
- ✓ Die Durchführung der Reise ist gesichert.
- ⚠ Bei dieser Reise sind nur noch wenige Plätze frei.
- ⊗ Diese Reise ist ausgebucht/geschlossen.

Diese Reise ist auch buchbar unter:
weltweitwandern.at/cxg01

EZZ Einzelzimmerzuschlag

Geplantes Programm

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

1. Tag: Reise nach Ostasien

Heute startet unsere Reise, mit dem Flugzeug geht es über Nacht nach Ostasien. Zunächst reisen wir in die Provinzhauptstadt Chengdu, bevor es von dort weiter nach Tibet geht.

2. Tag: Metropole Chengdu

Im Laufe des Tages erreichen wir Chengdu, die Hauptstadt der chinesischen Provinz Sichuan. Chengdu liegt im Südwesten des Landes und verfügt über mehr als 20 Millionen Einwohner. Die Stadt hat sich zu einem Wirtschaftszentrum entwickelt und gilt als eine der lebenswertesten Städte des ganzen Landes. Berühmt ist die Stadt aufgrund seiner Pandabären und der scharfen Sichuan-Küche. Wir werden am Flughafen vom örtlichen Team erwartet und erreichen nach ungefähr 30 Minuten Fahrzeit unser zentral gelegenes Hotel. Je nach Ankunftszeit haben wir noch etwas Zeit zum Erholen und Frisch machen, bevor wir uns zu einem gemeinsamen Abendessen treffen.

Fahrzeit: ca. 30 min. (ca. 20 km)**Nächtigung: Dorsett Hotel oder ähnlich, in Chengdu**

(-/-/A)

3. Tag: Pandabären, Wenshui-Tempel und Teehaus

Nach dem Frühstück besuchen wir eine gemeinnützige Aufzucht- und Forschungseinrichtung für Große Pandas und andere gefährdete Tierarten. Diese wurde 1987 gegründet und rettete damals sechs Pandabären. Heute ist die Einrichtung Heimat von mehr als 100 Tieren, die eine umfangreiche Pflege und Betreuung genießen. Wir können die flauschigen Riesen dabei beobachten, wie sie genüsslich Bambus kauen und mit ganz viel Gelassenheit ihren Tag gestalten. Nicht umsonst trägt Chengdu den Beinamen "Welthauptstadt des Pandas". Im Anschluss erkunden wir den Wenshui Tempel, der dem Buddha der Weisheit gewidmet ist und im 7. Jahrhundert gegründet wurde. Die heutige Anlage stammt aus der Zeit um 1700 und dient heute als Sitz der Chan-Buddhisten Sichuans. Der Tempel ist bei den Einheimischen beliebt - vielleicht können wir Eltern dabei

beobachten, wie sie ihren Kindern die korrekte Ausführung der Huldigungsposen näher bringen. Wir besichtigen die fünf Hallen, mit den wunderschön geschwungenen Ziegeldächern, kunstvoll geschnitzten Dachvorsprüngen und bemalten Decken.

Teehäuser sind ein wichtiges Kulturgut in Chengdu, innerhalb der Stadt verteilen sich rund 10.000 von ihnen. Auch wir kehren am Nachmittag in einem traditionellen Teehaus ein und genießen die besondere Atmosphäre. Die Parks der Teegärten sind gut gefüllt, die Gäste spielen Schach, Mahjong, lesen Zeitung oder plaudern untereinander. Den Abend können wir individuell ausklingen lassen und kulinarisch in die Stadt eintauchen. Unser Guide versorgt uns mit Essenstipps, die nicht nur die scharfe Sichuan-Küche umfassen.

Fahrzeit: ca. 2 Std.

Stadtbesichtigung Chengdu

Nächtigung: Dorsett Hotel oder ähnlich, in Chengdu

(F/M/-)

4. Tag: Auf nach Lhasa

Wir werden zum Flughafen gebracht und fliegen in ungefähr 2,5 Stunden bis nach Lhasa., der Hauptstadt von Tibet. Auf 3.650 m gelegen, befindet sich die Stadt inmitten des Transhimalaya-Gebirges. Der Ursprung der Stadt findet sich im 7. Jahrhundert, als der Jokhang-Tempel, der Ramoche-Tempel und der erste Palast des tibetischen Königs Songtsen Gampo gegründet wurden. Noch heute ist Lhasa von großer Bedeutung für den Buddhismus und Heimat zahlreicher buddhistischer Mönche. Nach der Ankunft in Lhasa werden wir zu unserer Unterkunft gebracht, können uns auf die Höhe einstellen und lassen den Abend bei einem gemeinsamen Abendessen ausklingen.

Fahrzeit: ca. 3 Std.

Flug, Chengdu - Lhasa: ca. 2,5 Std.

Nächtigung: Thangka Hotel oder ähnlich, in Lhasa (4.200 m)

(F/-/A)

5. Tag: Potala-Palast und Jokhang-Tempel

Der heutige Tag ist ganz dem Besuch des Potala-Palastes und des Jokhang Tempels gewidmet, die uns einen ganz besonderen Einblick in den tibetischen Buddhismus geben. Der Potala-Palast ist auf dem roten Berg gelegen, der sich rund 130 m über der Stadt erhebt und das Stadtbild prägt. Der erste Bau erfolgte im Jahr 637, allerdings wurde das Gebäude im 8. Jahrhundert bereits zerstört. Durch eine Anordnung des 5. Dalai Lamas wurde der Bau des heutigen Palastes im 17. Jahrhundert in Auftrag gegeben, das Gebäude wurde zuletzt 1922 vergrößert. Der Potala-Palast war Residenz des Dalai Lamas und ein wichtiges politisches Machtzentrum. Außerdem ist der Palast mit seinen unzähligen Bildwerken und kulturellen Schätzen auch ein eindrucksvolles Zeugnis tibetischer Religiosität. Heute dient er als Museum, ist aber weiterhin eine der wichtigsten Pilgerstätten für Buddhistinnen und Buddhisten. Danach erkunden wir den Jokhang-Tempel, der sich in der Altstadt von Lhasa befindet. Der Tempel gilt unter Buddhistinnen und Buddhisten als zentrales Heiligtum, das nach Möglichkeit zumindest einmal im Leben besucht werden sollte. Wir bleiben in der Altstadt und spazieren auf dem Pilgerweg Barkhor, der um den Jokhang-Tempel geht. Wir bestaunen die traditionell und farbenfroh gestalteten Fassaden, in den mit Stoffen und Gebetsfahnen geschmückten Häusern sind Lebensmittelgeschäfte, Textilläden und Restaurants

untergebracht. Wir beobachten ein reges Treiben, können Gläubige beim Gebet sehen und eine der vielen Gebetsmühlen im Uhrzeigersinn drehen. Am Abend können wir Lhasa ganz individuell weiter erkunden und uns durch die tibetische Küche durchprobieren - reichhaltige Eintöpfe und gefüllte Teigtaschen wollen verkostet werden.

Fahrzeit: ca. 1 Std.

Stadtbesichtigung Lhasa

Nächtigung: Thangka Hotel oder ähnlich, in Lhasa (4.200 m)

(F/M/-)

6. Tag: Klosterwanderung - Pabongka, Tashi Choling, Aniguangba, Riagecha, Sera

Wir stärken uns für den heutigen Tag mit einem gemeinsamen Frühstück und werden in ca. 20 Minuten zum Dorf Niangreixiang gebracht. Von dort aus wandern wir bergauf zum Pabongka Kloster auf 3.900 m und genießen auf dem Weg die Aussicht auf Lhasa und den Potala-Palast. Das Pabongka-Kloster ist rund 1300 Jahre alt und zählt zu den ältesten Klöstern der Region. Nach der Besichtigung wandern wir weiter zum Kloster Tashi Choling auf 4.050 m und dem Nonnenkloster Aniguangba auf 4.250 m. Weiter geht es vorbei am Riagecha-Kloster, bis wir schließlich das Sera-Kloster auf 3.700 m erreichen, das zum Gelug-Orden gehört. Dort werden wir von unserem Fahrer erwartet und wieder zurück nach Lhasa gebracht.

Fahrzeit: ca. 3,5 Std.

Wanderung: ca. 3,5 Std. (ca. +450 m/ -600 m)

Nächtigung: Thangka Hotel oder ähnlich, in Lhasa (4.200 m)

(F/M/-)

7. Tag: Vom Kloster Ganden (4.300 m) nach Trushe

Heute werden wir in das rund 70 Kilometer entfernte Ganden-Kloster gebracht, das auf 4.300 m liegt. Es gilt als eines der "Drei großen Klöster" der Gelug-Schule, einer der vier Hauptschulen innerhalb des tibetischen Buddhismus. Die Anfänge des Klosters liegen im Jahr 1409, wo es von Tsongkhapa gegründet wurde und ab dann den traditionellen Hauptsitz der Gelug-Schule darstellte. Nachdem wir das Kloster erkundet haben, genießen wir ein Mittagessen und starten unsere Wanderung bis in das Dörfchen Trushe. Wir marschieren vorbei an kleinen Dörfern, beobachten grasende Yaks und die blicken auf die unglaubliche Bergkulisse am Dach der Welt. In Trushe angekommen, werden wir zurück nach Lhasa gefahren und können den Abend nach Belieben verbringen.

Fahrzeit: ca. 3,5 Std.

Wanderung: ca. 3,5 Std. (ca. +400 m/ -300 m)

Nächtigung: Thangka Hotel oder ähnlich, in Lhasa (4.200 m)

(F/M/-)

8. Tag: Samye, das älteste Kloster Tibets

Lhasa wird verlassen, wir fahren in die Ortschaft Tsetang, die teils am Fluss Yarlung Tsangpo liegt. In der Gemeinde befindet sich das Samye-Kloster, das im Jahr 775 gegründet wurde und damit als ältestes Kloster Tibets gilt. Es befindet sich am Fuße des Berges Hepori und wird gemeinschaftlich von der Nyingma- und der

Sakya-Schule verwaltet. Wir besuchen das beeindruckende Gebäude und tauchen in die umfangreiche Geschichte des Klosters ein. Besonders macht das Kloster auch, dass es als Mandala erbaut wurde und die einmalige Symmetrie sofort ins Auge sticht.

Fahrzeit: ca. 2,5 Std. (ca. 150 km)

Nächtigung: Xiangqu Garden Hotel oder ähnlich, in Tsetang (3.590 m)

(F/M/A)

9. Tag: Hochgebirgssee Yamdrok (4.440 m)

Wir brechen nach Westtibet auf und nähern uns der Kailash-Region. Während unserer Fahrt machen wir Halt am Hochgebirgssee Yamdrok, der von der tibetischen Bevölkerung als heilig verehrt wird. Wir befinden uns bereits auf 4.400 Höhenmeter, zahlreiche Inseln befinden sich auf dem zergliederten See. Wir haben Zeit um die besondere Atmosphäre des "grünen Jadesees der oberen Alm" zu genießen, Fotos zu schießen und entlang des Sees zu spazieren. Tagesziel ist die Stadt Gyantse, dessen Teppiche in ganz Tibet bekannt sind.

Fahrtzeit: ca. 6 Std. (ca. 320 km)

Nächtigung: Yurok Hotel oder ähnlich, in Gyantse (3.977 m)

(F/M/A)

10. Tag: Pelkhor Chöde und Tashilhunpo

Am Vormittag besichtigen wir Pelkhor Chöde, ein buddhistisches Kloster mit Ursprüngen im Jahr 1427. Berühmtheit genießt sein Kumbum, der größte Chörten Tibets - mit vier Stockwerken, 108 Kapellen und 10.000 Wandbildern. Im Anschluss werden wir nach Shigatse gebracht, eine Stadt mit ungefähr 800.000 Einwohnenden im gesamten Einzugsgebiet. Der historische Sitz des Panchen Lama findet sich im Kloster Tashilhunpo, im Westen der Stadt. Wir werden uns nach der Ankunft in Shigatse, diese großflächige Anlage genauer ansehen.

Fahrtzeit: ca. 2 Std. (ca. 100 km)

Nächtigung: Gesar Hotel oder ähnlich, in Shigatse (3.850 m)

(F/M/A)

11. Tag: Auf nach Saga (4.640 m)

Von Gyantse aus fahren wir in das Örtchen Saga. Saga bedeutet so viel wie "glückliches Land" und ist beliebter Zwischenstopp für Pilgerinnen und Pilger auf dem Weg zum Kailash. Es handelt sich um die letzte Ortschaft mit einer vergleichsweise reichhaltigen Infrastruktur aus Unterkünften, Restaurants und Geschäften.

Fahrtzeit: ca. 8 Std. (ca. 450 km)

Nächtigung: Mani Hotel, Northern Hotel oder ähnlich, in Saga (4.640 m)

(F/M/A)

12. Tag: Hor, entlang der Seidenstraße

Heute erwartet uns die letzte längere Fahrt, bevor unsere dreitägige Kailash-Umrandung beginnt. Von Saga aus fahren wir in das 470 km entfernte Hor, eine Gemeinde mit weniger als 2.000 Einwohnenden. Die Ortschaft liegt am nördlichen Ufer des heiligen Sees Manasarovar und unweit der früheren Seidenstraße von Lhasa nach Kaschmir.

Fahrtzeit: ca. 7,5 Std. (ca. 470 km)

Nächtigung: Hor Letu Gästehaus oder ähnlich, in Hor (4.500 m)

(F/M/A)

13. Tag: Heiliger See Manasarovar (4.590 m)

Nach dem Frühstück unternehmen wir eine Wanderung entlang des heiligen Sees Manasarovar, der zwischen der Gebirgskette Transhimalaya im Norden und dem Himalaya im Süden gelegen ist. Es handelt sich um einen der höchstgelegenen Südwasserseen der Welt, der wichtiges Heiligtum im Buddhismus und Hinduismus ist und Pilgerinnen und Pilger anzieht. Vom tibetischen übersetzt bedeutet der Name so viel wie "unbesiegbare Türkis-See", sein Wasser besitzt angeblich alle acht Eigenschaften perfekten Wassers - kühl, süß, leicht, weich, klar, rein, weder Magen noch Hals reizend. Wir besichtigen außerdem das Kloster Chium Gompa und erreichen das Dorf Xiongba, wo unser Mittagessen stattfindet. Im Anschluss werden wir bis nach Darchen gefahren, das direkt vor dem heiligen Berg Kailash liegt - wir können den Gipfel bei guter Sicht bereits bestaunen.

Fahrtzeit: ca. 2,5 Std. (ca. 120 km)

Wanderung: ca. 2-4 Std. (gerader Weg)

Nächtigung: Hotel Himalaya Kailash, in Darchen (4.575 m)

(F/M/A)

14. Tag: Kailash Kora - von Darchen nach Dirapuk

Heute startet unsere dreitägige Umrundung des heiligen Berges Kailash, der mit 6.638 m im tibetischen Hochland liegt. Eine insgesamt 52 km lange Wanderung führt uns über uralte Pilgerwege, den heiligen Berg im Blick. Optisch sticht die besondere Form der Spitze vom Kailash ins Auge, die einer Pyramide ähnelt und ganzjährig mit Schnee bedeckt ist. Der Berg ist von überragender religiöser Bedeutung für den tibetischen Buddhismus, Hinduismus, Janismus und Bön. Aus Rücksicht auf den besonderen Wert, wird er nicht bestiegen und von Pilgerinnen und Pilger ausschließlich umrundet.

Ausgangspunkt ist Darchen, von wo aus wir durch das Tal des Götterflusses, zunächst zum Tarboche, wandern. Dabei handelt es sich um den bekannten Fahnenmast, der während des jährlich stattfindenden Saga Dawa-Festes in ein neues Fahnenkleid gehüllt wird. Für Buddhistinnen und Buddhisten hat die Feierlichkeit eine besondere Bedeutung - es wird zu Ehren von Sakyamunis Erleuchtung zelebriert und fällt mit Buddhas Geburt, Nirwana und Tod zusammen. Unser heutiges Tagesziel ist unser Gästehaus nahe dem Dirapuk Kloster, wo wir mit einem wunderbaren Blick auf die Nordwand des Kailash belohnt werden.

Wanderung: ca. 6-8 Std. (ca. 20 km, +450 m/ - 100 m)

Nächtigung: sehr einfaches Gästehaus, nahe dem Kloster Dirapuk (Mehrbettzimmer, rudimentäre Sanitäreanlagen)

(F/M/A)

15. Tag: Kailash Kora - Überquerung Dolma La (5.648 m)

Wir stärken uns mit dem Frühstück und brechen zur wichtigsten und gleichzeitig anstrengendsten Etappe der Reise auf. Wir überqueren den Dolma La auf 5.648 m und werden während des anstrengenden Aufstiegs mit Ausblicken auf die mächtige Nordostwand des Kailash belohnt. Am Pass angekommen erwarten uns unzählige und farbenfrohe Gebetsfahnen, die von Wind bewegt werden. Der Name Dolma La ist übrigens der tibetische Name der hinduistischen Muttergöttin Parvati, der Frau von Shiva. Sie soll am Kailash leben und ist nur jenen wohlgesonnen, die die Passüberquerung meistern. Nachdem wir den etwas steileren Abstieg gemeistert haben, können wir uns in einem der Rasthäuser stärken und erreichen unsere Unterkunft nahe dem Kloster Zutrulphuk.

Wanderung: ca. 7-8 Std. (ca. 22 km, +600 m/ -900 m)

Nächtigung: sehr einfaches Gästehaus, nahe dem Klosters Zutrulphuk (Mehrbettzimmer, rudimentäre Sanitäranlagen)

(F/M/A)

16. Tag: Kailash Kora - zurück nach Darchen

Uns erwartet der letzte Abschnitt der Umrundung, ein gemütlicher Weg, der uns von der anderen Seite zurück nach Darchen führt. Eine ganz besondere Umrundung geht zu Ende - die uns körperlich gefordert, aber geistig bereichert hat.

Wanderung: ca. 3 Std. (ca. 10 km, +100 m/ -250 m)

Nächtigung: Hotel Kailash Himalaya, in Darchen (4.575 m)

(F/M/A)

17. Tag: Zurück nach Saga (4.640 m)

Nach eindrücklichen Tagen mit Blick auf den heiligen Kailash, machen wir uns wieder auf in Richtung Lhasa. Während der mehrstündigen Fahrt können wir die Erfahrungen der letzten Tage Revue passieren lassen und die Schönheit der rauen Landschaft ganz neu wahrnehmen. Wir nächtigen im vertrauten Saga, können uns dort die Beine vertreten und genießen ein gemeinsames Abendessen.

Fahrtzeit: ca. 8 Std. (ca. 500 km)

Nächtigung: Mani Hotel, Northern Hotel oder ähnlich, in Saga (4.640 m)

(F/M/A)

18. Tag: Zurück nach Shigatse (3.850 m)

Von Saga aus geht es weiter nach Shigatse. Nach zahlreichen Tagen, die von der Naturgewalt Tibets und kulturell tiefgreifenden Eindrücken geprägt war, kommen wir wieder in ein städtischen Umfeld. Mit Shigatse erwartet uns die zweitgrößte Stadt Tibets mit vergleichsweise viel Leben.

Fahrtzeit: ca. 7 Std. (ca. 450 km)

Nächtigung: Gesar Hotel oder ähnlich, in Shigatse (3.850 m)

(F/M/A)

19. Tag: Ausklang in Lhasa

Wir haben es geschafft, nach 4 Stunden Fahrtzeit sind wir zurück in Lhasa und können den restlichen Tag

individuell ausklingen lassen.

Fahrtzeit: ca. 4 Std. (ca. 230 km)

Nächtigung: Thangka Hotel oder ähnlich, in Lhasa

(F/M/-)

20. Tag: Kalé chou, Tibet!

Von Lhasa dort fliegen wir zurück nach Chengdu

Fahrtzeit: ca. 4 Std. (ca. 230 km)

Nächtigung: Dorsett Hotel oder ähnlich, in Chengdu

(F/-/A)

21. Tag: Der große Buddha von Leshan

Nach dem Frühstück werden wir in der Rezeption erwartet und unternehmen einen Ausflug zum große Buddha von Leshan. Dieser befindet sich südlich von Chengdu und gilt mit einer Größe von 71 Meter als weltgrößte Skulptur eines sitzenden Buddha aus Stein. Die Ausmaße sind wirklich beeindruckend, so dass der kleine Zehennagel Sitzplatz für eine Person darstellt. Er ist seit 1996 UNESCO-Welterbe und stellt Maitreya, den Buddha der Zukunft dar. Wir steigen über die zahlreichen Treppen neben dem Buddha, um diesen von der Nähe zu beobachten. Außerdem unternehmen wir eine Bootsfahrt, um den Buddha auch im Ganzen betrachten zu können. Im Anschluss werden wir zurück nach Chengdu gebracht, haben noch etwas Freizeit oder können uns im Hotel frisch machen. Am Abend werden wir zum Flughafen gebracht und fliegen zurück nach Europa.

Fahrtzeit: ca. 4 Std.

Ausflug mit Treppen

(F/-/-)

22. Tag: Ankunft

In der Nacht fliegen wir von Chengdu in Richtung Europa und erreichen die Heimat noch am selben Tag. Mit unvergesslichen Eindrücken von Tibet kehren wir nach Hause zurück. Bitte planen sich eine ausreichende Ruhephase ein, damit sich der Körper wieder gut akklimatisieren kann.

Enthaltene Leistungen

- Internationaler Linienflug ab/bis Wien nach Chengdu, mit Umstieg, Airline: Qatar Airways oder ähnlich, Economy Class, inkl. 25 kg Freigepäck. Weitere Abflughäfen auf Anfrage und ggf. gegen Gebühr.
- Flug ab/bis Chengdu nach Lhasa, Airline: Tibet Airlines, Lucky Airlines, Chengdu Airlines oder ähnlich, Economy Class, inkl. 20 kg Freigepäck und 5 kg Handgepäck
- örtlicher deutschsprachiger Guide, jeweils in Chengdu und Tibet
- 18x Nächtigung in Hotels oder Gästehäusern:
 - Chengdu: 3x Nächtigung, Dorsett Hotel (3*) oder ähnlich, Basis: Doppelzimmer

- Lhasa: 4x Nächtigung, Thangka Hotel (3*) oder ähnlich, Basis: Doppelzimmer
- Testang: 1x Nächtigung, Xiangqu Garden Hotel (3*) oder ähnlich, Basis: Doppelzimmer
- Gyantse: 1x Nächtigung, Yurok Hotel (2*) oder ähnlich, Basis: Doppelzimmer
- Shigatse: 2x Nächtigung, Gesar Hotel (2*) oder ähnlich, Basis: Doppelzimmer
- Sagar: 2x Nächtigung, Mani Hotel oder Norther Hotel (einfach) oder ähnlich, Basis: Doppelzimmer
- Hor: 2x Nächtigung, Hor Letu Gästehaus oder ähnlich, Basis: Doppelzimmer
- Darchen: 2x Nächtigung, Hotel Himalaya Kailash (3*) oder ähnlich, Basis: Doppelzimmer
- Kailash-Umrandung: 2x Nächtigung, sehr einfaches Gästehaus, Basis: Vierbettzimmer (ohne Duschen und WC am Zimmer, Gemeinschaftstoilette ohne Spülung)
- Verpflegung lt. Detailprogramm: 18x Frühstück, 15x Mittagessen, 13x Abendessen
- Gepäcktransport bis 10 kg pro Person, mittels Trägern oder Lasttieren (Yak oder ähnlich) an Tag 14 bis 16 - bitte stellen Sie für diese drei Tage ein flexibles und robustes Gepäckstück zur Verfügung (Koffer sind ungeeignet), sowie die Möglichkeit, Gepäck in Darchen zwischenzulagern, das während des Trekkings von Tag 14 bis 16 nicht benötigt wird
- Fahrten vor Ort im privaten Bus, Economy Klasse
- alle Touren, Wanderungen und Aktivitäten, lt. Tagesablauf
- Trekkingpermit Kailash und Genehmigung für Tibet
- Eintrittsgelder, lt. Tagesablauf - u.a. Potala-Palast (Fotografieren ist im Palast verboten)
- für die Sicherheit: Sauerstoffflaschen

Nicht enthaltene Leistungen

- Chinavium (Kosten ca. EUR 130,-, Änderungen durch die chinesischen Behörden vorbehalten): Dieses Visum ist für alle Reisenden verpflichtend und muss persönlich bei der zuständigen chinesischen Vertretungsbehörde (bspw. [Botschaft der Volksrepublik China in der Republik Österreich](#)) beantragt werden. Voraussichtlich werden auch Fingerabdrücke genommen. Nach der Buchung erhalten Sie noch weitere Details, sowie gerne auf Anfrage.
- Schlafsack: Bitte nehmen Sie für die Nächtigungen an Tag 14 und Tag 15 einen Hüttenschlafsack mit, dieser wird für den persönlichen Komfort dringend empfohlen.
- nicht im Tagesablauf angeführte Leistungen: bspw. weitere Mahlzeiten und Besichtigungen
- sonstige Ausgaben persönlicher Natur: bspw. Getränke, Souvenirs, Trinkgelder, Reinigungsservice oder Telefongebühren im Hotel
- Impfungen, Reiseversicherung, Kosten bei Krankheit, Bergrettung, Änderung der Route durch höhere Gewalt
- halbes Doppelzimmer: im Doppelzimmer stehen entweder ein Doppelbett oder Twin Betten zur Verfügung. Hat sich bis zur Abreise keine gleichgeschlechtliche Person ebenfalls für das halbe Doppelzimmer angemeldet oder hat Ihre Gegenbelegung im Doppelzimmer storniert, erhalten Sie automatisch ein Doppelzimmer zur Alleinbenutzung oder ein Einzelzimmer. In diesem Fall wird der gesamte Einzelzimmerzuschlag in Rechnung gestellt. Ausnahme: Gästehäuser Tag 14 und Tag 15, hier erfolgt die Unterbringung auf Basis Vierbettbelegung.

- Einzelzimmerzuschlag, lt. Ausweisung unter "Leistungen" und "Zusatzleistungen/Verlängerungen" bzw. lt. Buchungsmaske. Wenn Sie ein Einzelzimmer buchen, steht Ihnen ein Einzelzelt bzw. ein Doppelzimmer zur Alleinbenutzung oder ein Einzelzimmer für sämtliche Nächte zur Verfügung - Ausnahme: Gästehäuser Tag 14 und Tag 15, hier erfolgt die Unterbringung auf Basis Vierbettbelegung.

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 Permittinformationen

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.

Volksrepublik China:

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

Folgende Punkte möchten wir besonders hervorheben:

- **Reisepass:** muss bei Ausreise aus China mindestens 6 Monate gültig sein und zwei freie visierfähige Seiten besitzen.
- **Visum:** Ja, dieses muss bei Sicherung des Termins (wir informieren Sie per Mail) selbstständig über das zuständige Chinese Visa Application Service Center beantragt werden. Details zum Visum finden Sie im nächsten Absatz.
- **Tibet-Permit:** Weltweitwandern kümmert sich um die Beantragung der Genehmigung für Tibet. **Dafür werden unbedingt folgende Unterlagen rechtzeitig (spätestens 5 Wochen vor Abreise) benötigt - Kopie des Reisepasses, Kopie des chinesischen Visums, Angaben der Berufstätigkeit. Folgende Berufsgruppen erhalten keine Genehmigung, womit die Einreise nach Tibet unmöglich ist - Diplomatischer Dienst, Journalismus, Militär, hohes Regierungsbeamtentum oder ähnlich.**

Details zum Visum für die Volksrepublik China:

- Bitte beantragen Sie ein Einzelvisum. Das Visum muss selbstständig über das für Sie zuständige Chinese Visa Application Service Center beantragt werden, bspw.:
 - [Application Service in Wien](#)
 - [Application Service in Berlin](#)
 - [Application Service in Frankfurt am Main](#)
 - [Application Service in Hamburg](#)
 - [Application Service in München](#)
 - [Application Service in Zürich](#)
- Bitte beantragen Sie das Visum erst, wenn der Reiseternin gesichert ist (wir informieren Sie per Mail) und wir Ihnen die notwendigen Detailinformationen gesendet haben.
- Aktuell besteht eine Visabefreiung, bspw. für deutsche Staatsangehörige - allerdings nur bei einem Aufenthalt bis 15 Tagen. Die angebotene Reise dauert länger als 15 Tage, das Visum ist unbedingt vorab zu beantragen.
- Weltweitwandern beantragt das Visum für China **nicht** für Sie. Selbstverständlich erhalten Sie von Weltweitwandern die notwendigen, reisespezifischen Unterlagen zur Visabeantragung rechtzeitig gestellt. Gerne nennt Weltweitwandern auf Anfrage auch eine Visaagentur, die Sie gegen Gebühr bei der Beantragung unterstützt.
- Die Visaanträge müssen persönlich bei dem Chinese Visa Application Center eingebracht werden.
- Ggf. muss ein Termin beim Application Center beantragt werden - Details finden Sie beim zuständigen Application Center.
- Voraussichtlich sind Fingerabdrücke beim Servicecenter abzugeben.
- Die Kosten für das Visum belaufen sich auf ungefähr EUR 130,-, Änderungen durch die [Volksrepublik China](#) möglich.

- Nach geltendem chinesischem Einreiserecht **muss** der Visumantrag im Land der Staatsangehörigkeit oder des gewöhnlichen Aufenthalts (der im Visumverfahren nachgewiesen werden muss) eingereicht werden.
- Weltweitwandern übernimmt keine Haftung für abgelehnte Visaanträge.

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.

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.

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

China:

Der größte Teil Chinas liegt in der gemäßigten Zone, regional starke klimatische Differenzen. Feucht-warmes Klima in Südost- und Zentral-China, gemäßigt im Norden mit extrem kalten und trockenen Wintern. Häufige Überschwemmungen zwischen Juni und September in Südostchina und Taifune an den Küstenregionen.

China liegt in einer seismisch aktiven Zone, es kann zu Erdbeben kommen. Weitere Informationen finden Sie unter [Regionale Hinweise](#), [Nationales US-Geologieinstitut](#), Österreichischer Zivilschutzverband (mit [Erdbebenschutz-Ratgeber](#)).

Tibet:

Als beste Reisezeit für Tibet gilt der Zeitraum Mai bis Oktober. Es herrscht mildes Klima, in Westtibet regnet es zu diesem Zeitpunkt wenig. Im Winter kühlt es massiv ab, der Schneefall macht zahlreiche Wege unpassierbar.

Generelle Hinweise

Zeitverschiebung:

+6 Stunden zur Mitteleuropäischen Sommerzeit, +7 Stunden zur Mitteleuropäischen Winterzeit, es gibt keine Unterscheidung zwischen Sommer- und Winterzeit

Strom:

In Tibet finden sich Steckdosen vom Typ A, C und I. Die Netzspannung beträgt 220 V und die Frequenz ist 50 Hz. Ohne Adapter ist die Nutzung der Steckdosen mit Geräte aus Deutschland, Österreich und der Schweiz nicht möglich. Führen Sie einen Adapter mit.

Rund ums Geld:

In Tibet wird als Währung der Renminbi Yuan genutzt. Die Ein- und Ausfuhr von Landeswährung ist bis zu 20.000 CNY, von Fremdwährung bis zu einem Gegenwert von 5.000 USD erlaubt, darüber deklarationspflichtig. Kreditkarten werden fallweise in den großen Städten z.B. in internationalen Hotels akzeptiert. In Tibet ist Bargeld notwendig, dafür stehen in Chengdu Wechselstuben und Bankinstitute zur Verfügung.

Trinkgeld ist in Tibet ein Zeichen für Zufriedenheit.

Versicherung

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

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.

Abenteuer Tibet

Tibetische Infrastruktur:

Eine touristische Infrastruktur nach Mitteleuropäischem Charakter besteht in dieser Region nicht. Damit handelt es sich um keine klassische Komfortreise, aber dafür umso mehr um eine Destination, die uns mit unvergesslichen Eindrücken begegnet. Tibet ist ein Abenteuer und das Rückschrauben von gewohnten Bedürfnissen wird belohnt – das Dach der Welt und die Heimat des tibetischen Buddhismus dürfen entdeckt werden. Wer mit Offenheit und Toleranz in diese Reise geht, wird vielfach belohnt.

Hoch hinaus:

Die Reise führt uns für mehr als zwei Wochen über 3.000 Höhenmeter. Der Ablauf wurde so konzipiert, dass eine optimale Akklimatisierung möglich ist. Nichtsdestotrotz ist das eigene Zutun unumgänglich – beherzigen Sie die Hinweise zur Höhenanpassung bitte.

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 Reiselands. Qualität und

Luxus definieren wir durch kleine Reisegruppen, möglichst landestypische Quartiere und persönliche Betreuung der Gruppe durch örtlich verwurzelte Guides. Ein gewisses Flair und die Lage einer Unterkunft sind uns wichtiger als EU-genormter Komfort und viele Sterne.

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

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

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

Was ist bei Weltweitwandern Qualität und Luxus?

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

Unsere Kriterien bei der Auswahl der Unterkünfte

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

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

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

Gruppenreise

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

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

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

Entspannte Grundeinstellung

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

Offenheit und respektvolles Verhalten

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

Tourencharaktere

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

und anstrengende Reisetage geben.

Vorbereitung

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

In unseren Reiseunterlagen stellen wir Ihnen wichtige Informationen soweit es geht zusammen. Unsere Packlisten können aber immer nur generelle Empfehlungen sein. Ihre eigenen persönlichen Notwendigkeiten sind individuell verschieden. Machen Sie sich daher bitte immer auch selbst Gedanken, was für Sie in der Wander-Reisezeit wichtig sein könnte. Wie gehen Sie mit Regen, Schnee, Sonne, Wind, Sand um? Was ist für Sie während einer Wanderung, während einer Reise wichtig?

Wenn Sie etwas stört

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

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

Hören Sie bitte auf den Guide

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

Seien Sie ihm/ihr gegenüber auch rücksichtsvoll.

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

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

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

Fotografieren

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

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

Bekleidung

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

Zum Schutz der Kinder

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

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

Lokalem dem Vorrang geben

- Probieren Sie lokale Köstlichkeiten, kaufen Sie am lokalen Markt und Geschäften ein.
- Wählen Sie lokale Souvenirs als Mitbringsel für zu Hause. Mit lokalen Gewürzen können Sie z.B. den Geschmack des Urlaubs mit nach Hause nehmen.
- ACHTUNG: In einigen Touristenorten werden lebende Tiere und Pflanzen oder exotische Souvenirs zum

Verkauf angeboten. Diese sind meist illegal und dürfen nicht gekauft bzw. aus dem Land gebracht werden. Aber auch selbst gesammelte Souvenirs wie Korallen, Muscheln, Vogelfedern etc. sollten nicht mitgenommen werden. Weitere Informationen zu illegalen Souvenirs finden Sie unter:

https://www.bmf.gv.at/dam/bmf.gvat/services/publikationen/Artenschutz-Folder_12020.pdf

Auf die Umwelt schauen

Es ist ein großes Geschenk, dass wir mit unseren Wanderreisen die Schönheit der Natur weltweit genießen dürfen. Wir möchten uns so verhalten, dass dies auch so bleibt und behutsam mit der Umwelt umgehen. Unsere Guides sind Expert:innen für die örtliche Flora & Fauna. Wir bitten Sie, sich an ihre Anweisungen zu halten.

- Wir bleiben auf unseren Wanderungen immer auf den ausgewiesenen Wegen, wenn vorhanden.
- Pflücken Sie keine Pflanzen, sie könnten unter Naturschutz stehen.
- Bitte respektieren Sie die natürlichen Verhaltensmuster der Tiere und stören, berühren oder füttern Sie sie nicht.
- Verwenden Sie auf Reisen so wenig Einwegplastik wie möglich und nehmen Sie Müll, den Sie verursacht haben wieder mit, um ihn (in der Unterkunft, im nächsten Mülleimer, ...) ordnungsgemäß zu entsorgen.
- Wiederverwendbare Wasserflaschen (in ausreichender Größe), Jausendosen und Stofftaschen für Einkäufe gehören zur 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