

ASIEN ↻ LADAKH

# Ladakh – Ehemaliges Königreich Zanskar

---

<b>Tourencharakter</b>  3	<b>Reisedauer</b>	18 Tage	<b>Gruppe</b>	4-14 Teilnehmer
Trekkingreise, Wanderreise	<b>Davon Wandertage</b>	9 Tage		

- Besuch der Klöster Lamayuru, Alchi, Karsha, Thiksey & Hemis
- Herrliche Wanderungen im westlichen Himalaya
- Lingshed - Dorfbesuch & Schulprojekt
- Wanderung zum Phuktal Höhlenkloster
- Jeepfahrt durch Täler Suru & Padum
- Gemeinsames Mittagessen bei lokalen Familien

Wir folgen schmalen Pfaden und steigen zum in Felsnischen gebauten Phuktal?Kloster auf, blicken vom Pensi La auf den Drang?Drung?Gletscher. Dörfer wie Lingshed öffnen uns ihre Türen – hier besuchen wir die Solarschule. Unsere Local Guides zeigen uns das ehemalige Königreich Zanskar inmitten von Ladakh abseits bekannter Pfade.

## Zanskar: Gigantische Berge und historische Klöster

Schneebedeckte Himalaya-Gipfel, klare Flüsse und weite Felder begleiten uns. Wir sind in Zanskar: Früher regierte hier ein buddhistisches Königreich, über Jahrhunderte lag die Region abseits der Außenwelt. Jetzt folgen wir wanderfreundlichen Pfaden und entdecken eine Landschaft, die ihren ursprünglichen Charakter bewahrt hat.

Es geht an Flüssen entlang und durch Schluchten hindurch. Vom Pensi-La („La“ bedeutet Pass in der Landessprache) aus können wir die umliegenden Bergriesen sehen. Auch der mächtige Drang?Drung?Gletscher zeigt sich uns. Auf unserem Weg Richtung Padum können wir das Zanskar-Tal von oben bestaunen, während unser Local Guide uns entlang des Stod?Flusses führt.

Neben der beeindruckenden Natur kommt die Kultur der Region nicht zu kurz. Wir besuchen auf unseren Wanderungen einige der bedeutendsten Klöster, wie das Karsha-Kloster, das als das größte in Zanskar gilt. Auch die berühmten Klöster Alchi, Lamayuru, Hemis und Thiksey dürfen nicht fehlen.

Den Höhepunkt unserer Reise bildet das legendäre Phugtal-Kloster, das sich auf 3.900 Metern Höhe befindet. Spektakulär wurde es inmitten der schroffen Felsen in natürliche Höhlen hineingebaut. Über lange Zeit war es eine wichtige Pilgerstätte für buddhistische Gelehrte. Wir unternehmen eine eindrucksvolle Rundwanderung um dieses spirituelle Meisterwerk.

## Lingshed: Geburtsort von Weltweitwandern

Vor uns liegt ein Kloster. Hügel und Senffelder zeichnen das Landschaftsbild. Wir befinden uns im Bergdorf Lingshed. Dieses kleine Bergdorf im westlichen Ladakh ist wie kaum ein zweites mit Weltweitwandern verbunden.

Im Jahr 1991 erreichte Weltweitwandern-Gründer Christian Hlade auf einer Wanderung zum ersten Mal das Dorf und wollte in diesem abgelegenen Ort einen positiven Beitrag leisten. Er entschloss sich, seine Diplomarbeit zur Beendigung seines Architekturstudiums über den Bau einer Solarschule in Lingshed zu schreiben. Einige Jahre später wurde dieses Projekt Realität. Um den Bau finanzieren zu können, gründete er Weltweitwandern.

Einen ganzen Tag verbringen wir in diesem Dorf. Dabei sehen wir auch das Schulgelände und kommen mit den einheimischen Menschen in Kontakt. Bis heute unterstützt der von Christian gegründete Verein „Friends of Lingshed“ die Menschen und die Schule im Dorf.

Pro Reisegast spenden wir EUR 35.- an die Schule in Lingshed und leisten so einen direkten Beitrag zur Bildungsarbeit vor Ort.

## Erfahren und lokal verwurzelt: Unser Team vor Ort

Seit vielen Jahren arbeiten wir eng mit unserem Ladakh-Team um Issi und Sasi zusammen. Gemeinsam mit ihnen entwickeln wir akribisch unsere Ladakh-Reisen. Weltweitwandern-Gründer Christian Hlade und Issi verbindet eine langjährige Freundschaft. Diese Reise entstand während einer gemeinsamen Reise der beiden. Issi, Sasi und unser örtliches Team sind nicht nur unsere verlässlichen Partner vor Ort, sondern auch unsere erfahrenen Local Guides in Ladakh. Sie bringen uns das Land, die Kultur und das Leben vor Ort auf eine authentische Art und Weise näher. Unsere Reisen werden in kleinen Gruppen, nachhaltig, nah am Gastland und mit liebevollen Details durchgeführt.

## Linktipps

Hier geht es zum Ladakh-Reisebericht von WWW-Gründer Christian Hlade: [Ladakh: Reisen, Wandern und Trekking im Himalaya - Weltweitwandern](#)

Hier geht es zu unserem Ladakh-Podcast: [Podcast mit Christian Hlade: Bergabenteuer & Bildung in Ladakh](#)



## Termine, Preise & Buchung

VON	BIS	PLÄTZE	EZZ	PREIS
04. August 2026	21. August 2026	⊗	640 €	3.990 €
21. Juli 2027	07. August 2027	⊕	680 €	4.290 €
04. August 2027	21. August 2027	⊕	680 €	4.290 €

- ⓘ 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/ixg04](http://weltweitwandern.at/ixg04)

## Geplantes Programm

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

## 1. Tag: Auf nach Klein-Tibet

Heute fliegen wir zunächst in Richtung Delhi, der Hauptstadt von Indien, und erreichen diese im Laufe der Nacht.  
(-/-/-)

## 2. Tag: Flug nach Leh und Ruhetag

Nachdem wir alle Einreise- und Zollformalitäten abgeschlossen haben und im Besitz unseres Gepäcks sind, verlassen wir im Dunkeln den Indira-Gandhi-Flughafen. Am Ausgang werden wir von einem Mitarbeiter des örtlichen Teams mit einem Weltweitwandern-Schild begrüßt und spazieren gemeinsam wenige Minuten zum Terminal für den Weiterflug nach Leh.

In den frühen Morgenstunden fliegen wir in das gebirgige und trockene Ladakh, das ganz im Kontrast zur feucht-heißen Großstadt Delhi steht. Vom Flugzeug aus haben wir mit ein wenig Glück einen grandiosen Blick auf die gewaltigen Dimensionen des Himalaya.

In Leh angekommen, werden wir am Flughafen erwartet und direkt zur Unterkunft gebracht. Dort heißt es entspannen und ausruhen - aufgrund der langen Anreise und der Höhe von rund 3.500 m.

**Flugdauer: ca. 1,5 Std.**

**Fahrtzeit: ca. 10 Min. (ca. 3 km)**

**Übernachtung: Hotel oder Gästehaus in Leh auf ca. 3.500 m  
(F/M/A)**

## 3. Tag: Leh – Schmelztiegel der Kulturen

Heute erkunden wir gemeinsam mit unserem Guide die Stadt Leh, den Verwaltungssitz von Ladakh. Wir entdecken das bunte Treiben am Basar und treffen auf Menschen der unterschiedlichsten Kulturen. Wir spazieren durch die Altstadt und erfahren Wissenswertes zur Geschichte von Leh.

Nach einem gemütlichen Mittagessen setzt sich unsere Besichtigungstour fort zum recht versteckt gelegenen Kloster Samkhar sowie zu den beiden wunderbaren Aussichtspunkten Tsemo und Shanti-Stupa.

**Fahrtzeit: ca. 1 Std. (10 km)**

**Spaziergang: ca. 3,5 Std. (ca. +/-250 m)**

**Übernachtung: Hotel oder Gästehaus in Leh auf ca. 3.500 m  
(F/-/-)**

## 4. Tag: Zwischen Indus und Himalaya

Am frühen Morgen verlassen wir Leh und brechen in Richtung Zaskar auf. Unterwegs besuchen wir das Kloster Alchi (3.100 m), das am Indus-Fluss in Ladakh liegt und eine der ältesten buddhistischen Stätten der Region ist, deren Ursprünge bis ins 10. Jahrhundert zurückreichen. Bekannt für seine seltene indo-tibetische Kunst und Wandmalereien im Kashmir-Stil, steht es im Gegensatz zu den meisten anderen Klöstern auf ebenem Grund. Alchi ist auch als UNESCO-Weltkulturerbe für seine kulturelle und historische Bedeutung anerkannt.

Nach dem Besuch fahren wir zum etwa 150 Kilometer südwestlich gelegenen Dorf Kanji. Auf dem Weg durchqueren wir die malerischen Dörfer des unteren Ladakh entlang des Indus, bis wir den Kontrollposten in Khalatsi erreichen. Danach kommen wir an der berühmten Mondlandschaft und dem Lamayuru-Kloster vorbei,

wo wir eine Mittagspause einlegen. Das alte Kloster ist mit verschiedenen buddhistischen Heiligen verbunden, darunter der Gelehrte und Meditierende Lama Naropa, der im 11. Jahrhundert in der Hauptversammlungshalle meditierte. Innerhalb des Klosters gibt es mehrere Tempel, darunter den Singe-Tempel aus der Zeit des Lotsawa Rinchenzangpo.

Nach dem Besuch setzen wir unsere Fahrt über den Fotula-Pass (4.000 m) fort. Wenn es die Zeit erlaubt, machen wir einen Abstecher nach Lchipskayangchan, bevor wir von der Hauptstraße Leh-Srinagar abbiegen. Schließlich erreichen wir die faszinierende Schlucht mit ihren hoch aufragenden Granitwänden auf dem Weg nach Kanji.

**Fahrtzeit: ca. 4 Std. (160 km)**

**Wanderung: ca. 2,5 Std. (ca. 5 km, ca. +/-250 m)**

**Übernachtung: Zelt mit Betten, bei Kanji auf 3.875 m  
(F/M/A)**

## **5. Tag: Dorf Kanji mit Apoltum**

Heute unternehmen wir einen Ausflug nach Apoltum, dem Sommerdorf der Dorfbewohner von Kanji. Das Dorf liegt in einem Tal und beherbergt einen kleinen Tempel aus dem 11. Jahrhundert. Hier wird noch traditionelle Landwirtschaft mit Viehzucht betrieben, und es werden alte Bräuche gepflegt, die in der Umgebung von Leh immer mehr in Vergessenheit geraten. Nachdem wir uns langsam an die Höhe gewöhnt haben, wandern wir zur Spitze eines Passes, der früher die traditionelle Route zwischen Kanji und Wakha war. Die Landschaft beeindruckt besonders durch ihre farbenfrohen Felsformationen.

**Wanderung: ca. 4,5 Std. (ca. 10 km, ca. +/-400 m)**

**Übernachtung: Zelt mit Betten, bei Kanji auf 3.875 m  
(F/M/A)**

## **6. Tag: Fahrt nach Panikhar mit Wanderung**

Die heutige Etappe führt uns von Kanji über Kargil nach Panikhar im malerischen Suru-Tal. Panikhar ist ein charmanter Weiler auf 3.300 m Höhe im Suru-Tal im Distrikt Kargil. Diese Region ist ein außergewöhnlicher Schauplatz im Himalaya, umgeben von schneebedeckten Bergen und kristallklaren Flüssen. Aufgrund der Abgeschiedenheit gibt es nur wenige Touristen, was die Region besonders unberührt macht.

Das Mittagessen bei einer Balti-Familie gibt uns Einblick in Kultur und Gastfreundschaft. Am Nachmittag unternehmen wir eine leichte Wanderung durch Panikhar, um dessen Umgebung zu erkunden.

**Fahrtzeit: ca. 4 Std. (150 km)**

**Wanderung: ca. 2 Std. (ca. 6 km, +/-100 m)**

**Übernachtung: Zelt mit Betten, bei Panikhar auf 3.421 m  
(F/M/A)**

## **7. Tag: Über den Pensi La (4.400 m) nach Padum**

Heute fahren wir durch das Suru-Tal zum Pensi-La („La“ bedeutet Pass in der Landessprache) mit grandiosem Blick auf 6.000er-Gipfel. Am Weg liegt Rangdum, Heimat eines der ältesten Klöster Ladakhs und des einzigen buddhistischen Klosters im Suru-Tal. Wir fahren durch eine atemberaubende Landschaft mit farbenfrohen und einzigartigen Felsformationen. Im Sommer, von Juli bis August, blühen im Tal viele seltene Wildblumen,

darunter Edelweiß, Himalaya-Blaumohn und andere hochalpine Pflanzen.

Der Pensi-La (ca. 4.500 m) trennt das Suru-Tal von den Haupttälern des Zaskar-Gebirges und bietet spektakuläre Blicke auf die umliegenden 6.000er-Gipfel, einschließlich des Drangdrung-Gletschers. Nach dem Erreichen des Passes geht es hinunter in Richtung Padum. Am Weg liegen mehrere kleine Zanskari-Dörfer am Stod-Fluss. Dieser Wegbegleiter mündet bei Padum in den Lungnak-Fluss und heißt ab dort „Zaskar-River“ und ist der größte Zufluss des Indus. Padum, die Verwaltungsstadt von Zaskar, wurde kürzlich mit Umgebung zu einem eigenständigen Distrikt erklärt.

Nach Überquerung des Passes beginnt eine mittelschwere Wanderung entlang des Stod-Flusses durch mehrere Zaskar-Dörfer Richtung Padum.

**Fahrtzeit: ca. 4 Std. (165 km)**

**Wanderung: ca. 3,5 Std. (ca. 12 km, ca. +100/-200 m)**

**Übernachtung: einfaches Gästehaus bei Padum auf 3.600 m  
(F/M/A)**

## **8. Tag: Karsha- und Sani-Klöster**

Am Morgen fahren wir zur Morgenpuja im Karsha-Kloster, dem größten Kloster in Zaskar. Es liegt auf einem abfallenden Hügel über dem Dorf und bietet beeindruckende Blicke über das gesamte Tal. Wir frühstücken mit einer lokalen Familie und unternehmen später einen Spaziergang zum Nonnenkloster. Das Karsha-Nonnenkloster ist eines der größten und bedeutendsten Nonnenklöster der Region. Es beherbergt eine Gemeinschaft buddhistischer Nonnen und bietet eine friedliche und spirituelle Atmosphäre. Das Nonnenkloster ist bekannt für seinen einfachen Lebensstil, religiöse Disziplin und atemberaubende Blicke über das Tal. Es spielt eine wichtige Rolle bei der Bewahrung spiritueller Traditionen und der Stärkung der Frauen im Himalaya-Buddhismus.

Ein Mittagessen bei einer einheimischen Familie ermöglicht authentische Einblicke. Danach besuchen wir das wunderschöne Sani Gonpa, das eine Stupa namens Kanika Chorten beherbergt. Diese Stupa stammt vermutlich aus der Zeit des Kushan-Herrschers Kanishka (2. Jhrd. n. Chr.) - und zählt zu den ältesten Baudenkmalern des West-Himalaya.

**Fahrtzeit: ca. 4 Std. (60 km)**

**Wanderung: ca. 2 Std. (ca. 5 km, +100/-300 m)**

**Übernachtung: einfaches Gästehaus bei Padum auf 3.500 m  
(F/M/A)**

## **9. Tag: Fahrt nach Shila und Trek nach Pipcha**

Wir fahren von Padum zum Dorf Shila (3.700 m) und wandern entlang des Tsarap-Flusses zum malerischen Dorf Pipcha. Der Weg führt durch eine wunderschöne Landschaft im Lungnak-Tal. Nach der Wanderung genießen wir ein Mittagessen bei einer Familie im Dorf Muni. Dann fahren wir weiter bis Purne.

**Fahrtzeit: ca. 3-4 Std.(60 km)**

**Wanderung: ca. 3,5 Std. (ca. 7 km, +/-300 m)**

**Übernachtung: Zelt mit Betten, bei Purne (ca. 3.800 m)  
(F/M/A)**

## 10. Tag: Wanderung zum Phugtal-Höhlenkloster

Heute erwartet uns ein absoluter Höhepunkt: die Wanderung zum beeindruckenden Phugtal-Höhlenkloster (3.900 m). Das Kloster wurde spektakulär in natürliche Felsnischen gebaut und ist nur zu Fuß erreichbar. Wir folgen dem Pfad durch das enge Tal, bis sich das einzigartige Kloster in der Felswand zeigt. Eine großartige Rundwanderung führt uns um das - und dann zum Kloster. Mittagessen bei einer lokalen Familie im Dorf Cha und anschließend Fahrt nach Pishu.

**Fahrtzeit: ca 4 Std. (80 km)**

**Wanderung: ca. 4,5 Std. (ca. 8 km, +/-500 m)**

**Übernachtung: Zelt mit Betten, bei Pishu (3.5000 m)**

**(F/M/A)**

## 11. Tag: Wanderung von Pishu nach Hanamur, Fahrt nach Lingshed

Nach dem Frühstück fahren wir nach Pidmo und wandern entlang des Zanskar-Flusses nach Hanamur. Dann fahren wir auf einer abenteuerlichen Straße über das wunderschön gelegene Dorf Yulchung hinauf zum abgelegenen Dorf Lingshed, einem Ort, der sehr eng mit der Geschichte von Weltweitwandern verbunden ist.

**Fahrtzeit: ca 4 Std. (70 km)**

**Wanderung: ca. 3 Std. (ca. 7 km, +300m/-100 m)**

**Übernachtung: Zelt mit Bett, in Lingshed auf ca. 3.900 m**

**(F/M/A)**

## 12. Tag: Ganzer Tag in Lingshed

Das abgelegene Dorf Lingshed erstreckt sich in einem großen Talkessel mit zahlreichen Hügeln, umgeben von Gersten-, Senf- und Erbsenfeldern. Hoch oben im Tal, vor steilen Felswänden, befindet sich das wunderschöne Kloster mit etwa 50 Mönchen. Heute besuchen wir das von Weltweitwandern-Gründer Christian Hlade initiierte Solarschulprojekt - ein weiterer Höhepunkt der Reise. Beim Morgenappell erhalten wir einen Eindruck und können uns vielleicht mit jemandem vom örtlichen Team austauschen. Wir erkunden das Dorf, genießen ein traditionelles Mittagessen bei einer einheimischen Familie, sprechen mit den Bewohner:innen und erfahren so mehr über das Leben hier.

**Spaziergang: ca. 5 Std. (ca. 10 km, +/-500 m)**

**Übernachtung: Zelt mit Bett, in Lingshed auf 3.900 m**

**(F/M/A)**

## 13. Tag: Fahrt nach Tarchit

Wir fahren heute auf einer atemberaubend schönen Strecke von Lingshed hinauf zum Singe-La („Löwenpass“, ca. 5.000 m). Beim Pass unternehmen wir eine schöne Wanderung nach Manachan mit Ausblicken auf die zerklüfteten Bergketten. Zwischen Hanupata und der Fanjila-Schlucht machen wir dann noch einen weiteren Spaziergang durch farbenreiche Berglandschaften.

**Fahrtzeit: ca. 5 Std. (95 km)**

**Wanderzeit: 4 Std. (ca. 6 km, +/-500 m)**

**Übernachtung: Zelt mit Betten, bei Tarchit (ca. 3.200 m)**

(F/M/A)

## 14. Tag: Zurück nach Leh

Rückkehr nach Leh über großartige Bergstraßen und durch wunderschöne Dörfer, größtenteils entlang des Indus. Zeit zum Entspannen und Reflektieren unserer Erlebnisse.

**Fahrtzeit: ca. 4-5 Std.(130 km)**

**Übernachtung: Hotel oder Gästehaus in Leh auf ca. 3.500 m**

(F/M/-)

## 15. Tag: Besuch des oberen Indus-Tals

Am Morgen besuchen wir die berühmten Klöster Thiksey und Hemis. Das Thiksey-Kloster ist ein majestätischer 12-stöckiger Komplex etwa 20 km von Leh entfernt. Es gehört zur Gelugpa-Sekte (Gelbmützen) und wird oft mit dem Potala-Palast in Lhasa verglichen. Das Kloster beherbergt eine 12 Meter hohe Statue des Maitreya-Buddha (Buddha der Zukunft) und bietet von seinen Dächern traumhafte Panoramablicke über das Indus-Tal.

Das Hemis-Kloster, das größte und reichste in Ladakh, liegt 40 km südöstlich von Leh. Es gehört zur Drukpa-Linie und ist berühmt für das jährliche Hemis-Festival, das Guru Padmasambhava feiert. Das Kloster ist bekannt für seine reiche Sammlung von Thangkas, Statuen und heiligen Reliquien.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung für eigenständige Erkundungen, Souvenir-Einkäufe oder zum Entspannen.

**Fahrtzeit: ca. 2 Std. (85 km)**

**Besichtigung: ca. 2-3 Std.**

**Übernachtung: Hotel oder Gästehaus in Leh auf ca. 3.500 m**

(F/-/A)

## 16. Tag: Flug nach Delhi

Heute fliegen wir wieder zurück in die indische Hauptstadt Delhi und werden am dortigen Flughafen von unserem Transferguide zu unserem Hotel gebracht. Dort können wir uns erst einmal entspannen, einen Stadtbummel oder Museumsbesuch unternehmen.

Tipp von WWW-Gründer Christian Hlade: „Besuchen Sie doch in Ihrer Freizeit das National Museum am Janpath im Zentrum von Neu-Delhi! Als selbstgeführter Besuch und nicht Teil des offiziellen Gruppenprogramms. Das National Museum ist eine der führenden Kultureinrichtungen Indiens. Es zeigt eine umfangreiche Sammlung von Artefakten aus über 5.000 Jahren indischer Geschichte - von der Indus-Tal-Zivilisation bis zur Neuzeit. Zu den Höhepunkten für mich gehören antike Skulpturen, Miniaturmalereien, Textilien, Waffen und Rüstungen. Das große Highlight für mich ist die in einem eigenen Gebäude rechts vom Hauptgebäude (wenn man davor steht) aufgestellte großartige buddhistische Kunst aus ganz Asien! Außerdem ist das Museum klimatisiert, was den Besuch im Sommer sehr angenehm macht.“

**Flugdauer: ca. 1,5 Std.**

**Übernachtung: Mittelklasse-Hotel in Delhi**

(F/-/-)

## 17. Tag: Delhi - Quirliges Treiben und Kulturschätze

Am Vormittag besichtigen wir einige Highlights von Old und New Delhi: Humayuns Grab, India Gate und den großen Sikh-Tempel mit regem Pilgertreiben nahe dem Connaught Place. Wir unternehmen dann auch einen geführten Spaziergang durch die lebendigen und historischen Gassen von Chandni Chowk, der einen lebendigen Einblick in das quirlige Leben von Old-Delhi und seinen Bazaren bietet. Je nach Abflugzeit werden wir zum Flughafen gebracht und reisen in Richtung Europa.

Sollten die Witterungen am Vortag keinen Inlandsflug von Leh nach Delhi zulassen, erreichen wir die Hauptstadt Indiens ggf. erst heute. In diesem Fall dient der Tag als Puffertag, und es findet kein Besichtigungsprogramm in Delhi statt.

**Besichtigung & Fahrzeiten: ca. 4-5 Std.**

(F/-/-)

## 18. Tag: Ankunft zu Hause

Im Laufe des Tages erreichen wir die Heimat und können sicher noch lange von den Erinnerungen der letzten Tage zehren. Um energiegeladen in den Alltag zu starten, sind Ruhetage nach der Heimreise empfehlenswert. Optional besteht die Möglichkeit von Verlängerungstagen in Delhi, beispielsweise kann das Taj Mahal besichtigt werden - gerne kann auf Anfrage ein Angebot weitergeleitet werden.

(-/-/-)

## Enthaltene Leistungen

- Internationaler Linienflug ab/bis Wien nach Delhi, mit Umstieg, Airline: Turkish Airlines oder ähnliche Airlines; Economy Class, inkl. mind. 23 kg Freigepäck. Weitere Abflughäfen auf Anfrage und ggf. gegen Gebühr.
- Inlandsflug ab/bis Delhi nach Leh, Airline: Spicejet, IndiGo oder ähnlich Airlines, Economy Class, inkl. 15 kg Freigepäck und 7 kg Handgepäck
- örtlicher, deutsch- oder englischsprachiger Guide
- 15x Nächtigung in Mittelklassehotels (indischer Standard), Gästehäuser oder komfortablen Zelten mit Betten
  - Leh: 4x Nächtigung, Hotel oder Gästehaus in Leh, Basis Doppelzimmer
  - Kanji: 2x Nächtigungen, Zelt mit Betten, Basis Doppelbelegung
  - Panikhar: 1x Nächtigung, Zelt mit Betten, Basis Doppelbelegung
  - Padum: 2x Nächtigungen, einfaches Gästehaus, Basis Doppelbelegung
  - Purne: 1x Nächtigung, Zelt mit Betten, Basis Doppelbelegung
  - Pishu: 1x Nächtigung, Zelt mit Betten, Basis Doppelbelegung
  - Lingshed: 2x Nächtigungen, Zelt mit Betten, Basis Doppelbelegung
  - Tarchit: 1x Nächtigung, Zelt mit Betten, Basis Doppelbelegung

- Delhi: 2x Nächtigungen, Mittelklassehotel in Delhi, Basis Doppelzimmer
- Verpflegung: 16x Frühstück, 12x Mittagessen, 9x Abendessen
- Alle Transfers laut Programm in komfortablen Jeeps oder Kleinbussen
- Alle Touren, Wanderungen und Aktivitäten laut Tagesablauf
- Eintrittsgelder laut Programm
- Eine Spende von EUR 35,00 ist für das Schulprojekt in Lingshed

## Nicht enthaltene Leistungen

- Indienvisum: Kosten für das Visum derzeit umgerechnet ca. EUR 25 pro Person für die Dauer der Gruppenreise. Änderungen durch die indische Regierung sind jederzeit möglich. Das Visum sollte erst beantragt werden, nachdem die Reise gesichert ist.
- Zusatznächte: Wenn Sie Zusatznächte in Leh und/oder Delhi möchten, informieren Sie Weltweitwandern bitte per Mail ([melanie.jagerhofer@weltweitwandern.com](mailto:melanie.jagerhofer@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 mitzubringen. Empfohlen wird eine Komforttemperatur von -5 bis -10°C. Für kälteempfindliche Gäste sind zusätzliche Reserven sinnvoll.
- Teleskopwanderstöcke oder andere Wander- bzw. Trekkingstöcke
- Nicht im Tagesablauf angeführte Leistungen: z. B. zusätzliche Mahlzeiten oder Besichtigungen.
- Sonstige Ausgaben persönlicher Natur: z. B. Getränke, Souvenirs, Trinkgelder, Reinigungsservice oder Telefongebühren in den Hotels.
- Impfungen, Reiseversicherung, Kosten bei Krankheit, Bergrettung, Änderung der Route durch höhere Gewalt.
- Halbes Doppelzimmer: In den Unterkünften stehen entweder Doppelbetten oder Twin-Betten zur Verfügung. Hat sich bis zur Abreise keine gleichgeschlechtliche Person ebenfalls für ein halbes Doppelzimmer angemeldet oder hat Ihre Gegenbelegung storniert, erhalten Sie automatisch ein Doppelzimmer zur Alleinbenutzung bzw. ein Einzelzimmer. In diesem Fall wird der volle Einzelzimmerzuschlag verrechnet.
- Einzelzimmerzuschlag: Laut Ausweisung unter „Leistungen“ und „Zusatzleistungen/Verlängerungen“ bzw. gemäß Buchungsmaske. Bei Buchung eines Einzelzimmers steht Ihnen während der gesamten Reise ein Einzelzelt mit Bett und ein Doppelzimmer zur Alleinbenutzung oder ein Einzelzimmer zur Verfügung.

## Reiseinformationen

### Reiseveranstalter Weltweitwandern

Diese Reise wird von Weltweitwandern veranstaltet.

### Kontakt

Weltweitwandern GmbH  
Gaswerkstraße 99  
8020 Graz

T: +43 3165835040

E: [info@weltweitwandern.com](mailto:info@weltweitwandern.com)

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

## Reisebestimmungen

### Einreisebestimmungen:

- **Reisepass:** Ja, muss mindestens sechs Monate nach Ausreise gültig sein. Ein Notpass wird nicht akzeptiert, da das Visum dann ungültig ist.
- **Visum:** Ja, das Touristenvisum muss selbstständig über die Botschaft oder online beantragt werden.  
Weltweitwandern-Tipp: Online Beantragung.
  - **Botschaft:** Das Touristenvisum ist spätestens 1 Monat vor Abreise und nachdem der Reiseternin gesichert ist, zu beantragen. Der Antrag erfolgt digital über den „International Visa Service“ (BLS). Details finden Sie bei Ihrer zuständigen Botschaft:
    - **Vertretungsbehörde in Österreich:** Botschaft der Republik Indien, Opern Ring 1, 1010 Wien, Telefon: +43 1 505 8666, <https://eovienna.gov.in/>
    - **Vertretungsbehörde in Deutschland:** Botschaft der Republik Indien, Tiergartenstraße 17, 10785 Berlin, Telefon: +49 30 25795-0, <https://www.indianembassyberlin.gov.in/>
    - **Vertretungsbehörde in der Schweiz:** Botschaft der Republik Indien, Kirchenfeldstrasse 28, 3005 Bern, Tel: +31 31 3501130, <https://www.indembassybern.gov.in/>
  - **Online Antrag:** Das Touristenvisum ist frühestens 26 Tage und spätestens 14 Tage vor Einreise nach Indien zu beantragen. Link zum Online Antrag: <https://indianvisaonline.gov.in/evisa/tvoa.html> Sie erhalten eine detaillierte Ausfüllhilfe für das Visum mit den Buchungs- und Reiseunterlagen.
- **Einreisekarte:** Diese ist spätestens in Leh auszufüllen und fragt u.a. nach der ersten Unterkunft und den Kontaktdaten vor Ort. Die notwendigen Informationen finden Sie in den Reiseunterlagen.

### Weitere wichtige Details zum Visum:

- Das Visum wird nicht genehmigt, wenn Sie innerhalb der letzten 60 Tage vor Einreise bereits in Indien waren.
- Das Touristenvisum muss eigenständig beantragt werden, entweder über die Botschaft oder digital. Die Visa-Kosten für den Aufenthalt während der Gruppenreise belaufen sich auf umgerechnet EUR 25,00 (Änderungen durch die indische Regierung jederzeit vorbehalten).
- Hinweis für Personen die in den Bereichen Film, Medien, Journalismus, Militär, Regierung oder ähnlich arbeiten: Bitte kontaktieren Sie Weltweitwandern vor Beantragung, damit wir Sie über die

Visabestimmungen informieren können.

- Weltweitwandern übernimmt keine Haftung, wenn Ihnen das Visum aufgrund von fehlenden, falschen oder unvollständigen Eingaben oder Unterlagen verwehrt wird.

## 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:

- Indien: <https://www.bmeia.gv.at/reise-services/reiseinformation/land/indien/>
- Allgemeine Transitbestimmungen: <https://www.bmeia.gv.at/reise-services/laender-a-bis-z>

## Links der deutschen Behörden:

- Indien: <https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/indiensicherheit/205998>
- Allgemeine Transitbestimmungen:  
<https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reise-und-sicherheitshinweise>

## Links der schweizerischen Behörden:

- Indien: <https://www.eda.admin.ch/eda/de/home/vertretungen-und-reisehinweise/indien/reisehinweise-fuerindien.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)

## Hinweise des österreichischen Außenministeriums, für Indien:

- Gastroenteritis, Amöben- und Bazillenruhr, Hepatitis, Typhus, vereinzelt Schweinegrippe und Tollwut treten auf. Zuletzt war mit Jahresanfang 2021 der Ausbruch der Vogelgrippe in 10 Bundesstaaten

bestätigt worden. Der direkte Kontakt mit Wildtieren sollte in jedem Fall vermieden werden.

- Auf besonders wirksamen Insektenschutz zur Vermeidung von Tropenkrankheiten (v.a. Malaria, Dengue und Chikunguya) sollte unbedingt geachtet werden

## 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

Hohe Gebirgszüge schirmen den Monsun vom Süden her ab. So bekommt Ladakh kaum Niederschläge. Lediglich auf den Bergen gibt es im Winter vermehrt Niederschläge, die in der Form von Schnee das Land in Weiß hüllen. Das Klima ist von extremen Temperaturunterschieden geprägt. Im Winter ist es eisig kalt: Temperaturen bis -40°C in Extremlagen. Im Sommer kann es vergleichsweise heiß werden: tagsüber bis zu +40°C. Auch die tageszeitlichen Temperaturschwankungen sind groß. Die günstigste Reisezeit für Ladakh ist Juni bis September. In diesen Monaten sind die Tagestemperaturen angenehm warm bis doch sehr heiß, am Abend und in der Nacht kann es besonders auf über 4.000m jedoch auch recht kühl (um die 0°C) werden.

In Delhi ist der Sommer hingegen sehr schwül und heiß. Der Monsun ist vorherrschend.

## Rund ums liebe Geld

### Währung:

- Indische Rupien (INR)

- 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.
  - Westliche Karten werden ggf. nicht bei allen Bankomaten akzeptiert
  - Bankomaten stehen nur in Delhi und Leh sicher zur Verfügung. In Leh ist der Bankomat oft nur am Morgen mit Geld bestückt, ggf. kann nur ein Maximalbetrag von umgerechnet unter EUR 30,00 pro Abhebung erhalten werden und bei Stromausfällen ist eine Behebung ausgeschlossen.
  - Touristische Geschäfte und Restaurants erlauben durchaus Kartenzahlung
  - Barmittel werden immer akzeptiert, Karten ggf. nicht

## **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:**

Mitteleuropäische Sommerzeit +3,5 Stunden, Mitteleuropäische Winterzeit +4,5 Stunden

### **Strom:**

220 Volt Netzspannung. Steckdosen des Typs C, D und M werden genutzt. Typ C ist zwar mit Europa kompatibel, die Abdeckung liegt aber nicht bei 100%. Ein Reiseadapter kann Abhilfe schaffen. Stromausfälle sind jederzeit möglich. Beim Zelttrekking steht kein Strom zur Verfügung. Eigene Powerbanks und Solarpaneele sind bei fehlendem Strom hilfreich.

## 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

## **Ein offenes Wort**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## **Gruppenreise**

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

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

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

## **Entspannte Grundeinstellung**

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

## **Offenheit und respektvolles Verhalten**

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

## **Tourencharaktere**

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

## **Vorbereitung**

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

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

## **Wenn Sie etwas stört**

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

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

## **Hören Sie bitte auf den Guide**

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

Seien Sie ihm/ihr gegenüber auch rücksichtsvoll.

Ihr Guide ist auch nur ein Mensch. Gönnen Sie ihm/ihr bitte auch Ruhepausen. Guide zu sein ist ein unglaublich

vielseitiger, aber auch fordernder Beruf.

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

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

### Fotografieren

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

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

### Bekleidung

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

### Zum Schutz der Kinder

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

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

## Lokalem dem Vorrang geben

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

**Melanie Jagerhofer**

+43 316 58 35 04 - 21

[melanie.jagerhofer@weltweitwandern.com](mailto:melanie.jagerhofer@weltweitwandern.com)