WELTWEIT WANDERN

Alle Infos zu dieser Reise finden Sie auch unter:
weltweitwandern.at/npg10

ASIEN NEPAL

Dolpo - „Tibet“ in Nepal

Tourencharakter 4	**Reisedauer**	22 Tage	**Gruppe**	5-14 Teilnehmer
Wanderreise	**Davon Wandertage**	17 Tage		

- 17-tägiges Zelttrekking
- Unberührte Naturvielfalt und herrliche Himalayalandschaften
- 3 Pässe über 5.000 m - Jyanta La (5.120 m), Sela La (5.094 m), Kang La (5.360 m)
- Gelebte tibetisch-buddhistische Kultur
- Einblick in die Bön-Religion
- Ehemalige Königsstädte Bhaktapur und Kathmandu

Mani-Mauern, uralte Gompas (Klöster) und Zeugnisse der Naturreligion Bön säumen unsere Pfade. Selbst bei Einheimischen gilt Dolpo als eines der beeindruckendsten Gebiete des Landes, so auch für unseren Stammguide Sonam. Dieses Zelttrekking wirkt wie eine Zeitreise in die längst vergangene Welt des alten Tibets.

Eine spirituelle Welt zwischen Naturreligion und Buddhismus

Dolpo, eines der entlegensten und eindrucksvollsten Gebiete der Himalayaregion, öffnet uns ein Fenster in eine faszinierende Welt. Selbst bei Einheimischen gilt es landschaftlich und kulturell als absolutes Highlight. In Dolpo stoßen wir auf eine reiche spirituelle Tradition: Wir erhalten einen besonderen Einblick in die Naturreligion Bön, die als vorbuddhistisch gilt und deren Überbleibsel auch heute noch in Form von Gompas und anderen Bauten sichtbar sind. Natürlich ist auch der klassische Buddhismus allgegenwärtig und als besonderes Highlight während der Tour erwartet uns das dunkelrote Tsakhang-Kloster, das als höchstgelegenes Kloster Nepals gilt.

Trekking-Höhepunkte auf unserer Tour

Unser Trekking in Dolpo führt uns über drei anspruchsvolle Pässe: Chhoi La (5.025 m), Sela La (5.094 m) und Kang La (5.360 m). Wir können uns dabei auf ganz besondere Aus- und Weitblicke freuen – das spektakuläre Panorama von Annapurna I (8.091 m), Dhaulagiri (8.167 m) und Bergpanoramen nach Tibet erwarten uns.

Auch unsere Schlafplätze während des Zelttrekkings bleiben unvergesslich, am Seeufer, an Flüssen oder mitten in einem Tannenwald, umgeben von der herrlichen Natur des Himalaya.

Langjährige Partnerschaft & soziales Engagement

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

Der Verein „Weltweitwandern Wirkt!“ unterstützt mehrere große Sozial- und Bildungsprojekte vor Ort: Das von Sudama initiierte Bottlehouses-Kinderheim und die Kundalinee-Schule am Stadtrand von Kathmandu sowie Berufsausbildungskurse und viele Bildungsprojekte im Sherpadorf Hile, dem Heimatort von unserem Guide Sonam. Unsere Nepal-Reisen werden mit liebevollen Details, nachhaltig, nahe am Gastland und sehr persönlicher Führung in einer kleinen, familiären Gruppe durchgeführt. Für unsere Gäste eröffnen sich so immer wieder besondere Zugänge vor Ort.

Linktipp

Hier geht es zu WWW-Gründer Christian Hlades Reisebericht: Dolpo: Eine Zeitreise ins alte Nepal und Tibet

Termine, Preise & Buchung

VON	BIS	PLÄTZE	EZZ	PREIS
09. August 2024	30. August 2024	✓	360 €	3.990 €
06. September 2024	27. September 2024	✓	360 €	3.990 €

Mit zwei weiteren Anmeldungen ist der Termin gesichert!

ⓘ 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/npg10

Geplantes Programm

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

1. Tag: Ankunft in Nepal

Nachdem wir am Vortag individuell von Europa aus abgeflogen sind, erreichen wir heute die nepalesische Hauptstadt Kathmandu. Wir erledigen die Einreiseformalitäten, holen unser Gepäck vom Band und fahren im Anschluss selbstständig oder mit dem Flughafentransfer von Weltweitwandern in unsere Unterkunft nach Bhaktapur. Das Zimmer steht ab der Mittagszeit zum Check-in zur Verfügung. Je nach Ankunftszeit besteht noch etwas Zeit zum Erholen oder zum ersten Besichtigen der ehemaligen Königsstadt, bevor gegen 18:30 Uhr ein gemeinsames Abendessen stattfindet. Wir werden nochmals willkommen geheißen, erhalten aktuelle Informationen zur bevorstehenden Tour und lernen unserer Reisegruppe kennen.

Hinweis:
Bitte beachten Sie, dass der internationale Flug an/ab Kathmandu (KTM) und der Flughafentransfer nicht im Reisepreis inkludiert sind. Beide Leistungen können ganz oder teilweise über Weltweitwandern oder individuell gebucht werden - gerne unterbreiten wir auf Anfrage oder nach Buchungseingang ein unverbindliches Angebot. Außerdem: Früh buchen lohnt sich - weiter Details finden Sie unter „Reiseinfos“ und „Früh buchen lohnt sich“.
Übernachtung: Gästehaus Sweet Home Bhaktapur oder ähnlich, in Bhaktapur (1.300 m)
(-/-/A)

2. Tag: Königsstadt Bhaktapur und Flug nach Nepalgunj

Der heutige Vormittag steht zur freien Verfügung und eignet sich perfekt, um die ehemalige Königsstadt Bhaktapur individuell zu erkunden. Sie hat auch den Beinamen "Stadt der Gläubigen" und gilt aufgrund ihrer

zahlreichen Musik- und Kulturgruppen auch als Hauptstadt der darstellenden Künste Nepals gilt. Die Altstadt besteht aus engen, verwinkelten Gassen mit vielen kleinen Geschäften, dazwischen Blumengirlanden und in roter Farbe verzierte Götterstatuen. Immer wieder liegen große, prachtvolle Plätze mit Palästen und Tempelanlagen vor uns. Erlesene, detailgetreue Holzschnitzereien an und in den Tempeln und an vielen traditionellen Wohnhäusern, Handwerksbetrieben und Geschäften führen uns in eine andere Zeit. Es kann der Durbar-Platz (Königsplatz), mit dem goldenen Eingangstor zum Königspalast oder der Taumadhi-Platz und dessen Highlight das Nyatopola-Tempel, erkundet werden. Unweit des Tempels befindet sich auch das berühmte Pfauenfenster, ein besonders detailliert geschnitztes, einzigartiges Holzfenster.

Am Nachmittag werden wir mittels Inlandsflug nach Nepalgunj gebracht, das im Südwesten Nepals und an die Grenze zu Indien liegt. Nepalgunj ist Zentrum eines großen Reisanbaugebiets, liegt im subtropischen Terai und gilt als wichtige Transferstation auf dem Weg ins entlegene Westnepal. Bei Flugausfällen wird das Programm entsprechend vom örtlichen Team angepasst und Sie sind verstärkt mit dem Jeep unterwegs.
Flugzeit: ca. 40 min.
Übernachtung: Gästehaus oder ähnlich, in Nepalgunj (156 m)
(F/-/A)

3. Tag: Trekking bis Dunai (2.100 m), im Herzen von Dolpo

Eine kleine Propellermaschine bringt uns hinauf nach Juphal auf 2.500 m, wir haben die Region Dolpo erreicht. Bei Flugausfällen wird das Programm entsprechend vom örtlichen Team angepasst und Sie sind verstärkt mit dem Jeep unterwegs. Wir lernen unsere Begleitmannschaft kennen, Träger nehmen uns die schweren Taschen ab und das Trekking beginnt. Unser ersten Ziel Dunai (2.150 m) erreichen wir nach ca. 4 Stunden Wanderung, hierbei handelt es sich um das Zentrum von Dolpo, am Ufer des Bheri-Nadi.
Wanderung: ca. 4 Std. (ca. 12 km, ca. +200 m/-500 m)
Übernachtung: Gästehaus oder ähnlich, bei Dunai (2.100 m)
(F/M/A)

4. Tag: Schluchtenwanderung bis nach Tarakot (2.350 m)

Am Vormittag kann es recht heiß werden, weswegen ausreichender Sonnenschutz sehr wichtig ist. Zunächst wandern wir durch eine tiefe Schlucht, wo der Bheri-Nadi in Richtung Süden fließt. Ab Mittag wird es zunehmend kühler und wir bauen unser erstes Zeltlager in Tarakot (2.350 m) auf.
Wanderung: ca. 6-7 Std. (ca. 15 km, ca. +650 m/-350 m)
Übernachtung: Zelt, bei Tarakot (2.350 m)
(F/M/A)

5. Tag: Über Terrassenfelder bis zur Lahiniwiese (3.300 m)

Der Beginn des Tages führt uns durch Terrassenfelder und Wälder bis zum Zusammenlauf zweier Flüsse. Wir überqueren eine Hängebrücke und sehen zu unserer Rechten schon das schöne Kloster von Chendul, das von großer religiöser Bedeutung ist und als wichtiges kulturelles Zentrum der Region gilt. Nach dem Mittagessen geht es zuerst bergauf und wir befinden uns bereits auf über 3.000 m. Langsam gehen und viel trinken sind nun

die obersten Gebote, um sich an die Höhe anzupassen. Nach dem steilen Aufstieg geht es durch einen Wald bis zur Lahiniwiese auf 3.300 m, unserem heutigen Tagesziel.
Wanderung: ca. 8 Std. (ca. 17 km, ca. +1.200 m/-250 m)
Übernachtung: Zelt, bei der Lahiniweise (3.300 m)
(F/M/A)

6. Tag: Entlang des Tarap-Chu Nawarpani

Zunächst geht es kurz bergauf, über einen Hang mit Blick auf die beeindruckende Schlucht des Tarapchu (Chu = Fluss). Wir passieren viele kleine Bäche, bevor es nach der Mittagsrast weiter durch die Schlucht geht. Unser heutiges Lager befindet sich auf einer kleinen Wiese am Ufer des Tarapchu, in Richtung Dho bei Nawarpani (3.700 m).
Wanderung: ca. 8 Std. (ca. 15 km, ca. +850 m/ -500 m)
Übernachtung: Zelt, bei Nawarpani (3.700 m)
(F/M/A)

7. Tag: Über alte Handelsrouten bis nach Dho (4.100 m)

Wir bleiben am Tarapchu, folgen ihm flussaufwärts und bewegen uns im Laufe des Vormittags hinauf zu einem Sattel, mit einem alten Chörten. Danach wird der Weg gemütlicher, die Vegetation karger und die Luft nochmals dünner. Am Horizont zeichnet sich ein altes Dorf mit einem Kloster ab, hierbei handelt es sich um unser Tagesziel Dho auf 4.100 m.
Wanderung: ca. 8 Std. (ca. 21km, ca. +750 m/-300 m)
Übernachtung: Zelt, bei Dho (4.100m)
(F/M/A)

8. Tag: Akklimatisierungstag in Dho (4.100 m)

Nach unserem gemütliches Frühstück besuchen wir die über 500 Jahre alte Ribum-Gompa (Gompa = Kloster). Danach erreichen wir in einer halben Stunde eine alte Bön-Gompa, Bön ist eine vorbuddhistische Naturreligion. Sie wurde im Laufe der Jahrhunderte jedoch stark reformiert und ist heute dem Buddhismus sehr ähnlich. Zum Mittagessen kommen wir wieder zurück ins Lager und der Nachmittag steht zum Entspannen oder Erkunden der Umgebung zur freien Verfügung.

Wanderung: ca. 3-4 Std. (ca. +150 m/-150 m)
Übernachtung: Zelt, bei Dho (4.100 m)
(F/M/A)

9. Tag: Wanderung nach Tokkyu

Heute geht es weiter das Tal hinauf bis zu einem Stupa beim Ort Tokkyu (ca. 4.250 m). Ein kurzer Tag zur guten Höhenakklimatisation.

Wanderung: ca. 2 - 3 Std. (ca. 7 km, ca. +200m/-50 m)

Übernachtung: Zelt, bei Tokyu (4.250 m)
(F/M/A)

10. Tag: Wanderung zum Basecamp des Jyanta La

Entlang des Flusses Jangla Chu steigen wir hoch in Richtung des Passes Jyanta La. Übernachtung auf ca. 4.850 m Höhe, kurz vor dem Pass.

Wanderung: ca. 4-5 Std. (ca. 8 km, ca. +700 m/ -100 m)
Übernachtung: Zelt, vor dem Jyanta La (4.850 m)
(F/M/A)

11. Tag: Überschreitung des Jyanta La (5.120m) und Wanderung bis nach Yak Kharka

Heute überschreiten wir den Jyanta La (5.120 m). Wir steigen ab und errichten unser Camp in Yak Kharka (ca. 4.400 m).
Wanderung: ca. 6 Std. (ca. +350m/ -800m)
Übernachtung: Zelt, Yak Kharka (4.400 m)
(F/M/A)

12. Tag: Wanderung durch das Chagaon-Tal über Sugaon nach Saldang

Heute folgen wir weiter dem Flußtal. Der Weg führt bergauf und bergab. Unser Tagesziel Saldang (ca. 4.000 m) ist das größte Dorf im Dolpo, gelegen an einem Hang mit Terrassenfeldern. Chörten und Manimauern tragen wesentlich zum Charme des Dorfes bei und unterhalb der Schule liegt die Samya-Chöling-Gompa, die besonders für ihr Kräuterzentrum bekannt ist.

Wanderung: ca. 6 Std. (ca. +350 m/ -750 m)
Übernachtung: Zelt, in Saldang (4.000 m)
(F/M/A)

13. Tag: Trekking bis Namkhong (4.400 m)

Es geht aufwärts zum Saldang La. 4.550 m, von dem wir erneut Richtung Norden bis zur tibetische Grenze blicken. Nach dem Pass wird der Weg sanfter und wir erreichen schließlich unser Nachtlager in Namkhong auf 4.400 m, schön neben einem Bach gelegen. Am späten Nachmittag besteht die Möglichkeit zur Besichtigung der nahegelegenen Namakong Gompa.

Wanderung: ca. 3 Std. (ca. 7 km, ca. +600m/ -250 m)
Übernachtung: Zelt, bei Namkhong (4.400 m)
(F/M/A)

14. Tag: Der zweite Pass - Sela La (5.094 m) und bis nach Shey Gompa (4.350m)

Auch heute überschreiten wir einen Pass, den Sela La auf 5.094 m und es gilt hier, langsam und gleichmäßig zu gehen. Nach etwa 3 bis 4 Stunden befinden wir uns am Pass, der uns mit herrlichem Ausblick auf den Kanjirowa Himal (6.883 m) und hinab ins Shey-Tal belohnt. Wir wandern hinab ins Shey-Tal, wo wir in der Nähe der örtlichen Klosteranlage schlafen werden. Am Nachmittag können wir dann die Shey-Shel-Somdo-Gompa besuchen.

Wanderung: ca. 13,5 km, (ca. 5-6 Std., ca.+750 m/ -800 m)
Übernachtung: Zelt, im Shey Tal (4.350 m)
(F/M/A)

15. Tag: Die Klöster von Shey - Trekking zum Kang La Basislager (4.800 m)

Bevor wir weiterwandern, besuchen wir ein zweites Kloster in Shey. Wie ein Adlerhorst klebt das dunkelrote Haus am Felsen. Das Tsakhang-Kloster wurde vor 200 Jahren erbaut und ist das höchstgelegene Kloster Nepals. Hier leb(t)en die reinkarnierten Lamas von Shey Gompa. Diese haben eine große religiöse Bedeutung in Dolpo und die sind als „Shey Tulkus“ bekannt. Shey ist mit seinen vielen Klöstern eines der bedeutendsten kulturellen Zentren des Buddhismus in Dolpo und ganz Nepal. Zum Mittagessen kehren wir ins Lager zurück und gehen dann anschließend weiter in Richtung Kang La. Unterhalb des hohen Passes errichten wir auf ca. 4.800 m unser heutiges Zeltlager.

Ausflug Höhlenkloster: Wanderung: ca. 3 Std. (ca. 6 km, ca. +350 m/ -350 m)
Wanderung zum Kang La Basislager: ca. 3 Std. (ca. 6 km, ca. +500 m/ -50 m)
Übernachtung: Zelt, beim Kang La Basislager (4.800 m)
(F/M/A)

16. Tag: Der dritte Pass: Kang La (5.350 m) und hinunter nach Sallaghari 3.680m

Der heutige Tag wird anstrengend, daher brechen wir bereits früh am Morgen auf zum Kang La auf 5.350 m. Endlich oben, blicken wir auf das grandiose Bergpanorama mit Kanjirowa im Südwesten (6.883 m), Dhaulagiri im Süden (8.167 m), Annapurna I (8.091 m) im Osten und den Grenzbergen im Nordwesten. Danach geht es wieder bergab, hinein in eine tiefe Schlucht. Wir queren mehrere Flüsse und wenn wir schließlich auf einer Brücke den Phoksundo-Fluss durchqueren, haben wir es schon fast geschafft. Müde und überwältigt von der eindrucksvollen Landschaft kommen wir im heutigen Lager an, dass in einem Kiefernwald liegt.

Wanderung: ca. 8 Std. (ca. 15 km, ca. +500m/ -1700m)
Übernachtung: Zelt, in einem Kiefernwald (ca. 3.680m)
(F/M/A)

17. Tag: Durch Kiefer-, Tannen- und Birkenwälder bis nach Ringmo (3.650 m)

Zu Beginn wandern wir durch Kiefern-, Tannen- und Birkenwälder, mit Blick auf den türkisblauen Phoksundo-See. Der Weg steigt dann wieder an, bis auf über 4.000 m geht es heute wieder hinauf und dann wieder runter. Inmitten einer wunderschönen Landschaft liegt unser Tagesziel, der kleine Ort Ringmo, wo wir das örtliche Bön-Kloster besuchen und im Lager (3.650 m) neben einer gemütlichen Lodge schlafen.

Wanderung: ca. 5-6 Std. (ca. 11 km, ca. +600 m/-600 m)
Übernachtung: Zelt, bei Ringmo (3.650 m)
(F/M/A)

18. Tag: Wasserfall, Fluss und Chepka (2.650 m)

Wir verabschieden uns vom Phoksundo-Tal und kommen zu einem eindrucksvollen Wasserfall, mit einer Fallhöhe von 170 m. Danach geht es hinab bis nach Sumdowa. Hier gehen wir entlang des linken Ufers des Suligad-Flusses, bis wir schließlich Chepka erreichen. Der Weg führt nun durch Wälder aus Föhren, Tannen, Fichten und Walnussbäumen. In einem idyllischen Apfelbaumgarten im kleinen Ort Chepka errichten wir das Zeltlager auf ca. 2.650m.

Wanderung: ca. 7 Std. (ca. 20 km, ca. +400 m/ -1.400 m)
Übernachtung: Zelt, bei Chepka (2.650 m)
(F/M/A)

19. Tag: Auf nach Juphal & Abschied nehmen

Am Vormittag führt der Weg durch eine lang gezogene Schlucht. Nach der Mittagsrast überqueren wir den Behri-Fluss. Eine traumhafte Trekkingrunde geht zu Ende. Zuletzt geht es hinauf zum Flugplatz von Jhuphal (2.500 m), wo wir von unserer Mannschaft Abschied nehmen.

Wanderung: ca. 8 Std. (ca. 19 km, ca. +750 m/ -1.000 m)
Übernachtung: Zelt oder Lodge, bei Juphal (2.500 m)
(F/M/A)

20. Tag: Zurück nach Kathmandu

Mit einer Propellermaschine geht es zuerst nach Nepalgunj und in der Folge gleich weiter nach Kathmandu. Je nach Flug erreichen wir die nepalesische Hauptstadt am späten Nachmittag oder Abend und können die restliche Zeit individuell nutzen. Bei Flugausfällen wird das Programm entsprechend vom örtlichen Team angepasst und Sie sind verstärkt mit dem Jeep unterwegs.

Übernachtung: Mittelklassehotel in Kathmandu (1.400 m)
(F/-/-)

21. Tag: Kathmandu mit Pashupatinath & Boudha

Der Vormittag steht zur freien Verfügung und kann individuell gestaltet werden. Gerne kann über Weltweitwandern folgender fakultativer Ausflug gebucht werden:

Kinderheim & Kundalinee-Schule
Es besteht die Möglichkeit fakultativ auch die vom Verein "Weltweitwandern Wirkt" unterstützten Projekte Kinderheim und Kundalinee-Schule zu besuchen. Das Schulzentrum für 400 Kinder wurde ökologisch-nachhaltig und erdbebensicher gebaut und verfolgt ein innovatives pädagogisches Konzept. Das Kinderheim "Happy Bottle 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.
Fahrzeit: ca. 2-2,5 Std. / Preis auf Anfrage

Am Nachmittag besichtigen wir Pashupatinath und Boudha, das hinduistische und das buddhistische Gesicht von Kathmandu. Pashupatinath gilt als eine der wichtigsten Tempel- und Pilgerstätten des Hinduismus. Shiva wird hier als Pashupati („Gott des Lebens“) verehrt und so verwundert es nicht, dass das Betreten des eigentlichen Tempels den Hindus vorbehalten ist. Am Fluss Bagmati ist die Luft erfüllt von den zahlreich gesprochenen Gebeten der Gläubigen, zu denen sich gelegentlich der süßliche Geruch von rituell verbrannten Toten gesellt. In der Tempelanlage werden uns neben den vielen,
teils recht frechen Äffchen mit Sicherheit auch oft sehr exotisch anmutende Sadhus (Bettelmönche) begegnen. Weiter geht es nach Boudha, dem größten buddhistischen Zentrum Nepals. Bekannt ist Boudha vor allem wegen des riesigen Stupas, der hier erhaben in den Himmel ragt. Wir treiben die Gebetsmühlen an und umkreisen, gemeinsam mit Pilgerinnen und Pilgern aus aller Welt, den Stupa im Uhrzeigersinn. Mit etwas Glück kommen wir auch noch in den Genuss einer Puja-Zeremonie und können dem von Gesängen, Schellen, Trommeln und Trompeten begleiteten Mönchsgebet lauschen.
Später treffen wir uns alle wieder, um den letzten Abend in Nepal gemeinsam zu verbringen. Am großen Stupa in Boudha essen wir auf einer gemütlichen Dachterrasse und Blicken auf das bunte Treiben unter uns

Fahrtzeit: ca. 1,5 - 2 Std.
Übernachtung: Mittelklassehotel, in Kathmandu (1.400 m)
(F/-/A)

22. Tag: Namaste Nepal!

Heute heißt es Abschied nehmen, unsere Reise führt uns zurück nach Europa. Der Check Out hat bitte bis 12:00 Uhr zu erfolgen, Gepäck kann weiterhin in der Unterkunft zwischengelagert werden. Sie erreichen die Heimat je nach Flugzeit noch heute oder alternativ am nächsten Tag. Gerne können Sie Ihren Aufenthalt in Nepal auch verlängern und weitere Nächte in Kathmandu verbringen. Auf Anfrage erhalten Sie dazu gerne ein individuelles Angebot.

Abreisetag
(F/-/A)

Enthaltene Leistungen

- Inlandsflug ab/bis Kathmandu nach Nepalgunj und ab/bis Nepalgunj nach Juphal, Economy Class, inkl. 10 kg Freigepäck und 5 kg Handgepäck
- örtlicher Guide - bis zu einer Gruppengröße von 7 Personen deutsch- oder englischsprachig, ab 8 Personen deutschsprachig
- Begleitmannschaft während des Zelttrekkings - je nach Gruppengröße: Assistantguide(s), Träger (pro Person kann maximal 12,5 kg an ein Transporttier abgegeben werden - bitte stellen Sie für den Transport ein flexibles Gepäcksstück zur Verfügung).
- Möglichkeit, Gepäck in Kathmandu zwischenzulagern, das während des Trekkings nicht benötigt wird.
- Unterbringung lt. Detailprogramm: 2x Mittelklasse-Hotel, 3x Gästehaus, 15x Zelt, 1x Zelt oder Lodge:
  *) Bhaktapur: 1x Nächtigung, Sweet Home Bhaktapur oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
  *) Nepalgunj: 1x Nächtigung, Gästehaus oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
  *) Dunai: 1x Nächtigung, Gästehaus oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
  *) Zeltlager: 15x Nächtigung, Zelt, Basis Doppelbelegung
  *) Juphal: 1x Zelt oder Lodge, Basis Doppelbelegung
  *) Kathmandu: 2x Nächtigung, Mittelklassehotel, Basis Doppelzimmer
- Verpflegung lt. Detailprogramm: 22x Frühstück (ggf. an Tag 23 Minifrühstück) , 18x Mittagessen, 21x Abendessen
- Besichtigung lt. Detailprogramm - Pashupatinath und Boudha etc.
- sämtliche Sondergenehmigungen für Upper- und Lower-Dolpo, Naturschutzgebühren und Trekkinggenehmigungen lt. Detailprogramm. Damit wir die Permits beantragen können, bitten wir bis 3 Wochen vor Abreise um Bereitstellung folgende Unterlagen - Reisepasskopie (Seite mit dem Foto und den persönlichen Angaben) und Passfoto, jeweils in Farbe und gerne per Mail.
- Transfers lt. Detailprogramm: im Minibus - bis 9 Personen Toyota Micro Hiace oder ähnlich, ab 10 Teilnehmern Toyota Coaster oder ähnlich, teils auch in öffentlichen Verkehrsmitteln
- für Ihre Sicherheit: höhenmedizinischer Überdrucksack und/oder Sauerstoff-Flaschen, telefonische Kontaktaufnahme im Notfall möglich

Nicht enthaltene Leistungen

- Linienflug an/ab Kathmandu (KTM) und Flughafentransfer: Kein internationaler Linienflug und kein Flughafentransfer im Reisepreis inkludiert. Dieser Flug und der Flughafentransfer können in Eigenregie oder über Weltweitwandern gebucht werden. Bei Buchung über Weltweitwandern genießen Sie den Pauschalreiseschutz auch für diese Leistungen. Auf Wunsch holen wir gerne für Sie tagesaktuelle Angebote ein und buchen Ihnen den Flug – wir bitten um Bekanntgabe über die Buchungsmaske oder per Mail an jasmin.nager@weltweitwandern.com. Bei Buchung in Eigenregie entfällt der Pauschalreiseschutz für den internationalen Linienflug und die Transferleistung. Bitte buchen Sie Ihren Flug und den Transfer erst, nachdem die Reise gesichert ist - Auskunft erhalten Sie dazu gerne via Mail an jasmin.nager@weltweitwandern.com.

- Zusatznächte können nach Buchungseingang voraussichtlich nicht mehr berücksichtigt werden, daher bitten wir bei Interesse um Bekanntgabe im Zuge Ihrer Reiseanmeldung. Sie haben die Möglichkeit einer Verlängerung zu Beginn der Reise in Bhaktapur oder am Ende der Reise in Kathmandu. Diese Zusatznächte finden in der identischen Unterkunft statt, in der Sie auch als Gruppe genächtigt haben. Zusätzlich organisieren wir gerne den passenden Flughafentransfer für Sie. Weitere Fragen richten Sie bitte per Mail an jasmin.nager@weltweitwandern.com.
- Nepalvisum: Sie erhalten nach Buchung eine Ausfüllhilfe für die eigenständige Beantragung. Kosten für das Visum umgerechnet ca. EUR 50,-- pro Person. Änderungen durch die nepalesische Regierung jederzeit möglich. Bitte beantragen Sie Ihr Visum erst, nachdem die Reise gesichert ist.
- Schlafsack (Komforttemperatur ca. -15°C) für die Zeltübernachtungen. Der Schlafsack kann gerne über Weltweitwandern ausgeliehen werden und steht vor Ort in Nepal zur Verfügung. Die Buchung kann direkt über die Buchungsmaske oder per Mail an julia.mild@weltweitwandern.com erfolgen.
- Impfungen und Reiseversicherung
- Sonstige Ausgaben vor Ort: Getränke, Trinkgeld, Souvenirs, weitere Mahlzeiten, weitere Besichtigungen etc.
- zusätzliche Kosten bei Krankheit, Bergrettung, Änderung der Route durch höhere Gewalt.
- 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.
- Einzelzimmerzuschlag, lt. Ausweisung unter "Termine" bzw. lt. Buchungsmaske.
- Flugausfälle Inland: Solche Ausfälle kommen sehr selten vor, dennoch ist eine offene Kommunikation dahingehend sehr wichtig. Bei längeren Flugausfällen gibt es die Möglichkeit einen Hubschrauber zu chartern, der die Gruppe auch bei nassen Pisten und schlechter Witterung an den gewünschten Zielort bringt. Die dafür entstehenden Kosten, auch für eventuell anfallende Zusatznächte am Abflugort, sind nicht im Reisepreis enthalten und sind von den Gästen vor Ort direkt zu bezahlen. Die Kosten für einen Hubschrauberflug und die Zusatznacht schwanken stark und belaufen sich auf ungefähr EUR 400,- bis EUR 700,-- pro Person und Flug. Wir bitten Sie daher, genügend Bargeld mitzunehmen. Zahlungen mit Kreditkarte sind möglich (ca. 5% Spesen kommen dann hinzu). Bei längeren Flugausfällen wird der Programmverlauf selbstverständlich bestmöglich angepasst.

Zusätzliche Leistungen / Verlängerungen

Nepal_Leihschlafsack

Nepal Leihschlafsack 45 €

Die Daunenschlafsäcke sind von guter Qualität, ausreichend warm und werden nach jedem Gebrauch sorgfältig gereinigt. Bitte bringen Sie trotzdem einen eigenen Innenschlafsack (Seide oder Vlies) mit. Die Schlafsäcke

werden nach Ankunft in Kathmandu/Bhaktapur ausgehändigt, wiegen ca. 3 kg je Stück, haben in zusammengerolltem Zustand eine Länge von ca. 40-45 cm und einen Durchmesser von ca. 40 cm. Die Schlafsäcke haben eine Länge von 190 cm. Die Leihschlafsäcke sind im Gesamtgewicht Ihres Gepäcks zu berücksichtigen.

Verlängerungen Nepalreise

Verlängerungen Nepalreise

Alle Verlängerungen sind nur gemeinsam mit einer Gruppenreise buchbar. Nach erfolgter Buchung der Hauptreise werden aus organisatorischen Gründen keine Verlängerungsbuchungen mehr vorgenommen.

Reiseinformationen

Reiseveranstalter Weltweitwandern

Diese Reise wird von Weltweitwandern veranstaltet.

Kontakt

Weltweitwandern GmbH
Gaswerkstraße 99
8020 Graz

T: +43 3165835040
E: info@weltweitwandern.com

Für Buchung und Durchführung dieser Reise gelten die AGB der Weltweitwandern GmbH.

Reisebestimmungen und Permitinformation

Allgemein:

Änderungen sind jederzeit vorbehalten und obliegen den jeweiligen Regierungen. Bitte sichten Sie dahingehend auch die angeführten Links von Außenministerium, Auswärtigem Amt bzw. Eidgenössischem Department für auswärtige Angelegenheiten.

Nepal:

Die tagesaktuellen Reisebestimmungen finden Sie bei Ihrer zuständigen Vertretungsbehörden – beim Österreichischen Außenministerium, Auswärtigen Amt bzw. Eidgenössischen Departement für auswärtige Angelegenheiten.

Folgende Punkte möchten wir besonders hervorheben:

- **Reisepass:** muss mindestens sechs Monate nach Einreise gültig sein und zwei leere Seiten besitzen
- **Visum:** kann selbstständig über die Botschaft, online oder vor Ort beantragt werden. Sie erhalten alle Details zum Visum (u.a. Ausfüllhilfe für den Online-Antrag) mit den Buchungsunterlagen.
- **Passbild:** Manchmal wird am Flughafen für das Visum ein Foto verlangt, nehmen Sie daher bitte zur Sicherheit ein aktuelles Passbild 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. Weitere Details finden Sie hier: Österreichisches Außenministerium, Auswärtiges Amt bzw. Eidgenössisches Departement für auswärtige Angelegenheiten

Heimreise:

Für die Heimreise nach Deutschland, Österreich und in die Schweiz gibt es aktuell keine besonderen Vorgaben. Bitte führen Sie Ihren gültigen Reisepass mit.

Trekkingpermits:

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

- **…sämtliche Touren mit der Annapurna** („Annapurna kompakt“, „Die große Annapurna-Runde“, „Manaslu & Annapurna“): Bitte nehmen Sie zusätzlich noch ein aktuelles Passbild für die Permits vor Ort mit.
- **…sämtliche Touren mit Dolpo** („Dolpo – ‚Tibet‘ in Nepal“): Bitte nehmen Sie zusätzlich noch ein aktuelles Passbild für die Permits vor Ort mit.
- **…sämtliche Touren mit Dolpo und Manaslu** („Dolpo – ‚Tibet‘ in Nepal“, „Rund um den Manaslu“ & „Manaslu & Annapurna“): Weltweitwandern benötigt bis spätestens 3 Wochen vor Abreise eine Passkopie in Farbe (Seite mit dem Foto und den persönlichen Angaben) und ein aktuelles Passfoto in Farbe. Die Zusendung erfolgt bitte digital als Scan oder Foto an julia.mild@weltweitwandern.com.

Gesundheit

Impfung:

- **Pflichtimpfungen:** Nein, Ausnahme – Einreise über Gelbfieberinfektionsgebiet

- **Hinweise und Vorschläge durch das Tropeninstitut:**
- Basisschutzprogramm für Reisende: Hepatitis A/B, Tetanus, Diphtherie
- Unter bestimmten Voraussetzungen: Typhus (bei mangelhaften hygienischen Verhältnissen), Tollwut (für Trekkingreisen und bei Aufenthalt in ländlichen Gebieten), Masern (für alle Kinder)
- Es besteht, vor allem beim Trekking, ein erhöhtes Risiko sich mit Borreliose anzustecken.
- Im Chitwan Nationalpark besteht ein geringes Risiko einer Malariainfektion. Bitte halten Sie Rücksprache mit Ihrem Arzt bzgl. einer Malaria-Prophylaxe. Wir empfehlen unbedingt die Mitnahme von entsprechenden Insektenschutzmitteln.

Magen- und Darmerkrankungen:

Die größten gesundheitlichen Probleme für Touristinnen und Touristen sind in aller Regel Magen- und Darminfektionen, welche durch ungewohntes Essen und unreines Wasser hervorgerufen werden.

Allgemeine Hinweise:

- Die Mitnahme einer Reiseapotheke, die nicht nur regelmäßig benötigte Arzneimittel, sondern auch Medikamente für gängige Reiseerkrankungen beinhaltet, wird dringend empfohlen. Wer auf bestimmte Medikamente angewiesen ist, sollte einen ausreichenden Vorrat und einen Nachweis über die ärztliche Verschreibung mitnehmen. Nähere Informationen zur Mitnahme von Medikamenten ins Ausland: https://www.sozialministerium.at/Themen/Gesundheit/Reiseinformationen/Information-f%C3%BCr-Auslandsreisen/Mitnahme-von-Medikamenten-ins-Ausland.html
- Es wird empfohlen, rechtzeitig vor Reisebeginn die Hausärztin oder den Hausarzt oder gleichwertig zu kontaktieren, um sich über eventuelle Impfungen und den Gesundheitszustand in Zusammenhang mit dem Thema Höhe zu erkundigen.
    - Nähere Informationen zu Reiseimpfungen: https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/reise-indikationsimpfungen/reiseimpfungen.html
    - Nähere Informationen zu gängigen Infektionskrankheiten auf Reisen: https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/reisemedizin/infektionskrankheiten.html
- Auch der Besuch der Zahnärztin oder des Zahnarztes ist vorab empfehlenswert.

Klima/Reisezeit

Nepal kann fast das ganze Jahr über bereist werden, denn die verschiedenen Regionen und Höhenlagen bieten ganz unterschiedliche Klimazonen.

- Das Klima Nepals wird stark vom **Monsun** geprägt. Von etwa Mitte Juni bis Mitte September gibt es in den Regionen südlich des Himalayas fast täglich kurze, aber starke Regenschauer. Am meisten Niederschlag fällt häufig im August. Auf Grund der extremen Höhenunterschiede innerhalb Nepals gibt

es eine Vielzahl von klimatischen Zonen.

- **Regionen nördlich des Himalayas:** Der Himalayahauptkamm hält den Monsunregen weitgehend ab und daher ist der Sommer (Juni – September) nördlich des Himalayahauptkammes, z.B. in den Regionen Dolpo, Mustang und auch in Tibet eine gute Reisezeit.
- **Regionen südlich des Himalayas:** Die beste Reisezeit für höhergelegenes Trekking in Nepal südlich des Himalayahauptkammes ist vor dem Monsun zwischen Februar und April und nach dem Monsun zu Beginn der Trockenzeit im Oktober und November. Im Frühjahr sind die Temperaturen meist angenehm und viele Wildblumen und ganze Rhododendron-Wälder stehen in voller Blüte – im Herbst ist es dafür interessant beim Einbringen der Ernte zuzusehen.
- **Die Monate Dezember und Jänner** eignen sich hervorragend um die Kultur im Kathmandutal und Pokhara und die wunderschönen Wanderungen in den aussichtsreichen Himalayavorbergen zu erkunden, sowie die Menschen des Landes näher kennen zu lernen oder den Royal Chitwan Nationalpark zu besuchen. Bei häufig wolkenlosem Himmel herrschen angenehme Tagestemperaturen. Nachts kann es, besonders in höheren Regionen, jedoch empfindlich kalt werden. Die höher gelegenen Pässe sind im Winter oft verschneit und daher unpassierbar. In den Regionen um Kathmandu und Pokhara ist das Klima fast ganzjährig warm, mit gemäßigten Temperaturen im Winter.
- **Ganz gleich auf welchem Trekking und zu welcher Jahreszeit**, in den Bergen muss zu jedem Zeitpunkt mit den unterschiedlichsten Temperaturen und Witterungen gerechnet werden. Nicht selten können alle 4 Jahreszeiten an einem einzigen Tag erlebt werden. Die Sonne ist in den Bergen besonders intensiv und auch bei kühlen Temperaturen, Wind oder dunstigem Wetter in den niederen Lagen, nicht zu unterschätzen. Ohne Sonnenschutz und Kopfbedeckung ist ein Sonnenbrand nicht unwahrscheinlich. In der Nacht und den frühen Morgenstunden kann es sehr kalt werden. Ein warmer Schlafsack, eine Daunenjacke/Anorak, eine warme Haube und Handschuhe werden auf jeder Trekking- und Wandertour benötigt!

Auch vor Nepal macht der Klimawandel nicht halt, Abweichungen können daher zu keinem Zeitpunkt ausgeschlossen werden.

Rund ums liebe Geld

Die Landeswährung ist die Nepalesische Rupie. Die Ein- und Ausfuhr der Landeswährung ist nicht erlaubt. Gewechselt wird daher in Nepal. Wir raten davon ab, große Geldbeträge direkt am Flughafen in Kathmandu Geld zu wechseln. Hier ist der Wechselkurs oft schlechter als bei den Wechselstuben in der Stadt. Unsere Guides zeigen den Gästen gerne wo am besten gewechselt werden kann. In Nepal wird der Euro für den Umtausch in Rupien sehr gerne angenommen.

Mit einer Bankomatkarte kann in Kathmandu, Pokhara und in den meisten anderen größeren Städten Geld gezogen werden. Die meisten Bankomaten sind auf max. 3.500,- Rupien begrenzt. Bei der Verwendung von Kreditkarten ist mit höheren Gebühren zu rechnen. Bitte vor der Reise bei der entsprechenden Bank bzw. dem Kreditkarteninstitut erkundigen bzw. Ihre Bankomatkarte freischalten lassen.

In Nepal kommt es häufig zu Stromausfällen (teilweise sogar 8-10 Stunden pro Tag). Daher bitte genügend

Bargeld mitnehmen bzw. rechtzeitig ans Geldabheben denken.

Trinkgeld

Vielerorts gehört das Geben von Trinkgeld dazu - so auch in Nepal. Trinkgeld wird im nepalesischen Kulturkreis hoch geschätzt und ist eine symbolische Anerkennung für den geleisteten Dienst. Eine durchschnittliche Dienstleistung ruft nach einem durchschnittlichen Trinkgeld, Anpassungen nach oben oder unten reflektieren die (Un-)Zufriedenheit der Gäste.

Generelle Hinweise

Zeitverschiebung

Nepal ist unserer Winterzeit 4 ¾ Stunden und unserer Sommerzeit 3 ¾ Stunden voraus.

Strom

Die Netzspannung in Nepal beträgt 220 Volt. In der Regel finden sich in den Hotels Steckdosen für Dreipunktstecker vor. Unsere zweipoligen Stecker passen zwar auch in die Steckdosen, sitzen aber meist recht locker (egal ob mit oder ohne Adapter).

Information über die Aufnahme der nepalesischen Fluglinien auf die „schwarze Liste der Fluglinien"

Von der EU-Kommission "DG for Mobility and Transport" wurden mit 5. Dezember 2013 alle nepalesischen Fluglinien auf die schwarze Liste der Fluglinien gesetzt.

Die schwarze Liste der Fluglinien umfasst alle Luftfahrtunternehmen gegen die innerhalb Europas eine Betriebsuntersagung ergangen ist. Um zur aktuellen Liste zu gelangen, klicken Sie hier.

Der Hintergrund für diese Maßnahme ist eine geplante Verbindung der Fluglinie Nepal Airlines nach Europa. Die Sicherheit der Fluglinien selbst ist in Nepal seit vielen Jahren unverändert. Sie hat sich in der vergangenen Zeit nicht verschlechtert. Die Zivilluftfahrtbehörden der Mitgliedstaaten der EU können nur Luftfahrzeuge von Luftfahrtunternehmen kontrollieren, die Flughäfen innerhalb der EU anfliegen. Bei nepalesischen Fluglinien, die den EU-Raum nicht anfliegen, ist die EU-Kommission auf die Kooperation nepalesischer Behörden angewiesen. Auf die schwarze Liste der Fluglinien kommen auch Airlines die von den zuständigen ausländischen Behörden in den Augen der EU-Kommission nicht oder nicht ausreichend kontrolliert werden. Da im Fall von Nepal alle Fluglinien auf einmal auf die schwarze Liste gesetzt wurden, ist die Vermutung naheliegend, dass dies behördliche Gründe hat und nicht zwangsläufig mit der Sicherheit der einzelnen Fluglinien selbst in Zusammenhang steht.

Versicherung

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

Abschluss einer Reiseversicherung inklusive Stornoschutz wird empfohlen.

Straßenbau & Busfahrt

Straßenbau

Der Straßenbau in Nepal ist präsent. So vor allem um die Regionen Annapurna und Manaslu. Unsere Touren sind so konzipiert, dass Straßen möglichst gut vermieden werden. Wir haben die Routen dahingehend angepasst, bzw. führen mögliche Anpassungen (aufgrund neuer Straßen) ggf. auch kurzfristiger durch. Wenn das nicht möglich ist, bitten wir um Verständnis, dass sich der Weg entlang von Straßen nicht ganz vermeiden lässt.

Busfahrt

Die Fahrten im Linienbus scheinen für Gäste aus Europa ganz außergewöhnlich, da sie teils über enge Straßen führen. Für Einheimische und natürlich das Fahrpersonal handelt es sich um ganz alltägliche Rahmenbedingungen. Freuen Sie sich dabei auf einen authentischen Einblick in den nepalesischen Alltag.

Früh buchen lohnt sich

Im Reisepreis ist kein internationaler Linienflug inkludiert – damit ermöglichen wir Ihnen volle Flexibilität. Flughafen Wien, Berlin oder Zürich? Zwei Tage früher anreisen oder doch drei Tage verlängern? All das stellt kein Problem dar und es zeigt sich ganz deutlich – früh buchen lohnt sich. Bei den Flugpreisen wird eine ganz klare Tendenz sichtbar – wer früher bucht, zahlt in aller Regel weniger. Vor allem in der Trekkinghochsaison Oktober/November und rund um Weihnachten und Silvester steigen die Flugpreise bereits sehr früh, stark. Aber auch in den Frühlingsmonaten März und April zeichnet sich ein ähnliches Bild ab.

Der Weltweitwandern-Tipp: Sie wollen nach Nepal reisen und dort unvergessliche Tage verbringen? Lassen Sie keine Zeit verstreichen und buchen Sie frühzeitig. Belohnt werden Sie mit dem Gefühl der Vorfreude und einem tendenziell deutlich niedrigeren Flugpreis. Gerne unterbreiten wir Ihnen auch ein unverbindliches Flugangebot, mit einer bis zu 14-tägigen Reservierungsfrist. Kontaktieren Sie uns gerne.

Höhenanpassung über 2.500 m

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 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

Jasmin Nager
+43 316 58 35 04 - 10
jasmin.nager@weltweitwandern.com