

ASIEN ⇨ NEPAL

Everesttrek & Gokyo Ri

Tourencharakter  4-5	Reisedauer	25 Tage	Gruppe	4-14 Teilnehmer
Trekkingreise, Wanderreise	Davon Wandertage	17 Tage		

- 17-tägiges Lodge-Trekking
- Weg bis zum Everest-Basislager (5.364 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
- [10 Jahre Weltweitwandern Wirkt!](#)
- Diese Reise ist Teil des Jubiläumsangebots des Vereins [Weltweitwandern Wirkt!](#). Mitglieder genießen eine Ermäßigung von € 50,- auf Reisen in alle Projektländer. (Details lt. „Reiseinfo“)

Auf den Gokyo Ri (5.357 m), den Kala Patthar (5.645 m) und zum Everest-Basislager (5.364 m) - dabei handelt es sich für uns um 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.

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 5.140 m im Dörfchen Gorak Shep, in der letzten dauerhaft bewohnten Ortschaft vor dem Mount Everest. Zuvor erreichen wir noch das Everest Basislager auf 5.364 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!“ Dahingehend gehen wir auch unter "Reiseinfos" und "Anforderungen and die Tour" auf die Herausforderungen dieser spezifischen Reise ein.

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 2026	22. Oktober 2026	⊕	210 €	2.190 €
Deutsch- oder englischsprachiger Guide Herbstzeit mit Himalayablick Weltweitwandern Wirkt! Vorteil: € 50,- (Details lt. „Reiseinfos“)				
21. Oktober 2026	14. November 2026	✓	210 €	2.190 €
Deutsch- oder englischsprachiger Guide Optimale Sicht auf Himalayariesen Weltweitwandern Wirkt! Vorteil: € 50,- (Details lt. „Reiseinfos“)				
18. Februar 2027	14. März 2027	⊕	260 €	2.190 €
Deutsch- oder englischsprachiger Guide Beste Aussichten in ruhiger Saison Weltweitwandern Wirkt! Vorteil: € 50,- (Details lt. „Reiseinfos“)				
14. Oktober 2027	07. November 2027	⊕	260 €	2.190 €
Deutsch- oder englischsprachiger Guide Optimale Sicht auf Himalayariesen Weltweitwandern Wirkt! Vorteil: € 50,- (Details lt. „Reiseinfos“)				

- ① 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

Geplantes Programm

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

1. Tag: Anreise nach Nepal

Heute beginnt unsere Reise in den Himalaya-Staat Nepal. Von Europa aus fliegen wir mit Umstieg nach Kathmandu. Innerhalb der Gruppe können Gäste mit unterschiedlichen Airlines anreisen - unserem gemeinsamen Abenteuer in Nepal steht jedoch nichts im Wege.

Hinweis: Der internationale Flug nach/von Kathmandu (KTM) ist nicht im Reisepreis inkludiert. Er kann entweder in Eigenregie oder über Weltweitwandern gebucht werden. Details dazu finden Sie unter „Leistungen“ und „Nicht enthaltene Leistungen“.

(-/-/-)

2. Tag: Ankunft in Nepal

Nach unserem Abflug am Vortag erreichen wir heute die nepalesische Hauptstadt Kathmandu. Nach den Einreiseformalitäten und der Gepäckabholung werden wir am Ausgang mit einem Weltweitwandern-Schild begrüßt. Anschließend erfolgt die Fahrt mit dem Flughafentransfer von Weltweitwandern zu unserer Unterkunft in Bhaktapur. Die Zimmer stehen ab der Mittagszeit zum Check-in bereit. Je nach Ankunftszeit bleibt noch Gelegenheit, sich auszuruhen oder einen ersten Spaziergang durch die ehemalige Königsstadt zu unternehmen. Am Abend treffen wir uns gegen 18:30 Uhr zum gemeinsamen Essen. Dabei werden wir offiziell willkommen geheißen, erhalten aktuelle Informationen zur bevorstehenden Tour und lernen unsere Reisegruppe kennen.

Hinweis: Der Flughafentransfer ist im Reisepreis inkludiert, sofern die Ankunft programmgemäß an Tag 2 erfolgt. Bei abweichenden An- oder Abreisedaten ist der Transfer nicht inkludiert.

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

(-/-/A)

3. Tag: Königsstadt Bhaktapur

Am Vormittag besichtigen wir gemeinsam mit unserem Guide die ehemalige Königsstadt Bhaktapur. Er führt uns durch die „Stadt der Gläubigen“, die mit ihren zahlreichen Musik- und Kulturgruppen auch als Hauptstadt der darstellenden Künste Nepals gilt. Die Altstadt besticht durch enge, verwinkelte Gassen mit kleinen Geschäften, Blumengirlanden und in roter Farbe verzierten Götterstatuen. Immer wieder öffnen sich weite Plätze mit Palästen und Tempelanlagen. Besonders eindrucksvoll sind die erlesenen Holzschnitzereien an Tempeln, Wohnhäusern, Handwerksbetrieben und Geschäften, die uns in eine andere Zeit versetzen.

Wir besuchen den Durbar-Platz mit dem goldenen Eingangstor zum Königspalast und spazieren weiter zum

Taumadhi-Platz, dessen Wahrzeichen, der 30 Meter hohe Nyatopola-Tempel, als höchster Tempel des Kathmandu-Tals gilt. In der Nähe bewundern wir auch das berühmte Pfauenfenster – ein einzigartiges Meisterwerk nepalesischer Holzschnitzkunst. Der Rundgang führt uns schließlich zum Töpferplatz, wo handgefertigte Töpferwaren in der Sonne zum Trocknen ausgelegt sind.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Bhaktapurs großzügige Fußgängerzone lädt zum weiteren Erkunden ein. Wer es entspannter mag, genießt einen Tee oder Kaffee und entdeckt in aller Ruhe die kunstvollen Angebote der zahlreichen Handwerksgeschäfte.

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

(F/-/-)

4. Tag: Über den BP Highway nach Phaplu

Am frühen Morgen verlassen wir das grüne Kathmandu und fahren entlang des BP Highways in Richtung Solukhumbu. Bei gutem Wetter können wir unterwegs bereits die beeindruckende Landschaft der Himalaya-Region bewundern und erste Blicke auf die majestätischen Berge erhaschen. Unser heutiges Ziel ist die im Nordosten Nepals gelegene Ortschaft Phaplu, malerisch eingebettet in die Hügellandschaft. Hier beginnt in den kommenden Tagen unser unvergessliches Abenteuer im Herzen des Himalaya.

Hinweis zu den Straßenverhältnissen:

Die Straße zwischen Kathmandu und Phaplu ist größtenteils befahrbar, kann jedoch durch Schlaglöcher, witterungsbedingte Schäden oder Erdbeben beeinträchtigt sein. Ab Phaplu verläuft die Route auf einer einfachen Schotterpiste, die sich teils in sehr holprigem Zustand befindet. Je nach Straßenbeschaffenheit können sich die Fahrtzeiten verlängern. Die landschaftlich eindrucksvolle Strecke verlangt deshalb Geduld und eine gewisse Toleranz gegenüber Komforteinschränkungen.

Fahrt: ca. 8-9 Std. (300 km)

Übernachtung: Lodge, in Phaplu (ca. 2.410 m)

(F/M/A)

5. Tag: Fahrt nach Bupsa und Start des Trekkings im Everest-Gebiet

Unsere heutige Fahrt bringt uns zunächst nach Kharikhola, ein kleines Sherpa-Dorf im Solukhumbu. Hier legen wir eine Teepause ein und genießen die ruhige Atmosphäre des Ortes. Anschließend fahren wir weiter ins Örtchen Bupsa, von wo aus unser Trekking im Everest-Gebiet seinen Anfang nimmt. Die erste Etappe beginnt mit einem steilen Aufstieg hinauf zum Khari La („La“ bedeutet Pass in der Landessprache) auf über 2.800 Metern Höhe. Danach geht es leicht bergab nach Puiyan auf rund 2.770 Metern, wo wir unser heutiges Tagesziel erreichen.

Fahrt: ca. 2-3 Std. (ca. 50 km)

Wanderung: ca. 4-5 Std. (ca. 8 km, ca. +820 m/ -350 m)

Nächtigung: Lodge, in Puiyan (ca. 2.773 m)

(F/M/A)

6. Tag: Über Lukla auf 2.860 m nach Phakding

Wir marschieren durch mehrere Sherpa-Dörfer und gelangen schließlich auf den Hauptweg nach Namche. Unterwegs erreichen wir das bekannte Lukla, Ausgangspunkt zahlreicher Everest-Expeditionen und Touren in die gesamte Region. In den engen Gassen herrscht lebendiges Treiben – Reisende und Einheimische, die im Tourismus arbeiten, kreuzen unseren Weg, und unwillkürlich stellt sich die Frage: Wer von ihnen mag wohl bereits den höchsten Berg der Erde bestiegen haben?

Nach dem Aufenthalt in Lukla folgen wir dem Fluss Thadoshi Kola. Zum ersten Mal eröffnet sich uns der Blick auf einen Himalaya-Riesen, den Kusum Kanguru mit über 6.300 Metern Höhe – eine eindrucksvolle Kulisse, die sich bestens für unsere Mittagsrast eignet. Gestärkt wandern wir anschließend weiter in Richtung Dudhkoshi-Fluss, den wir nach Norden begleiten. Dabei durchqueren wir das Dorf Ghat und erreichen schließlich Phakding (2.610 m), wo wir unser heutiges Nachtlager beziehen.

Wanderung: ca. 8 Std. (ca. 16 km, ca. +990 m/ -1.200 m)

Nächtigung: Lodge, in Phakding (ca. 2.610 m)

(F/M/A)

7. Tag: Everest-Nationalpark und Namche Bazar auf 3.440 m

Heute geht es bereits hoch hinaus. Wir wandern nordwärts entlang des Dudhkoshi-Tals und erreichen nach mehreren Flussüberquerungen das Dorf Jorsalle (2.840 m). Hier öffnen sich die Tore zum Sagarmatha-Nationalpark (Everest-Nationalpark). Unterwegs begegnen uns Mani-Steine und Häuser, von deren Dächern bunte Gebetsfahnen im Wind flattern. Mit etwas Glück eröffnen sich uns die ersten Blicke auf die mächtigen weißen Gipfel des Himalaya.

Nach dem Mittagessen folgen wir einem schmalen Pfad, auf dem schon Edmund Hillary seine Schritte Richtung Everest lenkte. Über eine Hängebrücke auf 2.900 m queren wir den Imja-Fluss, ehe uns ein zwei- bis dreistündiger, steiler Aufstieg nach Namche Bazar (3.440 m) führt. Der traditionsreiche Handelsort, eingebettet in hufeisenförmige Hänge, ist unser heutiges Ziel und bietet die passende Kulisse für unsere Übernachtung

Wanderung: ca. 6 Std. (ca. 10 km, ca. +1.250 m/ -430 m)

Übernachtung: Lodge, in Namche Bazar (ca. 3.440 m)

(F/M/A)

8. Tag: Akklimation in Namche Bazar mit Mendhapu Hill

Damit sich unser Körper an die Höhe gewöhnen kann, nutzen wir den heutigen Tag zur Akklimation. Nach einem gemütlichen Frühstück unternehmen wir einen Ausflug zum Mendhapu Hill, dem Hauptquartier der Nationalparkverwaltung. Von hier genießen wir ein eindrucksvolles Bergpanorama: der Everest (8.848 m), der Lhotse (8.516 m), der Nuptse (7.864 m), die elegante Ama Dablam (6.814 m) und weitere Himalaya-Riesen zeigen sich uns in ihrer ganzen Pracht.

Wanderung: leichte Wanderung zum Mendhapu Hill

Übernachtung: Lodge, in Namche Bazar (ca. 3.440 m)

(F/M/A)

9. Tag: Auf nach Dhole auf rund 4.100 m

Nach einer rund anderthalbstündigen Wanderung erreichen wir das Dorf Kyanjuma. Von hier führt der Weg über den Sanasa-Berg, zunächst hinauf, dann wieder bergab. Auf einem kurvenreichen Pfad passieren wir einen buddhistischen Kultbau, der dem berühmten Sherpa Tenzing Norgay gewidmet ist. Bei gutem Wetter eröffnet sich uns ein eindrucksvoller Blick auf eine ganze Bergkette: den Everest (8.848 m), den Lhotse (8.516 m), den Nuptse (7.864 m), die Ama Dablam (6.814 m), den Kusumkangaru (6.367 m) und den Thamskerku (6.623 m). Anschließend geht es erneut bergauf bis zum Mong La (3.980 m), wo wir eine kurze Rast einlegen, bevor wir zum Flussbett des Gokyo absteigen. Nach der Mittagspause folgt ein längerer Aufstieg durch einen mystisch anmutenden Urwald aus Birken, Rhododendren und mit Flechten behangenen Ästen, bis wir schließlich das Dorf Dhole auf über 4.000 Metern Höhe erreichen.

Wanderung: ca. 6-7 Std. (ca. 12 km, ca. +1.050 m/ -450 m)

Übernachtung: Lodge, in Dole (ca. 4.100 m)

(F/M/A)

10. Tag: Trekking bis Machhermo

Der heutige Tag verläuft gemütlicher. Zunächst steigen wir bergauf, um eine möglichst gute Sicht auf den Cho Oyu (8.188 m) zu erlangen. Von hier führt der Weg weiter zum Kamm Lapharma und anschließend vorbei an Luza. Ab diesem Punkt trennen uns nur noch rund eine Stunde Wanderung von unserem Tagesziel Machhermo (4.400 m). Nach der Ankunft steht Erholung im Vordergrund. Die Höhe macht sich bemerkbar, und so nutzen wir die Zeit, um uns auszuruhen und Kraft für die kommenden Tage zu sammeln.

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

Übernachtung: Lodge, in Machhermo (ca. 4.400 m)

(F/M/A)

11. Tag: Hochgebirgsseen und Gokyo auf 4.750 m

Heute führt uns der Weg bergauf, zunächst zu einem Kamm mit Chörten und bunten Gebetsfahnen, die im Wind flattern. Weiter geht es durch das kleine Dorf Pangka, wo wir eine kurze Trinkpause einlegen. Danach führt der Pfad zunächst bergab, ehe er wieder stetig ansteigt und uns schließlich zu einem ersten tiefblauen See bringt. Hier verweilen wir nur kurz, denn unser Weg führt uns weiter zu einem zweiten, türkisfarbenen See, und schließlich zu einem dritten, der bereits von Weitem in kräftigem Türkis schimmert. Am Ufer dieses Sees schlagen wir unser heutiges Nachtlager bei Gokyo (4.750 m) auf.

Am Nachmittag besteht die Möglichkeit zu einer ein- bis zweistündigen Wanderung, bei der wir sogar noch einen vierten See erreichen können.

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

Übernachtung: Lodge, bei einem Bergsee (ca. 4.750 m)

(F/M/A)

12. Tag: Besteigung des Gokyo Ri mit 5.357 m

Mittlerweile sind wir gut an die Höhe gewöhnt und können die heutige Besteigung des Gokyo Ri (5.357 m) in Angriff nehmen. Der Aufstieg dauert rund zwei bis drei Stunden und ist technisch nicht schwierig. Bei guter Sicht genießen wir vom Gipfel einen atemberaubenden Rundblick auf gleich vier Achttausender: den Cho Oyu

(8.188 m), den Lhotse (8.516 m), den Everest (8.848 m) und den Makalu (8.485 m). Unter uns schimmern die tiefblauen und türkisfarbenen Seen der Gokyo-Region, eingerahmt von Moränen und Gletschern.

Ein einstündiger Abstieg bringt uns zurück nach Gokyo, wo wir unsere Mittagsrast einlegen und neue Kraft für den Nachmittag schöpfen. Danach führt der Weg über die lange Moräne des Ngo-Dzongpa-Gletschers bis nach Dragnak (4.780 m). Die Gletscherüberquerung ist ein kleines Abenteuer: Wir passieren Gletscherseen, steigen über Brüche und queren auch feine Sandflächen. Unser heutiges Nachtquartier ist ein einfaches, aber schönes Haus mit Speisesaal. Da es hier nur 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)

13. Tag: Über den Cho La auf 5.380 m bis Dzongla

Der heutige Tag zählt zu den anspruchsvolleren Etappen, daher ist ein langsames und gleichmäßiges Gehen besonders wichtig. Noch im Dunkeln brechen wir auf und steigen stetig bergauf, bis wir den ersten 5.000 Meter hohen Pass erreichen. Von hier folgen wir einem Pfad weiter hinauf zum Cho La (5.380 m). Nach der Passhöhe führt der Weg zunächst allmählich abwärts über Schneefelder, während sich vor uns ein traumhaftes Panorama ausbreitet. Anschließend queren wir noch einen kleinen Pass, bevor der Abstieg über steileres Gelände zum Thulo Dhunga führt. Schließlich erreichen wir unser heutiges Etappenziel Dzongla (4.840 m).

Hinweis: Der Cho La ist häufig mit Schnee bedeckt und es können sich Gletscherspalten bilden. Deshalb ist es wichtig, ausschließlich in der Gruppe zu gehen. Sollte der Pass aufgrund der Wetterbedingungen nur mit Kletterausrüstung begehbar sein, wird vom Team eine Alternativroute gewählt.

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)

14. Tag: Auf nach Lobuche

Nach dem Frühstück führt uns der Weg zunächst langsam bergab bis zum östlichen Basislager des Lobuche. Von dort steigen wir wieder bergauf, passieren einen kleinen See und gelangen schließlich zu einer Abzweigung. Der Pfad führt uns weiter hinauf zu einem Pass, auf dem zahlreiche Gedenksteine an jene Bergsteigerinnen und Bergsteiger erinnern, die auf dem Weg zum Everest oder zu anderen Himalaya-Gipfeln ihr Leben verloren haben. Dieser Ort wirkt eindrücklich und mahnt zur Demut angesichts der gewaltigen Bergwelt.

Nach etwa einer Stunde erreichen wir das kleine Örtchen Lobuche (4.930 m), wo wir unser Nachtlager beziehen und den Tag in Ruhe ausklingen lassen

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

Übernachtung: Lodge, in Labuche (4.930 m)

(F/M/A)

15. Tag: Zum Everest Basislager (5.364 m) und nach Gorak Shep

Unser Abenteuer beginnt früh am Morgen, damit wir uns langsam an die Höhe gewöhnen und den Aufstieg zum Everest-Basislager gut meistern können. Der Pfad führt durch abwechslungsreiches Gelände, mal hinauf, mal hinab, und immer wieder entlang des imposanten Khumbu-Gletschers mit seinen gewaltigen Moränen. Gegen Mittag erreichen wir Gorak Shep (5.180 m), die höchstgelegene Siedlung auf unserer Route - von hier reicht der Blick sogar bis nach Tibet. Nun trennen uns nur noch drei bis vier Stunden vom legendären Everest-Basislager (5.365 m). Dort erwartet uns ein eindrucksvolles Bild: gigantische Eispyramiden und der weltberühmte Khumbu-Eisfall breiten sich vor uns aus - ein Moment, der sicher lange in Erinnerung bleibt.

Am Nachmittag kehren wir nach Gorak Shep zurück, wo wir in der höchsten Übernachtungsstätte unserer Tour den Abend verbringen und die Vielzahl an Eindrücken dieses besonderen Tages in Ruhe ausklingen lassen.

Wanderung Lobuche - Gorak Shep: ca. 3 Std. (ca. 5 km, ca. +250 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)

16. Tag: Besteigung des Kala Patthar (5.645 m)

Noch vor Sonnenaufgang brechen wir auf und steigen hinauf zum Kala Patthar (Bedeutung: Schwarzer Felsen). Von hier eröffnet sich ein eindrucksvolles Panorama: Wir blicken hinab zum Everest-Basislager, sehen den gewaltigen Khumbu-Eisfall und die umliegenden Gipfel in der Morgensonne. Nur rund zehn Kilometer Luftlinie trennen uns vom Mount Everest (8.848 m), der in Nepal Sagarmatha und in Tibet Chomolungma genannt wird. Ganz nah rückt auch der markante Pumori (7.138 m), der als perfekter Hintergrund für unvergessliche Erinnerungsfotos dient. Nach diesem besonderen Erlebnis steigen wir wieder ab. Je nach Gruppeneinteilung übernachteten wir entweder im Lodge-Dorf Lobuche (4.930 m) oder - falls die Tagesplanung es erlaubt - gehen noch bis nach Dingboche (4.350 m) weiter.

Hinweis: Die Besteigung des Kala Patthar erfordert keine besonderen technischen Fähigkeiten, ist jedoch abhängig von Wetterbedingungen und der eigenen Kondition. Die ungewohnte Höhe stellt eine Herausforderung für den Kreislauf dar, weshalb ein langsames Gehtempo unbedingt notwendig ist.

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: ca. 2 Std. (ca. 5 km, ca. +0 m/ -280 m)

+ ggf. zusätzliche Wanderung von Lobuche nach Dingboche: 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)

17. Tag: Durch Walder nach Tengboche auf 3.860 m

Nach einem ausgiebigen Frühstück brechen wir auf und folgen zunächst dem bekannten Weg nach Shomare. Etwa eine Stunde später erreichen wir das malerische Dorf Pangboche (4.000 m). Hier besichtigen wir eines der ältesten Klöster der Region und staunen über die beeindruckenden Wacholderbäume, die hoch und würdevoll in den Himmel ragen.

Der Weg führt uns anschließend hinab zu einer Brücke, und nach einer Wanderung durch einen wunderschönen Rhododendronwald gelangen wir zu einem kleinen Nonnenkloster. Schließlich steht der Aufstieg zum Kamm

von Tengboche bevor, der uns in den letzten dreißig Minuten noch einmal einiges an Kraft abverlangt. Doch die Mühe lohnt sich: In der goldenen Abendstimmung eröffnet sich uns der Blick auf das berühmte Kloster von Tengboche – ein Anblick, der die Anstrengung mehr als belohnt.

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

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

Übernachtung: Lodge, in Tengboche (ca. 3.860 m)

(F/M/A)

18. Tag: Bis nach Jorsalle (2.800 m)

Für Frühaufsteher bietet sich am Morgen die Gelegenheit, das prächtige Farbenspiel des Sonnenaufgangs zu erleben. Nach einem kurzen, etwa 20-minütigen Spaziergang zum östlichen Bergkamm genießen wir einen atemberaubenden Ausblick auf die umliegenden Gipfel. Nach dem Frühstück beginnen wir den Tag mit einem steilen Abstieg nach Phunki Thengka (3.350 m). Von dort führt der Weg weiter hinab nach Sanasa und Kyanjuma. Anschließend folgen wir den Serpentinien eines Panoramawegs, der uns zurück zum geschäftigen Handelszentrum Namche Bazar bringt. Hier bleibt noch etwas Zeit, durch die verwinkelten Gassen zu schlendern und das bunte Treiben zu beobachten.

Am Nachmittag setzen wir unseren Weg fort und steigen weiter ab nach Jorsalle (2.740 m), wo wir unser heutiges Nachtlager beziehen.

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

Übernachtung: Lodge, in Jorsalle (2.800 m)

(F/M/A)

19. Tag: Weiter nach Surke

Nach einem gemütlichen Frühstück machen wir uns auf den Rückweg und folgen der bekannten Route über Mondjo, Phakding und Dhadokoshi bis nach Chaurikharka. Unterwegs legen wir eine entspannte Mittagspause ein und nehmen uns Zeit, die Umgebung in Ruhe zu genießen. Frisch gestärkt setzen wir unseren Weg fort und erreichen schließlich das malerische Dorf Surke (2.280 m), wo wir unser Nachtlager beziehen.

Wanderung: ca. 7-8 Std. (ca. 15 km, ca. +700 m/ -1.225 m)

Übernachtung: Lodge, in Surke (2.280 m)

(F/M/A)

20. Tag: Über den Chuthok La und Kari La nach Bupsa

Nach dem Frühstück steigen wir hinauf zum Chuthok La (2.775 m) und wandern anschließend bergab nach Paiyan (2.770 m). Von dort geht es noch einmal bergauf, bis wir den Kari La (3.080 m) erreichen. Schließlich führt uns der Weg hinab nach Bupsa / Bupsa Danda (2.320 m), wo wir unser letztes Nachtlager im Rahmen des Trekkings beziehen.

Am Abend heißt es Abschied nehmen: Wir genießen den letzten Abend unserer Trekkingtour und verabschieden uns von unserer treuen Crew – den Trägern und Assistent-Guides, die uns während dieser unvergesslichen Reise begleitet und unterstützt haben.

Wanderung: ca. 7 Std. (ca. 13,5 km, ca. +1.145 m/ -1.100 m)

Übernachtung: Lodge, in Bupsa (2.320 m)
(F/M/A)

21. Tag: Rückkehr nach Kharikhola und Weiterfahrt nach Phaplu/Salleri

Nach dem Frühstück brechen wir zügig auf und erreichen am Vormittag Kharikhola (2.060 m). Je nach Verfügbarkeit setzen wir unsere Reise direkt mit dem Jeep nach Phaplu oder Salleri fort, um die Strecke für den kommenden Tag bereits ein Stück zu verkürzen.

Wanderung: ca. 1 Std. (ca. 4 km, ca. +50 / - 350m)

Fahrzeit bis Phaplu: ca. 2,5 Std. / bis Mulkot: ca. 6 Std.

Übernachtung: Lodge, in Phaplu oder Mulkot
(F/-/-)

22. Tag: Fahrt nach Kathmandu

Gleich nach dem Frühstück treten wir unsere Rückfahrt nach Kathmandu an. Während die Landschaft gemächlich an uns vorbeizieht, lassen wir die Eindrücke der vergangenen Tage Revue passieren – eine unvergessliche Reise durch die Bergwelt des Himalaya geht ihrem Ende entgegen.

Fahrtzeit: ca. 8 Std. (ca. 300 km)

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

23. Tag: Kathmandu – Kultur, Spiritualität und Abschiedsabend

Der Vormittag steht zur freien Verfügung und kann individuell gestaltet werden. Wer möchte, hat über Weltweitwandern die Möglichkeit, einen fakultativen Ausflug zu buchen:

Fakultatives Zusatzprogramm:

Wenn es die Zeit erlaubt, besteht die Möglichkeit, die vom Verein Weltweitwandern Wirkt unterstützten Projekte zu besuchen: das ökologisch-nachhaltig gebaute Schulzentrum „Kundalinee-Schule“ für rund 400 Kinder sowie das Kinderheim „Happy Bottle House“ unseres Partners Sudama. Beide Einrichtungen wurden nach dem Erdbeben 2015 neu errichtet und bieten Kindern aus armen Familien oder Waisen ein sicheres Zuhause und Zugang zu Bildung.

Fahrzeit: ca. 2-2,5 Stunden | Kosten: EUR 49,-

Am Nachmittag erleben wir zwei bedeutende kulturelle und spirituelle Orte Kathmandus. Zuerst besuchen wir Pashupatinath, eine der wichtigsten Tempel- und Pilgerstätten des Hinduismus. Hier wird Shiva als Pashupati, „Gott des Lebens“, verehrt. Zwar ist das Betreten des Tempels ausschließlich Hindus vorbehalten, doch auch von außen spüren wir die besondere Atmosphäre dieses Ortes. Am Ufer des Flusses Bagmati ist die Luft erfüllt von Gebeten und Ritualen, und gelegentlich steigt der Rauch der Totenverbrennungen auf. Zwischen den Tempelanlagen begegnen uns zahlreiche Affen und die bunt gekleideten Sadhus, asketische Bettelmönche, die hier ihren Platz gefunden haben. Anschließend führt uns der Weg nach Boudha, dem größten buddhistischen

Zentrum Nepals. Majestätisch erhebt sich der mächtige Stupa in den Himmel. Gemeinsam mit Pilgerinnen und Pilgern aus aller Welt umrunden wir ihn im Uhrzeigersinn, treiben die Gebetsmühlen an und tauchen in die spirituelle Stimmung ein. Mit etwas Glück dürfen wir auch einer Puja-Zeremonie beiwohnen, deren Gesänge, Schellen, Trommeln und Trompeten die Luft erfüllen und uns einen tiefen Eindruck hinterlassen. Zum Abschluss des Tages kommen wir noch einmal alle zusammen, um unseren letzten Abend in Nepal zu feiern. Auf einer gemütlichen Dachterrasse mit Blick auf den großen Stupa von Boudha genießen wir das Essen, während unter uns das bunte Treiben der Stadt weitergeht - ein stimmungsvoller und würdiger Ausklang unserer Reise.

Fahrtzeit: Pashupathinath & Boudha & Tempelanlage Swayambhunath: jeweils ca. 2 Std.

Übernachtung: Kathmandu, Mittelklassehotel
(F/-/A)

24. Tag: Namaste Nepal!

Heute heißt es Abschied nehmen - unsere Reise führt uns zurück nach Europa. Der Check-out in der Unterkunft muss bis spätestens 12:00 Uhr erfolgen, Gepäck kann bei Bedarf in der Unterkunft zwischengelagert werden. Je nach Flugzeit erreichen wir die Heimat noch am selben Tag oder am darauffolgenden Morgen.

Hinweis: Der Flughafentransfer ist im Reisepreis inkludiert, sofern die Abreise programmgemäß an Tag 24 erfolgt. Bei abweichenden Abreisedaten ist der Transfer nicht inkludiert.

Abreisetag
(F/-/-)

25. Tag: Ankunft zu Hause

Nach einer unvergesslichen Reise sind wir wieder in Europa angekommen. Mit vielen Eindrücken, bewegenden Begegnungen und neuen Erfahrungen im Gepäck lassen wir die gemeinsame Zeit in Nepal nachklingen und starten gestärkt in den Alltag.

(-/-/-)

Enthaltene Leistungen

Örtliche deutsch- oder englischsprachige Reiseleitung - Details lt. Termin
Begleitmannschaft während des Lodgetrekkings (je nach Gruppengröße Assistentguide(s) und Träger). Pro Person können bis zu 12,5 kg Gepäck abgegeben werden, das von Trägern transportiert wird - bitte in einem flexiblen, robusten und wasserfesten Gepäckstück bereitstellen
Unterbringung lt. Detailprogramm: 2x Gästehaus, 2x Mittelklassehotel, 18x Lodge:
Bhaktapur: 2x Sweet Home Bhaktapur oder ähnlich, Basis: Doppelzimmer
Lodgetrekking: 18x in einfachen Lodges, Basis: Doppelbelegung (keine Einzelbelegung)

garantiert, Unterbringung in Ausnahmefällen jeweils 1x in Dragnak und Dzongla als Mehrbettbelegung oder Matrazenlager möglich)

Kathmandu: 2x in einem Mittelklassehotel, Basis: Doppelzimmer

- Verpflegung lt. Detailprogramm: 22x Frühstück (ggf. Minifrühstück an Tag 24) , 17x Mittagessen, 19x Abendessen
- Besichtigung lt. Detailprogramm: u.a. Königsstadt Bhaktapur, Pashupatinath & Boudha
- Alle Wander- und Nationalparkgebühren lt. Detailprogramm
- Sämtliche Transfers lt. Detailprogramm: im Minibus (bis 9 Pers. Toyota Micro Hiace o. ä., ab 10 Pers. Toyota Coaster o. ä.), teils auch mit öffentlichen Verkehrsmitteln möglich
- Für Sicherheit beim Trekking in der Höhe: Höhenmedizinischer Überdrucksack oder Sauerstoff-Flaschen, Satellitentelefon für medizinische Notfälle
- Gepäckaufbewahrung im Kathmandutal für nicht benötigtes Gepäck beim Trekking

Nicht enthaltene Leistungen

- Flugbuchung: Der internationale Linienflug nach/von Kathmandu (KTM) kann entweder über Weltweitwandern oder in Eigenregie gebucht werden.
 - Flugbuchung über Weltweitwandern: Bitte geben Sie in der Buchungsmaske Ihren Wunschflughafen an. Spätestens wenn der Reiseternin gesichert ist, erhalten Sie von uns ein passendes Flugangebot. Auf Wunsch senden wir Ihnen auch vorab ein unverbindliches Angebot per Mail - bitte wenden Sie sich dazu an: laura.huemer@weltweitwandern.com.
 - Flugbuchung in Eigenregie: Bei Eigenbuchung entfällt der Pauschalreiseschutz für den Fluganteil vollständig. Weltweitwandern übernimmt hierfür keinerlei Haftung, auch nicht im Falle einer Reiseabsage oder bei einer eigenverantworteten Falschbuchung (z. B. falsches Datum). Der inkludierte Flughafentransfer in Nepal kann nur in Anspruch genommen werden, wenn Sie gemäß Programmausschreibung an Tag 2 in Nepal ankommen und an Tag 17 abreisen. Bei abweichenden An- oder Abreisedaten ist ein Transfer durch Weltweitwandern nicht möglich. Sollten Sie beim Abflug- oder Rückflugdatum unsicher sein, informieren Sie uns bitte unbedingt vor Ihrer Flugbuchung, damit ein reibungsloser Reiseablauf gewährleistet ist.
- Zusatznächte: Nach Buchungseingang voraussichtlich nicht mehr möglich, daher bitte bereits bei der Reiseanmeldung bekanntgeben oder vorab per Mail anfragen - laura.huemer@weltweitwandern.com. Verlängerungen sind zu Beginn der Reise in Bhaktapur oder am Ende in Kathmandu möglich - jeweils in derselben Unterkunft wie für die Gruppe vorgesehen.
- Nepal-Visum: Eigenständige Beantragung; Ausfüllhilfe nach Buchung. Kosten für das Visum ca. EUR 50,- pro Person (Änderungen durch die nepalesische Regierung vorbehalten). Bitte erst nach Reisesicherung beantragen.
- Schlafsack: Für Lodgeübernachtungen erforderlich (Komforttemperatur ca. -7 bis -10 °C). Ausleihe über Weltweitwandern möglich, Buchung über die Buchungsmaske.
- Impfungen und Reiseversicherung

- Sonstige Ausgaben vor Ort: Getränke, Trinkgelder, Souvenirs, zusätzliche Mahlzeiten, optionale Besichtigungen usw.
- Zusätzliche Kosten im Ausnahmefall: z. B. bei Krankheit, Bergrettung oder Routenänderungen durch höhere Gewalt.
- Zimmerkategorie:
 - Buchung halbes Doppelzimmer/Doppelzimmer: Doppelbett oder Twin-Betten möglich. Findet sich bis zur Abreise keine gleichgeschlechtliche Gegenbelegung oder erfolgt eine Stornierung, erhalten Sie automatisch ein Doppelzimmer zur Alleinbenutzung bzw. ein Einzelzimmer. Der Einzelzimmerzuschlag wird in diesem Fall verrechnet.
 - Einzelzimmerzuschlag: laut Ausweisung unter „Leistungen“ bzw. „Zusatzleistungen/Verlängerungen“ bzw. laut Buchungsmaske. Bei Einzelzimmerbuchung: Doppelzimmer zur Alleinbenutzung oder Einzelzimmer in Hotels/Gästehäusern. In Lodges Belegung auf Basis Doppelzimmer, kein Einzelzimmer möglich. Bei ungerader Gruppengröße oder Geschlechterverteilung erhalten bis zu zwei Personen (eine Frau und ein Mann) dennoch ein Einzelzimmer in der Lodge - nach dem Prinzip first come, first serve

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.

Nepal_Kinderheim&Kundalinee-Schule

Besuch des Kinderheims & der Kundalinee-Schule 49 €

Besuch der von "Weltweitwandern Wirkt" unterstützten Projekte Kinderheim und Kundalinee-Schule. Das Schulzentrum für 400 Kinder wurde ökologisch-nachhaltig und erdbebensicher gebaut und verfolgt ein innovatives pädagogisches Konzept. Das Kinderheim "Happy Bootle House" unseres Nepal-Partners Sudama wurde nach dem Erdbeben 2015 wieder aufgebaut und bietet Waisenkindern und Kindern aus armen Familien ein Dach über dem Kopf. Inkludiert sind folgende Leistungen: Transfer vom Hotel zu den Sozialprojekten und wieder retour, eine Führung und Einblick in deutscher oder englischer Sprache.

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

Einreisebestimmungen:

- **Reisepass:** Ja, muss mindestens sechs Monate nach Einreise gültig sein und zwei leere Seiten besitzen.
- **Visum:** Ja, muss selbstständig organisiert werden. Es kann über die Botschaft, online oder am Flughafen Kathmandu beantragt werden. Die Kosten belaufen sich je nach Aufenthaltsdauer zwischen EUR 30,00 (bis 15 Tage Aufenthalt), EUR 50,00 (bis 30 Tage Aufenthalt) oder EUR 125,00 (bis 90 Tage Aufenthalt) - Änderungen durch die nepalesische Regierung vorbehalten.
 - Botschaft: Details finden Sie bei Ihrer zuständigen Botschaft. Das Touristenvisum muss rechtzeitig nach Sicherung des Termins beantragt werden:
 - Botschaft von Nepal in Österreich: <https://at.nepalembassy.gov.np/>
 - Botschaft von Nepal in Deutschland: <https://de.nepalembassy.gov.np/>
 - Botschaft von Nepal in der Schweiz: <https://gva.nepalmission.gov.np/>
 - Online-Antrag: Das Visum darf frühestens 14 Tage (wir empfehlen 10 bis 7 Tage) vor Einreise beantragt werden, ansonsten ist der Antrag bei Ankunft in Nepal wieder ungültig. Link zum Visaantrag: <https://nepaliport.immigration.gov.np/> Eine Ausfüllhilfe erhalten Sie mit den Buchungs- und Reiseunterlagen.
 - Flughafen-Antrag: Nach Ankunft im Flughafengebäude finden Sie Bildschirme, auf denen Sie den Antrag stellen (identische Maske wie beim Online Visum).

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 Manaslu und Mustang** (Rund um den Manaslu & Manaslu & Annapurna, Mustang - Trekking im Licht der roten Felsen): 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 - jeweils als PDF oder JPEG-Datei. Die Zusendung erfolgt bitte per Mail an adele.funder@weltweitwandern.com

Heimreise:

Für die Heimreise gelten keine besonderen Bestimmungen. Führen Sie Ihre gültigen Ausweisdokumente griffbereit mit.

Transit:

Bitte beachten Sie, dass Ihr Reisepass mindestens sechs Monate über das Datum Ihrer Rückreise aus dem Reiseziel gültig sein muss. Andernfalls kann es vorkommen, dass Airlines Ihnen den Zutritt zum Flugzeug verweigern, unabhängig von den spezifischen Einreisebestimmungen des Zielgebiets. Weitere Details finden Sie hier: [Österreichisches Außenministerium, Auswärtiges Amt](#) bzw. [Eidgenössisches Departement für auswärtige Angelegenheiten](#)

Links zum Nachlesen:

Mit tagesaktuellen Hinweisen und Details zu Themen wie Einreise und Ausreise, Sicherheit und Kriminalität, Zoll, Gesundheit und Impfungen etc.

Links der österreichischen Behörden:

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

Links der deutschen Behörden:

- Nepal: <https://www.auswaertiges-amt.de/de/aussenpolitik/laender/nepal-node/nepalsicherheit/221216>
- Allgemeine Transitbestimmungen: <https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reise-und-sicherheitshinweise>

Links der schweizerischen Behörden:

- Nepal: <https://www.eda.admin.ch/eda/de/home/vertretungen-und-reisehinweise/nepal.html>
- Allgemeine Transitbestimmungen: <https://www.eda.admin.ch/eda/de/home.html#>

Gesundheit

Impfungen:

- **Pflichtimpfungen:** Es gibt keine Pflichtimpfungen aus Europa kommend
- **Hinweise und Vorschläge durch das Tropeninstitut:**
 - Basisschutzprogramm für Reisende: Hepatitis A/B, Tetanus, Diphtherie
 - Unter bestimmten Voraussetzungen: Typhus (bei mangelhaften hygienischen Verhältnissen), Tollwut (für Trekkingreisen und bei Aufenthalt in ländlichen Gebieten), Masern (für alle Kinder)

Sonstige Hinweise:

- **Magen- und Darmerkrankungen** können aufgrund von ungewohntem Essen und unreinem Wasser hervorgerufen werden. Achten Sie auf die Hinweise Ihres Guides und trinken Sie kein Leitungswasser.
- Bitte führen Sie eine **Reiseapotheke** mit, die regelmäßig benötigte Arzneimittel und Medikamente für gängige Reiseerkrankungen beinhaltet. Wenn Sie auf bestimmte Medikamente angewiesen sind, sollten diese in ausreichender Menge mitgeführt und zur Sicherheit die ärztliche Verschreibung in englischer Sprache eingepackt werden. Bei Fragen wenden Sie sich bitte an eine Apotheke oder ärztliches Personal.
- Vergessen Sie nicht, rechtzeitig vor Reisebeginn Ihre **Zahnärztin** oder Ihren **Zahnarzt** aufzusuchen.
- Wir empfehlen, dass Sie sich rechtzeitig vor Reiseantritt ärztlich in Sachen Impfungen, Höhenverträglichkeit und allgemeinen Gesundheitszustand **beraten lassen**. Tropeninstitute und sonstige reisespezifische Einrichtungen können auch sehr hilfreich sein.
- Nützliche **Links** zu den Themen Reiseimpfungen und Infektionskrankheiten auf Reisen, vom österreichischen Gesundheitsministerium:
 - Reiseimpfungen: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/impfungen/reise-indikationsimpfungen/reiseimpfungen.html>
 - Infektionskrankheiten auf Reisen: <https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/reisemedizin/infektionskrankheiten.html>

Klima

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

- In den **Regionen südlich des Himalayas** gibt es zwischen Mitte Juni und Mitte September fast täglich kurze, aber starke Regenschauer. Daher eignen sich für das höher gelegene Trekking die Monate Februar, März, April, Oktober und November. Das Frühjahr belohnt mit blühenden Rhododendron-Wäldern und

der Herbst mit dem Beobachten der Ernte.

- Die **Regionen nördlich des Himalayas**, wie Dolpo oder Mustang, werden durch den Hauptkamm des Himalayas vom Monsun geschützt. Dadurch werden diese Ziele idealerweise von Juni bis September bereist.
- Die Wintermonate Dezember und Jänner eignen sich hervorragend, um die Kultur im **Kathmandutal** und in **Pokhara** zu erkunden und wunderschönen Wanderungen in den aussichtsreichen Himalayavorbergen zu unternehmen. Außerdem kann hier der **Royal Chitwan Nationalpark** besucht werden. Bei häufig wolkenlosem Himmel herrschen angenehme Tagestemperaturen. Nachts kann es, besonders in höheren Regionen, sehr kalt werden. Die höher gelegenen Pässe sind im Winter oft verschneit und unpassierbar. In den Regionen um Kathmandu und Pokhara ist das Klima fast ganzjährig warm, mit gemäßigten Temperaturen im Winter.
- Auch in Nepal zeigt sich der Klimawandel, weshalb Witterungen und Temperaturen immer schwerer vorhersehbar sind.
- Allgemein ist beim **Trekking** auf unterschiedliche Temperaturen und Witterungen zu achten. Die Sonne in den Bergen kann am Tag sehr stark sein, in der Nacht und in den frühen Morgenstunden ist es meist sehr kalt. Neben Sonnenschutz sind auch ein warmer Schlafsack, warme Kleidung, Handschuhe und eine Mütze wichtig.

Rund ums liebe Geld

Währung:

- Nepalesische Rupien (NPR)
- Ein- und Ausfuhr der Landeswährung verboten
- Wechsel von Euro: in städtischen Banken und Wechselstuben möglich - Ihr Guide hilft Ihnen; ebenso am Flughafen (ggf. schlechterer Wechselkurs). Bitte achten Sie auf die Mitnahme von Euroscheinen in guter Qualität (keine Einrisse, Kritzeleien etc.) und bevorzugt werden 10-, 20-, 50- oder 100-Scheine.
- Kartenbehebung und -zahlung:
 - Achten Sie darauf, dass Geo-Control deaktiviert ist, außerdem ist mit Gebühren zu rechnen.
 - Am Flughafen Kathmandu gibt es Automaten, die oft internationale Karten akzeptieren. In Geschäften ist manchmal Kartenzahlung möglich. In nepalesischen Städten gibt es ab und an Automaten - Behebung funktioniert nicht immer.
 - Tipp: führen Sie ausreichend Barmittel mit

Trinkgeld:

Trinkgeld wird als Form der Anerkennung für die zufriedenstellende Arbeit gesehen. Weiterhin ist das Geben von Trinkgeld eine freiwillige Leistung und obliegt Ihnen. Auf Wunsch unserer Gäste geben wir gerne einen Orientierungsrahmen, der zu keinem Zeitpunkt als verbindlich gesehen werden soll. Sie können nach eigenem Ermessen vorgehen. Hier appellieren wir auch immer an die eigene Intuition, so können Sie den Betrag auch je nach Gruppengröße anpassen.

Ausgaben vor Ort:

Die Ausgaben vor Ort können je nach Reisegast sehr stark variieren. Planen Sie fixe Ausgaben für Speisen und Getränke, die lt. Ablauf nicht inkludiert sind und für das Trinkgeld ein. Bei den Getränken kann es preisliche Unterschiede geben. Manche Gäste trinken ausschließlich Wasser. Softdrinks, alkoholische Getränke oder ähnlich kosten über mehrere Tage gerechnet deutlich mehr. Darüber hinaus können Souvenirs für umgerechnet wenige Euro, aber auch weitaus teurer und wertiger gekauft werden.

Generelle Hinweise**Zeitdifferenz:**

Mitteuropäische Sommerzeit +3 ¼ Stunden, Mitteleuropäische Winterzeit +4 ¼ Stunden

Strom:

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

In den Lodges können voraussichtlich Akkus lediglich in dem Gemeinschaftsraum gegen Gebühr aufgeladen werden. Es stehen voraussichtlich keine Steckdosen in den Lodge-Zimmern zu Verfügung. Auch W-Lan ist manchmal nur eingeschränkt und gegen Gebühr verfügbar.

Versicherung

Es besteht kein Sozialversicherungsabkommen mit Ländern Europas. 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.

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 erschweren die Akklimatisierung.
- Verzichten Sie bei flauem Magen auf ungeschältes Obst und Gemüse und essen Sie wenig Fleisch. Essen Sie aber auf alle Fälle ausreichend und vor allem Kohlehydrate.
- Achten Sie bitte auf ausreichend warme Kleidung, tragen Sie beispielsweise ein Halstuch gegen die Kälte und wechseln Sie die Kleidung, wenn Sie schwitzen.
- Schlafen Sie genug und richtig. Schlafen mit erhöhtem Oberkörper ist sehr hilfreich, ebenso wie die gute Belüftung des Raums.
- Sonnenschutz ist wichtig – Sonnenbrille, Kopfbedeckung und Sonnencreme

€ 50,- Vorteil für Vereinsmitglieder

Vereinsmitglieder genießen eine Ermäßigung von € 50,- auf alle Reisen in die Projektländer des Vereins: [Kolumbien](#), [Marokko](#), [Nepal](#), [Peru](#) und [Tansania](#). Diese Aktion gilt bis auf Widerruf. Um diesen Mitgliedervorteil nutzen zu können, geben Sie bitte bereits bei der Buchung im Feld „Anmerkungen“ bekannt, dass Sie Vereinsmitglied sind.

Noch kein Mitglied? [Werden Sie jetzt Mitglied](#), unterstützen Sie den Verein Weltweitwandern Wirkt! und sichern Sie sich Ihre Ermäßigung!

Anforderungen an die Tour "Everesttrek & Gokyo Ri"

Für ein genussvolles und sicheres Erlebnis auf dieser anspruchsvollen Trekkingtour empfehlen wir dringend, folgende Fähigkeiten und Erfahrungen mitzubringen:

- **Erfahrung mit leichten Kletterpassagen:** Die Route erfordert gelegentlich den Einsatz der Hände, um leichte Kletterpassagen zu meistern. Sicheres, stabiles Steigen auch in felsigem Gelände sollte Ihnen vertraut sein.
- **Routine im Begehen von anspruchsvollem Gelände:** Die Strecke führt durch Geröll-, Stein- und Blockpassagen. Die Fähigkeit, sich sicher und routiniert auf unebenen, losen Untergründen zu bewegen, ist für die eigene Sicherheit und den Gesamtablauf der Tour entscheidend.
- **Erfahrung auf 3.000 Meter hohen Bergen:** Bereits absolvierte Touren auf "leichten" 3.000ern helfen dabei, die besonderen Anforderungen in großen Höhen besser einzuschätzen und ein angenehmes Tempo zu halten.
- **Kondition für Aufstiege in Höhenlagen:** Für diese Tour sollten Sie in der Lage sein, die angegebene Höhenmeter in der genannten Zeit lt. Ablauf zu bewältigen. Dies ist besonders wichtig in alpinem Gelände und in Höhenlagen, wo die Belastung zusätzlich durch die dünnere Luft steigt.
- **Kondition für lange Abstiege:** Die Route enthält anspruchsvolle Abstiege, bei denen ca. 1.500 Höhenmeter in einem längeren Abschnitt überwunden werden. Hier sind eine stabile Trittsicherheit und ausreichende Kondition erforderlich, um die Belastung für Gelenke und Muskulatur zu minimieren.
- **Reservenkapazität für schwierige Wetterbedingungen:** Ein flexibler Zeitplan und ausreichend körperliche Reserven für Herausforderungen durch plötzliche Wetterumschwünge oder andere unvorhergesehene Gegebenheiten sind wichtig, um die Tour sicher und mit Freude zu absolvieren.

Straßenbeschaffenheit entlang der Strecke der Tour "Everesttrek & Gokyo Ri"

Die Anreise zum Startpunkt unserer Trekkingtour erfolgt über Land von Kathmandu nach Phaplu und weiter bis zum Ausgangspunkt der Wanderung. Dabei möchten wir Sie vorab auf die besonderen Straßenverhältnisse hinweisen, die Teil dieses authentischen Himalaya-Erlebnisses sind.

Die Straße zwischen Kathmandu und Phaplu ist größtenteils befahrbar, jedoch immer wieder durch Schlaglöcher, Erdbeben oder witterungsbedingte Schäden beeinträchtigt. Ab Phaplu verläuft die Route auf einer einfachen Schotterpiste, die sich in teils sehr holprigem Zustand befindet. Je nach Beschaffenheit der Straße können sich Fahrtzeiten individuell verlängern. Diese Etappe ist landschaftlich eindrucksvoll, verlangt jedoch Geduld und Toleranz gegenüber Komforteinschränkungen.

Wir legen großen Wert darauf, unsere Gäste ehrlich auf diese Gegebenheiten vorzubereiten. Die Fahrten erfolgen in geländetauglichen Fahrzeugen mit erfahrenen Fahrern, dennoch ist mit langen Fahrtzeiten und ruckeligen Abschnitten zu rechnen. Unsere Partner vor Ort achten stets auf eine verantwortungsvolle und sichere Durchführung aller Transfers.

Diese Route eröffnet ein selten begangenes Trekkingerlebnis abseits der klassischen Wege - mit allem, was das Hochgebirge an Ursprünglichkeit, Weite und Herausforderungen mit sich bringt.

Ein offenes Wort

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

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

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

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

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

Was ist bei Weltweitwandern Qualität und Luxus?

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

Unsere Kriterien bei der Auswahl der Unterkünfte

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

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

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

Gruppenreise

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

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

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

Entspannte Grundeinstellung

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

Offenheit und respektvolles Verhalten

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

Tourencharaktere

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

Vorbereitung

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

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

Wenn Sie etwas stört

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

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

Hören Sie bitte auf den Guide

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

Seien Sie ihm/ihr gegenüber auch rücksichtsvoll.

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

vielseitiger, aber auch fordernder Beruf.

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

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

Fotografieren

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

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

Bekleidung

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

Zum Schutz der Kinder

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

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

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

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

Laura Huemer

+43 316 58 35 04 - 43

laura.huemer@weltweitwandern.com