

ASIEN ∞ NEPAL

Panoramawandern, Kultur & Safari

| | | | | | |
|-----------------------------------|------------|-------------------------|---------|---------------|-----------------|
| Tourencharakter | 2-3 | Reisedauer | 18 Tage | Gruppe | 4-14 Teilnehmer |
| Trekkingreise, Wanderreise | | Davon Wandertage | 10 Tage | | |

- Königsstädte Bhaktapur und Kathmandu
- Chitwan Nationalpark mit Safari und Einbaumfahrt
- Wanderungen mit Blick auf Annapurna und Dhaulagiri
- Rhododendronwälder, Terrassenfelder & einfache Bergdörfer
- Wanderung zum Poon Hill auf 3.120 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“)

Eine kurze Fahrt mit einem der bunten Holzboote von Pokhara über den noch im Morgennebel schlummernden Phewasee, ein ambitionierter Spaziergang durch den von frechen Affen bewohnten Wald hinauf zum Friedensstupa, dann erwischt es einen – das Staunen. Ein Blick genügt. Wie eine Perlenkette schmücken – klares Wetter vorausgesetzt – die 8.000er-Riesen Annapurna, Manaslu und Dhaulagiri den Horizont. Große Augen, offener Mund.

Auf der Himalaya-Aussichtsterrasse

Nepal – das ist die Heimat der ganz hohen Berge. Es braucht aber keine Expedition bis aufs Dach der Welt. Schon ein paar Stockwerke darunter, am Weg in die kleinen Bergdörfer Tadapani und Ghorepani, umarmt einen die Natur mit Aussichten auf die schneebedeckten Gipfel des Himalayas. Wenn wir uns nach einer gemütlichen Wanderung durch üppige Rhododendronwälder und entlang von Feldterrassen am frühen Nachmittag vor der Lodge in einem Sessel – mit einer Tasse Tee in der Hand und die Füße auf die kleine Steinmauer gestreckt – ausrasten, schlendern die Blicke weiter durchs Panorama, folgen dem Labyrinth aus Verbindungswegen und Steinstufen ans Ende des Taleinschnitts. Die Augen wissen noch nicht, dass sie die Füße morgen dorthin tragen werden. Bereits vor dem Frühstück geht es hinauf zum Poon Hill auf knapp über 3000 Meter. Sonnenaufgang mit Blick auf Annapurna- und Dhaulagiri-Massiv und in die Abgründe der Kali-Gandaki-Schlucht: das ist Nepal wie aus dem (Berge-)Bilderbuch.

Wilde Tiere im Nationalpark

Ja, über 40 Prozent der Landesfläche liegen über 3.000 Meter Seehöhe. Damit ist das ehemalige Königreich der durchschnittlich höchstgelegene Staat der Welt. Aber Nepal kann auch anders. Klimatisch und landschaftlich bietet der Chitwan-Nationalpark im Süden subtropische Verhältnisse knapp über Meeresspiegelniveau - und die dazu passenden Tiere: Neugierige Affen und farbenfrohe Vögel beobachten uns aus sicherer Entfernung - mit etwas Glück schauen auch indische Panzernashörner, Wildhirsche und Bären vorbei, während wir mit dem Einbaum-Boot über den Rapti-Fluss gleiten. Die Ruhe, die die Landschaft des Terai ausstrahlt, wirkt ansteckend. Und sie ist ein scharfer Kontrast zum hochverdichteten Alltag im Kathmandu-Tal, einem Schmelztiegel von Wirtschaft, Geschichte und Gegenwart, Kultur und Religionen.

Zwischen Tempeln, Stupas und Pagoden

In und rund um Kathmandu vibriert das Leben. Die Stadt und ihre Geschichten und Gesichter saugen einen förmlich ein, wenn man in den Strom der betenden Gläubigen rund um den 36 Meter hohen buddhistische Stupa im Vorort Boudha einbiegt. Im Uhrzeigersinn umfließt ein dauernder Menschenstrom diese bedeutende Pilgerstätte. Der schwere Duft der Butterkerzen liegt in der Luft, die in der Mauer verbauten Gebetsmühlen rattern unablässig ihre Runden, begleitet von Wünschen und Hoffnungen der Gläubigen. Nepal für alle Sinne.

Auch ein paar Kilometer weiter beim hinduistischen Pashupatinath-Tempel mit seinen Verbrennungsstätten direkt am Fluss präsentiert sich das Land unverdünnt. Deutlich ruhiger empfängt uns dagegen die ehemalige Königsstadt Bhaktapur mit ihrem engen Gassenlabyrinth und den reich verzierten und nach dem zerstörerischen Erdbeben schön restaurierten Pagodentempeln. Auch hier genügt ein Blick aus einem der Cafés, die aus den oberen Stockwerken der Innenstadthäuser den besten Überblick auf das Treiben auf den Plätzen bieten - und das Staunen hat Hochsaison.

Langjährige Partnerschaft & soziales Engagement

Bereits seit 2005 sind Weltweitwandern-Gründer Christian Hlade und unseren 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.

„Es handelt sich dabei um die ideale Reise für Nepal-Neulinge. Das Kennenlernen von Land, Leuten und Kultur steht im Vordergrund.“ so Weltweitwandern-Produktmanagerin Adele Funder.

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 |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------|-------|---------|
| 03. März 2026 | 20. März 2026 | ✓ | 410 € | 1.750 € |
| Deutsch- oder englischsprachiger Guide Der Frühling zieht ein ?Weltweitwandern Wirkt! Vorteil: € 50,- (Details lt. „Reiseinfos“) | | | | |
| 07. April 2026 | 24. April 2026 | ✓ | 410 € | 1.750 € |

Deutsch- oder englischsprachiger Guide | Rhododendronblüte in Nepal ?Weltweitwandern Wirkt! Vorteil: € 50,- (Details lt. „Reiseinfos“)

| | | | | |
|------------------|-------------------|---|-------|---------|
| 20. Oktober 2026 | 06. November 2026 | + | 410 € | 1.750 € |
|------------------|-------------------|---|-------|---------|

Deutschsprachiger Guide | Optimale Sicht auf Himalayariesen ?Weltweitwandern Wirkt! Vorteil: € 50,- (Details lt. „Reiseinfos“)

| | | | | |
|-------------------|-------------------|---|-------|---------|
| 10. November 2026 | 27. November 2026 | + | 410 € | 1.750 € |
|-------------------|-------------------|---|-------|---------|

Deutsch- oder englischsprachiger Guide | Optimale Sicht auf Himalayariesen ?Weltweitwandern Wirkt! Vorteil: € 50,- (Details lt. „Reiseinfos“)

| | | | | |
|-------------------|-----------------|---|-------|---------|
| 20. Dezember 2026 | 06. Januar 2027 | + | 410 € | 1.750 € |
|-------------------|-----------------|---|-------|---------|

Deutsch- oder englischsprachiger Guide | Nepal zur Jahreswende ?Weltweitwandern Wirkt! Vorteil: € 50,- (Details lt. „Reiseinfos“)

- ⓘ 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.

Diese Reise ist auch buchbar unter:
weltweitwandern.at/npg01

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: Changu Narayan und Wanderung nach Nagarkot

Am Vormittag besuchen wir den Changu Narayan-Tempel, der zum UNESCO-Weltkulturerbe zählt und als ältester Hindutempel Nepals gilt. Anschließend unternehmen wir eine gemütliche Wanderung entlang eines Höhenkamms bis ins kleine Dorf Telkot. Der Weg führt uns durch urige Siedlungen und Wälder und eröffnet immer wieder herrliche Ausblicke auf die umliegenden Bergpanoramen.

Am Nachmittag fahren wir weiter nach Nagarkot auf 2.175 Metern Höhe. Der Ort gilt als einer der schönsten Aussichtspunkte auf den Himalaya in der Umgebung von Kathmandu. Bei klarer Sicht erleben wir am Abend einen stimmungsvollen Sonnenuntergang über der Langtang-Kette – ein unvergesslicher Höhepunkt des Tages.

Fahrzeit: ca. 30 Min. nach Changu Narayan; ca. 45 min. von Telkot nach Nagarkot

Wanderung: ca. 2-3 Std. (ca. +250 m/-150 m)

Übernachtung: Hotel Fort Resort oder ähnlich, in Nagarkot (2.175 m)
(F/-/-)

5. Tag: Wanderung nach Telkot und Altstadt von Kathmandu

Der Tag beginnt mit einer weiteren Wanderung nach Telkot. Auf schmalen Pfaden geht es durch Terrassenfelder und über die sanfte Hügellandschaft, immer wieder mit herrlichen Ausblicken auf die Himalayagipfel – sofern

das Wetter es erlaubt. Wir erreichen schließlich jene Kreuzung, an der wir unsere Wanderung tags zuvor beendet haben. Dort wartet bereits unser Fahrzeug, das uns zurück nach Kathmandu bringt.

Nach einer kurzen Erholungspause besichtigen wir am Nachmittag die Altstadt von Kathmandu. Umgeben von beeindruckenden Hindutempeln im Pagodenbaustil tauchen wir in das historische Herz der Stadt ein. Besonders eindrucksvoll sind die Kumari-, Bhairav- und Taleju-Tempel am Durbar-Platz, die mit ihren feinen Holzschnitzereien und kunstvoll gestalteten Gottheiten ein lebendiges Bild nepalesischer Tradition vermitteln.

Fahrtzeit: ca. 1 Std.

Wanderung: ca. 1,5-2 Std. (ca. +50 m/-450 m)

Übernachtung: Hotel Shambala, Hotel Moonlight oder ähnlich, in Kathmandu (1.400 m)
(F/-/-)

6. Tag: Fahrt nach Bandipur

Nach einem gemütlichen Frühstück fahren wir die bekannte Strecke entlang des Narayani-Flusses zurück bis nach Muglin. Von hier folgen wir dem Marshyangdi-Fluss weiter in Richtung Westen. Unterwegs passieren wir zahlreiche kleine Dörfer, und bei schönem Wetter eröffnen sich großartige Ausblicke auf den Manaslu (8.163 m), den Lamjung Himal (6.983 m) und das Annapurna-Massiv (8.091 m). Am Nachmittag erreichen wir das idyllische Bergstädtchen Bandipur, das mit seinen traditionellen Häusern und der entspannten Atmosphäre einen besonderen Charme ausstrahlt.

Fahrzeit: ca. 5-6 Std. (ca. 150 km)

Übernachtung im Hotel Bandipur Mountain Resort, oder ähnlich, in Bandipur
(F/-/-)

7. Tag: Start des Trekkings in Pokhara – Aufstieg nach Dhampus

Von der Hauptstraße fahren wir zunächst weiter nach Pokhara. Gepäck, das wir für das Trekking nicht benötigen, können wir hier sicher zwischenlagern. Anschließend verlassen wir die Stadt und fahren bis nach Ghattekulo Phedi auf etwa 1.220 Metern Höhe – ein klassischer Ausgangspunkt für viele Wandertouren in die Annapurna-Region.

Hier beginnt unsere erste Etappe. Über zahlreiche Stufen geht es steil bergauf, und mit jedem Schritt lassen wir das geschäftige Treiben der Stadt weiter hinter uns. Unterwegs genießen wir herrliche Weitblicke über das gesamte Tal, bevor wir unser heutiges Ziel erreichen: das Bergdorf Dhampus. Zum Abschluss des Tages erfahren wir hier, wie die beliebten nepalesischen Momos traditionell zubereitet werden – und dürfen selbstverständlich auch kosten.

Fahrzeit: ca. 30 Min.

Wanderung: ca. 2 Std. (ca. 5 km, ca. +550 m/-50 m)

Übernachtung: Komfort-Lodge, oder ähnlich, in Dhampus (1.770 m)
(F/M/A)

8. Tag: Von Dhampus nach Landruk

Durch einen feenhaften Rhododendronwald wandern wir hinauf bis ins Dörfchen Deurali auf 2.150 Metern. Bei

klarer Sicht eröffnet sich von hier ein eindrucksvoller Blick auf den mächtigen Dhaulagiri (8.167 m). Auf der gegenüberliegenden Talseite schmiegen sich Bergdörfer in terrassenförmiger Bauweise an die grünen Hänge. Von Deurali steigen wir hinunter nach Tolka, einem langgezogenen Dorf, in dem wir unsere Mittagsrast einlegen. Anschließend führt der Weg in ständigem Auf und Ab weiter, bis wir schließlich das Dorf Landruk erreichen.

Wanderung: ca. 4-5 Std. (ca. 11 km, ca. +565m/-645m)

Übernachtung: einfache Lodge in Landruk (1.640 m)

(F/M/A)

9. Tag: Von Landruk nach Ghandruk

Über Natursteintreppen geht es zunächst bergab zum Fluss Modi. Auf der gegenüberliegenden Seite steigen wir weit hinauf bis ins Dorf Ghandruk. Hier lebt das Volk der Gurung, tibetischer Abstammung, das bis heute seine traditionelle Tracht pflegt.

Am Nachmittag bleibt genügend Zeit für Erkundungstouren durch das Dorf. Wir besuchen das Gurung-Museum, spazieren durch die Gassen und schauen auch im örtlichen Kloster vorbei.

Wanderung: ca. 4 Std. (4 km / ca. + 740m/-330m)

Übernachtung: Komfort-Lodge, in Ghandruk (2.050 m)

(F/M/A)

10. Tag: Von Ghandruk nach Tadapani und weiter nach Panthati

Heute führt uns der Weg erneut durch einen Rhododendronwald und über Bhaisikharka hinauf nach Tadapani auf 2.720 Metern. Vor den Toren des Dorfes begegnen wir mit etwas Glück wilden Languren, deren Gesichter uns fast an alte Greise erinnern.

Anschließend geht es ein letztes Mal steil bergab und wieder hinauf nach Panthati. Hier verbringen wir die Nacht in einer kleinen, sehr einfachen, familiengeführten Lodge.

Wanderung: ca. 5-6 Std. (ca. 9 km / ca.+900m/ca. -200m)

Übernachtung: Einfache Lodge, in Banthati (2.685 m)

(F/M/A)

11. Tag: Von Panthati nach Ghorepani

Die übrigen Rhododendronwälder begleiten uns weiter, wobei sie mit zunehmender Höhe immer knorriger und geheimnisvoller wirken. Unterwegs eröffnet sich uns eine atemberaubende Bergkulisse: Immer wieder haben wir das Annapurna-Massiv (bis 8.091 m) und das Pokhara-Tal im Blick.

Schon von weitem erkennen wir die vielen gleichartig gebauten Häuser mit ihren blau leuchtenden Dächern – ein unverwechselbares Zeichen, dass wir das Dorf Ghorepani erreicht haben. Der Name bedeutet „Wasser für die Pferde“ und erinnert an die Zeit, als Ghorepani ein wichtiger Rastplatz für Händler und Karawanen war.

Wanderung: ca. 5-6 Std. (ca. 7 km, ca. +625m/-425m)

Übernachtung: einfache Lodge, in Ghorepani (2.870 m)

(F/M/A)

12. Tag: Sonnenaufgang am Poon Hill (3.210 m)

Wer früh aufsteht, kann heute zum Sonnenaufgang auf den Poon Hill (3.210 m) wandern. Bei klarem Wetter eröffnet sich dort ein spektakulärer Blick auf das Dhaulagiri-Massiv (8.167 m), das Annapurna-Massiv (bis 8.091 m) und die Kali-Gandaki-Schlucht, die tiefste Schlucht der Welt.

Wer lieber ausschlafen möchte, genießt die ruhige Morgenstimmung in unserer Unterkunft in Ghorepani. Nach der Rückkehr der Poon-Hill-Wanderer frühstücken wir gemeinsam, haben Zeit zum Frischmachen und bereiten uns auf die eigentliche Tagesetappe vor. Der Weg führt durch den Wald bergab bis nach Ulleri (2.100 m). Von hier geht es mit dem Auto zurück nach Pokhara, wo wir am Nachmittag ankommen.

Optionale Wanderung (Poon Hill): ca. 3-4 Std. (ca. 9 km, ca. +350m/-350m)

Wanderung nach Ulleri: ca. 5 Std. (ca. +50m/-770m)

Übernachtung: Hotel Barahi oder ähnlich, in Pokhara (800 m)
(F/M/A)

13. Tag: Das subtropische Pokhara

Pokhara, die zweitgrößte Stadt Nepals, liegt malerisch am Ufer des Phewa-Sees. Die Stadt ist heute ein wichtiges Tourismuszentrum und beliebter Ausgangspunkt für zahlreiche Trekkingtouren in den Himalaya. Viele Cafés, Kunsthandwerksläden und Ausrüstungsgeschäfte laden zum Verweilen und Bummeln ein. Das subtropische Klima sorgt zudem für eine üppige Vegetation und verleiht Pokhara ein besonderes Flair.

Nach unserer Ankunft steht der restliche Tag zur freien Verfügung. Wer möchte, kann eine Bootsfahrt auf dem See unternehmen, gemütlich durch die Straßen schlendern oder einfach die entspannte Atmosphäre genießen.

Übernachtung: Hotel Barahi oder ähnlich, in Pokhara (800 m)
(F/-/-)

14. Tag: Fahrt in den Chitwan Nationalpark

Nach dem Frühstück brechen wir auf in Richtung Süden, zum Chitwan Nationalpark. Schon die Fahrt selbst ist eine kleine Entdeckungsreise: Wir durchqueren abwechslungsreiche, subtropische Landschaften und folgen zunächst dem Fluss Trishuli bis Muglin, später dem Narayani-Fluss durch eine beeindruckende Schlucht.

Am Nachmittag erreichen wir unsere Safari-Lodge. Nach einer kurzen Pause zum Frischmachen und Ausruhen unternehmen wir einen Spaziergang ins Dorf der hier ansässigen Tharu, deren Kultur und Lebensweise wir dabei näher kennenlernen.

Fahrzeit: ca. 5-6 Std.

Spaziergang: ca. 1,5 Std. im flachen Gelände

Übernachtung in der gemütlichen Safari Lodge Safari Narayani, im Chitwan Nationalpark (190 m)
(F/M/A)

15. Tag: Safari und Einbaumfahrt im Chitwan Nationalpark

Nach dem Frühstück starten wir zu einer Jeep-Safari in den Chitwan-Nationalpark. Mit etwas Glück erspähen wir unterwegs wilde Tiere in ihrer natürlichen Umgebung. Nach rund eineinhalb Stunden kehren wir zur Lodge zurück. Am späteren Vormittag gleiten wir bei einer Einbaumfahrt gemütlich den Rapti-Fluss hinab und beobachten die Landschaft am Ufer. Danach unternehmen wir eine Wanderung durch den Sal-Wald. Mit etwas Glück begegnen wir indischen Panzernashörnern, Affen, Wildhirschen oder sogar Bären - und stets begleitet uns

eine bunte Vielfalt exotischer Vögel.

Hinweis: Je nach Verfügbarkeit der Jeeps kann es an diesem Tag zu Änderungen in der Programmreihenfolge kommen.

Einbaumfahrt: ca. 30 Min.

Wanderung: ca. 1-2 Std. (ca. +/-100m)

Übernachtung in der gemütlichen Safari Lodge Safari Narayani, im Chitwan Nationalpark (190 m)
(F/M/A)

16. Tag: Rückfahrt nach Kathmandu – Pashupatinath und Boudha

Am Vormittag fahren wir entlang des Trishuli-Flusses rund fünf Stunden zurück nach Kathmandu. Bei klarer Sicht eröffnet sich unterwegs noch einmal ein beeindruckendes Bergpanorama: die Annapurna-Kette (bis 8.091 m), der Ganesh Himal (7.422 m), der Manaslu (8.163 m) und die Langtang-Kette (7.227 m) begleiten uns in der Ferne. Je nach Ankunftszeit bleibt am Nachmittag Gelegenheit für die Besichtigung von Pashupatinath und Boudha – zwei spirituelle Höhepunkte, die das hinduistische und das buddhistische Gesicht Nepals repräsentieren.

Pashupatinath gilt als eine der wichtigsten Tempel- und Pilgerstätten des Hinduismus. Hier wird Shiva als Pashupati („Gott des Lebens“) verehrt. Das Innere des Tempels ist ausschließlich Hindus vorbehalten, doch schon auf den Außenanlagen erleben wir die besondere Atmosphäre. Am Ufer des Bagmati-Flusses liegt der Klang der Gebete in der Luft, manchmal durchdrungen vom süßlichen Geruch ritueller Feuerbestattungen. Neben zahlreichen Tempeln begegnen uns hier auch freche Affen sowie die bunt gekleideten Sadhus (Bettelmönche). Anschließend besuchen wir Boudha, das bedeutendste buddhistische Zentrum Nepals. Der gewaltige Stupa thront erhaben über dem Platz und wird von Pilgerinnen und Pilgern aus aller Welt im Uhrzeigersinn umrundet. Auch wir treiben die Gebetsmühlen an und tauchen in die meditative Stimmung ein. Mit etwas Glück erleben wir eine Puja-Zeremonie – ein Mönchsgebet, das mit Gesängen, Schellen, Trommeln und Trompeten begleitet wird. Am Abend treffen wir uns alle wieder, um unsere Reise in Nepal gemeinsam ausklingen zu lassen. Auf einer gemütlichen Dachterrasse am großen Stupa genießen wir ein Abendessen und den Blick auf das lebendige Treiben unter uns.

Fahrtzeit: ca. 5 Std.

Übernachtung: Hotel Shambala, Hotel Moonlight oder ähnlich, in Kathmandu (1.400 m)
(F/-/A)

17. 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 17 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/-/-)

18. 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: 5× Mittelklassehotel, 2× Gästehaus, 2× Safari-Lodge, 2× Komfort-Berglodge, 4× einfache Berglodge:
 - Bhaktapur: 2× Sweet Home Bhaktapur oder ähnlich, Basis: Doppelbelegung
 - Nagarkot: 1× Fort Resort oder ähnlich, Basis: Doppelbelegung
 - Kathmandu: 2× Hotel Shambala, Hotel Moonlight oder ähnlich, Basis: Doppelbelegung
 - Bandipur: 1× Bandipur Mountain Resort oder ähnlich, Basis: Doppelbelegung
 - Chitwan: 2× Safari Lodge Safari Narayani oder ähnlich, Basis: Doppelbelegung
 - Pokhara: 1× Hotel Barahi oder ähnlich, Doppelbelegung
 - Panoramawandern: 6x einfache bis komfortable Berglodges, Doppelbelegung (keine Einzelbelegung garantiert)
- Verpflegung lt. Detailprogramm: 15× Frühstück (ggf. Minifrühstück an Tag 17), 8× Mittagessen, 10× Abendessen
- Besichtigungen lt. Detailprogramm: u.a. Königsstadt Bhaktapur, Pashupatinath & Boudha
- Momo-Kochkurs in Dhampus

- 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
- 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. Jeder 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 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

Adele Funder

+43 316 58 35 04 - 25

adele.funder@weltweitwandern.com