WELTWEIT WANDERN

Alle Infos zu dieser Reise finden Sie auch unter:
weltweitwandern.at/npg16

ASIEN ⇝ NEPAL

Langtang Eco Trekking

Tourencharakter 3-4	**Reisedauer**	20 Tage	**Gruppe**	3-14 Teilnehmer
Trekkingreise, Wanderreise	**Davon Wandertage**	13 Tage		

- Ehemalige Königsstädte Bhaktapur und Kathmandu
- Wanderungen im Langtang Nationalpark
- Optionale Besteigung der Aussichtsberge Tsergo Ri (4.980 m)
- Die heiligen Seen von Gosainkund
- Überquerung des Laurebinayak-Passes (4.610 m)
- 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")

Nepal umarmt einen mit gigantischen Bergen und gastfreundlichen Bewohner:innen. So auch in den Regionen Langtang und Helambu, wo 2015 das Erdbeben massive Schäden angerichtet hat. Der Wiederaufbau wurde genutzt, um eine Wanderroute zu entwickeln, die strengen Nachhaltigkeitskriterien folgt: der Climate Trek. Ihm folgt ein großer Teil der Reise. Eine spannende Tour in einem Land voll von Eindrücken.

„Grüne" Tour vor weißen Bergriesen

Natur- und Kulturbegeisterte packt Nepal am „Sweetspot". Man kann sich dem Land, seiner Atmosphäre, den Menschen, der Landschaft und allen Eindrücken, die sie liefern, nicht entziehen. Das Gefühl, wenn man über den grünen Terrassenfeldern am Talboden die verschneiten Gipfelketten der höchsten Berge dieser Erde erblickt. Die Gänsehaut, wenn man das erste Mal angespannt über eine der wackeligen Hängebrücken geht, die sich mit stoischer Sicherheit über Flüsse und Täler spannen. Die Gerüche von Kerzen, Räucherstäbchen und Brennholz, denen man sich in Pashupatinath nicht entziehen kann. Das monoton klingende Gemurmel, die Schellen- und Trompetenklänge, die die im Uhrzeigersinn um den riesigen Stupa in Boudha ziehenden Mönche begleiten. Das alles ist Nepal und kann bei dieser Tour nach Langtang und Helambu hautnah erlebt werden.

Teile der als Rundkurs im Norden Kathmandus angelegten Route haben eine bewegte Geschichte. Das Erdbeben von 2015 hatte auch auf diese Region Auswirkungen. Beim umfassenden Wiederaufbau wurde der Fokus auf höchstmögliche Nachhaltigkeit und einen kleinstmöglichen ökologischen Fußabdruck gelegt. Die beschädigten Biogasanlagen wurden repariert, Lodges entlang des Langtang-Treks erdbebensicher wiederaufgebaut und mit umweltfreundlicher Technik ausgestattet. So öffnet sich für die Bevölkerung in der gebirgigen und vom

Tourismus abhängigen Region wieder eine wirtschaftliche Perspektive.

Sozialprojekte mit langjährigen Partnern

Diese von internationalen Hilfsorganisationen unterstützten Initiativen erinnern stark an unser eigenes soziales Engagement in Nepal. Über den Verein „Weltweitwandern wirkt!“ haben wir hier mehrere Projekte im Sozial- und Bildungsbereich initiiert und begleiten sie immer noch. So gelten das Bottleshouse-Kinderheim, die benachbarte Kundalinee-Schule am Stadtrand von Kathmandu oder die Bildungsprojekte im Sherpadorf Hile als beispielgebend für die Verbundenheit von Weltweitwandern, vielen seiner Gäste und Freund:innen mit den Menschen im Himalaya.

Treibende Kräfte vor Ort sind dabei unsere langjährigen Partner Sudama, den Weltweitwandern-Gründer Christian Hlade bereits seit 2005 kennt, und unsere erfahrenen local Guides, die die Tour begleiten. Geschlafen wird dabei auch sieben Mal in eigens zertifizierten „Climate Trek Eco Lodges“. Sudama hat Betriebswirtschaft studiert und daneben bereits in jungen Jahren Gruppen auf Trekkingtouren begleitet, zuerst als Träger, später als Guide. Unsere langjährige Freundschaft mit Sudama hat uns bereits auf einige gemeinsame Reisen geführt. Zusammen mit ihm und anderen WWW-Partner:innen waren wir schon in Marokko und Österreich unterwegs. Sudama selbst hat auch schon WWW-Gruppen in Ladakh und Kirgistan begleitet. Unsere Nepal-Guides nehmen regelmäßig an unseren Weiterbildungen teil.

Um den Nachhaltigkeitsaspekt zu untermauern, gibt es auf dieser Tour zudem keinen Inlandsflug. Liebhaber spektakulärer Hochgebirgslandschaften kommen dennoch auf ihre Rechnung. Dafür sorgen unter anderem die Überquerung des 4.610 Meter hohen Laurebina La Passes und Ausblicke auf das Annapurna-Massiv (bis 8.091 Meter), den Manaslu (8.163 Meter) und die Langtang-Kette (7.227 Meter). Zudem führt die Route zu den heiligen Gosainkund-Seen auf rund 4.380 Meter Seehöhe und durch eine abwechslungsreiche Landschaft aus lauschigen Misch- und Rhododendronwäldern und vegetationskargen Almen. Ihr Grasteppich verwandelt sich im Licht der untergehenden Sonne in ein goldgelbes Meer, in dem die in mühsamer Handarbeit über Generationen angelegten Steinmauern an die Kammspitzen eines freigespülten Korallenriffs erinnern. Mit den Berggiganten im Hintergrund wird er wieder gepackt, der „Sweetspot“.

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
02. März 2026	21. März 2026	⊕	125 €	1.850 €
Deutsch- oder englischsprachiger Guide | Der Frühling zieht ein | Weltweitwandern Wirkt! Vorteil: € 50,- (Details lt. „Reiseinfos“)				
02. November 2026	21. November 2026	⊕	125 €	1.850 €
Deutsch- oder englischsprachiger Guide | Optimale Sicht auf Himalayariesen | Weltweitwandern Wirkt! Vorteil: € 50,- (Details lt. „Reiseinfos“)				

ⓘ Diese Reise ist vorangekündigt.
⊕ Diese Reise ist noch buchbar.
⊘ Die Durchführung der Reise ist gesichert.
⓵ Bei dieser Reise sind nur noch wenige Plätze frei.
⊗ Diese Reise ist ausgebucht/geschlossen.
EZZ Einzelzimmerzuschlag

Diese Reise ist auch buchbar unter:
weltweitwandern.at/npg16

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.

Am Nachmittag erwartet uns ein gemeinsamer Kochkurs, bei dem wir lernen, die typisch nepalesischen Momos zuzubereiten, die wir anschließend gemeinsam verkosten (die Teilnahme ist freiwillig). Danach steht der restliche Nachmittag zur freien Verfügung: Die ausgedehnte Fußgängerzone von Bhaktapur lädt dazu ein, die

historische Altstadt weiter zu erkunden, während diejenigen, die es gemütlicher mögen, bei einer Tasse Tee oder Kaffee entspannen und die vielfältigen Angebote der kunstvoll bestückten Handwerksgeschäfte durchstöbern können.
Übernachtung: Gästehaus Sweet Home Bhaktapur oder ähnlich, in Bhaktapur (1.300 m)
(F/-/-)

4. Tag: Fahrt nach Syabru Besi (1.500 m)

Am frühen Morgen brechen wir nach Syabru Besi auf, dem Ausgangspunkt unserer Trekkingtour. Die Fahrt führt zunächst durch relativ flaches Gebiet und zahlreiche kleinere Orte bis nach Kakani. Dort legen wir einen Fotostopp ein und genießen bei gutem Wetter einen eindrucksvollen Panoramablick auf das Manaslu-Massiv (8.163 m) im Westen und die Langtang-Kette (7.227 m) im Osten. Etwa auf halber Strecke machen wir in Trishuli Bazaar, dem Handelszentrum der Region, unsere Mittagspause. Anschließend führt die Straße steil bergauf; die Täler werden enger, und die Terrassenfelder links und rechts von uns reichen immer höher. Kurz vor Dhunche erledigen wir die Zutrittsformalitäten für den Langtang-Nationalpark. Nach etwa einer weiteren Stunde Fahrzeit erreichen wir unser heutiges Ziel. Um die Beine nach der langen Fahrt zu vertreten, bietet sich in Syabru Besi ein Spaziergang durch den Ort an.
Fahrtzeit ca. 8-9 Std. (ca. 145 km)
Übernachtung: Gästehaus Green oder Namaste oder ähnlich, in Syabru Besi (1.500 m)
(F/M/A)

5. Tag: Wanderung über Briddim nach Sherpa Gaon (2.455 m)

Unsere heutige Wanderung führt uns nach Norden. Zunächst überqueren wir den Bhote-Koshi-Fluss auf einer Hängebrücke. Entlang des Weges passieren wir einige typisch nepalesische Häuser. Nachdem wir den Langtang-Fluss überquert haben, folgen wir seinem Verlauf stromaufwärts und erreichen einen artenreichen Mischwald. Der Weg verläuft abwechselnd bergauf und bergab; zwischendurch genießen wir immer wieder schöne Ausblicke auf den Langtang-Fluss und seine kleinen Wasserfälle, die sich stetig tiefer ins Tal einschneiden. Mit etwas Glück lassen sich in dieser Gegend sogar wilde Affen beobachten. Unser Weg trägt den Namen „Tamang Heritage Trail“, da unterwegs alte tibetische Kultur, Traditionen und Baukunst sichtbar werden und wir Einblicke in das Leben der Dorfbewohner:innen in ihren einfachen Hütten erhalten.

Wanderung: ca. 5 - 6 Stunden (ca. 10km, ca. +1.000 m/-50 m)
Übernachtung: "Climate Trek ECO-Lodge" Namaste oder Gästehaus Tibet oder ähnlich, in Sherpa Gaon
(F/M/A)

6. Tag: Trekking über Ghoratabela bis Tanggsyap (3.200 m)

Nach dem Frühstück brechen wir zu unserer heutigen Tour auf. Der Weg führt bergauf, bis sich der Wald allmählich lichtet. An einer Nationalpark-Kontrollstelle werden unsere Trekkinggenehmigungen überprüft. Anschließend wandern wir weiter nach Ghoratabela (ca. 3.000 m), wo wir unsere Mittagspause einlegen. Danach öffnet sich das Tal, und die Route führt leicht bergauf bis nach Thyangshap auf etwa 3.200 m.

Wanderung: ca. 4-5 Std. (ca. 9 km, ca. +750 m/ -0 m)
Übernachtung: "Climate Trek ECO-Lodge" Budda Guest House oder ähnlich, in Tyangshap
(F/M/A)

7. Tag: Auf zum Dorf Langtang (3.450 m) und weiter nach Mundu (3.540 m)

Bei klarem Wetter genießen wir heute eine eindrucksvolle Aussicht auf die umliegenden Gipfel. Nach einer 3- bis 4-stündigen Wanderung erreichen wir das Dorf Langtang, das nach dem Erdbeben von 2015 wiederaufgebaut wurde. Der Tag dient zudem der Akklimatisierung. Am Nachmittag bleibt Zeit zur freien Verfügung – entweder für eine individuelle Erkundung der Umgebung oder um auszuspannen und Kraft für die kommenden Tage zu sammeln.
Wanderung: ca. 3-4 Std. (ca. 5,5 km, ca. +400 m/ -50 m)
Übernachtung: „Climate Trek ECO-Lodge" Everest oder ähnlich, in Mundu
(F/M/A)

8. Tag: Vorbei an Chörten nach Kyanjin Gompa (3.870 m)

Nach dem Frühstück brechen wir nach Kyanjin Gompa auf. Der sanft ansteigende Weg führt vorbei an uralten Manimauern und kleinen Chörten (buddhistischen Kultbauten). An einigen Stellen treiben kleine Rinnsale Gebetsmühlen an, die wir auf unserem Weg überqueren. Je näher wir unserem Tagesziel kommen, desto steiniger und karger wird die Landschaft. Nach der Ankunft in Kyanjin Gompa (3.870 m) steht der restliche Tag zur Erholung zur Verfügung. Wer möchte, kann den nahegelegenen Kyanjin Peak (4.250 m) besteigen oder die kleine Käserei besuchen, die für ihren köstlichen Yak-Käse bekannt ist (Öffnung abhängig von der Saison).
Wanderung: ca. 4 Std. (ca. 6 km, ca. +330 m/ -40 m)
Optionale Wanderung zum Kyanjin Peak (4.300m): ca. 2-3 Std. (ca. +430 m/-430 m)
Übernachtung: "Climate Trek ECO Lodge" Buddha In oder ähnlich, in Kyanjin Gompa
(F/M/A)

9. Tag: Optionale Besteigung des Aussichtsberges Tsergo Ri (4.980 m)

Der heutige Tag dient der Akklimatisierung, und wir verbringen entspannte Stunden im Dorf Kyanjin Gompa. Wenn es die Wetterbedingungen zulassen, besteht optional die Möglichkeit, den Aussichtsberg Tsergo Ri (4.980 m) zu besteigen. Dafür brechen wir schon früh auf und wandern zunächst etwa eine Stunde bis zu einem Flussbett, das mitunter vereist sein kann. Nach der Überquerung des kleinen Flusses führt der Weg steil hinauf zum Gipfel des Tsergo Ri. Oben angekommen, erwarten uns eindrucksvolle Ausblicke auf das tibetische Hochplateau sowie auf die umliegenden schneebedeckten Gipfel.

Optionale Wanderung Hin und Retourweg: ca. 7-8 Std. (ca. 10 km, ca. +1.110 m/ -1.110 m)
Übernachtung: "Climate Trek ECO Lodge" Buddha In oder ähnlich, in Kyanjin Gompa
(F/M/A)

10. Tag: Heute geht's nach Lama Hotel (2.450 m)

Heute erwartet uns ein langer Tag. Wir brechen früh auf und folgen den bereits bekannten Pfaden zurück nach Langtang. Nach einer kurzen Rast setzen wir die Wanderung über Ghoratabela und Tyangshyap (3.115 m) bis nach Lama Hotel auf rund 2.450 m fort.

Wanderung: ca. 6-7 Std. (ca. 18km, ca. +50 m/ -1.450 m)
Übernachtung: Einfache Lodge, im Ort Lama Hotel (2.450 m)
(F/M/A)

11. Tag: Vorbei an Bienenkörben bis nach Thulo Syabru (2.200 m)

Heute folgen wir dem Lauf des Langtang-Flusses und gelangen zu einem Hang voller Bienenkörbe. Mit dem nötigen Sicherheitsabstand beobachten wir das geschäftige Treiben der Bienen. Der Honig der wilden Völker wird nur einmal im Jahr geerntet. Nach einem steilen Abstieg erreichen wir ein kleines, idyllisch im Wald gelegenes Dorf direkt am Flussufer, wo wir unsere Mittagspause einlegen. Anschließend führt ein steiler Anstieg hinauf zu einem Bergkamm, auf dem wir das Dorf Thulo Syabru erreichen. Es liegt auf 2.200 m Höhe und bietet einen schönen Blick auf die umliegende Bergwelt.
Wanderung: ca. 5 Std. (ca. 10 km, +500 m/ -750 m)
Übernachtung: Einfache Lodge, in Thulo Syabru (2.200 m)
(F/M/A)

12. Tag: Unterwegs nach Sing Gompa/Chandanbari (3.300 m)

Nach einem gemütlichen Frühstück brechen wir zu unserem heutigen Etappenziel Chandanbari auf. Nach kurzer Gehzeit steigt der Weg steil an und führt hinauf nach Sing Gompa/Chandanbari auf 3.300 m. Stetig bergauf wandern wir durch dichte Wälder und passieren vereinzelte Häuser. Am Kamm angekommen, treffen wir auf die Trekkingroute, die nach Gosainkund führt. Das Dorf ist als erste Raststelle für Pilger bekannt, die von Dhunche kommen. Ein Besuch der alten Käserei lohnt sich in jedem Fall.
Wanderung: ca. 5 Std. (ca. 7 km/ + 1.100 m)
Übernachtung: Einfache Lodge, in Sing Gompa
(F/M/A)

13. Tag: Über Cholang Pati (3.584 m) nach Laurebina (3.915 m)

Heute steht uns eine kürzere Etappe bevor. Nach dem Frühstück wandern wir bergauf nach Cholangpati (3.584 m). Von dort folgen wir einem steil ansteigenden Pfad, überqueren einen grünen Hügel und steigen anschließend über einen felsigen Weg weiter bergauf bis nach Laurebina (3.915 m). Bei klarem Wetter eröffnet sich uns ein beeindruckender Blick auf die umliegende Bergwelt. Wir erkennen Berggiganten wie die Annapurna-Kette (bis 8.091 m), den Machapuchare (6.997 m), die tibetischen Berge, den Ganesha (7.422 m) und den Manaslu (8.163 m).

Auf der gegenüberliegenden Seite ragen die Gipfel der Langtang-Kette auf, darunter der Langtang Lirung (7.227 m) und der Langshisa (6.427 m).

Wanderung: ca. 4 Stunden (5,3 km, ca. + 620m /-0 m)
Übernachtung: Einfache Lodge, in Laurebina (3.915 m)
(F/M/A)

14. Tag: Von den heilige Seen von Gosainkund über den Pass nach Phedi (3.740 m)

Nachdem wir Laurebina verlassen haben, steigen wir zunächst etwa 45 Minuten steil bergauf. Der Weg ist stellenweise in den Fels geschlagen und eröffnet eindrucksvolle Ausblicke ins Tal. Anschließend passieren wir drei Seen: Zuerst den Saraswati Kund, kurz darauf den Bhairav Kund und schließlich – als Höhepunkt der Tour – den Gosainkund auf rund 4.380 m. Die Gosainkund-Seen gelten als heilig und werden als „Sommersitz des Gottes Shiva“ verehrt. Im Hintergrund dominieren die Achttausender Manaslu (8.163 m) und Annapurna (bis 8.091 m) sowie der markante Ganesh (7.422 m) die Szenerie.
Im Sommer, zur Zeit des Monsuns, findet hier das Vollmondfest Janai Purnima statt, wenn tausende hinduistische Pilgerinnen und Pilger die heiligen Seen aufsuchen. Nach ausreichend Zeit am Gosainkund setzen wir die Wanderung langsam fort und steigen weiter hinauf zum Pass Laurebina La (4.610 m). Ein schöner Weg mit weiten Ausblicken führt vorbei an mehreren kleineren Seen des Gosainkund-Gebietes. Dahinter erheben sich schneebedeckte Gipfel. Schließlich steigen wir hinab nach Phedi (3.740 m).

Wanderung: ca. 5-6 Std. (ca. 11 km, ca. +700 m / -900 m)
Übernachtung: Einfache Lodge, in Phedi
(F/M/A)

15. Tag: Wir wandern über Ghopte (3.420 m) nach Mangingoth (3.250 m)

Am Vormittag führt unser Weg über Dhupichaur weiter nach Ghopte (3.530 m). Der Weg verläuft abwechselnd bergauf und bergab, vorbei an Stupas und einer kleinen Höhle. Anschließend steigt er steil an und bringt uns hinauf zum Tharepati-Pass auf 3.690 m. Danach wandern wir gemütlich auf einem fast ebenen Pfad bis nach Mangengoth. Wir tauchen in einen schattigen Wald aus Tannen, Föhren und Rhododendren ein. Auf diesem Abschnitt bewegen wir uns abseits der Zivilisation und passieren nur vereinzelt kleine Almhütten, von denen die meisten im Sommer genutzt werden. In Mangengoth, unserem heutigen Übernachtungsziel, werden unsere Trekkinggenehmigungen kontrolliert.
Wanderung: ca. 5-6 Std. (ca. 12,5 km, ca. +550 m/ -1.050 m)
Übernachtung: „Climate Trekking ECO-Lodge“, in Magingoth
(F/M/A)

16. Tag: Durch den Rhododendronwald nach Kutumsang (2.450 m) nach Chipling (2.200 m)

Nach dem Frühstück wandern wir erneut durch einen Rhododendronwald. Der Weg führt bergab bis nach Kutumsang (2.470 m), einem großen buddhistischen Dorf mit einem Kloster und mehreren steinernen Chörten. Von dort steigen wir weiter hinunter ins Tal, vorbei an weiteren großen Chörten, bis nach Gulbhanjyang (2.140 m). Anschließend geht es in stetigem Auf und Ab weiter. Wir durchqueren einen dichten Mischwald und gelangen über das kleine Dorf Thotundanda nach Chipling (2.200 m), wo wir heute übernachten.
Wanderung: ca. 7 Std. (ca. 16 km, ca. +600 m/ -1.650 m)
Übernachtung: in einer „Climate Trekking ECO-Lodge", in Chipling
(F/M/A)

17. Tag: Wanderung bis Allchhe (1.805 m)

Nach einem gemütlichen Frühstück in unserer Lodge wandern wir abseits der Hauptroute meist bergab nach Talakhu. Anschließend führt der Weg in wechselndem Auf und Ab über Chha-Gaon nach Sikre und weiter bis zu unserem heutigen Ziel am Rand des Shivapuri-Nationalparks. Unsere Lodge für die Nacht liegt idyllisch und abgeschieden in ruhiger Umgebung.
Wanderung: ca. 6-7 Std. (ca. 18,5 km, ca. +1.150 m/ -1.500 m)
Übernachtung: Shivapuri Organic Farm & Resort oder ähnlich, Komfort Lodge, in Allchhe/Sikre
(F/M/A)

18. Tag: Auf nach Gurje Bhanjyang und Rückfahrt nach Kathmandu

Ein eindrucksvolles Trekkingerlebnis geht zu Ende. Wir wandern durch einen dichten Wald bis nach Gurje Bhanjyang. Nach einem Militärkontrollposten fahren wir mit dem Bus zurück nach Kathmandu.

Auf dem Weg besuchen wir Pashupatinath, eine der wichtigsten Tempel- und Pilgerstätten des Hinduismus. Hier wird Shiva als Pashupati („Gott des Lebens") verehrt. Der Zutritt zum Haupttempel ist ausschließlich Hindus vorbehalten. Am Ufer des Bagmati erfüllt das Murmeln zahlreicher Gebete die Luft, vermischt mit dem süßlichen Geruch ritueller Verbrennungen. In der Tempelanlage begegnen wir neben vielen frechen Affen auch Sadhus (Bettelmönche), die in ihrem Auftreten oft sehr exotisch wirken.

Am späten Nachmittag erreichen wir unser Hotel in Kathmandu und haben etwas Zeit zum Ausruhen. Am frühen Abend besuchen wir Boudha, das größte buddhistische Zentrum Nepals mit seinem monumentalen Stupa. Gemeinsam mit Pilgern aus aller Welt treiben wir die Gebetsmühlen an und umrunden den Stupa im Uhrzeigersinn. Mit etwas Glück erleben wir eine Puja-Zeremonie, ein wichtiges religiöses Ritual, begleitet von Gesängen, Schellen, Trommeln und Trompeten.

Zum Abschluss verabschieden wir uns am Abend bei einem gemeinsamen Abendessen auf einer Dachterrasse

mit Ausblick von unserer Crew und den Mitreisenden und lassen die vergangenen Tage Revue passieren.
Wanderung: ca. 4-5 Std. (ca. 11,5 km, ca. +600 m/ -550 m)
Fahrt bis Kathmandu ca. 1,5 Std.
Übernachtung: Hotel Shambala, Hotel Moonlight oder ähnlich, in Kathmandu (1.400)
(F/-/A)

19. 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 19 erfolgt. Bei abweichenden Abreisedaten ist der Transfer nicht inkludiert.

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,-

Individuelle Verlängerung:
Gerne können Sie Ihren Aufenthalt in Nepal auch verlängern und weitere Nächte in Kathmandu verbringen. Auf Anfrage stellen wir Ihnen dazu ein individuelles Angebot zusammen.
Abreisetag (F/-/-) (Bei Frühflügen nur Minifrühstück)

20. 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 Assistantguide(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: 1× Mittelklassehotel, 2× Gästehaus, 1x Gästehaus oder Mittelklassehotel, 7x Climate Trekking Eco-Lodge, 6x einfache Lodge
    - Bhaktapur: 2× Sweet Home Bhaktapur oder ähnlich, Basis: Doppelbelegung
    - Lodgetrekking: 7x Climate Trekking Eco-Lodge und 6x einfache Lodge, Basis: Doppelbelegung
    - Syabru Besi: 1x Gästehaus oder Mittelklassehotel, Basis Doppelbelegung
    - Kathmandu: 1x Hotel Shambala, Hotel Moonlight oder ähnlich, Basis: Doppelbelegung
- Verpflegung lt. Detailprogramm: 17× Frühstück (ggf. Minifrühstück an Tag 19), 14× Mittagessen, 16× Abendessen
- Besichtigungen 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

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 Reisetermin 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: adele.funder@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 - adele.funder@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:

Mitteleuropäische Sommerzeit +3 ¾ Stunden, Mitteleuropäische Winterzeit +4 ¾ 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

Diese Reise ist Teil des Jubiläumsangebots des Vereins Weltweitwandern Wirkt! Vereinsmitglieder genießen im Jubiläumsjahr eine Ermäßigung von € 50,- auf alle Reisen in die Projektländer des Vereins. Diese gilt bei Buchung vom 1. Juni 2025 bis 31. Mai 2026 auf Reisen nach Marokko, Nepal, Peru und Tansania. 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!

Ein offenes Wort

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

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

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

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

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

Was ist bei Weltweitwandern Qualität und Luxus?

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

Unsere Kriterien bei der Auswahl der Unterkünfte

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

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

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

Gruppenreise

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

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

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

Entspannte Grundeinstellung

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

Offenheit und respektvolles Verhalten

Von unseren Reisegästen erwarten wir offenes, respektvolles Auftreten, Wertschätzung des Fremden und den Menschen vor Ort und einen behutsamen Umgang mit der örtlichen Natur. Das Reisen zu fremden Kulturen und in entlegene Gebiete beinhaltet immer auch eine große Eigenverantwortung. Bedenken Sie, dass in vielen

unseren Reiseländern kein EU Standard herrscht und stellen Sie sich bitte auf einfache Verhältnisse ein.

Tourencharaktere

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

Vorbereitung

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

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

Wenn Sie etwas stört

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

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

Hören Sie bitte auf den Guide

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

Seien Sie ihm/ihr gegenüber auch rücksichtsvoll.

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

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

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

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

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

Bekleidung

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

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

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

Urlaubsländern vor sexueller Ausbeutung zu schützen. Jede:r Reisende kann helfen, Kinder vor sexueller Ausbeutung auf Reisen und im Tourismus zu schützen. Wer etwas Auffälliges beobachtet – Verdachtsfälle oder Straftaten –, sollte nicht zögern, dies zu melden: www.nicht-wegsehen.net.

Lokalem dem Vorrang geben

- Probieren Sie lokale Köstlichkeiten, kaufen Sie am lokalen Markt und Geschäften ein.
- Wählen Sie lokale Souvenirs als Mitbringsel für zu Hause. Mit lokalen Gewürzen können Sie z.B. den Geschmack des Urlaubs mit nach Hause nehmen.
- ACHTUNG: In einigen Touristenorten werden lebende Tiere und Pflanzen oder exotische Souvenirs zum Verkauf angeboten. Diese sind meist illegal und dürfen nicht gekauft bzw. aus dem Land gebracht werden. Aber auch selbst gesammelte Souvenirs wie Korallen, Muscheln, Vogelfedern etc. sollten nicht mitgenommen werden. Weitere Informationen zu illegalen Souvenirs finden Sie unter: https://www.bmf.gv.at/dam/bmfgvat/services/publikationen/Artenschutz-Folder_12020.pdf

Auf die Umwelt schauen

Es ist ein großes Geschenk, dass wir mit unseren Wanderreisen die Schönheit der Natur weltweit genießen dürfen. Wir möchten uns so verhalten, dass dies auch so bleibt und behutsam mit der Umwelt umgehen. Unsere Guides sind Expert:innen für die örtliche Flora & Fauna. Wir bitten Sie, sich an ihre Anweisungen zu halten.

- Wir bleiben auf unseren Wanderungen immer auf den ausgewiesenen Wegen, wenn vorhanden.
- Pflücken Sie keine Pflanzen, sie könnten unter Naturschutz stehen.
- Bitte respektieren Sie die natürlichen Verhaltensmuster der Tiere und stören, berühren oder füttern Sie sie nicht.
- Verwenden Sie auf Reisen so wenig Einwegplastik wie möglich und nehmen Sie Müll, den Sie verursacht haben wieder mit, um ihn (in der Unterkunft, im nächsten Mülleimer, …) ordnungsgemäß zu entsorgen.
- Wiederverwendbare Wasserflaschen (in ausreichender Größe), Jausendosen und Stofftaschen für Einkäufe gehören zur Grundausstattung.
- Energie- und Wasser sparen gehört zum Programm: Nutzen Sie Klimaanlagen nur bei Bedarf, schalten Sie Licht & Wasser bei Nichtbenutzung aus, verwenden Sie Ihre Handtücher wieder.

Gemeinsam machen wir Ihre Reise zu einem besonderen Erlebnis!

Ihr Kontakt

Adele Funder
+43 316 58 35 04 - 25
adele.funder@weltweitwandern.com