

ASIEN  NEPAL

## Everesttrek & Gokyo Ri

<b>Tourencharakter</b> 	<b>Reisedauer</b>	21 Tage	<b>Gruppe</b>	3-14 Teilnehmer
<b>Wanderreise</b> 	<b>Davon Wandertage</b>	16 Tage		

- 16-tägiges Lodge-Trekking
- Weg bis zum Everest-Basislager (5.365 m)
- Besteigung des Aussichtsberges Kala Patthar (5.645 m)
- Herrlicher Rundweg über den Cho La (5.420 m) auf den Gokyo Ri (5.483 m)
- Blick auf mächtige 8.000er des Himalayas
- Ehemalige Königsstädte Bhaktapur und Kathmandu

Auf den Gokyo Ri (5.357 m), den Kala Patthar (5.645 m) und zum Everest-Basislager (5.365 m). Für uns die schönste Rundwanderung im Everest-Gebiet. Bei keiner anderen Tour kommen wir den 8.000ern so nahe. Der Mount Everest (8.848 m) ist nur 10 km Luftlinie entfernt und auch Lhotse (8.516 m), Makalu (8.485 m) und Cho Oyu (8.188 m) wollen bestaunt werden. Es ist eine Route der Superlative, ständig stoßen wir auf weltberühmte Namen und brechen unsere persönlichen Rekorde. Und man hat das Gefühl, die Berge fallen auf einen drauf, wenn sie umfallen - so nah sind wir ihnen.

### Himalayatrekking der Superlative

Es handelt sich um eine Route der Superlative - die Besteigung des Gokyo Ri (5.357 m), die Überquerung des Cho La (5.380 m) und das Erklimmen des Aussichtsberges Kala Patthar (5.645 m) erwarten uns. Dazu kommt ein Panorama, das seines Gleichen sucht - nur 10 km Luftlinie trennen uns vom Mount Everest (8.848 m), dessen Gipfel zum Greifen nah ist und auch Lhotse (8.516 m), Nuptse (7.864 m) und Amadablam (6.814 m) zeigen sich bei guter Sicht möglichst prachtvoll.

Auch wenn die Landschaft mit der Höhe zunehmend karger wirkt, geht der Reiz dafür nicht verloren. Wir stoßen auf tiefblaue Seen, überqueren mehrmalig rauschende Flüsse auf unterschiedlichsten Brücken und wandern durch fast mystisch anmutende Urwälder mit Birkenbäumen, Rhododendren und Flechten.

### Buddhistische Kultur der Sherpa

Unterwegs bekommen wir immer wieder Einblicke in die buddhistische Kultur der Sherpa hier im Himalaya. Wir können Mani-Mauern, kunstvoll verziert mit Mantras, bestaunen, sind in buddhistischen Klöstern bei Mönchen

und Nonnen zu Gast und erleben den Alltag der Bewohnerinnen und Bewohner in ihren Sherpa-Dörfern.

### **Es geht hoch hinauf!**

So verbringen wir auch unsere höchste Nacht auf 5.180 m im Dörfchen Gorak Shep, in der letzten dauerhaft bewohnten Ortschaft vor dem Mount Everest. Zuvor erreichen wir noch das Everest Basislager auf 5.365 m, mit zahlreichen Gebetsfahnen und Bergsteigerinnen und Bergsteigern, die es auf den höchsten Punkt der Erde zieht. Ein weiteres „Highlight“ ist sicher die Besteigung des Aussichtsberges „Kala Patthar“ (5.645 m)

Dieses Trekking ist nicht zu unterschätzen, weiß auch Weltweitwandern-Gründer Christian Hlade: „Die Sonne ist intensiv, der Wind wird manchmal rau, und man muss schon 6 bis 7 Stunden gehen können. Außerdem befinden wir uns über lange Zeit auf großer Seehöhe“. Sein Resümee: „Herausfordernd und extrem großartig - eine der schönsten Trekkingtouren meines Lebens!“

### **Langjährige Partnerschaft & soziales Engagement**

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

Der Verein „Weltweitwandern Wirkt!“ unterstützt mehrere große Sozial- und Bildungsprojekte vor Ort: Das von Sudama initiierte Bottlehouses-Kinderheim und die Kundalinee-Schule am Stadtrand von Kathmandu sowie Berufsausbildungskurse und viele Bildungsprojekte im Sherpadorf Hile, 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 [Die schönsten Reisen, Wanderwege und Trekkingrouten in Nepal](#)



## Termine, Preise & Buchung

VON	BIS	PLÄTZE	EZZ	PREIS
28. September 2024	23. Oktober 2024	⊕	210 €	4.630 €
Sondertour "Drohma-Kanchenjunga-Trekking", Programm lt. Angebot vom 09.04.2024				
04. Oktober 2024	24. Oktober 2024	✓	210 €	2.190 €
25. Oktober 2024	14. November 2024	⊕	210 €	2.150 €
Der Termin ist mit einer weiteren Buchung 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/npg05](http://weltweitwandern.at/npg05)

## Geplantes Programm

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

## 1. Tag: Ankunft in Nepal

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

Hinweis:

Bitte beachten Sie, dass der internationale Flug an/ab Kathmandu (KTM) und der Flughafentransfer nicht im Reisepreis inkludiert sind. Beide Leistungen können ganz oder teilweise über Weltweitwandern oder individuell gebucht werden - gerne unterbreiten wir auf Anfrage oder nach Buchungseingang ein unverbindliches Angebot. Außerdem: Früh buchen lohnt sich - 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

Am heutigen Vormittag besichtigen wir die ehemalige Königsstadt Bhaktapur, gemeinsam mit unserem Guide. Er eröffnet uns die Tore zur "Stadt der Gläubigen", die aufgrund ihrer zahlreichen Musik- und Kulturgruppen auch als Hauptstadt der darstellenden Künste Nepals gilt. Die Altstadt besteht aus engen, verwinkelten Gassen mit vielen kleinen Geschäften, dazwischen Blumengirlanden und in roter Farbe verzierte Götterstatuen. Immer wieder liegen große, prachtvolle Plätze mit Palästen und Tempelanlagen vor uns. Erlesene, detailgetreue Holzschnitzereien an und in den Tempeln und an vielen traditionellen Wohnhäusern, Handwerksbetrieben und Geschäften führen uns in eine andere Zeit. Wir besichtigen den Durbar-Platz (Königsplatz), mit dem goldenen Eingangstor zum Königspalast. Gemütlich gehen wir weiter zum Taumadhi-Platz und dessen Highlight, dem Nyatopola-Tempel, mit seinen 30 Metern Höhe ist er der höchste Tempel im gesamten Kathmandu-Tal. Unweit des Tempels befindet sich auch das berühmte Pfauenfenster, ein besonders detailliert geschnitztes, einzigartiges Holzfenster. Vorbei an vielen kleinen Geschäften geht es weiter zum Töpferplatz, hier werden von Hand gefertigte Töpferwaren zum Trocknen ausgelegt.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung und die ausgedehnte Fußgängerzone von Bhaktapur lädt noch weiter zum Erkunden ein. Wer möchte, kann aber auch gemütlich einen Tee oder Kaffee trinken und die Angebote der reich bestückten Kunsthandwerksgeschäfte sondieren.

Übernachtung: Gästehaus Sweet Home Bhaktapur oder ähnlich, in Bhaktapur (1.300 m)

**Übernachtung: Gästehaus Sweet Home Bhaktapur oder ähnlich, in Bhaktapur (1.300 m)**

(F/-/-)

### **3. Tag: Von Lukla (2.840 m) nach Phakding (2.650 m)**

Heute werden wir am frühen Morgen, gegen 03:30 Uhr, zum Flughafen Ramecchap gebracht und treten unseren Flug nach Lukla an. Um den Flughafen Kathmandu zu entlasten, finden während der Saison die Flüge nach Lukla nicht von der nepalesischen Hauptstadt aus statt. Unser Frühstück erhalten wir zum Mitnehmen und so machen wir auf dem Weg nach Ramecchap eine Frühstückspause.

Nachdem wir am frühen Vormittag Lukla erreicht haben, werden wir von unserer Trekkingmannschaft willkommen geheißen und leiten unsere Trekkingtage mit einem Chai ein. Unsere erste Wanderung führt uns durch Lukla und weiter bis zum Fluss Thadoshi Khola, von wo wir den Kunsum Kangaaru auf 6.300 m als ersten Riesen erblicken. Diese Kulisse nutzen wir für eine Mittagspause und wandern im Anschluss weiter nach Norden, in Richtung des Dudh Koshi. Wir durchqueren das Dorf Ghat und erreichen schließlich Phakding (2.650 m), wo wir die Nacht verbringen.

**Fahrtzeit: ca. 4-5 Std. (ca. 135 km)**

**Flug von Ramecchap nach Lukla: ca. 20 min.**

**Wanderung: ca. 3-4 Std. (ca. 8 km, ca. +200 m/ -400 m)**

**Übernachtung: Lodge, in Phakding (2.650 m)**

**(F/M/A)**

### **4. Tag: Im Sagarmatha-Nationalpark bis nach Namche Bazar (3.440 m)**

Am heutigen Tag geht es bereits hoch hinaus und so wandern wir zunächst nordwärts, entlang des Dudh-Tals und erreichen nach einigen Flussüberquerungen Jorsalle (2.840 m). Von hier aus öffnen sich die Tore zum Sagarmatha-Nationalpark (Bedeutung: Everest-Nationalpark), am Weg stoßen wir auf Mani-Steine und Häuser, auf deren Dächer bunte Gebetsfahnen flattern. Mit etwas Glück erwarten uns erste Blicke auf die mächtigen weißen Himalayaberge. Nach dem Mittagessen folgen wir einem schmalen Weg, der schon Hillary dem Everest nähergebracht hat und queren den Imja-Fluss mittels einer Hängebrücke auf 2.900 m. Nach einem zwei- bis dreistündigen steilen Aufstieg erreichen wir Namche Bazar (3.440 m) und verbringen in dem alten Handelsort mit hufeisenförmigen Hängen unsere Nacht.

**Wanderung: ca. 6 Std. (ca. 11 km, ca. +1.000 m/-200 m)**

**Übernachtung: Lodge, in Namche Bazar (3.440 m)**

**(F/M/A)**

### **5. Tag: Akklimatisierung und Wanderung nach Mendhapu Hill**

Damit sich unser Körper an die Höhe anpassen kann, dient der heutige Tag als Akklimatisierungstag. Nach unserem gemütlichen Frühstück wandern wir zum Mendhapu Hill, dem Hauptquartier der Nationalparkverwaltung und genießen das beeindruckende Bergpanorama - Everest (8.848 m), Lhotse (8.516 m), Nuptse (7.864 m) und Amadablam (6.814 m) und weitere Bergriesen erwarten uns.

**Wanderung: leichte Wanderung zum Mendhapu Hill**

**Übernachtung: Lodge, in Namche Bazar (3.440 m)**

**(F/M/A)**

### **6. Tag: Blicke bis nach Tibet, Wanderung nach Thame**

Heute erwartet uns eine entspanntere Wanderung, es geht vorbei an Mani-Mauern, dem Kloster Namche und kleinen Dörfern wie Phurte. Unsere Mittagspause findet in Thamo statt und anschließend besuchen wir das örtliche Nonnenkloster. Unsere Wanderung geht weiter, vorbei an eindrucksvollen Felsmalereien und unser letzter Anstieg führt uns ins Sherpa-Dorf Thame, das auf einer Moräne liegt. Unser heutiges Etappenziel wurde damit erreicht, allerdings besuchen wir noch das örtliche Kloster, das mehr als 350 Jahre alt ist und in einem Hang liegt. So besichtigen wir die reiche Sammlung an heiligen Büchern und fördern die Akklimatisation, durch das Bergauf- und Bergabgehen. Wir haben sogar einen Ausblick bis nach Tibet zum Nangpo La (5.716 m), der die Sherpa vor etwa 500 Jahren nach Nepal geführt haben soll.

**Wanderung: ca. 5-6 Std. (ca. 9,2 km, ca. +650 m/-290 m)**

**Übernachtung: Lodge, in Thame (3.750 m)**  
(F/M/A)

## **7. Tag: Hillarys Lieblingsdorf Khumjung (3.780 m)**

Am Morgen wandern wir wieder retour, bis nach Phurtse und dann hinauf zur höchsten Flugpiste Nepals in Syangboche (3.750 m). Weiter geht es bis zu einem kleinen Pass, mit Blick auf das Dorf Khumjung, das unser heutiges Etappenziel ist und in dem Sir Edmund Hillary die erste Schule der Khumbu-Region gegründet hat. Die blaugrünen Dächer der Häuser und die quirlige Hillary-Hochschule verleihen dieser Ortschaft eine besonders reizvolle Atmosphäre. Oberhalb des Dorfes liegt der Ort Khunde, der danke der Hillary-Stiftung ein Krankenhaus hat. Wer mag, kann einen Abstecher zum Everest View Hotel machen, von dem man atemberaubende Ausblicke hat.

**Wanderung: ca. 6-7 Std. (ca. 10,5 km, ca. +555 m/-585 m)**

**Übernachtung: Lodge, in Khumjung (3.780 m)**  
(F/M/A)

## **8. Tag: Über den Mong La (3.980 m) nach Dhole (4.100 m)**

Nach einer rund 1,5-stündigen Wanderung bis zum Dorf Kyanjuma, geht es den Sanasa-Berg hinauf und wieder hinunter. Wir folgen einem kurvenreichen Pfad und kommen schließlich an einem Chörten (buddhistischer Kultbau) vorbei, der dem Sherpa Tenzing Norgay gewidmet ist. Bei gutem Wetter blicken wir auf eine Bergkette aus Everest (8.848 m), Lhotse (8.516 m), Nuptse (7.864 m), Amadablam (6.814 m), Kusumkangaru (6.367 m) und Thamserku (6.623 m). In der Folge geht es wieder bergauf bis zum 3.980 m hohen Mong La (La = Pass), wo wir kurz verweilen und bis zum Flussbett des Gokyo marschieren. Nach unserer Mittagspause geht es bergauf, durch einen mystisch anmutenden Urwald mit Birkenbäumen, Rhododendren und Flechten, bis zum Dorf Dhole auf über 4.000 m.

**Wanderung: ca. 6 Std. (ca. 10,1 km, ca. +870 m/-610 m)**

**Übernachtung: Lodge, in Dole (4.100 m)**  
(F/M/A)

## **9. Tag: Bis nach Machermo (4.400 m)**

Der heutige Tag wird gemütlich, zunächst geht es bergauf zum Cho-Oyu-Aussichtspunkt und weiter bis zum Kamm Lapharma. Bei klarem Wetter taucht immer wieder der Cho Oyu (8.188 m) auf, der unter anderem vom

Österreichischer Herbert Tichy erstmals bestiegen wurde. Der Weg führt uns an Luza vorbei, von wo aus es nur noch eine gute Stunde Wanderung bis nach Machhermo ist, wo wir unsere Nacht verbringen. Wir empfehlen die restliche Freizeit zum Ausruhen zu nutzen, die Höhe wirkt auf unseren Körper und so können wir Energie für die nächsten Tage sammeln.

**Wanderung: ca. 3-4 Std. (ca. 5 km, ca. +400m/-100 m)**

**Übernachtung: Lodge, in Machhermo (4.400 m)**

(F/M/A)

## **10. Tag: Zauberhafte Seen und Wanderung nach Gokyo (4.750 m)**

Es geht bergauf, erst zu einem Kamm mit Chörten und flutternden Gebetsfähnchen, dann weiter durch das kleine Dorf Pangka. Nach einer kleinen Trinkpause geht es kurz bergab, bevor es wieder aufwärts geht und wir an einen tiefblauen See gelangen. Dort bleiben wir aber nicht, sondern wandern weiter zu einem zweiten, türkisfarbenen See und einem dritten See. Dieser See schimmert schon von Weitem türkisfarben und am dortigen Ufer beziehen wir unser Nachtlager. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit nach einer ein- bis zweistündigen Wanderung noch einen vierten See zu sehen.

**Wanderung: ca. 5 Std. (ca. 7,5 km, ca. +400 m/ -50 m)**

**Übernachtung: Lodge, bei einem Bergsee (4.750 m)**

(F/M/A)

## **11. Tag: Gokyo Ri (5.357 m) und Dragnak (4.680 m)**

Mittlerweile sollten wir schon gut an die Höhe gewöhnt sein und so sollte die heutige Gipfelbesteigung des Gokyo Ri (Ri bedeute Berg) (5.357 m) ohne technische Schwierigkeiten und ohne Schnee in etwa 2 bis 3 Stunden gelingen. Wenn es die Wetterbedingungen zulassen, genießen wir einen atemberaubenden Rundblick auf die vier 8.000er Cho Oyu (8.188 m), Lhotse (8.516 m), Everest (8.848 m) und Makalu (8.485 m). Darunter wechseln sich tiefblau und türkis-schimmernde Bergseen rund um den Gokyo Ri und seine Moränengletscher ab. Ein einstündiger Abstieg bringt uns zurück nach Gokyo, wo wir die wohlverdiente Mittagsrast einlegen und uns für den Nachmittag stärken. Es geht weiter über die lange Moräne des Ngo-Dzongpa-Gletschers bis nach Dragnak (4.780 m), wobei die Gletscherüberquerung ein Abenteuer ist - uns begegnen Gletscherseen, Brüche und feine Sandstellen. Unser heutiges Nachtquartier ist ein schönes Haus mit Speisesaal und da es wenige Hütten gibt, kann es sein, dass wir in einem Mehrbett-Matratzenlager übernachten.

**Wanderung Gokyo - Gokyo Ri - Gokyo: ca. 3-4 Std. (ca. 3,5 km, ca. +610 m/-610 m)**

**Wanderung Gokyo - Dragnak: ca. 2 Std. (ca. 4 km, ca. +50 m/-120 m)**

**Übernachtung: Lodge ggf. mit Mehrbett-Matratzenlager, bei Dragnak (4.680 m)**

(F/M/A)

## **12. Tag: Über den Cho La (5.380 m) bis Dzongla (4.840 m)**

Der heutige Tag wird anstrengend, daher ist langsames Gehen sehr wichtig. Wir starten unsere Wanderung noch im Dunkeln, es geht bergauf bis zum ersten 5.000 m hohen Pass und wir folgen einem Pfad weiter bis zum Cho La (La bedeute Pass) (5.380 m). Nach dem Pass führt ein kurzes Stück allmählich absteigend über Schneefelder und wir werden mit einem traumhaften Panorama belohnt. Es geht über einen weiteren kleinen Pass und danach

hinab zum Thulo Dhunga (Bedeutung: großer Stein) und später erreichen wir unser Etappenziel Dzongla (4.840 m).

Hinweis: Da der Cho La oft mit Schnee bedeckt ist und sich Gletscherspalten bilden, darf nur gemeinsam in der Gruppe gegangen werden. Sollte der Pass aufgrund der Wetterbedingungen nur mit Kletterausrüstung begehbar sein, wird vom Team eine Alternativroute ausgewählt.

**Wanderung: ca. 8 Std. (ca. 9 km, ca. +800 m/-600 m)**

**Übernachtung: Sehr einfache Lodge voraussichtlich mit Mehrbett-Matratzenlager, in Dzongla (4.840 m) (F/M/A)**

### **13. Tag: Gedenksteine bis nach Lobuche (4.930 m)**

Nach dem Frühstück geht es langsam bergab, bis zum östlichen Basislager des Lobuche (6.119 m) und weiter bergauf an einem See vorbei. Wir erreichen eine Abzweigung und es geht weiter zum Thuk La Pass, hier befinden sich zahlreiche Gedenksteine für Bergsteigerinnen und Bergsteiger, die auf dem Weg zum Everest oder zu anderen Bergriesen verunglückt sind. Nach einer weiteren Stunde erreichen wir den Ort Lobuche (4.930 m), wo wir heute übernachten und den Tag gemütlich ausklingen lassen können.

**Wanderung: ca. 5 Std. (ca. 7,2 km, ca. +400 m/-300 m)**

**Übernachtung: Lodge, in Lobuche (4.930 m) (F/M/A)**

### **14. Tag: Everest-Basislager (5.365 m) und Gorak Shep (5.180 m)**

Für viele stellt der heutige Tag den Höhepunkt der Reise dar, im Schatten des Everests kommen wir bis zum Everest-Basislager (5.365 m). Wir starten früh, um aufgrund der Höhe möglichst langsam zum Everest-Basislager aufzusteigen. Der Weg führt immer wieder auf und ab, streckenweise entlang des Khumbu-Gletschers und dessen Moränen hinweg, gegen Mittag erreichen wir Gorak Shep (5.180 m) und wir können bis nach Tibet sehen. Nur noch 3 bis 4 Stunden trennen uns vom Everest-Basislager (5.365 m), von wo wir gigantische Eispyramiden und den berühmten Khumbu-Eisfall bestaunen dürfen. Am Nachmittag kehren wir zurück nach Gorak Shep (5.180 m), der höchsten Schlafstätte dieser Tour und lassen die Erlebnisse des heutigen Tages Revue passieren.

**Wanderung von Lobuche nach Gorak Shep: ca. 3 Std. (ca. 5 km, ca. +250 m/-0 m)**

**Wanderung Gorak Shep - Everest-Basislager - Gorak Shep: ca. 5-6 Std. (ca. 9 km, +200 m/-200 m)**

**Übernachtung: Lodge, in Gorak Shep (5.180 m) (F/M/A)**

### **15. Tag: Besteigung des Kala Patthar (5.645 m)**

Frühmorgens geht es bergauf, zum Kala Patthar (Bedeutung: Schwarzer Felsen) und wir können das Everest-Basislager, den Khumbu-Eisfall und die umliegenden Gipfel beobachten. Nur noch 10 km Luftlinie trennen uns vom Mount Everest (8.848 m), der auf Nepali „Sagarmatha“ und auf Tibetisch „Chomolungma“ genannt wird. Ebenfalls ist der Pumori (7.138 m) in greifbarer Nähe und eignet sich als perfekter Hintergrund für unvergessliche Erinnerungsfotos. Nachdem wir den Kala Patthar bestiegen haben, geht es nach Lobuche (4.930 m) und wir beziehen dort unser Nachtlager. Je nach Gruppe wird unser Guide mit uns möglicherweise doch bis nach

Dingboche (4.350 m) gehen und wir werden dort übernachten, da man dort aufgrund der geringeren Höhe besser schläft.

Hinweis: Der Kala Patthar erfordert keine besonderen technischen Erfahrungen, seine Besteigung ist jedoch abhängig von der jeweiligen Wettersituation und der eigenen Kondition. Die ungewohnte Höhe stellt eine besondere Belastung für den Kreislauf dar, weshalb sehr langsam nach oben gewandert werden muss.

**Wanderung Gorak Shep - Kala Patthar - Gorak Shep: ca. 3-4 Std. (ca. 4 km, ca. +470 m/-470 m)**

**Wanderung von Gorak Shep nach Lobuche (4.930m): ca. 2,5-3 Std. (ca. 5 km, ca. +0 m/-250 m)**

**(Alternativ: Zus. Wanderung von Lobuche nach Dingboche (4.350m): ca. 3 Std. (ca. 7,5 km, ca. +50 m/-600 m)**

**Übernachtung: Lodge, in Lobuche (4.930 m) oder Dingboche (4.350 m)**

**(F/M/A)**

## **16. Tag: Zwischen Wacholder und Rhododendron nach Tengboche (3.860 m)**

Nach einem ausgiebigen Frühstück folgen wir dem normalen Weg bis nach Shomare, von wo aus wir in einer weiteren Stunde nach Pangboche gelangen. In dem beschaulichen Dorf besichtigen wir ein altes Kloster und bewundern auf einer Höhe von 4.000 m die gewaltigen Wacholderbäume. Im Anschluss gehen wir hinab bis zu einer Brücke und gelangen zu einem Nonnenkloster, nachdem wir bei einem Rhododendronwald hindurchgekommen sind. Der 30-minütige Weg bis zum Kamm von Tengboche verlangt uns einiges an Kraft ab, doch der Blick auf das örtliche Kloster bei Abendstimmung entschädigt uns für die Mühen.

**Wanderung von Lobuche (4.930m) - Dingboche (4.350m): ca. 3 Std. (ca. 7,5 km, ca. +50 m/-600 m)**

**Wanderung Dingboche (4.350m) - Tengboche ca. 5 Std. (ca. 11 km, ca. +150 m/-650 m)**

**Übernachtung: Lodge, in Tengboche (3.860 m)**

## **17. Tag: Bis nach Jorsalle (2.800 m)**

Für Frühaufsteherinnen und Frühaufsteher gibt es die Möglichkeit das Lichterspiel des Sonnenaufgangs zu genießen, nach ca. 20 Minuten Gehweg beim östlichen Bergkamm. Nach dem Frühstück führt uns der Weg steil hinab bis nach Phunki Thengka (3.350 m) und es geht weiter bergab bis nach Sanasa und Kyanjuma. Im Anschluss folgen Serpentin eines Panoramaweges bis zum Handelszentrum Namche Bazar und es bleibt etwas Zeit, um durch die engen Gassen zu bummeln. Dann aber geht es weiter bergab bis nach Jorsalle, wo wir die Nacht verbringen werden.

**Wanderung: ca. 7 Std. (ca. 14 km, ca. +400 m/-1.450 m)**

**Übernachtung: Lodge, in Jorsalle (2.800 m)**

**(F/M/A)**

## **18. Tag: Abschied vom Sherpaland**

Wir verabschieden uns vom Everest-Nationalpark und kommen noch einmal nach Phakding, wo wir die erste Trekkingnacht verbracht haben. Später erreichen wir Lukla und es heißt beim gemeinsamen Abendessen Abschied nehmen, von unserem Team und dieser ganz besonderen Region.

**Wanderung: ca. 5 Std. (ca. 14 km, ca. +500 m/ -450 m)**

**Übernachtung: Lodge, in Lukla (2.850 m)**  
(F/M/A)

## **19. Tag: Zurück nach Kathmandu**

Wir fliegen von Lukla nach Ramecchap und fahren anschließend wieder in das bunte und lebhaftes Kathmandu zurück. Je nach Ankunftszeit, die sich nach den Wetter- und Verkehrsbedingungen richtet, besteht vielleicht noch Zeit und wir können uns in die Altstadt begeben und Kunsthandwerksgeschäfte von Thamel besuchen.

**Flug von Lukla nach Ramecchap: ca. 20 min.**

**Fahrtzeit: ca. 4-5 Std. (ca. 135 km)**

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

## **20. Tag: Kathmandu mit Pashupatinath & Boudha**

Der heutige Vormittag steht zur freien Verfügung, wir können uns ausruhen oder individuell die Stadt erkunden. Gerne kann folgender fakultativer Ausflug über Weltweitwandern gebucht werden:

-----  
Kinderheim & Kundalinee-Schule

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

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

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.

Am Abend treffen wir uns alle wieder, um den letzten Abend in Nepal gemeinsam zu verabschieden. Am großen Stupa in Boudha essen wir gemeinsam auf einer gemütlichen Dachterrasse und Blicken auf das bunte Treiben unter uns.

**Fahrtzeit: „Pashupathinath & Boudha“ und „Tempelanlage Swayambhunath“ ca. jeweils 1,5-2 Std. gesamt**

**Fahrtzeit: „Kinderheim & Kundalinee-Schule“ ca. 2-2,5 Std. gesamt**

**Übernachtung: Mittelklassehotel, in Kathmandu (1.400 m)**

**(F/-/A)**

## **21. Tag: Namaste, Nepal!**

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

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

**Abreisetag**

**(F/-/-)**

## **Enthaltene Leistungen**

- Inlandsflug ab/bis Ramechhap nach Lukla, 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 Lodgetrekkings - je nach Gruppengröße: Assistantguide(s), Träger (pro Person kann maximal 12,5 kg an einen Träger abgegeben werden - bitte stellen Sie für den Transport ein flexibles Gepäckstück zur Verfügung). Versicherung und Ausrüstung für das gesamte Betreuungsteam
- Möglichkeit, Gepäck in Kathmandu zwischenzulagern, das während des Trekkings nicht benötigt wird
- Unterbringung lt. Detailprogramm: 2x Mittelklasse-Hotel, 2x Gästehaus, 16x einfache Berglodge:
- \*) Bhaktapur: 2x Nächtigung, Sweet Home Bhaktapur oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
- \*) Lodgetrekking (Keine Einzelbelegung garantiert): 1x in Phakding, 2x in Namche Bazar, 1x in Thame, 1x in Khumjung, 1x in Dole, 1x in Machhermo, 1x in Gokyo, 1x in Dragnak, 1x in Dzongla, 1 oder 2x in Lobuche (alternativ 1x in Dingboche), 1x Gorak Shep, 1x in Thengboche, 1x in Jorsalle, 1x in Lukla, Basis Doppelzimmer, in Dragnak und Dzongla ggf. Mehrbett-Matratzenlager
- \*) Kathmandu: 2x Nächtigung, Mittelklassehotel oder ähnlich, Basis Doppelzimmer
- Verpflegung lt. Detailprogramm: 20x Frühstück (ggf. an Tag 16 Minifrühstück) , 16x Mittagessen, 18x Abendessen
- Besichtigung lt. Detailprogramm - Königsstadt Bhaktapur, Pashupatinath und Boudha
- sämtliche Trekking- und Nationalparkgebühren, lt. Detailprogramm
- Transfers lt. Detailprogramm: im Minibus - bis 9 Personen Toyota Micro Hiace oder ähnlich, ab 10 Teilnehmern Toyota Coaster oder ähnlich, ansonsten auch teils auch in öffentlichen Verkehrsmitteln
- für Ihre Sicherheit: Höhenmedizinischer Überdrucksack 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. Gerne holen wir für Sie tagesaktuelle Angebote ein und buchen den Flug auf Wunsch für Sie - gerne um Bekanntgabe über die Buchungsmaske oder per Mail an [julia.mild@weltweitwandern.com](mailto:julia.mild@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 [julia.mild@weltweitwandern.com](mailto:julia.mild@weltweitwandern.com).
- Zusatznächte können nach Buchungseingang voraussichtlich nicht mehr berücksichtigt werden, daher bitten wir spätestens bei der Buchung um Angabe bei Buchungsinteresse: Gerne können Sie zu Beginn der Reise in Bhaktapur oder am Ende der Reise in Kathmandu Zusatznächte über Weltweitwandern buchen. Diese Zusatznächte finden in der identischen Unterkunft statt, in der Sie auch als Gruppe genächtigt haben. Zusätzlich stellen wir gerne den Transfer dafür. Alternativ können Sie auch Verlängerungstage am Chitwan Nationalpark verbringen. Gerne holen wir für Sie tagesaktuelle Angebote ein und buchen die Zusatzleistungen auf Wunsch für Sie - gerne um Bekanntgabe über die Buchungsmaske oder per Mail an [julia.mild@weltweitwandern.com](mailto:julia.mild@weltweitwandern.com).
- Nepalvisum: Sie erhalten nach Buchung eine Ausfüllhilfe für die eigenständige Beantragung. Kosten für das Visum umgerechnet ca. EUR 50,- pro Person. Änderungen durch die nepalesische Regierung jederzeit möglich. Bitte beantragen Sie Ihr Visum erst, nachdem die Reise gesichert ist.
- Schlafsack (Komforttemperatur ca. -7/-10°C) für die Lodgeübernachtungen. 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](mailto: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. Bitte beachten Sie, dass in den Lodges voraussichtlich kein Einzelzimmer zur Verfügung steht. Die Belegung in der Lodge erfolgt auf Basis Doppelzimmer.
- 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 zusammengeroltem Zustand eine Länge von ca. 40-45 cm und einen Durchmesser von ca. 40 cm. Die Schlafsäcke haben eine Länge von 190 cm. Die Leihschlafsäcke sind im Gesamtgewicht Ihres Gepäcks zu berücksichtigen.

## Reiseinformationen

### Reiseveranstalter Weltweitwandern

Diese Reise wird von Weltweitwandern veranstaltet.

### Kontakt

Weltweitwandern GmbH  
Gaswerkstraße 99  
8020 Graz

T: +43 3165835040

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

Vielorts 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 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

**Julia Mild**

+43 316 58 35 04 - 28

[julia.mild@weltweitwandern.com](mailto:julia.mild@weltweitwandern.com)