

ASIEN ☈ TIBET

## Langtang, Kailash und Tibets goldene Dächer

Tourencharakter	3-4	Reisedauer	25 Tage	Gruppe	5-14 Teilnehmer
Wanderreise		Davon Wandertage	7 Tage		

- Von Kathmandu nach Langtang
- Endlose Blicke auf das Transhimalaya Gebirge
- Hochgebirgssee Manasarovar auf 4.900 m
- Umrundung des heiligen Berg Kailash
- Besichtigung von Lhasa mit Potala Palast
- Chengdu, Welthauptstadt des Pandas

Wir wandern vom Kathmandu-Tal bis ins spirituelle Herz Tibet. Dabei erleben wir Bhaktapurs Kunsthandwerk, trekken mit Blick auf Gletscherberge durch das Langtang-Tal, umrunden den heiligen Kailash und stehen vor dem Potala-Palast. Zwischen kulturellen & landschaftlichen Highlights erleben wir die geballte Vielfalt Tibets & Nepals.

### Zwischen Pagoden, Götterbergen und Hochgebirgswüsten

Kaum eine Region vereint kulturelle Verbundenheit und außergewöhnlichen Landschaften so wie Nepal & Tibet. Wir beginnen unsere Reise inmitten kunstvoller Holzfassaden und geschäftiger Plätze der alten Königsstadt Bhaktapur. Hier erleben wir, wie tief der Buddhismus und die Tradition im alltäglichen Leben der nepalesischen Bevölkerung verankert sind. Bald darauf stehen wir im Langtang-Tal, am Rand der Himalaya-Gletscher. Der Weg führt uns durch dichte Wälder, vorbei an Flüssen und über weite Ebenen hinweg. Umrahmt von den schneedeckten Riesen der Region erreichen wir den Ort Kyanjin Gompa, wo wir Einblicke in das Leben vor Ort erhalten.

### Trekking, Tempel & Transhimalaya-Kulisse

Wir machen uns auf nach Tibet. Uns eröffnen sich weite Hochlandschaften, welche endlose Blicke auf das Transhimalaya-Gebirge bieten. Wir erkunden kleine, typische Dörfer und besuchen bedeutsame Klöster, wie das Dhakar-Kloster. Schließlich kommen wir zum Mansarovar-See, dem höchstgelegenen Süßwassersee der Erde.

Schon zuvor am Gurla La-Pass haben wir den heiligen Berg Kailash zum ersten Mal erblicken können. Für viele Menschen aus Tibet zählt die „Kora“, die Umrundung des heiligen Berges, zu den wichtigsten Meilensteinen ihres Lebens. Auch wir dürfen Teil der „Kora“ sein. Vorbei an Manimauern, Eisfeldern und eindrucksvollen Felsformationen steigen wir auf zum Drölma La-Pass, dem auf über 5.300 Meter gelegenen höchsten und heiligsten Punkt des Pilgerwegs.

Auf der Reise in die tibetische Hauptstadt Lhasa erreichen wir den türkis-schimmernden Yamdrok-See und besuchen das Kloster Gyantse-Dzong. In Lhasa tauchen wir in das kulturelle Herz der Region ein. Wir besuchen mit dem Potala-Palast einen einstigen Sitz des Dalai-Lamas und besichtigen mit dem Sera-Kloster eines der bedeutendsten Klöster des Landes.

## **Ab in die Metropole**

Nach den stillen Landschaften Tibets bietet das chinesische Chengdu einen spannenden Kontrast: Wir besuchen das Chengdu Museum und erhalten eindrucksvolle Einblicke in die Geschichte, die Kultur sowie die Kunst der Region. Später können wir in einem Schutz- und Aufzuchtzentrum für Pandas die Tiere auf weitläufigen Anlagen beobachten und bestaunen. Die Altstadt Chengdus erkunden wir beim Bummeln durch die historischen Kuanzhai Xiangzi Gassen mit ihren traditionellen Höfen, kleinen Läden und historischen Teestuben.

## **Geführt von Menschen, die hier zuhause sind**

Mit unserem Nepal-Partner Sudama arbeiten wir schon seit über 20 Jahren zusammen. Sudama ist nicht nur mit Weltweitwandern-Gründer Christian Hlade freundschaftlich verbunden, sondern auch als engagierter Projektpartner in Bildungsinitiativen, wie dem Kinderheim „Happy Bottle Houses“ aktiv.

In Chgengdu begleitet uns Xiaoli: Sie hat nach einem technischen Studium ihre Liebe zum Wandern entdeckt. Sie liebt die Natur und möchte ihren Gästen einen authentischen Einblick in ihr Land bieten. Unsere Local Guides vor Ort zeigen uns nicht nur Klöster und Berge, sondern geben uns auch Einblick in den Alltag und das typische Leben vor Ort. Für unsere Gäste eröffnen sich so immer wieder besondere Zugänge.



## Termine, Preise & Buchung

VON	BIS	PLÄTZE	EZZ	PREIS
17. Mai 2026	10. Juni 2026	(+)	690 €	5.390 €
Erste Buchungen eingegangen!   Saga Dawa Festival am 15. Tag				
06. September 2026	30. September 2026	(+)	690 €	5.390 €
Erste Buchung eingegangen!				

- ⓘ 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/cxg03](http://weltweitwandern.at/cxg03)

EZZ Einzelzimmerzuschlag

## Geplantes Programm

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

## 1. Tag: Anreise nach Nepal

Heute startet unsere Reise nach Nepal, mit dem Flugzeug geht es in die Hauptstadt Kathmandu.

## 2. Tag: Ankunft in Nepal

Nachdem wir am Vortag individuell von Europa aus abgeflogen sind, erreichen wir heute die nepalesische Hauptstadt Kathmandu. Am Flughafen in Kathmandu werden wir herzlich von unserem nepalesischen Team empfangen. Gemeinsam fahren wir weiter nach Bhaktapur – eine der drei alten Königsstädte des Kathmandu-Tals, reich an Geschichte und beeindruckender Architektur.

Je nach Ankunftszeit bleibt vielleicht noch etwas Zeit für eine erste Erkundungstour durch die engen Gassen und kunstvollen Tempelanlagen dieser charmanten Stadt – oder einfach zum Ankommen und Ausruhen. Am Abend treffen wir uns zu einem gemeinsamen Willkommensessen. Dabei erfahren wir mehr über den Ablauf der bevorstehenden Reise, bekommen letzte organisatorische Hinweise – und lernen unsere Mitreisenden in entspannter Runde kennen. Willkommen in Nepal!

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

(-/-/A)

## 3. Tag: Königsstadt Bhaktapur

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

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

**Besichtigung Dauer: ca. 4 Std.**

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

(F/-/-)

## 4. Tag: Heiligen Stätten Pashupatinath und Boudhanath

Am Vormittag besuchen wir Pashupatinath, eine der bedeutendsten Tempelanlagen des Hinduismus. Der Tempel liegt am Ufer des Bagmati-Flusses und ist dem Gott Shiva in seiner Erscheinung als Pashupati („Herr allen

Lebens“) gewidmet. Der Zutritt zum Haupttempel ist ausschließlich Hindus gestattet, jedoch bietet bereits das umliegende Gelände mit seinen Schreinen, Verbrennungsplätzen und religiösen Ritualen einen eindrucksvollen Einblick in den hinduistischen Glaubensalltag. In der Anlage begegnen wir auch häufig Sadhus (asketische Bettelmönche) sowie zahlreichen freilebenden Affen.

Nach einer kurzen Fahrt erreichen wir Boudha, das wichtigste buddhistische Zentrum Nepals. Der große Stupa, einer der größten seiner Art weltweit, ist das religiöse Herzstück des tibetischen Buddhismus im Land.

Gemeinsam umrunden wir den Stupa im Uhrzeigersinn und beobachten das spirituelle Leben rundherum. Mit etwas Glück erleben wir eine Puja-Zeremonie in einem der umliegenden Klöster.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Es besteht die Möglichkeit, individuell weiter durch das Viertel zu spazieren, ein Kloster zu besuchen oder eine Pause in einem der umliegenden Cafés einzulegen.

**Besichtigung Dauer: ca. 3 Std.**

**Übernachtung: Hotel, in Kathmandu (1.300 m)**

(F/-/-)

## 5. Tag: Syabru Besi – Startpunkt des Trekkings

Am frühen Morgen brechen wir auf und fahren nordwärts in Richtung Syabru Besi - dem Ausgangspunkt unseres Langtang-Trekkings. Zunächst führt uns die Strecke durch das flache Vorgebirge des Kathmandu-Tals und durch mehrere kleinere Ortschaften. In Kakani legen wir einen Fotostopp ein. Bei klarem Wetter bietet sich hier ein weiter Blick 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 wirtschaftlichen Zentrum der Region, eine Mittagspause. Danach wird die Straße zunehmend kurviger und steiler. Die Landschaft verändert sich: Die Täler werden enger, terrassierte Felder ziehen sich an den Hängen entlang.

Kurz vor dem Ort Dhunche halten wir zur Registrierung und Eintrittskontrolle für den Langtang-Nationalpark. Nach etwa einer weiteren Stunde erreichen wir Syabru Besi. Nach der langen Fahrt besteht die Möglichkeit, sich bei einem kurzen Spaziergang durch den Ort die Beine zu vertreten.

**Fahrtzeit: ca. 7 Std., ca. 145 km**

**Übernachtung: Gästehaus oder Hotel, in Syabru Besi (1.500 m)**

(F/M/A)

## 6. Tag: Langtang-Nationalpark: über Briddim nach Sherpa Gaon

Heute starten wir unsere erste Wanderung und folgen dem Tal in nördlicher Richtung. Zu Beginn überqueren wir eine Hängebrücke und passieren einige sehr alte Steinhäuser, wessen Bauweise typisch für die Region ist.

Anschließend queren wir den Langtang-Fluss, dem wir von nun an stromaufwärts folgen.

Der Weg führt durch einen abwechslungsreichen Mischwald und verläuft im ständigen Wechsel von kurzen Anstiegen und leichtem Gefälle. Immer wieder bieten sich schöne Ausblicke auf den Fluss und kleine Wasserfälle, die sich durch das enge Tal schlängeln.

Mit etwas Glück lassen sich in dieser Gegend auch wilde Affen beobachten. Der heutige Abschnitt ist Teil des sogenannten „Tamang Heritage Trail“. Er gibt einen guten Einblick in das Leben der ansässigen Bevölkerung, ihre tibetisch geprägte Kultur, traditionelle Bauweise und die Einfachheit des Alltags in den kleinen Dörfern entlang der Route.

**Wanderung: ca. 5-6 Std., (ca. 10 km, ca. +1.000 m/ -50 m)****Übernachtung: Lodge, in Rimche**

(F/M/A)

## 7. Tag: Aufstieg nach Thyangshap über Ghoratabela

Wir setzen unsere Wanderung fort und steigen weiter entlang des Langtang-Flusses auf. Der dichte Mischwald beginnt sich allmählich zu lichten, und wir erreichen eine Kontrollstelle des Langtang-Nationalparks. Nach der Überprüfung unserer Trekkinggenehmigungen geht es weiter bergauf bis nach Ghoratabela auf etwa 3.000 m Seehöhe. Hier legen wir unsere Mittagspause ein.

Im Anschluss wird das Tal weiter und die Landschaft offener. Die Wegstrecke steigt nur noch leicht an und führt uns schließlich nach Thyangshap auf etwa 3.200 m. Die Umgebung wird zunehmend alpiner, und wir erhalten erste Ausblicke auf die umliegenden Berge.

**Wanderung: ca. 4-5 Std. (ca. 9 km) ca. +1000m****Übernachtung: einfache Lodge, in Thyangshap**

(F/M/A)

## 8. Tag: Zum Lower Kyanjin Peak

Unser Weg steigt heute nur sanft an und führt uns weiter taleinwärts in Richtung Kyanjin Gompa. Unterwegs passieren wir mehrere alte Manimauern sowie kleine Chörten - typische buddhistische Gebetsbauten der Region. Immer wieder überqueren wir kleine Wasserläufe, die teils auch Gebetsmühlen antreiben. Die Landschaft wird zunehmend offener, steiniger und alpiner.

Am frühen Nachmittag erreichen wir Kyanjin Gompa auf rund 3.870 m Höhe. Der Ort liegt eingebettet in ein weites Hochtal, umgeben von mächtigen Bergriesen. Nach dem Einchecken bleibt Zeit zur freien Verfügung: Wer möchte, kann die kleine Yak-Käserei besuchen (abhängig von der Saison geöffnet) oder einfach die Ruhe des Ortes genießen.

**Wanderung: ca. 4 Std., (10,3 km) +730 m/ -50 m****Übernachtung: „Climate Trek ECO Lodge“ - Buddha Inn, in Kyanjin Gompa**

(F/M/A)

## 9. Tag: Abstieg Flussabwärts

Heute starten wir früh, denn es liegt eine lange Etappe vor uns. Wir verlassen Kyanjin Gompa und folgen dem bereits bekannten Weg talauswärts. Zunächst geht es zurück bis Langtang, wo wir eine kurze Rast einlegen. Anschließend wandern wir weiter über Ghoratabela und Thyangshap (ca. 3.115 m) stetig bergab bis nach Lama auf etwa 2.450 m.

Der Weg führt durch Wälder, vorbei an bekannten Chörten und Manimauern, begleitet vom Rauschen des Langtang-Flusses. Die Route ist technisch nicht anspruchsvoll, erfordert aufgrund der Länge aber eine gute Ausdauer. Halt machen wir nach erreichen von Lama Hotel.

**Wanderung: ca. 6-7 Std. (ca. 18km) ca. +50 m/ -1.450 m****Übernachtung: einfache Unterkunft, in Lama Hotel (2.450 m)**

(F/M/A)

## 10. Tag: Abstieg nach Syabru Besi und Vorbereitung auf die Weiterreise

Heute wandern wir über Sherpa Gaon zurück nach Syabru Besi. Der Abstieg verläuft großteils auf bereits bekannten Wegen und führt uns durch bewaldetes Gebiet sowie kleinere Siedlungen. Gegen Mittag erreichen wir Syabru Besi.

Der Nachmittag steht zur Vorbereitung auf die morgige Weiterreise zur Grenze nach Tibet zur Verfügung. Wir packen schon heute unser Gepäck, sodass wir am nächsten Tag entspannt und pünktlich losfahren können.

**Wanderung: ca. 4-5 Std. (ca. 10 km) +30 m/-1.060 m**

**Übernachtung: Gästehaus oder Hotel, in Syabru Besi (1.500 m)**

(F/ M /A)

## 11. Tag: Grenzübertritt Nepal - Tibet

Nach dem Frühstück fahren wir zunächst rund zwei Stunden bis Timure, dem letzten Ort vor der Grenze zu Tibet. Dort beginnen die Einreiseformalitäten. Die Überquerung der Grenze kann mehrere Stunden in Anspruch nehmen, da mit längeren Wartezeiten zu rechnen ist.

Nach Abschluss der Grenzprozedur erwartet uns auf der tibetischen Seite unser örtliches Team - mit Sondergenehmigung, Fahrzeug und tibetischem Reiseleiter. Von hier aus setzen wir unsere Fahrt fort und erreichen nach etwa 1,5 bis 2 Stunden Kyirong, die erste größere tibetische Siedlung nach dem Grenzübergang. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Wer möchte, kann die Umgebung erkunden oder ein nahegelegenes Kloster besuchen.

**Fahrt bis zur Grenze : ca. 1,5 Std. (ca. 20km)**

**Fahrt nach der Grenzüberquerung: ca. 2 Std. (ca. 50km)**

**Übernachtung: Hotel 3 \*\*\*, in Kyirong (ca. 2.700 m)**

(F/-/-)

## 12. Tag: Von Kyirong nach Saga

Nach dem Frühstück setzen wir unsere Reise in Richtung Nordosten fort. Wir fahren auf dem tibetischen Highway durch ländliche Regionen und kleinere Dörfer. Unterwegs besichtigen wir das Dhakar-Kloster, das malerisch in die karge Landschaft eingebettet ist.

Die Strecke führt durch eine eindrucksvolle Hochlandlandschaft mit weitem Blick auf das Transhimalaya-Gebirge. Zur Mittagszeit halten wir im Ort Dzonka für eine Pause.

Am Nachmittag passieren wir einen Aussichtspunkt mit Blick auf den Peikutso-See - ein großer, türkisblauer Hochgebirgssee, der bei klarer Sicht ein besonderes Fotomotiv bietet. Danach fahren wir weiter nach Saga, das wir am späten Nachmittag erreichen. Die Fahrzeit ab dem See beträgt etwa 1,5 Stunden.

Saga ist nach Lhasa und Shigatse eine der größeren Städte in Tibet mit deutlicher chinesischer Präsenz.

**Fahrt : ca. 5 -6 Std., 177km**

**Übernachtung: Hotel 3 \*\*\*, in Saga (ca. 4.640 m)**

(F/-/-)

## 13. Tag: Von Saga nach Paryang

Heute setzen wir unsere Fahrt fort - von Saga über Dzongba bis nach Paryang. Die Strecke führt durch eine beeindruckende Hochlandlandschaft mit weitem Blick auf das Transhimalaya-Gebirge. Die karge, fast wüstenartige Umgebung wechselt mit fruchtbaren Flusstälern und kleinen tibetischen Dörfern.

Unterwegs passieren wir typische weißgetünchte Häuser, deren Dächer mit bunten Gebetsfahnen geschmückt sind. In regelmäßigen Abständen kommen wir an kleinen Siedlungen, Rastpunkten oder Nomadenzelten vorbei - Gelegenheiten, um Getränke oder Snacks für die Weiterfahrt zu besorgen.

Die Tagesetappe bietet durchgehend großartige Ausblicke und viele Eindrücke vom ländlichen Leben in Westtibet.

**Fahrtzeit ca. 6 Std., 250 km**

**Übernachtung: Gästehaus, in Paryang Town (4.580 m)**

(F/-/-)

## 14. Tag: Manasarovar See - dem Kailash nahe

Nach etwa drei Stunden Fahrt erreichen wir den Manasarovar-See - einen der heiligsten Seen Asiens. Die landschaftlich eindrucksvolle Strecke führt vorbei am 7.728 m hohen Gurla Mandata und steigt weiter auf das tibetische Hochplateau an. Vom Gurla La-Pass (4.590 m) eröffnet sich erstmals der Blick auf den 6.638 m hohen Mount Kailash, in Tibet bekannt als Gang Rinpoche („Kostbares Juwel aus Schnee“).

Der Manasarovar-See liegt auf 4.560 m Höhe und ist der höchstgelegene Süßwassersee der Erde. Mit seiner Fläche von ca. 300 km<sup>2</sup> und seiner Lage zu Füßen des Gurla Mandata gilt er als besonders bedeutender Pilgerort für Hindus, Buddhisten, Jains und Bön-Anhänger. Während tibetische Pilger sich mit dem Wasser waschen oder es trinken, nehmen viele Hindus rituelle Bäder oder füllen Wasser zur Mitnahme ab. Wir verbringen einige Stunden am See und haben Zeit, die Umgebung zu erkunden.

Am Nachmittag fahren wir ca. 1,5 Stunden weiter bis nach Darchen (4.660 m), dem Ausgangspunkt der Umrundung (Kora) des Kailash. Bei guter Sicht sind von hier aus auch Gipfel wie der Nanda Devi in Indien zu sehen. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung und dient auch der Höhenanpassung. Wer möchte, kann eine kurze Wanderung zum Selung-Kloster oberhalb von Darchen unternehmen (abhängig von Genehmigung und Wetterlage).

**Fahrzeit: ca. 4-5 Std., 245 km**

**Übernachtung: einfaches Hotel, in Darchen (4.600 m)**

(F/-/-)

## 15. Tag: Beginn der Kora

Heute beginnt die „Kora“, die Umrundung des heiligen Berges Kailash - für viele Pilger:innen die bedeutendste spirituelle Handlung ihres Lebens. Nach einem frühen Start wandern wir auf einem leicht ansteigenden Weg entlang des Berghangs bis nach Darboche (4.750 m), einem bedeutenden Pilgerplatz im Lha Chu-Tal. Hier markiert ein Steinhügel mit Gebetsfahnen die erste Station des Umrundungsweges. Auch der größte Gebetsfahnenmast Westtibets steht hier - jährlich zum Saga-Dawa-Fest (Geburt, Erleuchtung und Tod Buddhas) wird er im Rahmen einer großen Zeremonie erneuert.

Von hier aus folgen wir dem breiten Tal des Lha Chu entlang der Westflanke des Kailash. Immer wieder begegnen wir Pilger:innen, von denen manche die Kora in Form vollständiger Niederwerfungen absolvieren. Viele Tibeter umrunden den Kailash mehrfach - teils hundertachtmal -, um karmische Verdienste zu sammeln. Wir passieren Manimauern, Gebetsfahnen und Felsformationen, die als Schutzgottheiten des tibetischen Buddhismus verehrt werden. Bei gutem Wetter bieten sich immer wieder eindrucksvolle Blicke auf die Süd- und später die Nordseite des Kailash.

Am Nachmittag erreichen wir das Dri Ra Phuk-Kloster auf etwa 5.010 m Höhe. Von unserem Lager aus haben wir freie Sicht auf die imposante Nordwand des heiligen Berges.

**Wanderung: ca. 7-8 Std. (18 km) +500m / -80m**

**Übernachtung: sehr einfaches Gästehaus (Dhirakphuk Kloster) (5.020 m), beim Kailash (F/-/-)**

## 16. Tag: Drölma La-Pass & Thukje Chenpo See

Heute erwartet uns die anspruchsvollste Etappe der Kora. Der Tag beginnt mit einem kontinuierlichen Aufstieg durch ein Gletschertal. Nach etwa zwei Stunden erreichen wir Shiwa Tsal, einen symbolischen Ort der Loslösung. Gläubige Tibeter:innen lassen hier Kleidungsstücke oder Haare zurück - ein ritueller Akt, um das Alte hinter sich zu lassen. Anschließend folgt der steilste Abschnitt der Route. Nach etwa fünf Stunden erreichen wir den Drölma La (5.630 m), die höchste und zugleich heiligste Stelle des Pilgerwegs. Der Pass ist mit unzähligen Gebetsfahnen geschmückt. Viele Pilger:innen verweilen hier für Rituale und Gebete. Der Abstieg führt in Serpentinen hinunter zum gefrorenen See Thukje Chenpo, dann weiter durch das Tal des Zhong Chu. Am frühen Nachmittag erreichen wir das Zutrulphuk-Kloster, wo wir eine kurze Rast einlegen. Der heutige Tag ist nicht nur für Sie ein anstrengender, sondern auch für die Lasttiere und ihre Begleiter. Wir bitten Sie daher um Verständnis, wenn die Yaks oder Träger etwas länger brauchen. Im Anschluss erfolgt die Rückfahrt mit dem Fahrzeug nach Paryang. Die Route führt über den Mayum-La-Pass auf 5.100 m Höhe.

**Wanderung: ca. 8-9 Std. (22 km), +780m / -980m**

**Fahrt : ca. 3 Std., ca. 200 Km**

**Übernachtung: Gästehaus, in Paryang Town (4.580 m)**

**(F/-/-)**

## 17. Tag: Fahrt durch das tibetische Hochland

Heute setzen wir unsere Reise fort und fahren über weite Hochebenen in Richtung Osten. Die Straße ist - gemessen an tibetischen Verhältnissen - gut ausgebaut, dennoch gibt es immer wieder holprige Teilstrecken und Flussdurchfahrten, die eine langsame Fahrweise erfordern.

Unterwegs begegnen wir mit etwas Glück wilden Tieren wie Antilopen oder Kiangs (tibetische Wildesel), die oft unbeeindruckt am Straßenrand verweilen. Wir durchqueren das dünn besiedelte Gebiet der Drokpa, nomadisch lebender Viehhirten, die mit großen Herden von Yaks, Schafen und Ziegen in dieser kargen, aber beeindruckenden Hochlandlandschaft leben.

**Fahrtzeit: ca. 7 Std., 350 km**

**Übernachtung: Hotel, in Saga**

(F/-/-)

## 18. Tag: Zentral-Tibet: Tashilhunpo-Kloster & Fahrt nach Shigatse

Nach dem Frühstück setzen wir unsere Reise fort und fahren in Richtung Osten nach Shigatse, der zweitgrößten Stadt Tibets. Die Route führt durch Zentral-Tibet, über weite Hochflächen und vorbei an kleineren Dörfern. Unterwegs überqueren wir den Yarlung Tsangpo (Brahmaputra-Fluss), einen der bedeutendsten Flüsse Asiens. Nach der Ankunft in Shigatse besichtigen wir das bekannte Tashilhunpo-Kloster. Es ist der traditionelle Sitz des Panchen Lama - nach dem Dalai Lama der zweithöchste Würdenträger der Gelugpa-Schule des tibetischen Buddhismus. Die Klosteranlage wurde im 15. Jahrhundert gegründet und liegt eindrucksvoll am Fuße eines Bergrückens. Innerhalb der weitläufigen Anlage befinden sich zahlreiche Tempel, Kapellen und Gebetsräume. Anschließend bleibt Zeit für einen Spaziergang über den lokalen Markt von Shigatse.

**Fahrtzeit: ca. 8 -9 Std., 480 km****Übernachtung: Hotel, in Shigatse (4.590 m)**

(F/-/-)

## 19. Tag: Nach Lhasa über Gyantse und den Yamdrok-See

Heute fahren wir auf einer der landschaftlich schönsten Routen Zentral-Tibets von Shigatse nach Lhasa. Die Strecke führt über Gyantse, vorbei am Yamdrok-See und über den Khamba La-Pass (4.790 m). Unterwegs bieten sich immer wieder weite Ausblicke auf das tibetische Hochland und die Himalaya-Kette.

In Gyantse besichtigen wir die befestigte Klosteranlage Gyantse Dzong sowie das berühmte Kumbum-Kloster mit seiner monumentalen Stupa, einem einzigartigen Bauwerk tibetisch-buddhistischer Architektur.

Nach dem Pass erreichen wir den türkisfarbenen Yamdrok-See - einer der heiligsten Seen Tibets. Die Weiterfahrt nach Lhasa dauert insgesamt etwa 7 bis 8 Stunden. Unterwegs passieren wir kleinere Dörfer, Chörten-Ruinen und Nomadensiedlungen.

Bei der Ankunft in Lhasa wird der Blick auf den Potala-Palast - einst Sitz des Dalai Lama - zum markanten Zeichen unserer Ankunft in der Hauptstadt Tibets.

Am Nachmittag besichtigen wir den Jokhang-Tempel, das bedeutendste religiöse Zentrum des Landes. Der Tempel zieht Pilgerinnen aus ganz Tibet an. Rund um den Jokhang verläuft der Bhakor, ein ritueller Umrundungsweg, der teils mit Niederwerfungen zurückgelegt wird. Im Inneren des Tempels erhalten wir Einblick in die religiöse Symbolik und Architektur des tibetischen Buddhismus.

**Fahrt : ca. 7-8 Std., 365 Km****Besichtigungen in Lhasa : ca. 2,5 Stunden****Übernachtung: Hotel, in Lhasa**

(F/-/-)

## 20. Tag: Drepung Kloster, Sera Kloster und der Potala Palast

Heute erkunden wir die kulturellen Höhepunkte Lhasas. Am Vormittag besichtigen wir den Potala-Palast - einstiger Regierungssitz und Winterresidenz der Dalai Lamas. Der imposante Bau zählt zum UNESCO-Weltkulturerbe und gilt als eines der bedeutendsten Wahrzeichen Tibets. Der Palast thront weithin sichtbar über der Stadt und bietet nicht nur geschichtliche Einblicke, sondern auch eindrucksvolle Ausblicke auf die

Umgebung.

Anschließend fahren wir ein Stück nördlich von Lhasa zum Sera-Kloster, das 1419 gegründet wurde. Es gehört zum Gelug-Orden und ist bekannt für seine traditionelle Lehrmethode, bei der Mönche öffentlich und gestisch unterstützt über religiöse Themen debattieren. In seiner Blütezeit lebten hier bis zu 6.000 Mönche, heute sind es nur noch einige Hundert.

Zum Abschluss des Tages besuchen wir das Drepung-Kloster, das größte Kloster Tibets. Einst studierten hier über 10.000 Mönche aus ganz Tibet, Ladakh, Bhutan und Nordindien. Die weitläufige Anlage mit Lehrsälen, Wohnbereichen und Schreinen war eines der bedeutendsten Bildungszentren des Landes.

**Besichtigungen: Potala Palast : ca. 2 Std., Drepung Kloster : ca. 2 Std., Sera Kloster: ca. 1 Std.**

**Übernachtung: Hotel, in Lhasa**

(F/-/-)

## 21. Tag: Ganden Kloster

Am Vormittag unternehmen wir einen Ausflug zum Ganden-Kloster, das etwa 45 km östlich von Lhasa liegt. Es wurde im Jahr 1409 von Tsongkhapa, dem Gründer der Gelugpa-Schule (auch „Gelbmützen-Schule“ genannt) gegründet und zählt zu den bedeutendsten Klosteranlagen Tibets. Ganden war eines der drei großen Universitätsklöstern der Gelugpa-Tradition.

Trotz schwerer Zerstörungen während der Kulturrevolution wurde das Kloster teilweise wieder aufgebaut. Heute dient es erneut als Ort religiöser Lehre, Praxis und Pilgerschaft und ist ein wichtiges Symbol für die tibetische Identität und das kulturelle Erbe.

Am Nachmittag kehren wir nach Lhasa zurück und haben etwas Zeit zur freien Verfügung.

**Fahrt : ca. 1 Std., 45km**

**Besichtigung Ganden : ca. 2 Std.**

**Übernachtung: Hotel, in Lhasa**

(F/-/-)

## 22. Tag: Auf nach Chengdu

Heute fliegen wir von Lhasa nach Chengdu. Dort werden wir von unserem chinesischen Tourguide abgeholt und zu unserer Unterkunft in der Stadt gebracht. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung.

**Flugzeit: 2-3 Std.**

**Unterkunft: Hotel, in Chengdu**

(F/-/-)

## 23. Tag: Chengdu erkunden

Heute erkunden wir Chengdu. Wir starten mit dem Besuch des Chengdu Museums, das einen guten Überblick über die Geschichte, Kunst und Kultur der Region bietet.

Anschließend besuchen wir den bekannten Panda-Park, ein Schutz- und Aufzuchtzentrum für Große Pandas. In der weitläufigen Anlage lassen sich die Tiere in ihrer natürlichen Umgebung beobachten.

Zum Abschluss bummeln wir durch die Kuanzhai Xiangzi Gassen. Dieses restaurierte Altstadtviertel mit traditionellen Höfen, kleinen Läden und Teestuben vermittelt einen lebendigen Eindruck vom historischen

Chengdu. Am Abend gibt es dann noch ein letztes gemeinsames Abendessen.

**Unterkunft: Hotel, in Chengdu**

(F/-/A)

**24. Tag: Freizeit in Chengdu & Aufbruch in die Heimat**

In einer so spannenden Stadt wie Chengdu ist ein Tag zur individuellen Erkundung ein absolutes Muss - insbesondere die vielfältige Kulinarik ist ein Highlight. Heute haben Sie die Möglichkeit, sich ganz nach Ihrem Geschmack durch die köstliche und äußerst günstige Sichuan-Küche zu probieren.

Wer gerne einen Ausflug machen möchte, kann flexibel und auf eigene Faust in den Süden fahren - zum imposanten Großen Buddha von Leshan.

Das Hotelzimmer steht bis zum Flughafentransfer am späten Abend zur Verfügung. Heute startet unsere Heimreise.

**Unterkunft: Hotel, in Chengdu**

(F/-/A)

**25. Tag: Abschied nehmen und ankommen**

Im Laufe des Tages erreichen wir die Heimat und können sicher noch lange von den Erinnerungen der letzten Tage zerren. Um energiegeladen in den Alltag zu starten sind Ruhetage nach der Heimreise empfehlenswert.  
(-/-/-)

**Enthaltene Leistungen**

- Internationaler Linienflug ab/bis Wien nach Kathmandu | Rückflug von Chengdu, mit Umstieg, Airline: Qatar Airways oder ähnlich, Economy Class, inkl. 25 kg Freigepäck. Weitere Abflughäfen auf Anfrage und ggf. gegen Gebühr.
- Flug ab Lhasa nach Chengdu, Airline: Tibet Airlines, Lucky Airlines, Chengdu Airlines oder ähnlich, Economy Class, inkl. 20 kg Freigepäck und 5 kg Handgepäck.
- Örtlicher, deutschsprachiger Guide - in Nepal, Tibet sowie in Chengdu.
- 23x Nächtigung in Hotels oder Gästehäusern:
  - Bhaktapur: 2x Nächtigung, Sweet Home Bhaktapur oder ähnlich, Basis: Doppelzimmer
  - Kathmandu: 1x Nächtigung, Mittelklassehotel, Basis: Doppelzimmer
  - Syabru Besi: 2x Nächtigung, Gästehaus oder Hotel, Basis: Doppelzimmer
  - Rimche: 1x Nächtigung, einfache Lodge, Basis: Doppelzimmer
  - Thangsyap: 1x Nächtigung, einfache Lodge, Basis: Doppelzimmer
  - Kyanjin Gompa: 1x Nächtigung, „Climate Trek ECO Lodge“ oder ähnlich, Basis: Doppelzimmer
  - Lama Hotel: 1x Nächtigung, einfache Lodge, Basis: Doppelzimmer
  - Gyirong Town: 1x Nächtigung, Mittelklassehotel (3\*), Basis: Doppelzimmer
  - Saga: 2x Nächtigung, Mani Hotel oder Norther Hotel (einfach) oder ähnlich, Basis: Doppelzimmer
  - Paryang Town: 2x Nächtigung, einfaches Gästehaus, Basis: Doppelzimmer

- Darchen: 1x Nächtigung, Hotel Himalaya Kailash (3\*) oder ähnlich, Basis: Doppelzimmer
- Kailash-Umrundung: 1x Nächtigung, sehr einfaches Gästehaus: Dri Ra Phuk-Kloster oder ähnlich, Basis: Mehrbettzimmer
- Shigatse: 1x Nächtigung, Gesar Hotel (2\*) oder ähnlich, Basis: Doppelzimmer
- Lhasa: 3x Nächtigung, Thangka Hotel (3\*) oder ähnlich, Basis: Doppelzimmer
- Chengdu: 3x Nächtigung, Mittelklassehotel, Basis: Doppelzimmer
- Verpflegung lt. Detailprogramm: 23x Frühstück, 6x Mittagessen, 8x Abendessen
- Tag 6 bis Tag 10: Gepäcktransport bis maximal 12,5 kg pro Person, mittels Trägern oder Lasttieren. Bitte stellen Sie für diese Tage ein flexibles und robustes Gepäckstück zur Verfügung (Koffer sind ungeeignet). Es besteht Möglichkeit, Gepäck, welches während des Trekkings nicht benötigt wird, in Syabru Besi zwischenzulagern.
- Gepäcktransport bis 10 kg pro Person, mittels Trägern oder Lasttieren (Yak oder ähnlich) an Tag 15 & 16 - bitte stellen Sie für diese 2 Tage ein flexibles und robustes Gepäckstück zur Verfügung (Koffer sind ungeeignet). Es besteht Möglichkeit, Gepäck in Darchen zwischenzulagern, das während des Trekkings an Tag 15 & 16 nicht benötigt wird.
- Fahrten vor Ort im privaten Bus, Economy Klasse
- alle Touren, Wanderungen und Aktivitäten, lt. Tagesablauf
- Eintrittsgelder, lt. Tagesablauf - u.a. Potala-Palast (Fotografieren ist im Palast verboten)
- Einfuhr Permits Tibet/China: bitte stellen Sie spätestens 8 Wochen vor Abreise eine Reisepasskopie und ein Passfoto jeweils in Farbe per Mail an [adele.funder@weltweitwandern.com](mailto:adele.funder@weltweitwandern.com) zur Verfügung, ansonsten kann Weltweitwandern keinen Antrag für Sie stellen. Ggf. gibt es hierzu ab 2026 Änderungen, über welche wir Sie informieren werden!

## Nicht enthaltene Leistungen

- Nepalvisum: Sie erhalten nach Buchung eine Ausfüllhilfe für die eigenständige Beantragung. Kosten für das Visum umgerechnet ca. EUR 50,- pro Person. Änderungen durch die nepalesische Regierung jederzeit möglich. Bitte beantragen Sie Ihr Visum erst, nachdem die Reise gesichert ist.
- Schlafsack: Für Lodgeübernachtungen erforderlich (Komforttemperatur ca. -5°C). Ausleihe über Weltweitwandern möglich, Buchung über die Buchungsmaske.
- nicht im Tagesablauf angeführte Leistungen: bspw. weitere Mahlzeiten und Besichtigungen
- sonstige Ausgaben persönlicher Natur: bspw. Getränke, Souvenirs, Trinkgelder, Reinigungsservice oder Telefongebühren im Hotel
- Impfungen, Reiseversicherung, Kosten bei Krankheit, Bergrettung, Änderung der Route 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
- Ausnahme: Gästehäuser Tag 15 bis Tag 16 hier erfolgt die Unterbringung auf Basis Mehrbettzimmer.

## 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.

## Reiseinformationen

### Reiseveranstalter Weltweitwandern

Diese Reise wird von Weltweitwandern veranstaltet.

### Kontakt

Weltweitwandern GmbH

Gaswerkstraße 99

8020 Graz

T: +43 3165835040

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

Für Buchung und Durchführung dieser Reise gelten die [AGB der Weltweitwandern GmbH](#).

## Reisebestimmungen

### Einreisebestimmungen:

- **Reisepass:** Ja, muss bei Ausreise aus China mindestens 6 Monate gültig sein und zwei freie visierfähige Seiten besitzen.
- **Visum für Tibet/China:** Unser Team vor Ort organisiert die nötigen Permits für diese Gebiete. Bitte geben Sie uns bescheid, wenn Sie vor kurzem ein China-Visum selbstständig & privat beantragt haben. (Änderungen vorbehalten)
- **Visum für Nepal:** Ja, dieses muss bei Sicherung des Termins (wir informieren Sie per Mail) selbstständig beantragt werden. Wichtige Details zur Visabeantragung finden Sie nachfolgend.

### Details zu den Visas:

- Die Visas müssen selbstständig beantragt werden und werden nicht von Weltweitwandern gestellt.
- Von Weltweitwandern werden Ihnen, die für die Visa notwendigen Unterlagen zur Verfügung gestellt, sobald der Reisetermin gesichert ist.
- Die Visas sind frühzeitig, aber erst nachdem der Reisetermin gesichert ist und Sie die Visaunterlagen erhalten haben, zu beantragen. Wir empfehlen eine Beantragung des China Visums nicht später als acht Wochen vor Abreise. Das Visa für Nepal darf frühestens 28 Tage vor Einreise beantragt werden.
- Das Visum für China darf nur als touristisches Einzelvisum beantragt werden, keinesfalls als Gruppenvisum.
- Das Visum muss persönlich über das für Sie zuständige Chinese Application Service Center beantragt werden. Beachten Sie dafür folgende Punkte:
  - Voraussichtlich ist die Abgabe von Fingerabdrücken notwendig
  - Nach geltendem chinesischem Einreiserecht muss der Antrag im Land der Staatsangehörigkeit oder des gewöhnlichen Aufenthalts (der im Visumverfahren nachgewiesen werden muss) eingereicht werden. Solche Center befinden sich unter anderem in Wien, Berlin, Frankfurt am Main, Hamburg, München oder Zürich.

### Heimreise:

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

### Transit:

Die Transitländer halten sich aktuell an die Bestimmungen der Zielgebiete. Haben Sie die notwendigen Dokumente und Unterlagen für das Zielgebiet daher bitte immer griffbereit.

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

## Links der deutschen Behörden:

- Nepal: <https://www.auswaertiges-amt.de/de/service/laender/nepal-node/nepalsicherheit-221216?isLocal=false&isPreview=false>
- China: <https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/chinasicherheit/200466>
- Allgemeine Transitbestimmungen: <https://www.auswaertiges-amt.de/de/ReiseUndSicherheit/reise-und-sicherheitshinweise>

## Links der schweizerischen Behörden:

- Nepal: <https://www.eda.admin.ch/content/eda/de/home/laender-reise-information/nepal/reisehinweise-nepal.html>
- China: <https://www.eda.admin.ch/eda/de/home/vertretungen-und-reisehinweise/china/reisehinweise-fuer-china.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**
- 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

- Der Großteil Nepals liegt in der subtropischen bis gemäßigten Klimazone. In der Region um Kathmandu und Langtang herrschen von Mai bis September warme Temperaturen.
- In Tibet gilt der Zeitraum Mai bis Oktober als beste Reisezeit. Das Klima ist mild, in Westtibet fällt in dieser Zeit wenig Regen.
- Chengdu liegt in einer subtropisch-feuchten Zone mit heißen Sommern und hoher Luftfeuchtigkeit. Von Mai bis September ist es warm bis heiß, mit häufigen Regenfällen und teils schwüler Witterung.

## Rund ums liebe Geld

### Nepal:

- 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 akzeptiert.
- Kartenbehebung und -zahlung:
  - Achten Sie darauf, dass Geo-Control deaktiviert ist, außerdem ist mit Gebühren zu rechnen.
  - Am Flughafen Kathmandu gibt es Automaten, die internationale Karten oft 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

**China:**

- Chinesische Yuan (RMB)
- Ein- und Ausfuhr: Die Ein- und Ausfuhr von Landeswährung ist bis zu 20.000 RMB, von Fremdwährung bis zu einem Gegenwert von 5.000 USD erlaubt, darüber deklarationspflichtig.
- Wechsel von Euro: Ja, am Flughafen, in Banken und Wechselstuben
- Zahlungen in China: Die Nutzung von weChat pay oder Alipay ist für Touristen in China während des Aufenthalts im Land beinahe unumgänglich. Reisende können ihre internationalen Kreditkarten mit weChat und Alipay verknüpfen, allerdings funktioniert dies nicht immer. Die Registrierungs- und Verifizierungsprozesse seien verbessert und rationalisiert worden, sodass kein Prepaid-Konto eingerichtet oder eine chinesische Telefonnummer erworben werden muss.
- Abhebung mittels Bankomat- oder Kreditkarte: Bedingt möglich
  - Geo-Control muss deaktiviert sein + Abhebegebühren beachten!
  - Bankomaten nur in Städten, akzeptieren nicht jede Karte

**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

**Nepal:**

**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.

**China:**

**Zeitdifferenz:**

Sommerzeit +6 Stunden, Winterzeit +7 Stunden

**Strom:**

Die Netzspannung in China und Tibet beträgt 220 Volt/50 Hertz. Reisende aus Mitteleuropa sollten einen Reiseadapterstecker einpacken, da es bei der Reise vorkommen kann, dass europäische Stecker nicht in die Steckdose passen. In China und Tibet werden Stecker des Typs A, C und I verwendet. Während der Kailash Kora ist auch die Mitnahme von Powerbank und/oder Solarpanel hilfreich. Strom kann auch nicht durchgehend in Tibet garantiert werden.

## Versicherung

Es besteht kein Sozialversicherungsabkommen mit Ländern Europas. Der Abschluss einer [Reiseversicherung](#) inklusive Stornoschutz wird empfohlen.

## 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

**Abenteuer Nepal - Tibet - Chengdu****Infrastruktur:**

Eine touristische Infrastruktur nach Mitteleuropäischem Charakter besteht in Tibet und Nepal nicht. Damit handelt es sich um keine klassische Komfortreise, aber dafür umso mehr um eine Destination, die uns mit unvergesslichen Eindrücken begegnet. Tibet ist ein Abenteuer und das Rückschrauben von gewohnten Bedürfnissen wird belohnt - das Dach der Welt und die Heimat des tibetischen Buddhismus dürfen entdeckt werden. Wer mit Offenheit und Toleranz in diese Reise geht, wird vielfach belohnt.

**Unterkünfte:**

Das Hotel in Chengdu ist westlich orientiert. Die Unterkünfte in Tibet und Nepal sind Großteils deutlich einfacher gestaltet und für die Region sehr typisch. Stellen Sie sich hier **nicht** auf klassische Unterkünfte nach mitteleuropäischem Standard ein. Sie befinden sich am Dach der Welt und dahingehend gehört zum Abenteuer

auch die Nächtigung in dort typischen Unterkünften.

Während des Aufenthalts stehen Ihnen Doppel- oder Zweibettzimmer zur Verfügung. Für die Einzelbelegung stehen Einzelzimmer oder Doppel- bzw. Zweibettzimmer zur Alleinbenutzung zur Verfügung. Ein Bad mit Dusche (oder Badewanne) und WC befindet sich Großteils direkt am Zimmer. In absoluten Ausnahmefällen erfolgt eine Mehrbettbelegung - es gilt, dass allen Pilger:innen Unterkunft gewährt wird.

Während der Nächtigung bei der Kailash Kora, findet die Belegung auf Basis Mehrbettzimmer statt. Es befinden sich keine Sanitäranlagen am Zimmer - es gibt keine Duschen und ausschließlich eine Gemeinschaftstoilette ohne Spülung. Während dieses Aufenthalts ist unbedingt ein Hütten schlafsack mitzunehmen, der für die Nächtigung benötigt wird.

**Transfers:**

Die Straßenverhältnisse können schlecht sein und die Entferungen sind sehr groß. Es kann zu Verkehrsbehinderungen und Transportproblemen (Straßenblockaden, Fahrzeugschäden, behördliche Straßensperren etc.) kommen. Dies kann zu Änderungen des Programmes führen.

**Hoch hinaus:**

Die Reise führt uns für mehr als drei Wochen über 3.000 Höhenmeter. Der Ablauf wurde so konzipiert, dass eine optimale Akklimatisierung möglich ist. Nichtsdestotrotz ist das eigene Zutun unumgänglich - beherzigen Sie die Hinweise zur Höhenanpassung bitte.

**Ein offenes Wort**

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

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

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

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

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

### **Was ist bei Weltweitwandern Qualität und Luxus?**

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

### **Unsere Kriterien bei der Auswahl der Unterkünfte**

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

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

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

### **Gruppenreise**

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

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

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

### **Entspannte Grundeinstellung**

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

### **Offenheit und respektvolles Verhalten**

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

### **Tourencharaktere**

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

### **Vorbereitung**

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

In unseren Reiseunterlagen stellen wir Ihnen wichtige Informationen soweit es geht zusammen. Unsere Packlisten können aber immer nur generelle Empfehlungen sein. Ihre eigenen persönlichen Notwendigkeiten sind individuell verschieden. Machen Sie sich daher bitte immer auch selbst Gedanken, was für Sie in der Wander-

Reisezeit wichtig sein könnte. Wie gehen Sie mit Regen, Schnee, Sonne, Wind, Sand um? Was ist für Sie während einer Wanderung, während einer Reise wichtig?

**Wenn Sie etwas stört**

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

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

**Hören Sie bitte auf den Guide**

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

Seien Sie ihm/ihr gegenüber auch rücksichtsvoll.

Ihr Guide ist auch nur ein Mensch. Gönnen Sie ihm/ihr bitte auch Ruhepausen. Guide zu sein ist ein unglaublich vielseitiger, aber auchfordernder 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 Gebräuchen!
- 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](http://www.nicht-wegsehen.net).

## Lokalem dem Vorrang geben

- Probieren Sie lokale Köstlichkeiten, kaufen Sie am lokalen Markt und Geschäften ein.
- Wählen Sie lokale Souvenirs als Mitbringsel für zu Hause. Mit lokalen Gewürzen können Sie z.B. den Geschmack des Urlaubs mit nach Hause nehmen.
- ACHTUNG: In einigen Touristenorten werden lebende Tiere und Pflanzen oder exotische Souvenirs zum Verkauf angeboten. Diese sind meist illegal und dürfen nicht gekauft bzw. aus dem Land gebracht werden. Aber auch selbst gesammelte Souvenirs wie Korallen, Muscheln, Vogelfedern etc. sollten nicht mitgenommen werden. Weitere Informationen zu illegalen Souvenirs finden Sie unter:  
[https://www.bmf.gv.at/dam/bmfqvat/services/publikationen/Artenschutz-Folder\\_12020.pdf](https://www.bmf.gv.at/dam/bmfqvat/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](mailto:adele.funder@weltweitwandern.com)