

ASIEN ⇨ MONGOLEI

## Gletscher & heilige Gipfel des Altai

|  |                         |         |               |                 |
|--|-------------------------|---------|---------------|-----------------|
| <b>Tourencharakter</b>  3 | <b>Reisedauer</b>       | 19 Tage | <b>Gruppe</b> | 6-13 Teilnehmer |
| Trekkingreise, Wanderreise   | <b>Davon Wandertage</b> | 10 Tage |               |                 |

- Wandern in der Westmongolei grenznah zu China & Russland
- Besuch kasachischer Nomadenfamilien
- Wanderung zum Altai Tavan Bogd National Park
- Optionale Besteigung des Malchin-Gipfels
- Besuch des Adlerfestival im September

Schroffe Felsen und Steppen, schneebedeckte Berge und schimmernde Seen prägen unser Zelttrekking in der Einsamkeit der Westmongolei. Von Weitem sehen wir die Gers der Nomaden. Wir lernen mehrere Familien kennen und feiern beim Adlerfestival.

### Wandern zwischen schneebedeckten Gipfeln und Nomaden

Lärchenwälder, Gletscher und klare Seen, über allem kreist ein Adler. Der Baga Turgen, zu dem wir heute wandern, liegt am westlichsten Punkt der Mongolei, an der Grenze zu China. Wir kommen zu einem Wasserfall und zu prähistorischen Felszeichnungen, in der Gegend gibt es zahlreiche altsteinzeitliche Fundstätten. Beim Baga Turgen besuchen wir auch eine kasachische Nomadenfamilie.

### Einzigartige Natur und heilige Plätze

Gut zwei Wochen ziehen wir durch die Westmongolei, weit weg von Städten, Strom und Computern. Stattdessen begleiten uns Kamele, wir treffen Herden von Yaks, Pferden, Schafen und Ziegen. Geschlafen wird im Zelt auf gut 2.000 bis 3.100 Metern über dem Meeresspiegel: einmal am Ufer eines Sees, dann wieder an einer Flussmündung. Wer will, besteigt im Altai-Gebirge den Malchin (4.051 m), einen der „Fünf Heiligen Gipfel“ der Mongolen. Entlang des Tsagaan Gol-Flusses queren wir das Tal des Shiveet Khairkhan mit seinen vielen Steinböcken. Auch der Shiveet-Berg ist vielen Mongolen heilig, sie ehren hier die Geister. Wir lernen eine Tuva-Nomadenfamilie kennen, das Volk ist bekannt für seinen Schamanismus und für das kehlige „Throat Singing“.

Außerdem besuchen wir das Adler-Festival. Die „goldenen Adler“ werden von einer Klippe freigegeben, um eine Fuchshaut zu greifen, die der Besitzer des Adlers auf dem Pferd reitend zieht. Die Kasachen selbst ritzen um eine Ziegenhaut, die es von einem Pferderücken zu schnappen gilt.



| VON   | BIS                | PLÄTZE | EZZ   | PREIS   |
|---|--------------------|--------|-------|---------|
| 05. September 2026  | 23. September 2026 | ⊗      | 400 € | 4.590 € |
| mit Adlerfest an Tag 15 & 16 / ACHTUNG: Rückflug von Ulaanbaatar erst am 24.09.2026 |                    |        |       |         |
| 18. Juni 2027   | 06. Juli 2027      | ⊕      | 400 € | 4.650 € |
| 03. September 2027  | 21. September 2027 | ⓘ      | 400 € | 4.650 € |
| mit Besuch des Adlerfestes an Tag 15 & 16 mit Adlerfest an Tag 15 & 16              |                    |        |       |         |

- ⓘ 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/mng03](http://weltweitwandern.at/mng03)

## Geplantes Programm

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

### 1. Tag: Auf nach Ulaanbaatar!

Heute steigen wir ins Flugzeug nach Ulaanbaatar. Mit viel Vorfreude im Gepäck beginnt unsere Reise!

### 2. Tag: Willkommen in Ulaanbaatar!

Wir werden vom Flughafen abgeholt und in die Hauptstadt gebracht. Der Weg führt uns in unser Hotel, wo wir uns frisch machen können und auch etwas ausrasten. Unterwegs zum Hotel, oder ggf. am Nachmittag zeigt uns unser Guide Möglichkeiten, Geld zu wechseln. Später erkunden wir die mongolische Hauptstadt bevor wir uns am Abend zum ersten gemeinsamen Abendessen treffen und mongolische Spezialitäten probieren.

#### Übernachtung im Hotel

(F/-/A)

### 3. Tag: Flug nach Ölgii

Heute fliegen wir nach Ölgii (ca. 3 Std.) und starten unser Abenteuer in der Westmongolei. Ölgii ist das Zentrum der Provinz Bayan-Ögii. Dort angekommen werden wir bereits erwartet und wenn es die Zeit erlaubt, besuchen wir noch die Innenstadt von Ölgii sowie das ethnografische Museum.

ACHTUNG: ggf. ändern sich die Flugtage des Inlandsfluges und das Programm wird dementsprechend angepasst.

**Fahrzeit: ca. 30 Min.**

#### Übernachtung im Hotel

(F/M/A)

#### **4. Tag: Felszeichnungen am Biluut Tolgoi**

Heute fahren wir in den Altai Tavan Bogd Nationalpark. Auf in die unberührte Wildnis der westlichen Mongolei! Die Fahrt mit den russischen Bussen ist aufregend, da wir meistens über Pisten fahren. Unterwegs besuchen wir einen kulturellen Ort und bestaunen dort die Felszeichnungen am Biluut Tolgoi. Bei einer kurzen Wanderung genießen wir die Aussicht auf die umliegenden Berggipfel und die Ruhe.

**Fahrzeit: ca. 6 Std. (180 km)**

**Wanderung: ca. 2 Std. (ca. +/-150 m)**

**Übernachtung im Zelt (ca. 2.100 m)**

(F/M/A)

#### **5. Tag: Am Tsagaan us Fluss**

Nach dem Frühstück starten wir eine längere Wanderung. Am vereinbarten Treffpunkt warten unsere Fahrzeuge bereits auf uns und wir fahren bis zum nächsten Zeltplatz. Abends treffen wir dann auf unser Begleitteam, das sich in den nächsten Tagen um Verpflegung, Gepäck und Lasttiere kümmert, denn in den nächsten 7 Tagen steht uns kein Fahrzeug mehr zur Verfügung.

**Wanderung: ca. 6 Std. (ca. +100 m / -50 m)**

**Übernachtung im Zelt (ca. 2.150 m)**

(F/M/A)

#### **6. Tag: Unsere Karawane begleitet uns...**

In der Früh werden wir vielleicht schon von den Geräuschen unserer neuen Begleiter geweckt. Die Kamelkarawane ist angekommen und wird uns ab heute begleiten. Wir packen das gesamte Gepäck auf den Rücken unserer Kamele und wandern den Tsagaan Usnii Gol (das weiße Wasser) entlang in Richtung Takhilt Pass. Der Gletscherfluss beeindruckt mit seinen weiß-bläulichen Farben. Wir bestaunen unsere gemächlichen Begleiter, die unsere Zelte, Essen und Gepäck tragen und ziehen unsere Spur hinter ihnen her, wenn sie uns mittags einholen. Links von uns zieht sich die mongolische/chinesische Grenze entlang.

**Wanderung: ca. 7 Std. (ca. +500 m / -50 m)**

**Übernachtung im Zelt (ca. 2.650 m)**

(F/M/A)

#### **7. Tag: Wir überqueren den Takhilt Pass**

Weiter geht's! Heute überqueren wir den Pass Takhilt. Es kann sein, dass auch im Sommer bereits Schnee liegt. Gutes Schuhwerk ist hier sehr wichtig (3.150 m). Ein schmaler Pfad führt uns hinauf bis zur Passhöhe. Die Kamelkarawane folgt uns langsam. Der Aufstieg belohnt uns wiederum mit einem gigantischen Panorama. Nach der Überquerung wandern wir noch etwa 8-9 km in das Khar Salaa Tal, welches von majestätischen Bergen umgeben ist. Bei Gelegenheit besuchen wir eine Nomadenfamilie und stellen unsere Zelte in der Nähe ihrer Gers auf. Wir genießen die Gastfreundschaft und werden vielleicht sogar zum Milchtee eingeladen.

**Wanderung: ca. 7 Std. (ca. +/- 600 m)**

**Übernachtung im Zelt (ca. 2.500 m)**

(F/M/A)

**8. Tag: Wir gönnen uns einen wanderfreien Tag**

Die viele Eindrücke der letzten Tage sollten verarbeitet werden. Wir sollten uns deshalb einen Tag Ruhe gönnen – im oder vor dem Zelt entspannen, Karten spielen, sich an den Bach und die wundervolle Umgebung genießen. Wir besuchen eine tuvinische Familie, die uns so einiges über ihre Lebensart, Kultur und Traditionen vermittelt. Morgen geht es wieder weiter mit der Wanderung.

**Übernachtung im Zelt (ca. 2.500 m)**

(F/M/A)

**9. Tag: Der Tsagaan Gletscherfluss**

Unser heutiges Ziel ist der Tsagaan Gol. Wir wandern durch das Tal des Shiveet Khairkhan. Der Shiveet Berg ist den Mongolen heilig und bietet auch vielen Steinböcken eine Heimat. Vielleicht haben wir Glück und sehen einige dieser stolzen Tiere. Jedes Jahr erklimmen die Mongolen den Berggipfel und ehren die lokalen Geister. Wir sehen bereits die ersten Gipfel der Bergkette. Auch der Malchin ist schon im Blickfeld. Wir wandern den Fluss entlang und schlagen die Zelte wieder in der Nähe einer Nomadenfamilie auf.

**Wanderung: ca. 6 Std. (ca. +100 m / -200 m)****Übernachtung im Zelt (ca. 2.450 m)**

(F/M/A)

**10. Tag: Zum Potanin Gletscher-Basislager**

Früh starten wir die Wanderung zum Gletscher Basis-Camp. Wir werden bis zum Basislager am Rand des Potanin-Gletschers am Fuße des Malchin wandern. Der Weg steigt stetig. Die Gipfel kommen uns immer näher. Am Nachmittag erwartet uns ein mächtiger Anblick der beiden Gletscher, die sich zu einem zusammenfügen. Die riesige Moräne ist Zeitzeuge einer großen, früheren Eiszeit. Rechts davon zeigt sich der Malchin, welchen wir evtl. erklimmen. Links davon der höchste Gipfel, der Tavan Bogd.

**Wanderung: ca. 6-7 Std. (ca. +700 m)****Übernachtung im Zelt (ca. 3.100 m)**

(F/M/A)

**11. Tag: Aufstieg zum Malchin Gipfel**

Heute können wir optional den Malchin besteigen. Dies hängt von der Wetter- und Schneelage ab. Eine technisch nicht anspruchsvolle, aber lange Tageswanderung. Neben dem Schnee bläst auch der frische Gletscherwind. Der Malchin Gipfel ist mit seinen 4.050 m einer der höchsten Gipfel der Mongolei. Er ist einer der "Fünf Heiligen Gipfel". Der atemberaubende Ausblick über das weitläufige Bergmassiv des Tavan Bogd entschädigt für die lange Wanderung. Dieser Berg liegt an der Grenze zwischen der Mongolei und Russland und bietet auch einen schönen Überblick auf den Potanin-Gletscher. Zurück im Basislager erholen wir uns und lassen den heutigen Tag Revue passieren.

**Wanderung: ca. 8 Std. (ca. +/-950 m)**

**Übernachtung im Zelt (ca. 3.100 m)**  
(F/M/A)

## **12. Tag: Zurück durchs Tal**

Heute wandern wir durch das schöne Tsagaan Gol Tal wieder ein Stück zurück und genießen dabei die Ruhe.

**Wanderung: ca. 5 Std. (ca. +50 m/-650 m)**

**Übernachtung im Zelt**  
(F/M/A)

## **13. Tag: Shiveet Khairkhan**

Unsere letzte Etappe führt uns nach Shiveet Khairkhan. Unterwegs bestaunen wir die vielen Felszeichnungen, die bei den Nomaden als heilig gelten und sogar teils als UNESCO-Welterbe gelistet sind.

**Wanderung: 6-7 Std. (ca. +100 m / -200 m)**

**Übernachtung im Zelt**  
(F/M/A)

## **14. Tag: Reise zurück nach Ölgii**

Wir packen unsere Wanderschuhe zusammen und genießen den heutigen Fahrtag. Wie schon in den letzten Tagen wechselt die Landschaft ihr Angesicht. Die Vielseitigkeit der Mongolei wird uns wieder bewusst. Heute geht es in den Ort mit Namen "Die goldene Laterne". Die kasachische Nomadenfamilie erwartet uns bereits. Hier übernachteten wir im Gast-Ger der Nomaden.

**Fahrzeit: ca. 6 Std., ca. 180 km**

**Übernachtung im Ger (ca. 2.150 m)**  
(F/M/A)

## **15. Tag: Adlerfest – das nächste Highlight beginnt!**

Wir beobachten die Eröffnungszeremonie des Festivals und wie die Teilnehmer mit ihren Adlern auf den Pferden reiten. Der Wettbewerb beginnt damit, dass jeder Adlerjäger sein Jagdoutfit und Zubehör präsentiert. Die aufwendigsten und schönsten Kleidungsstücke und Accessoires erhalten die höchsten Punkte. Am Nachmittag werden die Steinadler für ihre Schnelligkeit und Beweglichkeit bewertet.

**Übernachtung im Ger (ca. 2.150 m)**  
(F/M/A)

## **16. Tag: Das Adlerfestival!**

Am zweiten Tag werden wir wieder hautnah erleben, wie die Kasachen mit ihren Adlern umgehen und ein traditionelles Spiel der Kasachen beobachten. Wir sind gespannt! Am Spätnachmittag fahren wir zurück in die Stadt Ölgii.

**Fahrzeit: ca. 1 Std.**

**Übernachtung im Hotel**

(F/M/A)

## 17. Tag: Zurück nach Ulaanbaatar

Je nach Flugzeit geht es zum Flughafen - wir fliegen zurück nach Ulaanbaatar. In Ulaanbaatar angekommen, fahren wir in unser Hotel. Wir machen uns frisch und ruhen uns etwas aus. Je nachdem wie viel Zeit bleibt, unternehmen wir noch etwas gemeinsam in der Innenstadt, bevor wir am Abend eine traditionelle Tanz- und Musikvorstellung besuchen.

ACHTUNG: ggf. ändern sich die Flugtage des Inlandsfluges und das Programm wird dementsprechend angepasst.

### Übernachtung im Hotel

(F/M/-)

## 18. Tag: Ein Tag in Ulaanbaatar

Wir starten unseren letzten Tag gemütlich beim Frühstück. Danach besichtigen wir das buddhistische Gandan Kloster, das Bogd Khaan Museum und blicken vom Zaisan Memorial über die ganze Stadt. Später besuchen wir ein Kaschmir-Geschäft. Am Abend treffen wir uns im Hotel und beim gemeinsamen Abendessen tauschen wir uns über unsere Reiseerfahrungen aus.

### Übernachtung im Hotel in Ulaanbaatar

(F/M/A)

## 19. Tag: Bayartay – Goodbye, Mongolei!

Heute verabschieden wir uns von diesem wunderbaren Land und seinen Leuten. Je nach Abflugzeit bleibt noch Zeit für ein Frühstück oder wir werden schon früh morgens zum Flughafen gebracht und treten die Heimreise an.

Wichtiger Hinweis: Der Rückflug von Ulaanbaatar ist erst am 24.09.2026 möglich - daher stellen wir gerne die Zusatznacht in Ulaanbaatar im Gruppenhotel.

(F/-/-)

## Enthaltene Leistungen

- Internationaler Linienflug ab/bis Wien mit Umstieg, Turkish Airlines o.Ä.; inkl. aller Flughafengebühren (andere Abflughäfen auf Anfrage ggf. gegen Aufpreis); Economy Class, inkl. mind. 23 kg Freigepäck. Auf Anfrage Direktflug ab/bis Frankfurt mit Mongolian Airlines (ggf. Preisnachlass). Details dazu erhalten Sie gerne via [tanja.ernst@weltweitwandern.com](mailto:tanja.ernst@weltweitwandern.com)
- Inlandsflug Ulaanbaatar - Ölgii und retour. ACHTUNG: ggf. ändern sich die Flugtage des Inlandsfluges und das Programm wird dementsprechend angepasst.
- 17x Übernachtungen lt. Tagesablauf: 3x Mittelklassehotel (Doppelzimmer), 2x einfache lokale Hotels (Doppelzimmer), 10x in 2-Personen-Zelten (müssen teils selbst aufgebaut werden), 2x in Ger-Camps

(wenn möglich 2 Personen pro Jurte, fallweise Mehrpersonenbelegung)

- Einzelunterbringung in Hotels und Zelten gegen Aufpreis möglich; Einzelunterbringung in Ger-Camps nicht möglich
- Verpflegung lt. Tagesablauf (18x Frühstück, 15x Mittagessen, 16x Abendessen)
- Deutschsprachige, einheimische Guides
- Gepäcktransport mit Lasttieren (max. 15 kg pro Person) und komplette Campingausrüstung (Küchenzelt, Aufenthaltszelt, WC-Zelt, Isomatte, Liegematte/Filzmatte)
- Alle Transfers und Aktivitäten lt. Tagesablauf
- Eintrittsgebühren für Naturschutzgebiete
- Abgekochtes Wasser wird täglich zur Verfügung gestellt - Wasser in Flaschen ist nicht im Preis inkludiert

## Nicht enthaltene Leistungen

- Einzelzimmerzuschlag, lt. Ausweisung unter "Leistungen" und "Zusatzleistungen/Verlängerungen" bzw. lt. Buchungsmaske (Hotel- und Zelt Nächte). In den Ger-Camps ist keine Einzelunterbringung möglich (Zwei bis maximal vier Personen teilen sich ein Ger).
- Bei Buchung eines halben Doppelzimmers oder Doppelzimmers: im Doppelzimmer steht entweder ein Doppelbett oder Twin Betten zur Verfügung. Hat sich bis zur Abreise keine gleichgeschlechtliche Person ebenfalls für das halbe Doppelzimmer angemeldet oder hat Ihre Gegenbelegung im Doppelzimmer storniert, erhalten Sie automatisch ein Doppelzimmer zur Alleinbenutzung oder ein Einzelzimmer. In diesem Fall wird der gesamte Einzelzimmerzuschlag in Rechnung gestellt.
- Schlafsack (muss mitgebracht werden, -10°C Komforttemperatur), Mitnahme von aufblasbarer Iso-Matte empfehlenswert (dünne Isomatten werden zur Verfügung gestellt)
- Impfungen und Reiseversicherung
- Ausgaben persönlicher Natur (Getränke, Souvenirs, Trinkgelder...)
- Zusätzliche Kosten bei Krankheit, Bergrettung, Änderung der Route durch höhere Gewalt und daraus entstehende Kosten
- ggf. Visagebühren

## 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](#).

## Einreisebestimmungen

### ALLGEMEIN:

Bitte beachten Sie, dass sich die **Reisebestimmungen jederzeit ändern können**. Die nachfolgenden Links informieren Sie tagesaktuell über mögliche Anpassungen. Es kann passieren, dass zu einem späteren Zeitpunkt weitere Testungen, (Booster-) Impfungen oder Versicherungsnachweise für die Einreise/ für den Aufenthalt gefordert werden. Solche Anpassungen stellen keine Grundlagen für eine kostenfreie Stornierung dar.

### VISUM:

Reisende mit Staatsbürgerschaft eines EU-Staates sind vorübergehend (bis Ende 2026) von der Visumpflicht ausgenommen. Diese Regelung gilt für touristische Reisen mit einem Aufenthalt von bis zu max. 30 Tagen.

Bitte beachten Sie die Hinweise des [Außenministeriums](#), des [Auswärtigen Amts](#) bzw. des [Eidgenössischen Departements für auswärtige Angelegenheiten](#)

### TRANSIT:

Bitte beachten Sie auch die Reisebestimmungen von anderen Ländern, falls Sie sich während der An- oder Abreise für den Transit in einem anderen Land aufhalten.

Tagesaktuelle Informationen finden Sie bei Ihrer zuständigen

Vertretungsbehörde: [Außenministerium](#), [Auswärtiges Amt](#) bzw. [Eidgenössisches Departement für auswärtige Angelegenheiten](#)

## Gesundheit

## Impfungen

Für die Einreise in die Mongolei sind zurzeit keine Impfungen vorgeschrieben. Bitte beachten Sie aber, dass wir aus heutiger Sicht noch nicht sagen können, ob zum Antritt Ihrer Reise eine Covid-19 Impfung oder weitere Impfungen erforderlich sind. Je nach Gesundheitslage können sich die Anforderungen an den Impfstatus kurzfristig ändern. Die tagesaktuellen Bestimmungen rund um Covid-19 finden Sie auf der Homepage Ihrer Vertretungsbehörde: [Österreichisches Außenministerium](#), [Auswärtige Amt](#) bzw. [Eidgenössisches Departement für auswärtige Angelegenheiten](#)

Welche Impfungen empfehlenswert sind, ist abhängig vom aktuellen Infektionsrisiko vor Ort, von der Art und Dauer der geplanten Reise, vom Gesundheitszustand, sowie dem eventuell noch vorhandenen Impfschutz des Reisenden. Im Einzelfall sind unterschiedlichste Aspekte zu berücksichtigen, es empfiehlt sich immer, rechtzeitig (etwa 8 Wochen) vor der Reise eine persönliche Reise-Gesundheits-Beratung bei einem reisemedizinisch erfahrenen Arzt oder Apotheker in Anspruch zu nehmen.

Informationen zu erforderlichen Reiseimpfungen erhalten Sie auch beim Öffentlichen Gesundheitsportal Österreichs bzw. bei den tropenmedizinischen Instituten.

[www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/reiseimpfungen](http://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/reiseimpfungen)

## **Klima/Reisezeit**

Die Mongolei ist ein Land der Extreme. Es herrscht ein stark kontinentales Klima. Die Luftfeuchtigkeit ist sehr gering, 80-90% der Niederschläge fallen von Mai bis September. Mit über 260 Sonnentagen im Jahr zählt die Mongolei zu den sonnenreichsten Ländern der nördlichen Hemisphäre. Lange arktische Winter gehören zur Normalität, selbst in der Wüste Gobi bleibt der Schnee bis in den April hinein liegen. Andernorts sind Seen bis Juni gefroren. Die Sommer sind im Allgemeinen warm bei durchschnittlichen +20°C. In der Gobi aber muss man auch mit extremen Temperaturen bis über +40° C rechnen. Sobald die Sonne untergegangen ist, zeigt das Thermometer gleich recht kühle und frische Verhältnisse an.

Bis Anfang Juni und dann wieder ab Anfang August kann man zumindest nachts mit Bodenfrost rechnen, im Westen kann abends und morgens schon mal der Gefrierpunkt unterschritten werden. Die Temperaturunterschiede zwischen Tag und Nacht sind extrem und können bis zu 32 C ausmachen. Die Mongolei ist ein windiges Land, besonders im Frühjahr. Besonders bei Nordwind fallen die Temperaturen sehr schnell. Unterschätzen Sie die Extreme der Mongolei nicht: Einen Tag lang kann man T-Shirts und Sandalen tragen, doch schon am Abend oder nächsten Tag muss man in dicke Wollpullis und Socken schlüpfen.

Es kann im Juni und September in den Bergen schneien. Vor allem in den höheren Schlaflagern evtl. mit Schnee

rechnen! Ebenso ist es teils sehr windig. Regen kommt und geht. Die Schauer sind jedoch meist eher kurz.

## **Rund ums liebe Geld**

### **Landeswährung:** Tugrik

Während des Trekkings benötigen Sie kein Geld, da es keine Möglichkeit gibt etwas zu kaufen. (Evtl. bei einigen Nomadenfamilien, die selber Produkte herstellen). Vor dem Trekking können Sie sich mit Süßigkeiten und Getränken eindecken. Danach benötigt man eventuell Geld für das Souvenirs und die letzten Abende (Getränke). Kaschmirprodukte aus dem Outlet können auch mit Kreditkarte bezahlt werden.

Trinkgeld sollte eher in Tugrik gegeben werden (für Mitarbeiter aus Ulaan Baatar sind auch Euro oder Dollar möglich). Die mongolische Währung kann in allen Banken gegen US-Dollar (keine alten Scheine!!) oder Euro getauscht werden. Bei kleineren Scheinen ist unter Umständen der Wechselkurs schlechter. In Hotels, Ger-Camps und vielen Läden werden Dollar, immer mehr auch Euro, akzeptiert. Auf dem Land kann Geld nur in den Aimak-Zentren getauscht werden. Es empfiehlt sich daher, vor längeren Reisen ausreichend einheimische Währung in Ulaanbaatar zu tauschen. In der Hauptstadt können Sie auch Geld mit Ihrer Kreditkarte, zum Teil auch mit Ihrer Maestro-Karte, beheben. Alle großen Hotels und Geschäfte, in denen Ausländer häufig verkehren, werden Kreditkarten akzeptiert.

### **Trinkgeld**

In Asien und somit auch in der Mongolei erwarten Fahrer, Träger, Führer, Hotelpersonal etc. Trinkgeld. Das Trinkgeld ist letztendlich aber von Ihrer Zufriedenheit und dem Bemühen der Crew abhängig. Wir empfehlen das Trinkgeld aller TeilnehmerInnen am Ende der Reise zusammenzulegen und den einzelnen Mitgliedern der Mannschaft zu übergeben.

## **Generelle Hinweise**

### **Zeitverschiebung**

Die Mongolei ist unserer (Sommer-)Zeit sechs Stunden voraus in Ulaan Baatar und fünf Stunden in Ulaangoom.

### **Strom**

Die Stromspannung in der Mongolei beträgt 220 Volt/50 Hz. Da die Nomaden aus den unterschiedlichsten Gegenden stammen, von woher Sie alles, was sie benötigen mitbringen, gibt es keinen einheitlichen „Standard“ für Stecker/Steckdosen. Zumeist aber passen unsere österreichischen und deutschen „Standard-Stecker“. Die Mitnahme eines Universal-Adapters kann in manchen Fällen von Nutzen sein. Bringen Sie sicherheitshalber genügend Akku / Batterien für Ihre Kamera, Stirnlampe etc mit., da diese außerhalb Ulaan Bataars nicht immer aufgeladen werden können. Die meisten Jurtencamps haben zwar Strom, bei Zeltübernachtungen aber müssen Sie ohne Elektrizität auskommen. Solarpanele und Powerbanks erweisen sich bei Trekkingreisen als sehr nützlich.

## **Versicherung**

Es besteht kein Sozialversicherungsabkommen mit Österreich, Deutschland, der Schweiz und Italien. Der

Abschluss einer [Reiseversicherung](#) inklusive Stornoschutz wird empfohlen.

## **Höhenanpassung über 2.500 m**

### **Höhenanpassung über 2.500 m**

Bei einem Aufenthalt auf über 2.500 Höhenmetern verringert sich der Luftdruck und damit wird die Sauerstoffaufnahme im Körper reduziert. Ab dann kann sich in seltenen Fällen die akute Höhenkrankheit (AKH) mit ersten Symptomen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit und Appetitlosigkeit zeigen. In Folge können Brechreiz, Orientierungslosigkeit, Atemlosigkeit und Husten auftreten. Es gibt kein Medikament gegen die Höhenkrankheit, allerdings kann die Krankheit vorgebeugt werden bzw. Symptome bekämpft werden – bspw. durch den sofortigen Abstieg.

### **Tipps zur Höhenanpassung:**

- Bewegen Sie sich die ersten 24 Stunden, nachdem Sie auf ca. 3.000 Höhenmeter gelangt sind, möglichst wenig und maximal im Zeitlupentempo.
- Reduzieren Sie Ihr Gehtempo ab ca. 3.000 m auf die Hälfte Ihres normalen Tempos, egal ob beim Wandern oder beim Treppensteigen in der Unterkunft. Selbst wenn der Körper Ihnen Kraft signalisiert, das Schneckentempo bewährt sich.
- Machen Sie ausreichend Pausen.
- Vermeiden Sie Stress und Hektik. Machen Sie sich daher auch keine Sorgen, wenn Sie milde Anpassungssymptome haben – leichte Kopfschmerzen, etwas Übelkeit, Atemlosigkeit, sowie Nasenbluten können vorkommen. Wenn diese Symptome nach wenigen Tagen nicht verschwinden, sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Guide – oft hilft bereits ein leichter Abstieg.
- Trinken Sie mehr als Ihr Durstgefühl signalisiert. Als Regel gilt: pro 1.000 Höhenmeter sollte mindestens 1 l Flüssigkeit zu sich genommen werden – in Form von Wasser, Tee, Suppen und Säften. Vermeiden Sie in den ersten Tagen Alkohol und grundsätzlich gekühlte Getränke, diese belasten den Körper und verzögern die Akklimatisierung.
- Verzichten Sie auf ungeschältes Obst und Gemüse und essen Sie wenig Fleisch. Essen Sie aber auf alle Fälle ausreichend und vor allem Kohlehydrate.
- Achten Sie bitte auf ausreichend warme Kleidung, tragen Sie beispielsweise ein Halstuch gegen die Kälte und wechseln Sie die Kleidung, wenn Sie schwitzen.
- Schlafen Sie genug und richtig. Schlafen mit erhöhtem Oberkörper ist sehr hilfreich, ebenso wie die gute Belüftung des Raums.
- Vermeiden Sie, wenn irgendwie möglich, die Einnahme von Medikamenten. Anpassungssymptome sind normal und Medikamente verschleiern oft weitere Symptome. Aspirin beispielsweise vermindert die Aufnahme von Sauerstoff, Diamox entwässert und so sind beide sogar kontraproduktiv für den Aufenthalt in der Höhe.
- Sonnenschutz ist wichtig – Sonnenbrille, Kopfbedeckung und Sonnencreme bitte einpacken.

## **Ein offenes Wort**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ein Beispiel: In unseren Riad-Hotels in Marrakech sind die Zimmer der Gäste unterschiedlich groß, die Fenster

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

## **Gruppenreise**

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

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

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

## **Entspannte Grundeinstellung**

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

## **Offenheit und respektvolles Verhalten**

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

## **Tourencharaktere**

Das Spektrum der Reisen bei Weltweitwandern reicht von sehr gemütlichen Spaziergang-Wanderreisen bis zu

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

### **Vorbereitung**

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

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

### **Wenn Sie etwas stört**

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

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

### **Hören Sie bitte auf den Guide**

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

Seien Sie ihm/ihr gegenüber auch rücksichtsvoll.

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

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

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

### Fotografieren

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

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

### Bekleidung

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

### Zum Schutz der Kinder

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

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

Gemeinsam machen wir Ihre Reise zu einem besonderen Erlebnis!



## Ihr Kontakt

**Tanja Ernst**

+43 316 58 35 04 - 32

[tanja.ernst@weltweitwandern.com](mailto:tanja.ernst@weltweitwandern.com)