WELTWEIT WANDERN

Alle Infos zu dieser Reise finden Sie auch unter:
weltweitwandern.at/btg04

ASIEN ⇄ BHUTAN

Bhutan - Zwischen Bergen und Klöstern

Schwierigkeitsgrad	3	**Reisedauer**	17 Tage	**Gruppe**	4-12 Teilnehmer
Wanderreise		**Davon Wandertage**	11 Tage		

- Flug über das Himalaya-Gebirge
- Dochula Pass und 108 Chorten
- Haa-Tal mit Panoramawanderungen
- Chelela Pass und Nonnenkloster Kila Goenpa
- Bumdra Trek mit komfortabler Zeltnächtigung
- Kloster Taktshang - Das Tigernest
- Nepal mit Königsstadt Bhaktapur und Klosteranlage Namobuddha
- Mitgliedervorteil Weltweitwandern Wirkt!
  Vereinsmitglieder genießen eine Ermäßigung von € 50,- auf Reisen in alle Projektländer (Details lt. „Reiseinfo").

Die mächtigen Berge des Himalayas immer im Blickfeld, links und rechts strecken sich Kiefernbäume in den Himmel, vor uns ein buddhistisches Kloster. Wir entdecken die verschiedenen Facetten Bhutans, tauchen ein in den Buddhismus, das berühmte Tigernest-Kloster, erkunden die Landschaft im Haa-Tal und genießen die Aussicht vom Chelela-Pass.

Im Haa-Tal die grüne Natur Bhutans erleben

Nicht allzu lange ist es her, da konnte es nicht besucht werden, das Haa-Tal. Nicht umsonst gilt es daher auch heute noch als eines der ursprünglichsten Gebiete Bhutans. Wir wandern hindurch und saugen die Ausblicke auf unserem Panoramaweg in uns auf. Die bewaldeten Hügel des Tals und die vielen traditionellen Stätten zeichnen das Landschaftsbild. Nicht nur das Tal selbst ist noch sehr traditionell, sondern auch unsere Übernachtungsmöglichkeit. In einem typischen Bauernhaus sind wir bei einer Familie zu Gast und lernen das Leben der bhutanischen Bevölkerung hautnah kennen.

Auf dem Bumdra-Trek zum Tigernest

Wie vielfältig Bhutan ist, zeigt uns dann der Bumdra Trek, auf dem wir der Geschichte in vielerlei Hinsicht begegnen. Auf Jahrhunderte alten Pilgerpfaden geht es mal steiler, mal gemütlicher durch die eindrucksvolle Landschaft. Unterwegs stechen die vielen, teils historischen Tempel hervor. Highlight des Trekkings, auf dem unser Gepäck von Yaks oder Pferden getragen wird, ist dann das weltberühmte Tigernest. Hoch oben, auf über 3.000 Metern, ragt es aus den steilen Felsen hervor und ist einmal mehr ein Beispiel für die tiefe Verbundenheit der bhutanischen Bevölkerung mit Religion und Natur.

Hoch hinaus geht es auch am Chelela-Pass. Zwischen den Tälern von Haa und Paro überqueren wir den höchsten befahrbaren Punkt Bhutans. Wir lassen die frische Bergluft und die schon fast unendlich wirkenden Weiten der Gebirgslandschaft ganz in Ruhe auf uns wirken.

Kultur von Thimpu bis Kathmandu

Neben den faszinierenden Landschaften haben auch die Städte der Region ihren großen Reiz. In Nepal entdecken wir die kleinen, verwinkelten Gassen der Königsstadt Bhaktapur und deren einzigartige Tempelanlagen. In Nepals Hauptstadt Kathmandu ist es dann die Pilgerstätte Boudhha. Pashupatinath, die ein beeindruckendes Highlight der lebendigen Stadt ist und zu den wichtigsten religiösen Stätten des Hinduismus zählt. Kultur ist auch in Bhutans Hauptstadt Thimpu ominpräsent. Die Statue des Buddha Dodenma zählt zu den größten der Welt und misst eindrucksvolle 54 Meter. Ein absoluter Höhepunkt.

Lokale Expertise – unser Bhutan-Team

Unser langjährig freundschaftlich verbundenes Bhutan-Team um unseren Partner Chencho hat gemeinsam mit uns diese Reise entwickelt. Chencho ist in der Weltweitwandern-Familie sehr engagiert: Wir waren mit ihm und anderen Partner:innen auch schon zusammen wandernd auf Madeira unterwegs. Unsere Bhutan-Reisen zeichnen sich durch liebevolle Details, Nachhaltigkeit und eine enge Verbindung zum Gastland aus. In kleinen, familiären Gruppen bieten wir unseren Gästen eine sehr persönliche Betreuung und ermöglichen dadurch immer wieder einzigartige Einblicke vor Ort.

Linktipps

Weltweitwandern-Asien-Produktmanagerin Julia war in Bhutan vor Ort und schildert ihre Eindrücke in ihrem Bhutan-Blogbeitrag.

In der Podcastfolge 44 sprechen Weltweitwandern-Gründer Christian Hlade und unser Partner Chencho über besondere Wandererlebnisse in Bhutan – jetzt reinhören!

Zusatzpaket: Halbtägige Kulturentdeckung Kathmandu

Patan, Swayambhunath & Durbar Square – Tempel, Stupas & Newari-Kultur

Zusatzpaket: 3-tägige Chitwan-Nationalpark Lodge-Safari

Einbaumfahrt, Jeep-Safari & Wandersafari im subtropischen Tiefland Nepals

Zusatzpaket: 4-tägiges Trekking im Shivapuri-Nationalpark

Stille Bergwälder, ursprüngliche Wanderpfade & erste Himalaya-Panoramen abseits der bekannten Routen



Termine, Preise & Buchung

VON	BIS	PLÄTZE	EZZ	PREIS
09. März 2027	25. März 2027	⊕	640 €	6.390 €

Programm 2027 unter "Link-Tipps" beachten! | Mit der nächsten Buchung gesichert! | Frühling und Klosterfest Paro Tshechu | Weltweitwandern Wirkt! Vorteil: € 50,- (Details lt. „Reiseinfos“)				
21. Oktober 2027	06. November 2027	✓	640 €	6.390 €
Programm 2027 unter "Link-Tipps" beachten! | Optimale Himalayablicke und Zeit der Schwarzhalskraniche | Weltweitwandern Wirkt! Vorteil: € 50,- (Details lt. „Reiseinfos“)				

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

Diese Reise ist auch buchbar unter:
weltweitwandern.at/btg04

Geplantes Programm

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

1. Tag: Auf in die Himalayaregion

Heute beginnt unsere Reise nach Nepal und Bhutan. Von Europa aus machen wir uns auf den Weg nach Kathmandu, wo wir am nächsten Tag ankommen werden. Vor uns liegen die historischen Königsstädte des Kathmandu-Tals, die Berglandschaften Bhutans und Wanderungen auf alten Pilgerwegen. Die erste Nacht verbringen wir im Flugzeug.

(-/-/-)

2. Tag: Ankunft in Nepal

Heute laden wir am internationalen Flughafen von Kathmandu. Sobald wir die Einreiseformalitäten erledigt und unser Gepäck abgeholt haben, werden wir empfangen und nach Bhaktapur gebracht. Die ehemalige Königsstadt liegt östlich der nepalesischen Hauptstadt und ist unser Ausgangspunkt für die ersten Erkundungen. Unsere Zimmer stehen ab Mittag bereit. Je nach Ankunftszeit können wir uns zunächst ausruhen oder einen ersten Spaziergang durch die Gassen der historischen Stadt unternehmen. Gegen Abend kommen wir zum gemeinsamen Abendessen zusammen. Wir lernen unsere Mitreisenden kennen, werden vom lokalen Team begrüßt und besprechen den Ablauf der kommenden Tage.

Übernachtung: Im Gästehaus Sweet Home Bhaktapur oder ähnlich, in Bhaktapur (ca. 1.300 m)
(-/-/A)

3. Tag: Vom Himalayablick zum Changu-Narayan-Tempel

Am Morgen fahren wir hinauf nach Nagarkot (ca. 2.175 m). Bei klarer Sicht erkennen wir am Horizont die Gipfel des Himalaya, darunter die Berge der Langtang-Region. Von hier beginnen wir unsere erste Wanderung. Wir folgen Wegen durch bewaldete Hügel, kleine Siedlungen und terrassierte Felder, auf denen die Menschen der Region Landwirtschaft betreiben. Unser Ziel ist Changu Narayan (ca. 1.540 m). Dort besuchen wir den gleichnamigen Hindu-Tempel, der zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt. Besonders die historischen Steinreliefs und fein gearbeiteten Holzschnitzereien erzählen von der langen Geschichte dieses Heiligtums. Anschließend fahren wir zurück nach Bhaktapur. Falls die Zeit reicht, erkunden wir mit unserem Guide weitere Teile der ebenfalls zum UNESCO-Weltkulturerbe gehörenden Königsstadt.

Fahrzeit: ca. 2,5 Std. (ca. 60 km)
Wanderung: ca. 11,5 km, ca. +150 m/-550 m, Gehzeit ca. 4,5 Std.
Übernachtung: Im Gästehaus Sweet Home Bhaktapur oder ähnlich, in Bhaktapur (ca. 1.300 m)
(F/-/-)

4. Tag: Willkommen im Königreich Bhutan

Wir verlassen Nepal und fliegen am Vormittag nach Paro in Bhutan. Schon der Anflug führt uns mitten in die Bergwelt des östlichen Himalaya. Am Flughafen empfängt uns unser bhutanischer Local Guide, der uns während unserer Reise durch sein Heimatland begleiten wird. Gemeinsam fahren wir nach Thimphu, der Hauptstadt Bhutans. Unser erster Besuch gilt Kuensel Phodrang, wo die rund 54 m hohe Buddha-Dordenma-Statue über dem Tal thront. Anschließend lernen wir mit dem Tashichho-Dzong ein bedeutendes religiöses und politisches Zentrum kennen. Die mächtige Klosterfestung mit ihren weiß gekalkten Mauern und reich verzierten Dächern beherbergt heute Regierungsbüros und religiöse Einrichtungen. Am Abend beziehen wir unser Hotel in Thimphu.

Internationaler Flug: ca. 1,5 Std.
Fahrzeit: ca. 2 Std. (ca. 70 km)
Übernachtung: In einem landestypischen Mittelklassehotel in Thimphu (ca. 2.300 m)
(F/M/A)

5. Tag: Aufstieg zum Bergkloster Phajoding

Heute lassen wir die Stadt hinter uns und erkunden die Bergwälder oberhalb von Thimphu. Nach einer kurzen Fahrt zum Ausgangspunkt bei Motithang folgen wir einem stetig ansteigenden Pfad durch Nadel- und Rhododendronwälder. Unterwegs erreichen wir eine kleine Stupa, von der wir auf das obere Thimphu-Tal blicken. Weiter bergauf gelangen wir zum Klosterkomplex Phajoding Ghoenpa. Seine Geschichte reicht bis ins 13. Jahrhundert zurück und ist mit dem tibetischen Yogi Togden Pajo verbunden. Noch heute dienen die Tempel und einfachen Gebäude als Orte buddhistischer Praxis und Meditation. Nach einer Picknickpause steigen wir wieder ab. Wenn genügend Zeit bleibt, besuchen wir in Thimphu die Royal Textile Academy oder einen Handwerksmarkt.

Fahrzeit: ca. 1–2 Std.
Wanderung: ca. 7 km, ca. +/-1.000 m, Gehzeit ca. 5 Std.
Übernachtung: In einem landestypischen Mittelklassehotel in Thimphu (ca. 2.300 m)
(F/M/A)

6. Tag: Über den Dochula-Pass ins Phobjikha-Tal

Unsere Reise führt uns heute von Thimphu weiter in den Osten Bhutans. Am Dochula-Pass legen wir einen Halt bei den 108 Druk-Wangyal-Chorten ein. Die kleinen buddhistischen Gedenkbauten stehen in mehreren Kreisen angeordnet auf der Passhöhe. Bei klarem Wetter reicht der Blick bis zu den schneebedeckten Gipfeln des östlichen Himalaya. Wir setzen unsere Fahrt durch das Punakha-Tal fort und erreichen schließlich das hoch gelegene Phobjikha-Tal. Hier besuchen wir das Gangtey-Kloster, ein wichtiges Zentrum der Nyingma-Tradition des tibetischen Buddhismus. Anschließend erkunden wir auf dem Gangtey-Naturpfad die Umgebung. Wir wandern durch kleine Dörfer, vorbei an Weideflächen und flechtenbewachsenen Kiefern.

Fahrzeit: ca. 4–5 Std. (ca. 140 km)
Wanderung: ca. 5,5 km, ca. -200 m, Gehzeit ca. 2 Std.
Übernachtung: In einem landestypischen Mittelklassehotel bei Gangtey (ca. 3.000 m)
(F/M/A)

7. Tag: Auf alten Hirtenwegen über den Kayche La

Nach dem Frühstück fahren wir nach Longtey, einem Dorf auf rund 3.300 m Höhe nahe dem Pelela-Pass. Von hier wandern wir auf einem traditionellen Verbindungsweg durch Rhododendronwälder und über offene Yak-Weiden. Die Menschen der Region nutzen diese Wege seit Generationen für den Wechsel zwischen ihren Sommer- und Winterquartieren. Unser Weg führt uns über den Kayche La (La = Pass) auf rund 3.600 m. Von der Passhöhe überblicken wir bei guter Sicht das weite Phobjikha-Tal. In den Wintermonaten von etwa November bis März finden hier Schwarzhalskraniche aus dem tibetischen Hochland Zuflucht. Mit etwas Glück können wir die geschützten Vögel beobachten. Anschließend steigen wir durch die Berglandschaft in Richtung Gangtey ab.

Fahrzeit: ca. 0,5–1 Std.
Wanderung: ca. 7,5 km, ca. +450 m/-500 m, Gehzeit ca. 4,5 Std.
Übernachtung: In einem landestypischen Mittelklassehotel bei Gangtey (ca. 3.000 m)
(F/M/A)

8. Tag: Auf dem Shasila-Pfad nach Punakha

Bevor wir das Phobjikha-Tal verlassen, unternehmen wir eine Wanderung auf dem historischen Shasila-Pfad. Dieser verbindet seit Langem die Sommer- und Winterquartiere der Menschen aus den Regionen Sha Ngawang und Chitokha. Auch buddhistische Würdenträger nutzten die Route auf ihren Reisen zwischen den Klöstern. Wir folgen dem alten Weg durch Waldgebiete und offene Hänge. Die abwechslungsreiche Vegetation bietet Lebensraum für zahlreiche Vogelarten, von denen wir mit etwas Glück einige entdecken. Am Ende der Wanderung erwartet uns unser Fahrer. Wir setzen unsere Reise in den Distrikt Punakha fort und erreichen unsere Unterkunft im Gebiet des Jigme-Dorji-Nationalparks, einem der großen Schutzgebiete Bhutans. Hier verbringen wir die kommenden zwei Nächte.

Fahrzeit: ca. 2-3 Std. (ca. 80 km)
Wanderung: ca. 6 km, ca. +/-150 m, Gehzeit ca. 2,5 Std.
Übernachtung: In der Jungle Lodge oder ähnlich, im Gebiet des Jigme-Dorji-Nationalparks im Distrikt Punakha; in Ausnahmefällen in einem Gästehaus in Punakha
(F/M/A)

9. Tag: Pilgerweg zum Kloster Goen Tshephu Ney

Heute erkunden wir die Umgebung unserer Lodge auf einem alten Pilgerweg. Nach einer kurzen Fahrt wandern wir vorbei an Bauernhäusern und Feldern, die von den Familien der Region bewirtschaftet werden. Unser Ziel ist Goen Tshephu Ney, eine buddhistische Pilgerstätte mit einer heiligen Höhle und einem angrenzenden Kloster.

Der Ort wird auch als „zweites Maratika“ bezeichnet und ist eng mit den Überlieferungen über Guru Rinpoche verbunden. Unser Guide erklärt uns die religiöse Bedeutung der Anlage und die Geschichten, die sich um die dort verehrten Darstellungen ranken. Nach der Besichtigung ist ein gemeinsames Mittagessen mit den Mönchen vorgesehen. Am Nachmittag fahren wir zu einer nahe gelegenen heißen Quelle, wo Zeit für ein Bad bleibt.

Fahrzeit: ca. 0,5–1 Std.
Wanderung: ca. 10 km, ca. +900 m, Gehzeit ca. 6 Std.
Übernachtung: In der Jungle Lodge oder ähnlich, im Gebiet des Jigme-Dorji-Nationalparks im Distrikt Punakha
(F/M/A)

10. Tag: Durch Rhododendronwälder zum Lungchutse-Tempel

Wir fahren zurück zum Dochula-Pass, wo heute unsere nächste Wanderung beginnt. Anders als bei unserem ersten Besuch führt uns der Weg diesmal hinauf zum Lungchutse Lhakhang. Der kleine Tempel liegt rund 460 m oberhalb der Passhöhe. Wir steigen durch Wälder mit Birken, Hemlocktannen und Rhododendren auf. An den Bäumen hängen Moose und Flechten, während sich zwischen den Ästen immer wieder Ausblicke auf die umliegenden Bergketten öffnen. Beim Tempel legen wir eine Picknickpause ein. Anschließend wandern wir auf einem anderen Weg bergab zum Kloster Trashigang Goemba. Dort erwartet uns unser Fahrer für die längere Weiterfahrt ins Haa-Tal. Am Abend beziehen wir unser Quartier in einem traditionellen Bauernhaus und lernen unsere Gastgeber:innen kennen.

Fahrzeit: ca. 5–6 Std. (ca. 170 km)
Wanderung: ca. 6 km, ca. +450 m/-300 m, Gehzeit ca. 3,5 Std.
Übernachtung: In einem traditionellen Bauernhaus (Homestay) im Haa-Tal
(F/M/A)

11. Tag: Das Haa-Tal und seine religiösen Traditionen

Heute nehmen wir uns Zeit, das abgelegene Haa-Tal näher kennenzulernen. Auf dem Meri-Puensum-Wanderweg durchqueren wir eine Landschaft mit bewaldeten Berghängen, kleinen Siedlungen und landwirtschaftlich genutzten Flächen. Unser Guide erzählt uns von den lokalen Überlieferungen rund um die markanten Hügel des Tals. Wenn die Zeit reicht, setzen wir unsere Wanderung zum Kloster Katsho Goemba fort. Der Weg führt vorbei an traditionellen Holzhäusern und Feldern. Anschließend besuchen wir zwei bedeutende Heiligtümer der Region:

Lhakhang Karpo, den Weißen Tempel, und Lhakhang Nagpo, den Schwarzen Tempel. Einer lokalen Legende zufolge bestimmten eine weiße und eine schwarze Taube die Standorte der beiden Tempel. Nach unseren Erkundungen kehren wir zu unserem Bauernhaus zurück.

Fahrzeit: ca. 1 Std.
Wanderung: ca. 13 km, ca. +/-300 m, ca. 5 Std.
Übernachtung: In einem traditionellen Bauernhaus (Homestay) im Haa-Tal
(F/M/A)

12. Tag: Vom Chelela-Pass zum Nonnenkloster Kila Goenpa

Wir verabschieden uns von unseren Gastgeber:innen und verlassen das Haa-Tal in Richtung Paro. Unsere Fahrt führt über den Chelela-Pass, dessen Höhe von zahlreichen Gebetsfahnen markiert wird. Bei günstigen Sichtverhältnissen blicken wir über die bewaldeten Hänge bis ins Paro-Tal. Vor unserer Wanderung haben wir, sofern es die bhutanische Astrologie erlaubt, die Möglichkeit, Gebetsfahnen aufzuhängen oder an einem traditionellen Räucherritual teilzunehmen. Anschließend wandern wir durch Rhododendronwälder zum Nonnenkloster Kila Goenpa. Unterwegs halten wir Ausschau nach den Vogelarten der Region, darunter mit etwas Glück auch Monalfasane. Das Kloster liegt abgeschieden an einem steilen Berghang. Bei unserem Besuch erfahren wir mehr über das religiöse Leben der buddhistischen Nonnen. Danach fahren wir nach Paro, wo wir die Nacht verbringen.

Fahrzeit: ca. 2–3 Std. (ca. 70 km)
Wanderung: ca. 5 km, ca. -220 m, Gehzeit ca. 2 Std.
Übernachtung: In einem landestypischen Mittelklassehotel in Paro
(F/M/A)

13. Tag: Beginn des Bumdra-Trekkings

Heute beginnt unser zweitägiges Trekking oberhalb des Paro-Tals. Nach einer Fahrt zum Sang Choekor Lhakhang starten wir unsere Wanderung. Im Tempel können wir die Mönche um einen Segen für den bevorstehenden Weg bitten. Zunächst steigen wir zum Chhoe Tse Lhakhang auf, bevor uns der Pfad weiter durch Bergwälder und über offene Lichtungen führt. Unterwegs begegnen wir kleinen Chorten und Gebetsfahnen, die von der religiösen Bedeutung dieser Bergregion erzählen. Einige Abschnitte sind steil und verlangen Trittsicherheit. Auf Wunsch können wir unser Hauptgepäck während des zweitägigen Bumdra-Trekkings in

Paro zwischenlagern. Für das Trekking nehmen wir ein separates Gepäckstück in einer flexiblen, robusten Tasche mit, das von Lasttieren transportiert wird. So tragen wir während der Wanderung nur unseren Tagesrucksack. Am Nachmittag erreichen wir das Bumdra-Camp. Hier verbringen wir die Nacht in ausgestatteten Zelten mit Betten, umgeben von der Berglandschaft.

Hinweis: Das Trekking erfordert gute Kondition, Trittsicherheit und Schwindelfreiheit.

Fahrzeit: ca. 1 Std. (ca. 40 km)
Wanderung: ca. 12 km, ca. +900 m, Gehzeit ca. 6 Std.
Übernachtung: Im ausgestatteten Zelt mit Bett im Bumdra-Camp
(F/M/A)

14. Tag: Über das Tigernest zurück nach Paro

Nach unserer Nacht im Bergcamp setzen wir das Trekking fort. Der Weg führt uns durch die Berglandschaft oberhalb von Paro zum Taktshang-Kloster, besser bekannt als Tigernest. Die buddhistische Klosteranlage liegt auf rund 3.000 m Höhe an einer steilen Felswand. Wir besuchen das bedeutende Heiligtum und erfahren, welche Rolle Guru Rinpoche in den Überlieferungen rund um diesen Ort spielt. Anschließend steigen wir über den Pilgerweg weiter ins Tal ab, wo unser Fahrer auf uns wartet. Wenn genügend Zeit bleibt, besuchen wir den Kyichu Lhakhang, einen der ältesten Tempel Bhutans. Alternativ stehen das Nationalmuseum Ta Dzong oder der Paro Rinpung Dzong auf dem Programm. Am Abend kehren wir in unser Hotel in Paro zurück.

Hinweis: Der lange Abstieg erfordert Trittsicherheit und eine gute Grundkondition. Einzelne Abschnitte können steil und bei Nässe rutschig sein.

Fahrzeit: ca. 1 Std.
Wanderung: ca. 12 km, ca. -1.400 m, Gehzeit ca. 6 Std.
Übernachtung: In einem landestypischen Mittelklassehotel in Paro
(F/M/A)

15. Tag: Zurück nach Kathmandu – Hinduismus und Buddhismus

Heute verabschieden wir uns von unserem bhutanischen Local Guide und fliegen von Paro zurück nach Kathmandu. Bei klarer Sicht begleiten uns noch einmal die Gipfel des Himalaya. Nach der Ankunft empfängt uns

unser nepalesisches Team und bringt uns zur Unterkunft. Am Nachmittag widmen wir uns zwei bedeutenden Pilgerstätten des Kathmandu-Tals, die zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören. Zunächst besuchen wir Pashupatinath, eines der wichtigsten hinduistischen Shiva-Heiligtümer Nepals. Am Ufer des Bagmati-Flusses erfahren wir mehr über die religiösen Rituale und Feuerbestattungen. Danach fahren wir zur buddhistischen Stupa von Boudhanath. Wir beobachten, wie Gläubige das Heiligtum im Uhrzeigersinn umrunden und Gebetsmühlen drehen. Zum Abschluss kommen wir ein letztes mal zu einem gemeinsamen Abendessen zusammen.

Internationaler Flug: ca. 1,5 Std.
Fahrzeit: ca. 2–3 Std.
Übernachtung: Im Hotel Moonlight oder ähnlich, in Kathmandu (ca. 1.400 m)
(F/-/A) - Frühstück nach Ankunft in Kathmandu

16. Tag: Kathmandu auf eigene Faust und Heimreise

Bis zu unserem Flughafentransfer können wir Kathmandu auf eigene Faust erkunden. Vielleicht besuchen wir noch einmal den Durbar Square, schlendern durch die Gassen von Thamel oder nutzen die Zeit für letzte Besorgungen. Unser Hotelzimmer steht uns bis Mittag zur Verfügung.

———————————————————————————

Optional haben wir die Möglichkeit, Projekte des Vereins „Weltweitwandern Wirkt!“ zu besuchen. Dazu zählen ein ökologisch und erdbebensicher errichtetes Schulzentrum für rund 400 Kinder sowie das Kinderheim „Happy Bottle House“, das unser Nepal-Partner Sudama nach dem Erdbeben 2015 neu aufgebaut hat und das Waisenkindern und sozial benachteiligten Kindern ein Zuhause bietet.

Der Ausflug ist über die Weltweitwandern-Buchungsmaske buchbar und wird zeitlich auf unsere Flugverbindungen abgestimmt. Bei einem frühen Rückflug kann eine zusätzliche Übernachtung in Kathmandu erforderlich sein. Gerne erstellen wir dafür ein individuelles Angebot. Weitere Möglichkeiten zur Verlängerung unseres Aufenthalts finden wir unter „Leistungen/Zusatzleistungen“, wo verschiedene Zusatzpakete angeführt sind.

Fahrzeit: ca. 1,5 Std. (Flughafentransfer)
Optionaler Projektausflug: Fahrzeit ca. 2–2,5 Std.
(F/-/-)

17. Tag: Ankunft in der Heimat

Im Laufe des Tages erreichen wir wieder unsere Heimat. Bei einem Tagesflug haben wir Europa bereits am Vortag erreicht. Hinter uns liegen Wanderungen auf alten Pilger- und Hirtenwegen, Übernachtungen in einem bhutanischen Bauernhaus und im Bergcamp sowie Begegnungen mit den Menschen, die uns durch Nepal und Bhutan begleitet haben.

(-/-/-)

Enthaltene Leistungen

- Internationaler Linienflug ab/bis Wien nach Kathmandu, mit Umstieg, Airline: Turkish Airlines, Air India oder ähnlich, Economy Cass, inkl. mind. 23 kg Freigepäck. Weitere Abflughäfen auf Anfrage und ggf. gegen Gebühr.
- Flug ab/bis Kathmandu nach Paro, Druk Air, Bhutan Airlines oder ähnlich, Economy Class, inkl. mind. 23 kg Freigepäck
- Gepäcktransport während des Bumdra Treks mittels Lasttieren - bitte stellen Sie eine flexible und robuste Tasche zur Verfügung. Gepäck kann auch für diese zwei Tage in Paro zwischengelagert werden und der Trek wird nur mit leichtem Gepäck erwandert.
- örtlicher, deutschsprachiger Guide - sowohl in Bhutan als auch Nepal
- 14x Nächtigung in Mitteklassehotels, Bauernhäusern (Homestay) und im Zelt mit Bett:
    - Bhaktapur (Nepal): 2x Nächtigung, Sweet Home Bhaktapur oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
    - Thimpu (Bhutan): 2x Nächtigung, Hotel Tashi Yeodling, City Hotel oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
    - Gangtey (Bhutan): 2x Nächtigung, Dewachen Resort, Hotel Yueloki oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
    - Distrikt Punakha (Bhutan): 2x Nächtigung, Punakha Jungle Lodge, Hotel River Valley oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
    - Haa-Tal (Bhutan): 2x Nächtigung, Bauernhaus (Homestay) oder ähnlich, Basis Doppelzimmer (gemeinschaftliche Sanitäranlagen am Gang, ggf. ist die Gruppe in mehreren Bauernhäusern untergebracht)
    - Paro (Bhutan): 2x Nächtigung, Hotel Tashi Namgay, Khangkhu Resort oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
    - Bumdra Trek (Bhutan): 1x Nächtigung, Bumdra Camp, Basis: Zelt mit Bett zur Doppelbelegung
    - Kathmandu (Nepal): 2x Nächtigung, Hotel Shambala, Hotel Moonlight oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
- Verpflegung lt. Detailprogramm: 14x Frühstück, 11x Mittagessen (teils auch als Picknick oder Lunchbox

möglich), 13x Abendessen
- Gebühr für nachhaltige Entwicklung in Bhutan, von USD 100,-- pro Person und Nacht
- Beantragung* und Gebühr für das Visum in Bhutan: USD 40,-- pro Person / *bitte stellen Sie spätestens 8 Wochen vor Abreise eine Reisepasskopie und ein Passfoto jeweils in Farbe per Mail an adele.funder@weltweitwandern.com zur Verfügung, ansonsten kann Weltweitwandern keinen Antrag für Sie stellen
- Transfers vor Ort in modernen Kleinbussen, lt. Tagesablauf
- alle Touren, Wanderungen und Aktivitäten, lt. Tagesablauf
- Eintrittsgelder, lt. Tagesablauf
- GST (Government Sales Tax) in Bhutan

Nicht enthaltene Leistungen

- Nepal-Visum: Nach der Buchung erhalten Sie eine Ausfüllhilfe für die eigenständige Beantragung. Die Visumgebühr beträgt ca. 50 EUR pro Person im Rahmen der Gruppenreise (Änderungen durch die nepalesische Regierung jederzeit möglich). Bitte beantragen Sie Ihr Visum erst, wenn die Reise gesichert ist.
- Zusatznächte: Falls Sie Zusatznächte in Bhaktapur und/oder Kathmandu buchen möchten, informieren Sie Weltweitwandern bitte per E-Mail (adele.funder@weltweitwandern.com) vor der Buchung oder spätestens bei der Anmeldung im Feld „Anmerkungen“. Wir prüfen die Verfügbarkeit und senden Ihnen bei positiver Rückmeldung ein unverbindliches Angebot.
- Weitere Mahlzeiten und Besichtigungen, die nicht im Reiseverlauf angeführt sind
- Persönliche Ausgaben, z. B. Getränke, Souvenirs, Trinkgelder, Reinigungsservice, Telefongebühren im Hotel
- Impfungen, Reiseversicherung, Kosten bei Krankheit oder Bergrettung, Änderungen der Route durch höhere Gewalt
- Einzelzimmerzuschlag: Die Kosten sind unter „Leistungen“ und „Zusatzleistungen/Verlängerungen“ bzw. in der Buchungsmaske ersichtlich. Bei Buchung eines Einzelzimmers steht Ihnen für alle Nächte entweder ein Einzelzimmer oder ein Doppelzimmer zur Alleinnutzung, sowie ein Einzelzelt zur Verfügung.

Zusätzliche Leistungen / Verlängerungen

Nepal_Kinderheim&Kundalinee-Schule

Besuch des Kinderheims & der Kundalinee-Schule 49 €

Besuch der von „Weltweitwandern Wirkt“ unterstützten Projekte Kinderheim und Kundalinee-Schule. Das Schulzentrum für 400 Kinder wurde ökologisch-nachhaltig und erdbebensicher gebaut und verfolgt ein innovatives pädagogisches Konzept. Das Kinderheim „Happy Bootle House“ unseres Nepal-Partners Sudama

wurde nach dem Erdbeben 2015 wieder aufgebaut und bietet Waisenkindern und Kindern aus armen Familien ein Dach über dem Kopf. Inkludiert sind folgende Leistungen: Transfer vom Hotel zu den Sozialprojekten und wieder retour, eine Führung und Einblick in deutscher oder englischer Sprache.

NPG_Zusatzpaket_Tagesausflug Patan & Swoyambhunath

Zusatzpaket: Tagesausflug im Kathmandu-Tal 105 €

Halbtägige Kulturverlängerung in Kathmandu mit Besuch der historischen Königsstadt Patan und des buddhistischen Heiligtums Swoyambhunath; Besichtigung des Durbar Square mit kunstvoll verzierten Tempeln, Palästen und traditioneller Newari-Architektur; Besuch der auf einem Hügel gelegenen Stupa Swoyambhunath, auch als Affentempel bekannt, mit eindrucksvollem Panoramablick über das Kathmandu-Tal; sämtliche Transfers und englischsprachige lokale Reiseleitung inklusive. Dauer ca. 5–6 Stunden. Preis gültig ab 2 Personen.

Tipp: Diese Kulturverlängerung eignet sich ideal als Abschluss Ihrer Nepal-Reise. Nutzen Sie Ihren Aufenthalt in Kathmandu, um noch einmal in die faszinierende Kultur und Spiritualität des Kathmandu-Tals einzutauchen.

Detaillierte Informationen zum Programm, zu den inkludierten Leistungen und zum Reiseverlauf finden Sie in folgendem PDF.

NPG_Zusatzpaket_Chitwan Nationalpark

Zusatzpaket: Chitwan Nationalpark ab 2 Personen 430 €

3-tägiges Zusatzpaket Chitwan-Nationalpark mit Jeep-Safari durch die Wälder und Graslandschaften des Nationalparks, Einbaumfahrt auf dem Rapti-Fluss, Wanderung durch den Salwald sowie Besuch eines Tharu-Dorfes; 2 Übernachtungen in der Safari Narayani Lodge (oder gleichwertig) auf halber Doppelzimmerbasis; Verpflegung laut Programm; sämtliche Transfers während des Aufenthalts; alle Nationalparkgebühren; englischsprachiger, lokaler Guide. Preis gültig ab 2 Personen.

Tipp: Dieses Zusatzpaket eignet sich ideal als Abschluss Ihrer Nepal-Reise. Entdecken Sie nach den Bergwelten des Himalaya eine ganz andere Seite Nepals und erleben Sie die vielfältige Tier- und Pflanzenwelt des subtropischen Chitwan-Nationalparks.

Detaillierte Informationen zum Programm, zu den inkludierten Leistungen und zum Reiseverlauf finden Sie in folgendem PDF.

Nepal_Zusatzpaket_4-tägige Trekkingverlängerung im Shivapuri-Nationalpark

Zusatzpaket: 4-tägige Trekkingverlängerung im Shivapuri-Nationalpark 310 €

4-tägige Trekkingverlängerung im Shivapuri-Nationalpark vor Ihrer Nepal- oder Bhutan-Reise; abwechslungsreiche Wanderungen durch dichte Misch- und Bergwälder, vorbei an stillen Klöstern und kleinen Bergdörfern; Besteigung des 2.690 m hohen Shivapuri-Gipfels mit eindrucksvollen Ausblicken auf das Kathmandu-Tal sowie bei klarer Sicht auf die Langtang-Kette und den Ganesh Himal; Übernachtungen in einfachen Lodges in Alche und Chisapani; sämtliche Transfers und lokale Betreuung inklusive. Preis gültig ab 2 Personen.

Tipp: Diese Trekkingverlängerung ist ideal, um sich bereits vor Ihrer Nepal-Reise einzuwandern und die ursprüngliche Natur rund um Kathmandu abseits der bekannten Routen zu erleben. Mit dem Shivapuri-Gipfel wartet dabei bereits ein erstes kleines Bergerlebnis auf Sie.

Detaillierte Informationen zum Programm, zu den inkludierten Leistungen und zum Reiseverlauf finden Sie in folgendem PDF.

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

Einreisebestimmungen:

- **Reisepass:** Ja, muss mindestens sechs Monate nach Ausreise gültig sein und vier leere Seiten besitzen.
- **Visum für Bhutan:** Ja, wird von Weltweitwandern beantragt – dazu müssen bis spätestens acht Wochen vor Abreise folgende Unterlagen per Mail an Adele Funder (adele.funder@weltweitwandern.com) gesendet werden:
    - Reisepasskopie in Farbe: Seite mit dem Foto und den persönlichen Angaben.
    - Passfoto in Farbe: mit neutralem und einheitlichen Hintergrund, nicht älter als 6 Monate
- **Visum für Nepal:** Ja, muss selbstständig organisiert werden. Es kann über die Botschaft, online oder am Flughafen Kathmandu beantragt werden.

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:

- Bhutan: https://www.bmeia.gv.at/reise-services/reiseinformation/land/bhutan
- Nepal: https://www.bmeia.gv.at/reise-services/reiseinformation/land/nepal
- Allgemeine Transitbestimmungen: https://www.bmeia.gv.at/reise-services/laender-a-bis-z

Links der deutschen Behörden:

- Bhutan: https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/bhutansicherheit/226702
- Nepal: https://www.auswaertiges-amt.de/de/service/laender/nepal-node/nepalsicherheit/221216
- Allgemeine Transitbestimmungen: https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reise-und-sicherheitshinweise

Links der schweizerischen Behörden:

- Bhutan: https://www.eda.admin.ch/eda/de/home/vertretungen-und-reisehinweise/bhutan/reisehinweise-fuerbhutan.html

- 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)
- **Hinweis des österreichischen Außenministeriums:**Tollwut kommt wegen der großen Zahl an Straßenhunden häufig vor, besonders in Thimphu.

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

Bhutan:

Das Klima in Bhutan ist aufgrund der unterschiedlichen Höhenlagen und der Kleinräumigkeit der einzelnen Landesteile sehr verschieden. Es kann von Tal zu Tal sehr stark schwanken. Dennoch lässt sich Bhutan in drei Klimazonen unterteilen. Die südliche Ebene kennzeichnen subtropisches bis tropisches Klima mit hohen Temperaturen und ergiebigen Regenfällen während des Monsuns. Im Winter liegen die Werte hier bei

angenehmen 17°C und im Sommer bei warmen 28°C. Zentralbhutan verfügt über ein gemäßigtes Klima mit kühlen Wintern und wärmeren Sommern. So herrschen in der Hauptstadt Thimphu im Jänner Mittelwerte von 0°C und im Juli von 15°C. Im Hochgebirge werden die Winter extrem streng, während die Sommer ziemlich kühl bleiben. Die Menge und die Verteilung des Regens stehen unter dem Einfluss des Südwestmonsuns. Die Niederschläge, die überwiegend in den Monaten Juni bis September fallen, liegen in der Ebene bei 2.000 mm, an den südlichen höheren Hängen bei bis zu 5.000 mm und in den zentralen Tallagen im Regenschatten bei 1.000 mm. Von November bis März ist es sehr niederschlagsarm. In den Hochgebirgslagen fallen die Niederschläge zu ca. 80% als Schnee. Die Schneegrenze liegt bei ca. 5.000 m.

Die besten Reisezeiten für West- und Zentralbhutan, wo unsere Reisen hinführen, sind der Frühling (März bis Mai) und der Herbst (September bis November). Der Frühling beginnt im März mit der Rhododendrenblüte und die Temperaturen klettern tagsüber hinauf auf etwa 20°C. Ab Juni treten vermehrt Regenfälle auf, die oft nur am späten Nachmittag anfangen. Die Sommermonate sind regenreicher, dafür ist die Vegetation in dieser Zeit umso üppiger. Durch den Monsunregen (ab ca. Mitte Juni bis ca. Mitte September) kann es zu Verzögerungen im Straßen- und Flugverkehr kommen. Bei diesem Mix aus Sonne und Regen klettern die Temperaturen kaum über 25°C, es ist also nicht übermäßig heiß. Ab Mitte September lassen die Regenfälle nach und die Wolken geben die Berggipfel frei. Der Reis auf den Feldern färbt sich golden und Mitte Oktober beginnt die Ernte. Die Tagestemperaturen sind angenehm warm, aber für die Abende wird bereits etwas Warmes zum Überziehen gebraucht. Im Winter ist es nachts kalt, tagsüber wärmer, häufig mit klarem, blauem Himmel. Schnee ist gegen Ende Dezember und Anfang Jänner zu erwarten.

Nepal:

Nepal ist beinahe ein ganzjähriges Reiseziel, aufgrund der verschiedenen Regionen und Höhenlagen gibt es unterschiedliche Klimazonen. Der Monsun im Sommer ist sehr prägend.

- In den **Regionen südlich des Himalayas** gibt es zwischen Mitte Juni und Mitte September fast täglich kurze, aber starke Regenschauer. Daher eignen sich für das höher gelegene Trekking die Monate Februar, März, April, Oktober und November. Das Frühjahr belohnt mit blühenden Rhododendron-Wäldern und der Herbst mit dem Beobachten der Ernte.
- Die **Regionen nördlich des Himalayas**, wie Dolpo oder Mustang, werden durch den Hauptkamm des Himalayas vom Monsun geschützt. Dadurch werden diese Ziele idealerweise von Juni bis September bereist.
- Die Wintermonate Dezember und Jänner eignen sich hervorragend, um die Kultur im **Kathmandutal** und in **Pokhara** zu erkunden und wunderschönen Wanderungen in den aussichtsreichen Himalayavorbergen zu unternehmen. Außerdem kann hier der **Royal Chitwan Nationalpark** besucht werden. Bei häufig wolkenlosem Himmel herrschen angenehme Tagestemperaturen. Nachts kann es, besonders in höheren Regionen, sehr kalt werden. Die höher gelegenen Pässe sind im Winter oft verschneit und unpassierbar. In den Regionen um Kathmandu und Pokhara ist das Klima fast ganzjährig warm, mit gemäßigten Temperaturen im Winter.
- Auch in Nepal zeigt sich der Klimawandel, weshalb Witterungen und Temperaturen immer schwerer

vorhersehbar sind.

- Allgemein ist beim **Trekking** auf unterschiedliche Temperaturen und Witterungen zu achten. Die Sonne in den Bergen kann am Tag sehr stark sein, in der Nacht und in den frühen Morgenstunden ist es meist sehr kalt. Neben Sonnenschutz sind auch ein warmer Schlafsack, warme Kleidung, Handschuhe und eine Mütze wichtig.

Rund ums liebe Geld

Währung:

- Bhutan: Ngultrum (BTN), die indische Rupie wird in Bhutan gleichwertig zum Ngultrum akzeptiert
- Nepal: Nepalesische Rupien (NPR)
- Bhutan: Ein- und Ausfuhr der Landeswährung erlaubt
- Nepal: 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.
    - An den Flughäfen Kathmandu und Paro 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:

Bhutan – Mitteleuropäische Sommerzeit +4 Stunden, Mitteleuropäische Winterzeit +5 Stunden

Nepal – Mitteleuropäische Sommerzeit +3 ¾ Stunden, Mitteleuropäische Winterzeit +4 ¾ Stunden

Strom:

220 Volt Netzspannung. Steckdosen mit Dreipunktstecker. Unsere zweipoligen Stecker passen, sitzen teils etwas locker. Zur Sicherheit kann ein Universalstecker mitgenommen werden. Strom kann manchmal ausfallen.

Versicherung

Es besteht kein Sozialversicherungsabkommen mit Ländern Europas. Der Abschluss einer Reiseversicherung inklusive Stornoschutz wird empfohlen.

Höhenanpassung über 2.500 Höhenmeter

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

€ 50,- Vorteil für Vereinsmitglieder

Diese Reise ist Teil des Jubiläumsangebots des Vereins Weltweitwandern Wirkt! Vereinsmitglieder genießen im Jubiläumsjahr eine Ermäßigung von € 50,- auf alle Reisen in die Projektländer des Vereins. Diese gilt bei Buchung vom 1. Juni 2025 bis 31. Mai 2026 auf Reisen nach Marokko, Nepal, Peru und Tansania. Um diesen Mitgliedervorteil nutzen zu können, geben Sie bitte bereits bei der Buchung im Feld „Anmerkungen“ bekannt, dass Sie Vereinsmitglied sind.

Noch kein Mitglied? Werden Sie jetzt Mitglied, unterstützen Sie den Verein Weltweitwandern Wirkt! und sichern Sie sich Ihre Ermäßigung!

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/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 Klimaanlagen 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

Adele Funder
+43 316 58 35 04 - 25
adele.funder@weltweitwandern.com