

ASIEN  NEPAL

Die große Annapurna-Runde

Tourencharakter  3-4	Reisedauer	21 Tage	Gruppe	3-14 Teilnehmer
Wanderreise 	Davon Wandertage	15 Tage		

- 16-tägiges Lodgetrekking
- Überschreitung des Thorong La auf 5.416 m
- Hochgebirgssee Tilicho auf 4.919 m
- Pilgerort Muktinath
- Thermalquellen von Tatopani
- Ehemalige Königsstädte Bhaktapur und Kathmandu

Wir werden beobachtet. Von der anderen Seite des Tales blickt ein finsternes, tiefliegendes Augenpaar herüber. Ist es ein Gorilla? Im Himalaya? Tatsächlich erinnern Felsformationen auf der Nordflanke der Annapurna II an ein riesiges Gesicht. Nicht das einzige Naturspektakel auf dieser legendären Wanderroute rund um einen der höchsten Gebirgsstöcke der Erde.

Im Schatten der Riesen

Die Vorschusslorbeeren im Handgepäck wiegen schwer. Aber sie stimmen aufs Gramm genau: Die Umrundung des Annapurna-Massivs ist tatsächlich eine der schönsten und abwechslungsreichsten Weitwanderrouen der Welt. Kaum eine andere bietet mehr landschaftliche Vielfalt. Wir wandern durch verschiedene Klimazonen, begegnen einer reichen Pflanzen- und Tierwelt, treffen auf unterschiedliche Kulturen und Lebensweisen - immer begleitet von den wuchtigen Fels- und Schneewänden des Annapurna-Gebirgsstocks. Er beeindruckt als Kollektiv. Deshalb hat man bei den Gipfeln auf Einzelnamen verzichtet und sie einfach nur durchnummeriert: Annapurna 1 bis 4, dazu noch „Mitte“, „Nordost“, „Süd“.

Die eisbedeckten Riesen bleiben kulissenbestimmend, während wir das Hochtal durchwandern. Zwischen Bergdörfern wie Pisang oder Braga bietet die Natur der Wanderseele viel Platz für Entschleunigung und Entspannung - und dann und wann für kurzen Nervenkitzel wenn es über eine der Hängebrücken geht, die über Schluchten oder Flüsse gespannt sind. Unser umsichtiger und bergerfahrener Guide mahnt immer wieder zu Langsamkeit und regelmäßigem Trinken. Mit diesen einfachen Verhaltensregeln passen wir den Körper schrittweise an die Höhenlage an und gewöhnen ihn an die ungewohnte Belastung. Etage für Etage klettern wir so fast unmerklich immer weiter nach oben.

Über den Thorong La-Pass

Mit den Höhenmetern steigt auch die Vorfreude: Der Tilicho-See und Thorong La-Pass warten. Der See ist einer der höchstgelegenen der Erde und „versteckt“ sich auf 4.290 Meter, umrahmt von schroffen Eis- und Felswänden. Der Thorong La-Pass verbindet die beiden Haupttäler des Annapurna-Gebiets und ist mit 5.416 Metern der höchste Punkt der Annapurna-Umrundung.

In diesen Höhenlagen empfiehlt es sich früh aufzustehen. Einerseits, um den Wettlauf mit den Wolken zu gewinnen, andererseits um den Schnee nicht zu weich und damit kräfteraubend in den Bergaufpassagen werden zu lassen, erklärt uns unser lokaler Guide. So blinzeln vereinzelt noch Sterne vom Himmel, während wir im Lichtkegel unserer Stirnlampen dem Sonnenaufgang entgegen gehen. Oben auf der Passhöhe tanzen die Glückshormone mit den Gebetsfahnen um die Wette. Die Sonne hat auch den Wind aufgeweckt, der die Wolken endgültig verblasen hat. Vor uns breitet sich ein endloser Teppich an Bergketten aus, während es in zackigen Serpentinaugen wieder nach unten geht.

Buntes Pilgerzentrum

Weiter unten im Tal, in Muktinath, wartet ein Eintauchen in eine völlig andere Welt. Die Ruhe und Einsamkeit der Berge tauschen wir gegen das geschäftige Treiben eines Ortes, der aufgrund seiner zahlreichen heiligen Quellen und Tempel einer der wichtigsten Pilgerorte der Hindus ist. Der schwere Rauch von Butterkerzen liegt in der Luft, dazu das Aroma von Räucherstäbchen und bunten Blütenkränzen. Gleich hinter dem Hindu-Tempel befindet sich die berühmte, halbkreisförmige Brunnenanlage mit ihren 108 stierköpfigen Wasserspeiern. Lläuft man durch diese Galerie an „Duschköpfen“ gilt das als sündenbefreiend und heilsbringend. Oder man vertraut eher der Wirkkraft der Sadhus, die den Weg in die Stadt säumen. Im Handgepäck habe die Vorschusslorbeeren jedenfalls Platz für bleibende Eindrücke von Gipfeln und Glauben gemacht.

Langjährige Partnerschaft & soziales Engagement

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

Der Verein „Weltweitwandern Wirkt!“ unterstützt mehrere große Sozial- und Bildungsprojekte vor Ort: Das von Sudama initiierte Bottlehouses-Kinderheim und die Kundalinee-Schule am Stadtrand von Kathmandu sowie Berufsausbildungskurse und viele Bildungsprojekte im Sherpadorf Hile. 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
04. Oktober 2024	24. Oktober 2024	✓	210 €	1.990 €
25. Oktober 2024	14. November 2024	✗	210 €	1.990 €

- ① Diese Reise ist vorangekündigt.
- ⊕ Diese Reise ist noch buchbar.
- ✓ Die Durchführung der Reise ist gesichert.
- ① Bei dieser Reise sind nur noch wenige Plätze frei.
- ✗ Diese Reise ist ausgebucht/geschlossen.

EZZ Einzelzimmerzuschlag

Diese Reise ist auch buchbar unter:
weltweitwandern.at/npg06

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: Mit Blick auf die 7.000er der Langtang-Kette bis nach Jagat (1.340 m)

Frühmorgens verlassen wir Bhaktapur und überqueren motorisiert den Nagdhunga-Pass (1.600 m), von dem wir einen ersten Ausblick auf die mächtigen Gipfel der Langtang-Kette (7.227 m) und des Ganesh Himal (7.422 m) genießen. Weiter geht es bergab zum Dorf Naubise, entlang des Flusses Trishuli und schließlich bis in den Ort Mugling. Eine etwas holprige Straße am Marsyangdi-Fluss führt uns bis nach Damauli und später erreichen wir die Ortschaft Besisahar. Von dort aus steigen wir in einen Linienbus oder Linien-Jeep und erreichen unser Tagesziel Jagat.

Fahrzeit: ca. 7 Std. (ca. 210 km)**Übernachtung: Lodge, in Jagat (1.340 m)**

(F/M/A)

4. Tag: Mit Bergriesen bis nach Chame (2.670 m)

Am heutigen Tag werden wir motorisiert bis nach Bagarchhap auf 2.100 m gebracht. Dabei geht es durch eine tief eingeschnittene Schlucht, Rhododendronwälder und buddhistische Dörfer. Zahlreiche Flussüberquerungen und die eindrucksvolle Bergkulisse machen auch diese Fahrt äußerst abwechslungsreich und spannend. In Bagarchhap angekommen, starten wir unsere Wanderung nach Chame (2.670 m). Auf der Route erwarten uns typisch tibetische Architektur und ein herrlicherer Ausblick auf die Bergriesen Annapurna II (7.937 m), Lamjung Himal (6.983 m) und Manaslu (8.163 m).

Fahrt: ca. 2 Stunden (ca. 20 km)**Wanderung: ca. 5-6 Std. (ca. 12 km, ca. +950 m/ -400 m)****Übernachtung: Lodge, in Chame (2.670 m)**

(F/M/A)

5. Tag: Durch eine tiefe Schlucht bis nach Upper Pisang (3.300 m)

Wir wandern zum Dorf Bhratang und weiter durch Fichten- und Föhrenwälder bis Dhikur Pokhari. Hier legen wir unsere Mittagsrast ein und genießen dabei den Blick auf Annapurna II (7.937 m) und die fast senkrechte Wand des Paungda Danda (4.986 m). Am Nachmittag führt der Weg in eine tief eingeschnittene Schlucht und nach der Überquerung einer Hängebrücke, erreichen wir unser Tagesziel Upper Pisang (3.200 m), wo wir den historischen Ortsteil und das Kloster besichtigen.

Wanderung: ca. 6-7 Std. (ca. 14 km, ca. +1005 m/ -685 m)**Übernachtung: Lodge, in Upper Pisang (3.300 m)**

(F/M/A)

6. Tag: Tibetische Kultur und Wanderung nach Braga (3.500 m)

Wir gelangen in eine zunehmend trockenere und fast wüstenhafte Gegend, die dem „Dach der Welt“ ähnelt und erreichen Oasendörfern mit typisch tibetischen Häusern und charakteristischen Gerstenfeldern. Das Blöken der Schafe und das Meckern der Ziegen begleitet uns. Unser Weg führt uns zunächst entlang der östlichen Seite des Marsyangdi-Flusses und vorbei an Chörten (buddhistische Kultbauten) und Manisteinen. Wir gehen über eine

Hängebrücke und erreichen nach einem steilen Aufstieg das alte tibetische Dorf Ghyaru. Bei Schönwetter erwartet uns ein großartiges Panorama und wir erblicken die Annapurna-Kette (bis 8.091 m) und unzählige eisbedeckte Gipfel. Weiter geht es entlang eines lang gezogenen Höhenweges bis wir schließlich das Dorf Braga (3.440 m) erreichen, in dem wir die nächsten zwei Nächte verbringen. Die Silhouetten der nun nur noch acht Kilometer entfernten Annapurna-Kette (bis 8.091 m) und Gangapurna (7.454 m) dominieren dieses Hochtal und die mächtigen Eisfälle der Gletscher scheinen zum Greifen nahe.

Wanderung: ca. 7 Std. (ca. 16 km, ca. +700 m/ -500 m)

Übernachtung: Einfache Lodge, in Braga (3.500 m)

(F/M/A)

7. Tag: Akklimatisierung in Braga (3.500 m)

Der heutige Tag dient der Akklimatisierung und dem Ausruhen und Genießen der Umgebung. Wir unternehmen einen entspannten Ausflug und besichtigen das nahegelegene Dorf Manang (3.540 m). Im Anschluss besteht die Möglichkeit einer leichten Wanderung hinauf zum Kloster von Braga und wieder zurück.

Fakultative Wanderung zum Kloster Braga: ca. 1-2 Std. (ca. +200 m/-200 m)

Übernachtung: Einfache Lodge, in Braga (3.500 m)

(F/M/A)

8. Tag: Wanderung bis nach Shri Kharka (4.070 m)

Heute erwartet uns eine gemütliche Wanderung, bis nach Shri Kharka (4.070 m). Die Abschnitte wechseln immer wieder von bergauf zu bergab, bis wir zur Khangsar-Brücke kommen und nach einer Strecke bergauf das Dorf Khangsar (3.735 m) für eine Pause erreichen. Später erreichen wir Shri Kharka und beziehen dort unsere Lodge.

Wanderung: ca. 6-7 Std. (ca. 11 km, ca. +700 m/ - 100 m)

Übernachtung: Einfache Lodge, in Shri Kharka (4.070 m)

(F/M/A)

9. Tag: Auf zum Tilicho Basecamp (4.150 m)

Zum Tilicho Basecamp können uns zwei verschiedene Wege mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden führen, wobei unser Guide je nach Gruppe die beste Route wählen wird. Während der Wanderung passieren wir Hänge mit Geröll, weshalb die Gefahr von Steinschlag besteht. Daher entscheidet sich unser Guide je nach Wetterbedingungen und Verfassung der Gruppe vielleicht für eine alternative Route.

Geplante Wanderung, Anpassung je nach Wetterbedingungen möglich: ca. 5-6 Std. (ca. 10,5 km, ca. +350 m/ -280 m)

Übernachtung: Einfache Lodge (bei voller Auslastung schlafen wir eventuell in einem Gemeinschaftsraum), im Tilicho Basecamp (4.150 m)

10. Tag: Tilicho (4.920 m), der höchste Bergsee Nepals

Wir starten am frühen Morgen gemütlich in Richtung Tilicho-See (4.920 m), der als höchster See Nepals gilt. Nach ungefähr 3 Stunden erreichen wir das Tilicho Lake Southern Basecamp (4.990 m), womit uns nur noch eine Stunde Gehzeit vom Tilicho Khola Basecamp (4.920 m) trennt. Beim See angekommen, genießen wir bei

Schönwetter ein wunderschönes Panorama auf die umliegende Bergwelt und sogar über die gesamte Annapurna-Kette. Langsam machen wir uns über den gleichen Weg wieder auf zum Tilicho Basecamp und erreichen am späten Nachmittag Shri Kharka.

Wanderung Tilicho Basecamp - Tilicho See - Tilicho Base Camp: ca. 5-6 Std. (ca. 13 km, ca. +1160 m/ -1160 m)

Wanderung Tilicho Basecamp - Shri Kharka: ca. 4 Std. (ca. 6,1 km, ca. +270 m/ -345 m)

Übernachtung: Einfache Lodge, in Shri Kharka (4.070 m)

(F/M/A)

11. Tag: Vorbei an grasenden Yaks bis nach 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 Std. (ca. 10 km, ca. +440 m/ -480 m)

Übernachtung: Lodge, in Yak Kharka (4.050 m)

(F/M/A)

12. Tag: Bis zur höchsten Schlafstätte 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 höchste Schlafstätte der Tour, 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. 7 km, ca. +640 m/ -150 m)

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

(F/M/A)

13. Tag: Höhepunkt Thorong La (5.416 m) und Pilgerstadt 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 Annapurna (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 und bekanntesten 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.

Wanderung: ca. 8-9 Std. (ca. 15 km, ca. +1.000 m/ -1.850 m)

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

(F/M/A)

14. Tag: Die heißen Thermalquellen von Tatopani (1.250 m)

Heute bewegen wir uns ausnahmsweise im Fahrzeug fort und uns erwarten grasende Wasserbüffel, heranreifende Bananenstauden, grüner Bambus und Riesenfarne. Durch enge und tiefe Schluchten, vorbei an gewaltigen Wasserfällen erreichen wir unser Etappenziel, das Dorf Tatopani (1.250 m). Sein Name bedeutet übersetzt „heißes Wasser“ und so überrascht es nicht, dass es heiße Thermalquellen zum Entspannen gibt. Damit wir die Wellness auf Nepali-Art auch genießen können, dürfen Badesachen nicht vergessen werden.

Fahrzeit: ca. 6-7 Std. (ca. 72,5 km)

Übernachtung: Lodge, in Tatopani (1.250 m)

(F/M/A)

15. Tag: Durch kleine Dörfchen bis nach Sikha (2.000 m)

Nach dem Frühstück verlassen wir das verträumte Dorf Tatopani und queren den Kali-Gandaki-Fluss, der Quellfluss einer der vier größten Flüsse Nepals. Von hier geht es wieder bergauf und wir lassen beim Dorf Ghar Khola, die Kali-Gandaki-Schlucht hinter uns. Durch kleine Dörfer und eine ansprechende Landschaft führt unser Weg in Richtung Sikha auf rund 2.000 m.

Wanderung: ca. 5 Std. (ca. 9 km, ca. +950 m/ -1150 m)

Übernachtung: Lodge, in Sikha (2.000 m)

(F/M/A)

16. Tag: Im Schatten der Rhododendrenwäldern mit Blick auf schneebedeckte Gipfel

Auf dem Weg in das Dorf Ghorepani (2.860 m), befinden wir uns öfter im Schatten prächtiger Rhododendronwälder und erhalten zwischendurch wunderschöne Ausblicke auf die näherkommenden und schneebedeckten Gipfel, beispielsweise von Dhaulagiri (8.167 m). Das letzte Stück führt uns steil bergauf und schließlich erreichen wir unser Ziel Ghorepani.

Wanderung: ca. 4-5 Std. (ca. 6,8 km, ca. +900 m/ -35 m)

Übernachtung: Lodge, in Ghorepani (2.860 m)

(F/M/A)

17. Tag: Sonnenaufgang am Poon Hill (3.210 m)

Frühaufsteher werden heute belohnt und können zum Sonnenaufgang bis zum Poon Hill (3.210 m) wandern, dort erwartet uns bei schönem Wetter der Blick auf das Dhaulagiri-Massiv (8.167 m), das Annapurna-Massiv (bis 8.091 m) und die Kali-Gandaki-Schlucht (eine der tiefsten Schluchten der Welt). Wieder zurück gibt es erst ein kräftigendes Frühstück, bevor wir einen weiteren Aufstieg wagen und über einen langgezogenen Kamm bis zum Deoral Pass gelangen. Weiter geht es nach Banthanti, wo wir unsere heutige Mittagsrast einlegen und schließlich Tadapani (2.700 m) erreichen.

Optionale Wanderung (Poon Hill): ca. 1-2 Std. (ca. +310 m/ -310 m)

Wanderung nach Tadapani: ca. 5 Std. (ca. 9 km, +880 m/ -1020 m)

Übernachtung: Lodge, in Tadapani (2.700 m)

(F/M/A)

18. Tag: Ghandruk, das schönste Dorf Nepals

Heute geht es bergab, vorbei an der kleinen Siedlung Bhaisikharka und wunderschönen Rhododendronwäldern, haushohen Bambusstauden und Terrassenfeldern. Als Tagesziel erwartet und das schönste Dorf Nepals, so sagt man zumindest - Ghandruk (1.960 m). Den Nachmittag nutzen wir, um das alte Dorf zu besichtigen und um die Kultur der Gurung mitzuerleben.

Wanderung: ca. 5 Std. (ca. 6 km, ca. +50 m/ -650 m)

Übernachtung: Lodge, in Ghandruk (1.960 m)

(F/M/A)

19. Tag: Wanderung nach Kimche und das subtropische Pokhara

Unsere letzte Wanderung führt uns talwärts nach Kimche, von wo uns ein Kleinbus oder Jeep in das subtropische Pokhara bringt. 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 nutzen und beispielsweise eine Bootsfahrt unternehmen oder durch die Straßen schlendern.

Wanderung: ca. 1,5 Std. (ca. 6 km, ca. +55 m/ -200 m)

Nächtigung: Mittelklassehotel, in Pokhara (800 m)

(F/M/-)

20. Tag: Kathmandu mit Pashupatinath und Boudha

Am Vormittag bringt uns eine Propellermaschine in einem etwa 30-minütigen Flug zurück nach Kathmandu, der uns entlang des Himalaya-Hauptkamms führt und uns bei guter Sicht nochmals das beeindruckende Bergpanorama - u.a. Annapurna-Kette (bis 8.091 m), Ganesh Himal (7.422 m), Manaslu (8.163 m), Langtang-Kette (7.227 m) - vor Augen hält.

Je nach Ankunftszeit bleibt uns am Nachmittag noch Zeit für die Besichtigung von 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.

Inlandsflug: ca. 40 min.

Fahrtzeit: ca. 1,5-2 Std.

Übernachtung: Mittelklassehotel, in Kathmandu (1.400 m)

(F/-/A)

21. Tag: Namaste, Nepal!

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

Kinderheim & Kundalinee-Schule

Wenn es die Zeit erlaubt, können fakultativ auch die vom Verein "Weltweitwandern Wirkt" unterstützten Projekte Kinderheim und Kundalinee-Schule besucht werden. Das Schulzentrum für 400 Kinder wurde ökologisch-nachhaltig und erdbebensicher gebaut und verfolgt ein innovatives pädagogisches Konzept. Das Kinderheim "Happy Bootle House" unseres Nepal-Partners Sudama, wurde nach dem Erdbeben 2015 wieder aufgebaut und bietet Waisenkindern und Kindern aus armen Familien ein Dach über dem Kopf.

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

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

Abreisetag

(F/-/-)

Enthaltene Leistungen

- Inlandsflug von Pokhara nach Kathmandu, Airline: Economy Class, inkl. 15 kg Freigepäck und 5 kg Handgepäck
- örtlicher, deutsch- oder englischsprachiger Guide - bis zu einer Gruppengröße von 7 Personen deutsch- oder englischsprachig, ab 8 Personen deutschsprachig
- 20x Nächtigung in Mittelklassehotels, Gästehäusern oder Lodges:
 - Bhaktapur: 2x Nächtigung, Sweet Home Bhaktapur oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
 - Lodgetrekking: 16x Nächtigung, einfache Lodge, 1x in Jagat, 1x in Charme, 1x in Upper Pisang, 2x in Braga, 2x in Shri Kharka, 1x in Tilicho Basecamp, 1x in Yak Kharka, 1x Thorong Phedi, 1x in Muktinath, 1x in Tatopani, 1x in Sikha, 1x Ghorepani, 1x in Tadapani, 1x in Ghandruk, Basis Doppelzimmer (Einzelbelegung nur bei Verfügbarkeit) / beim Tilicho Basecamp schläft die Gruppe in Ausnahmefällen, falls es die Auslastung verlangt, für eine Nacht in einem

- Gemeinschaftsraum (Nächtigung am Boden, mit fremden Reisenden)
- Pokhara: 1x Nächtigung, Mittelklassehotel oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
 - Kathmandu: 1x Nächtigung, Mittelklassehotel oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
- Verpflegung lt. Detailprogramm: 20x Frühstück (ggf. an Tag 21 Minifrühstück) , 17x Mittagessen, 18x Abendessen
 - Begleitmannschaft während des Lodgetrekkings - je nach Gruppengröße: Assistantguide(s), Träger
 - Gepäcktransport mittels Trägerteam (pro Person kann maximal 12,5 kg an einen Träger abgegeben werden - bitte stellen Sie für den Transport ein flexibles Gepäcksstück zur Verfügung).
 - Möglichkeit, Gepäck im Kathmandutal zwischenzulagern, das während des Trekkings nicht benötigt wird
 - weitere Transfers vor Ort in Minibussen (Toyota Micro Hiace, Toyota Coaster oder ähnlich), im Linien-Jeep (von Besisahar nach Jagat, sowie von Muktinath nach Tatopani) oder öffentlichen Verkehrsmitteln, lt. Tagesablauf
 - alle Touren, Wanderungen und Aktivitäten, lt. Tagesablauf
 - sämtliche Trekking- und Nationalparkgebühren, lt. Tagesablauf
 - Eintrittsgelder, lt. Tagesablauf - u.a. Königsstadt Bhaktapur, Pashupatinath und Boudha
 - für die Sicherheit: Höhenmedizinischer Überdrucksack oder Sauerstoff-Flaschen, Satellitentelefon für Notfallsituationen

Nicht enthaltene Leistungen

- Linienflug an/ab Kathmandu (KTM) und Flughafentransfer: Kein internationaler Linienflug und kein Flughafentransfer im Reisepreis inkludiert. Dieser Flug und der Flughafentransfer können in Eigenregie oder über Weltweitwandern gebucht werden. Bei Buchung über Weltweitwandern genießen Sie den Pauschalreiseschutz auch für diese Leistungen. Gerne holen wir für Sie tagesaktuelle Angebote ein und buchen den Flug und/oder Transfer auf Wunsch für Sie - gerne um Bekanntgabe über die Buchungsmaske oder per Mail an julia.mild@weltweitwandern.com . Bei Buchung in Eigenregie entfällt der Pauschalreiseschutz für die selbst gebuchten Leistungen. Bitte buchen Sie Ihren Flug und den Transfer erst, nachdem die Reise gesichert ist - Auskunft erhalten Sie dazu gerne via julia.mild@weltweitwandern.com.
- Nepalvisum: Sie erhalten nach Buchung eine Ausfüllhilfe für die eigenständige Beantragung. Kosten für das Visum umgerechnet ca. EUR 50,- pro Person. Änderungen durch die nepalesische Regierung jederzeit möglich. Bitte beantragen Sie Ihr Visum erst, nachdem die Reise gesichert ist.
- Zusatznächte: Wenn Sie Zusatznächte in Bhaktapur und/oder Kathmandu, informieren Sie Weltweitwandern bitte per Mail (julia.mild@weltweitwandern.com) vor Buchung oder spätestens bei der Anmeldung unter dem Feld "Anmerkungen". Wir prüfen die Möglichkeit und senden Ihnen bei Verfügbarkeit gerne ein unverbindliches Angebot zu.
- Schlafsack: Dieser ist selbst mitzunehmen. Wir empfehlen eine Komforttemperatur von mind. -7 Grad Celsius. Reserven für kälteempfindliche Gäste sind sinnvoll.
- 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.
- 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: In den Lodges steht eine Einzelbelegung nur bei Verfügbarkeit bereit. Sollte kein Einzelzimmer vorhanden sein, erfolgt die Belegung auf Basis halbes Doppelzimmer.

Zusätzliche Leistungen / Verlängerungen

Nepal_Leihschlafsack

Nepal Leihschlafsack 45 €

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

Reiseinformationen

Reiseveranstalter Weltweitwandern

Diese Reise wird von Weltweitwandern veranstaltet.

Kontakt

Weltweitwandern GmbH
Gaswerkstraße 99

8020 Graz

T: +43 3165835040

E: info@weltweitwandern.com

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

Reisebestimmungen und Permitinformation

Einreisebestimmungen:

- **Reisepass:** Ja, muss mindestens sechs Monate nach Einreise gültig sein und zwei leere Seiten besitzen.
- **Visum:** Ja, muss selbstständig organisiert werden. Es kann über die Botschaft, online oder am Flughafen Kathmandu beantragt werden. Die Kosten belaufen sich je nach Aufenthaltsdauer zwischen EUR 30,00 (bis 15 Tage Aufenthalt), EUR 50,00 (bis 30 Tage Aufenthalt) oder EUR 125,00 (bis 90 Tage Aufenthalt) - Änderungen durch die nepalesische Regierung vorbehalten.
 - Botschaft: Details finden Sie bei Ihrer zuständigen Botschaft. Das Touristenvisum muss rechtzeitig nach Sicherung des Termins beantragt werden:
 - Botschaft von Nepal in Österreich: <https://at.nepalembassy.gov.np/>
 - Botschaft von Nepal in Deutschland: <https://de.nepalembassy.gov.np/>
 - Botschaft von Nepal in der Schweiz: <https://gva.nepalmission.gov.np/>
 - Online-Antrag: Das Visum darf frühestens 14 Tage (wir empfehlen 10 bis 7 Tage) vor Einreise beantragt werden, ansonsten ist der Antrag bei Ankunft in Nepal wieder ungültig. Link zum Visaantrag: <https://nepalipor.immigration.gov.np/> Eine Ausfüllhilfe erhalten Sie mit den Buchungs- und Reiseunterlagen.
 - Flughafen-Antrag: Nach Ankunft im Flughafengebäude finden Sie Bildschirme, auf denen Sie den Antrag stellen (identische Maske wie beim Online Visum).

Trekkingpermits:

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

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

Heimreise:

Für die Heimreise gelten keine besonderen Bestimmungen. Führen Sie Ihre gültigen Ausweisdokumente

griffbereit mit.

Transit:

Die Transitländer halten sich aktuell an die Bestimmungen der Zielgebiete. Haben Sie die notwendigen Dokumente und Unterlagen für das Zielgebiet daher bitte immer griffbereit.

Links zum Nachlesen:

Mit tagesaktuellen Hinweisen und Details zu Themen wie Einreise und Ausreise, Sicherheit und Kriminalität, Zoll, Gesundheit und Impfungen etc.

Links der österreichischen Behörden:

- Nepal: <https://www.bmeia.gv.at/reise-services/reiseinformation/land/nepal>
- Allgemeine Transitbestimmungen: <https://www.bmeia.gv.at/reise-services/laender/>

Links der deutschen Behörden:

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

Links der schweizerischen Behörden:

- Nepal: <https://www.eda.admin.ch/eda/de/home/vertretungen-und-reisehinweise/nepal.html>
- Allgemeine Transitbestimmungen: <https://www.eda.admin.ch/eda/de/home.html#>

Gesundheit

Impfungen:

- **Pflichtimpfungen:** Es gibt keine Pflichtimpfungen aus Europa kommend
- **Hinweise und Vorschläge durch das Tropeninstitut:**
 - Basisschutzprogramm für Reisende: Hepatitis A/B, Tetanus, Diphtherie
 - Unter bestimmten Voraussetzungen: Typhus (bei mangelhaften hygienischen Verhältnissen), Tollwut (für Trekkingreisen und bei Aufenthalt in ländlichen Gebieten), Masern (für alle Kinder)

Sonstige Hinweise:

- **Magen- und Darmerkrankungen** können aufgrund von ungewohntem Essen und unreinem Wasser hervorgerufen werden. Achten Sie auf die Hinweise Ihres Guides und trinken Sie kein Leitungswasser.
- Bitte führen Sie eine **Reiseapotheke** mit, die regelmäßig benötigte Arzneimittel und Medikamente für gängige Reiseerkrankungen beinhaltet. Wenn Sie auf bestimmte Medikamente angewiesen sind, sollten diese in ausreichender Menge mitgeführt und zur Sicherheit die ärztliche Verschreibung in englischer Sprache eingepackt werden. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an eine Apotheke oder ärztliches Personal.
- Vergessen Sie nicht rechtzeitig vor Reisebeginn Ihre **Zahnärztin** oder Ihren **Zahnarzt**
- Wir empfehlen, dass Sie sich rechtzeitig vor Reiseantritt ärztlich in Sachen Impfungen, Höhenverträglichkeit und allgemeinen Gesundheitszustand **beraten lassen**. Tropeninstitute und sonstige reisespezifische Einrichtungen können auch sehr hilfreich sein.
- Nützliche **Links** zu den Themen Reiseimpfungen und Infektionskrankheiten auf Reisen, vom österreichischen Gesundheitsministerium:
 - Reiseimpfungen: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/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 **Kathmandulal** 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.

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.
- 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

Ein offenes Wort

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

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

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

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

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

Was ist bei Weltweitwandern Qualität und Luxus?

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

Unsere Kriterien bei der Auswahl der Unterkünfte

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

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

Ein Beispiel: In unseren Riad-Hotels in Marrakech sind die Zimmer der Gäste unterschiedlich groß, die Fenster gehen traditionell immer auf den Innenhof und die Stiegen sind schmal und verwinkelt. Dafür wohnt man inmitten der zauberhaften Altstadt in Häusern mit Flair und Geschichte und in Gehweite der schönsten Plätze. Wir bemühen uns immer das bestmögliche für unsere Gäste - unseren Auswahlkriterien entsprechend- zu finden:

Manchmal gäbe es vor Ort eventuell noch etwas charmantere Quartiere – diese verlangen aber z.B. Mindestaufenthalte von 1 Woche oder gewähren keine längerfristigen Reservierungen.

Gruppenreise

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

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

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

Entspannte Grundeinstellung

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

Offenheit und respektvolles Verhalten

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

Tourencharaktere

Das Spektrum der Reisen bei Weltweitwandern reicht von sehr gemütlichen Spaziergang-Wanderreisen bis zu ganz schön herausfordernden Trekkingtouren, eingeteilt und gut gekennzeichnet mit einer Skala von 1 bis 5. Wenn Sie sich hier Ihrer eigenen Kondition unsicher sind, probieren Sie bitte unbedingt vor Ihrer Reisebuchung zum Beispiel bei Tourencharakter 3 gut aus, was es für Sie heißt, einen mit 6 Stunden angegebenen Wanderweg

im Gebirge mit inkludierten Anstiegen von bis 1.000 Meter zu begehen! Planen Sie auch persönliche Leistungsreserven ein für z.B. außergewöhnlich heißes, kaltes oder feuchtes Wetter oder weniger fitte Tage. Unsere Touren beinhalten eine Mischung aus Kultur, Natur und Abenteuer. Zwischendurch kann es auch lange und anstrengende Reisetage geben.

Vorbereitung

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

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

Wenn Sie etwas stört

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

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

Hören Sie bitte auf den Guide

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

Seien Sie ihm/ihr gegenüber auch rücksichtsvoll.

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

„Andere Länder, andere Sitten“ heißt es sprichwörtlich und das nehmen wir uns zu Herzen. Wir wollen auf unseren Reisen sensibel mit den lokalen Gegebenheiten umgehen. Unsere Guides sind diesbezüglich Ihre

wichtigsten Ansprechpartner:innen. Sie kennen sich mit lokalen Bräuchen & Sitten sehr gut aus und stehen Ihnen für Fragen gerne zur Verfügung.

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

Fotografieren

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

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

Bekleidung

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

Zum Schutz der Kinder

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

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

Lokalem dem Vorrang geben

- Probieren Sie lokale Köstlichkeiten, kaufen Sie am lokalen Markt und Geschäften ein.

- Wählen Sie lokale Souvenirs als Mitbringsel für zu Hause. Mit lokalen Gewürzen können Sie z.B. den Geschmack des Urlaubs mit nach Hause nehmen.
- **ACHTUNG:** In einigen Touristenorten werden lebende Tiere und Pflanzen oder exotische Souvenirs zum Verkauf angeboten. Diese sind meist illegal und dürfen nicht gekauft bzw. aus dem Land gebracht werden. Aber auch selbst gesammelte Souvenirs wie Korallen, Muscheln, Vogelfedern etc. sollten nicht mitgenommen werden. Weitere Informationen zu illegalen Souvenirs finden Sie unter:
https://www.bmf.gv.at/dam/bmfgvat/services/publikationen/Artenschutz-Folder_12020.pdf

Auf die Umwelt schauen

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

- Wir bleiben auf unseren Wanderungen immer auf den ausgewiesenen Wegen, wenn vorhanden.
- Pflücken Sie keine Pflanzen, sie könnten unter Naturschutz stehen.
- Bitte respektieren Sie die natürlichen Verhaltensmuster der Tiere und stören, berühren oder füttern Sie sie nicht.
- Verwenden Sie auf Reisen so wenig Einwegplastik wie möglich und nehmen Sie Müll, den Sie verursacht haben wieder mit, um ihn (in der Unterkunft, im nächsten Mülleimer, ...) ordnungsgemäß zu entsorgen.
- Wiederverwendbare Wasserflaschen (in ausreichender Größe), Jausendosen und Stofftaschen für Einkäufe gehören zur Grundausstattung.
- Energie- und Wasser sparen gehört zum Programm: Nutzen Sie Klimaanlage nur bei Bedarf, schalten Sie Licht & Wasser bei Nichtbenutzung aus, verwenden Sie Ihre Handtücher wieder.

Gemeinsam machen wir Ihre Reise zu einem besonderen Erlebnis!



Ihr Kontakt

Julia Mild

+43 316 58 35 04 - 28

julia.mild@weltweitwandern.com