

ASIEN ⇨ GEORGIEN

Georgien – Zwischen Kaukasus und Schwarzem Meer

| | | | | |
|--|-------------------------|---------|---------------|-----------------|
| Tourencharakter  | Reisedauer | 13 Tage | Gruppe | 6-14 Teilnehmer |
| Wanderreise  | Davon Wandertage | 7 Tage | | |

- Wandern in Tuschetien, vorbei an mittelalterlichen Wehrtürmen
- pulsierendes Tiflis
- die Weinregion Kachetien
- Nationalparks Lagodechi & Mtirala
- Batumi am Schwarzen Meer
-

Vom pulsierenden Tiflis bis zur weißen Perle Batumi am Schwarzen Meer führt uns diese Wanderreise durch Georgien. Dabei erleben wir die Weinregion Kachetien, Wanderungen durch Nationalparks sowie bedeutende historische Stätten des Landes. Mit unserer kleinen Wandergruppe tauchen wir auch ein in die lokale Küche und lassen uns von der landschaftlichen Schönheit verzaubern.

Im Kaukasus und am Schwarzen Meer wandern

Der Start unserer Wanderreise ist die Hauptstadt Tiflis – ein faszinierendes Mosaik aus Kultur und Architektur. Wir spüren den Puls der Stadt, während wir alte Stadtteile erkunden und uns auf der Aghmashenebeli Avenue von der klassischen Architektur inspirieren lassen.

Kachetien Entdecken: Wein, Architektur und Natur

Weiter geht es in die berühmte Weinregion Kachetien, wo die hübsche Stadt Signagi auf uns wartet. Hier erleben wir den Charme süditalienischer Architektur, kombiniert mit georgischen Elementen. Unsere Reise führt uns durch den bemerkenswerten Lagodechi Nationalpark mit seinen grünen Felsen und Wasserfällen. Und natürlich darf eine Wanderung durch den Gebirgswald des Tsiv Gombori nicht fehlen, von wo aus wir einen weitläufigen Blick auf die Region und das Kaukasusgebirge genießen.

Tuschetien - Wild, Historisch und kulinarisch

Unsere Reise führt uns weiter durch Tuschetien, eine Region voll wilder Natur, mit mittelalterlichen Wehrtürmen und spannenden Traditionen. Hier erkunden wir Dorf für Dorf, bewundern die Wehrtürme, genießen traditionelle Speisen und lernen sogar, wie man die berühmten georgischen Teigtaschen, Khinkali, zubereitet! Den Abschluss bildet Batumi, die „weiße Perle Georgiens“ an der Schwarzmeerküste.

Batumi - Die Weiße Perle Georgiens

Wir schlendern durch die Stadt, bewundern die eindrucksvolle Architektur und entspannen am Strand. Nicht zu vergessen ist unser Abstecher in den Mtirala Nationalpark, wo die endemische Flora und Fauna sowie ein urwüchsiger Wasserfall auf uns warten.

Linktipp

Weltweitwandern-Asien-Produktmanagerin Tanja war in Georgien unterwegs. [Hier](#) geht es zu ihrem [Reisebericht](#).



- ⓘ 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/geg07

EZZ Einzelzimmerzuschlag

Geplantes Programm

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

1. Tag: Flug nach Tiflis

Wir werden von unserem lokalen Team in Georgien willkommen geheißen und in ein Hotel in der Stadt gebracht.

HINWEIS: Je nach Ankunftszeit treffen wir uns noch heute zum Willkommens-Abendessen anstatt am nächsten Tag.

Übernachtung in einem Hotel in Tiflis

2. Tag: Tbilissi - Tpilissi - Tiflis

Heute brechen wir zur Alt- und Neustadtbesichtigung auf! Alle interessanten Baudenkmäler der Altstadt liegen nahe beieinander und sind durch einen Spaziergang leicht erreichbar. Wir besuchen die Metechi Kirche aus dem 13. Jahrhundert und das Reiterstandbild des Stadtgründers Wachtang Gorgassali. Von hier aus haben wir einen schönen Blick auf den Fluss Mtkwari (Kura) und seine eindrucksvolle, hypermoderne Friedensbrücke. Sie verbindet die Altstadt mit der Umgebung Tiflis. Wir erklimmen mit der Seilbahn hoch über der Stadt die Nariqala Festung aus dem 4. Jahrhundert, spazieren vorbei an einer Moschee und an arabischen Schwefelbädern, machen Halt an der Synagoge und der Sioni-Kathedrale. Nach dem Mittagessen fahren wir eine Station mit der U-Bahn und machen einen kurzen Spaziergang entlang des Rustaweli-Boulevards. Neben den wichtigsten Touristenattraktionen gibt es einen weiteren Teil von Tiflis mit alten, farbenfrohen Höfen und Gebäuden aus dem 19. Jh. und der Sowjetzeit. Dieser Stadtteil wird in Reiseführern kaum erwähnt. Zuerst zieht es uns nach Sololaki, einem historischen Viertel, das etwas abseits der Sehenswürdigkeiten der Hauptstadt liegt. Beim Spaziergang werden wir hier viele architektonische Perlen treffen. Besonders merkwürdig sind die schönen Treppen und Türen der Gebäude, die mit vielen Verzierungen, Ornamenten, Löwen, Vögeln, Blumen oder Engeln geschmückt sind. Ein wesentlicher Bestandteil der Geschichte von Tbilissi sind die Hinterhöfe, dort kann man die Bewohner beim Domino oder Backgammon spielen bzw. streiten sehen. Im Anschluss haben wir etwas Zeit um uns einen eigenen Eindruck zu verschaffen, bevor wir uns in einem georgischen Restaurant zum Abendessen wieder treffen.

HINWEIS: Sollten das Willkommens-Abendessen an Tag 1 stattgefunden haben, können Sie heute Abend individuell ein Restaurant in Tiflis ausprobieren. Ihr Guide gibt Ihnen gerne Tipps.

Übernachtung in einem Hotel in Tiflis

(F/-/A)

3. Tag: Von Tiflis nach Kachetien

Nach dem Frühstück fahren wir in die Weinregion Kachetien. Dort besuchen wir die malerische Stadt Signagi, spazieren durch die kleinen Gassen und entlang der alten Stadtmauer. Signagi ist von einer Doppelmauer und insgesamt 28 Türmen umgeben und die Häuser sind im klassischen süditalienischen Stil mit typisch georgischen Elementen gebaut. Später geht die Fahrt weiter bis nach Lagodechi, wo wir gemeinsam zu Abend essen.

Fahrzeit: ca. 3-4 Std., ca. 190 km

Übernachtung in einem Hotel

(F/-/A)

4. Tag: Lagodechi Nationalpark

Wir starten den Tag mit einer Wanderung im Lagodechi Nationalpark. Unser Weg führt uns entlang des Flusses bis zum Wasserfall Rotscho. Das Rauschen des Flusses, die kleinen Wasserfälle und die riesigen, grünen Felsen sorgen für eine fast mystische Stimmung. Unterwegs genießen wir ein Picknick und dann geht es den Wanderweg retour bis zu unserem Fahrzeug, das uns nach Telavi bringt.

ACHTUNG: Bei schlechtem Wetter sind die Wege sehr rutschig und daher nicht begehbar. In diesem Fall gibt es ein alternatives Programm.

Wanderung: ca. 3,5 - 4 Std., ca. 10 km (ca. +/- 475 m)

Fahrzeit: ca. 1,5 Std., ca. 80 km

Übernachtung in einem Familienhotel

(F/Picknick/A)

5. Tag: Es geht weiter nach Tuschetien

Nach dem Frühstück brechen wir auf zur nächsten Etappe. Wir fahren nach Tuschetien, hier finden wir unberührte Natur, mittelalterliche Wehrtürme und spannende Traditionen. Über Serpentinaen fahren wir hoch in die Berge, vorbei an Schluchten, Wasserfällen und Blumenwiesen und genießen dabei die Aussicht. Über den Pass Abano (3.000m) erreichen wir das Dorf Omalo. Nach einer Stärkung starten wir unsere Wanderung bis zum Dorf Obere Omalo und besichtigen unterwegs die tuschetischen Türme.

Am Abend spazieren wir zu einem Aussichtspunkt, wo wir mit Glück in der Ferne Wildziegen entdecken können. Diese zieht es in den Abendstunden häufig in offenere Gebiete und lassen sich mit einem Fernglas gut beobachten. Es besteht auch die Chance, seltene Greifvögel zu erblicken.

Fahrzeit: ca. 4-5 Std., ca. 100 km

Wanderung: ca. 2 Std.

Spaziergang am Abend: ca. 30 Min.

Übernachtung in einem Gästehaus in Omalo

(F/M/A)

6. Tag: Von Omalo nach Diklo

Heute wartet das Ethnografische Museum Keselo auf uns. Hier werden wir mit lokalen Traditionen, die jahrhundertlang den Alltag der Menschen in dieser Region beeinflusst haben, vertraut gemacht. Dann fahren wir von Omalo ein Stück bis zum Ausgangspunkt für unsere heutige Wanderung. Unser Ziel ist das Dorf Shenako, das auf Hügeln erbaut wurde und uns mit seinen typischen Häusern und Wehrtürmen bezaubert. Etwas abseits liegt eine Kirche (19. Jhd.). Wir schlendern durch das Dorf und besuchen eine der Familien, wo wir ein traditionelles Mittagessen serviert bekommen. Von Shenako wandern wir weiter durch das Tal, dass von Pinienwäldern durchzogen ist und erreichen schließlich das Dorf Diklo. Hier leben nur wenige Familien und das auch nur während des Sommers. Der Abend bietet sich für eine kurze Wanderung zur moosbedeckten Festung, die in Sichtweite liegt, an.

Wanderungen gesamt: ca. 4-5 Std., ca. 15 km (ca. +470 m / -260 m)

Übernachtung in einem Gästehaus in Diklo

(F/M/A)

7. Tag: Von Diklo nach Dartlo

Am Morgen wandern wir entlang der Berghänge bis zum Dorf Chigo. Dort angekommen haben wir etwas Zeit für Erkundungen oder eine ausgiebige Pause. Später fahren wir weiter nach Dartlo. Das typisch tuschetische Dorf gilt als das schönste Dorf Georgiens. Wir bestaunen die traditionellen Häuser mit ihren Schieferdächern und die hohen Wehrtürme, lauschen Geschichten von alten Legenden und besuchen einen alten Berghof. Im Anschluss wandern wir zum höher gelegenen Dorf Kvavlo, wo auch viele Wehrtürme und einige heilige Stätten auf uns warten. Bis zu Abendessen sind wir wieder zurück in Dartlo.

Wanderungen gesamt: ca. 5-6 Std., ca. 12,5 km (ca. +845 m / -900 m)

Übernachtung in einem Gästehaus in Dartlo

(F/Picknick/A)

8. Tag: Von Dartlo nach Girevi

Heute unternehmen wir eine Kammwanderung mit wunderschönen Aussichten auf die umliegenden Almen und Berge. Nach einer ca. 20 minütigen Fahrt erreichen wir den Ausgangspunkt für unsere Wanderung. Durch bunte Blumenwiesen und vorbei an Rhododendronbüschen wandern wir entlang des breiten Bergkammes. Eine herrliche, weitreichende Aussicht auf die umliegenden, schneebedeckten Gipfel, über die Täler und Almen von Tuschetien erwartet uns bei Schönwetter. Am Parsma-Nakaicho Pass angekommen, geht es über einige Serpentinien wieder hinab ins Flußtal des Pirkitis-Alazani (Tipp: Wanderstöcke einpacken). Unten angekommen holt uns ein Geländewagen ab und fährt uns hoch ins Dorf Girevi. Wie so viele Dörfer in Tuschetien ist es nur im Sommer bewohnt. Nach einem Spaziergang zur Festung Girevi wird es spannend. Wir treffen uns zum Khinkali-Kurs und lernen, wie die georgischen Teigtaschen zubereitet werden. Dazu probieren wir Aludi, ein traditionell tuschetisches Bier.

ACHTUNG: Diese hochgelegene Kammwanderung (ca. 2.900 m) machen wir nur bei gutem Wetter! Bei Schlechtwetter oder viel Wind findet sie am nächsten Tag statt, bei zwei Schlechtwettertagen gibt es ein Alternativprogramm.

Wanderung: ca. 5-6 Std., ca. 16 km (ca. +800 m / -1.200 m)

Übernachtung in einem Gästehaus in Girevi
(F/Picknick/A)

9. Tag: Zurück nach Omalo

Wir beginnen den Tag mit einer kurzen Wanderung Richtung Girevi Festung. Danach werden wir nach Parsma gefahren. Auf den Weg dorthin machen wir immer wieder kleine Wanderungen und erkunden die umliegenden Dörfer. Mittags sind wir bei einer heimischen Familie zum Essen eingeladen und danach brechen wir mit dem Fahrzeug nach Omalo auf.

Wanderung: ca. 2-3 Std., ca. 6 km (ca. +550 m / -620 m)

Übernachtung in einem Familienhotel in Omalo
(F/M/A)

10. Tag: und weiter nach Tiflis

Heute geht es zuerst zurück nach Telavi. Unterwegs legen wir einen Halt ein und besuchen das orthodoxe Alaverdi Kloster aus dem 11. Jahrhundert in Kachetien. Anschließend fahren wir über den Combori Pass weiter bis nach Tiflis, wo wir unser Hotel beziehen.

Fahrzeit: ca. 6 Std., ca. 185 km

Übernachtung in einem Hotel in Tiflis
(F/-/-)

11. Tag: Mit dem Zug nach Batumi

Heute nehmen wir den Zug nach Batumi. Die Fahrt dauert ca. 5 Stunden, wir können uns entspannt zurücklehnen. In Batumi angekommen erkunden wir die "weiße Perle Georgiens" (so wird die Stadt auch genannt). Gemütliche spazieren wir über die "Piazza", bewundern die prachtvollen Mosaik, gehen weiter in Richtung astrologische Uhr und kommen am Denkmal von Medea vorbei. Unterwegs können wir den Architekturmix der kontrastreichen Stadt bewundern. Der Nachmittag steht uns frei zur Verfügung und zum Abendessen treffen wir uns in einem georgischen Restaurant wieder.

Fahrzeit: ca. 5-6 Std.

Übernachtung in einem Hotel in Batumi
(F/-/A)

12. Tag: Mtirala Nationalpark

Nach dem Frühstück fahren wir nach Tschakvi am Schwarzen Meer. Von dort geht es zu Fuß weiter, denn wir erkunden den Mtirala Nationalpark. Der Weg führt entlang des Flusses Tschakvistkali und unterwegs können wir endemische Pflanzenarten entdecken und mit etwas Glück auch Rehe, Gämse und unterschiedliche Vogelarten. Unser Ziel ist aber der Wasserfall und der kleine See, wo wir kurz rasten.

Wir kehren zurück nach Batumi und haben noch die Möglichkeit im Schwarzen Meer zu baden.

Fahrzeit: ca. 2 Std., ca. 55 km

Wanderung: ca. 2-3 Std. (ca. +/- 500 m)

Übernachtung in einem Hotel in Batumi

(F/-/-)

13. Tag: Abschied nehmen

Nach dem Frühstück werden wir zum Flughafen in Batumi gebracht und kehren mit vielen Erinnerung in die Heimat zurück.

Fahrzeit zum Flughafen: ca. 20-30 Min., ca. 6 km

(F/-/-)

Enthaltene Leistungen

- Internationaler Linienflug ab/bis Wien nach Tiflis, retour von Batumi, Turkish Airlines oder Georgian Airways (in Kooperation mit Austrian Airlines), Economy Class, inkl. aller Gebühren. Weitere Flughäfen auf Anfrage und ggf. gegen Gebühr.
- Es gibt einen Sammeltransfer vom Flughafen zum Hotel und retour (Wartezeiten sind möglich).
- Unterbringungen lt. Tagesablauf (8x in Mittelklassehotels, 4x in Gästehäusern)
- Alle Mahlzeiten lt. Tagesablauf (12x Frühstück, 6x Mittagessen/Picknick mit Lunchpaket, 9x Abendessen)
- Lunchpakete: es stellt sich nach dem Frühstück jeder selbst zusammen, was er/sie mitnehmen möchte, praktisch ist dafür eine eigene Jausenbox mitzubringen.
- Alle Transfers, Eintritte und Besichtigungen lt. Tagesablauf
- Deutschsprachiger, örtlicher Guide

Nicht enthaltene Leistungen

- Einzelzimmerzuschlag lt. Ausweisung unter "Leistungen" und "Zusatzleistungen/Verlängerungen" bzw. lt. Buchungsmaske. Bitte beachten Sie, dass in den Privatunterkünften nicht immer ein Einzelzimmer verfügbar ist. Fallweise gibt es Mehrbettzimmer.
- Bei Buchung eines halben Doppelzimmers oder Doppelzimmers: im Doppelzimmer steht entweder ein Doppelbett oder Twin Betten zur Verfügung. Hat sich bis zur Abreise keine gleichgeschlechtliche Person ebenfalls für das halbe Doppelzimmer angemeldet oder hat Ihre Gegenbelegung im Doppelzimmer storniert, erhalten Sie automatisch ein Doppelzimmer zur Alleinbenutzung oder ein Einzelzimmer. In diesem Fall wird der gesamte Einzelzimmerzuschlag in Rechnung gestellt.
- Zusatznächte: Gerne können Sie zu Beginn/Ende der Reise in Tiflis oder Batumi Zusatznächte über Weltweitwandern buchen. Diese Zusatznächte finden in der identischen Unterkunft statt, in der Sie auch als Gruppe untergebracht werden. Auf Wunsch holen wir gerne tagesaktuelle Angebote ein und buchen die Zusatznacht/Zusatznächte für Sie - gerne um Bekanntgabe über die Buchungsmaske oder per Mail an tanja.ernst@weltweitwandern.com.
- Impfungen, Versicherungen, etc.
- Zusätzliche Kosten bei Krankheit, Bergrettung, Änderung der Route durch höhere Gewalt bzw. Flugzeitverschiebungen

- Ausgaben persönlicher Natur wie Getränke, Souvenirs, Trinkgelder

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](#).

Einreisebestimmungen

EINREISE:

Die tagesaktuellen Einreisebestimmungen finden Sie bei Ihrer zuständigen Vertretungsbehörde - beim [Österreichischen Außenministeriums](#), beim [Auswärtigen Amt](#) bzw. beim [Eidgenössischen Departements für auswärtige Angelegenheiten](#).

Folgende Punkte möchten wir besonders hervorheben:

- Der **Reisepass** muss bei Reiseende noch mind. 3 Monate gültig ist. Bitte beachten Sie die Informationen zum Transit und achten Sie darauf, dass Ihr Reisepass eine Gültigkeit von mindestens sechs Monaten nach Ausreise aufweist!
- Staatangehörige der EU oder der Schweiz benötigen für einen touristischen Aufenthalt, bis max. 360 Tage Aufenthalt, kein **Visum**.

Bitte beachten Sie, dass sich die **Reisebestimmungen jederzeit ändern können**. Die Links informieren Sie tagesaktuell über mögliche Anpassungen.

TRANSIT:

Bitte beachten Sie, dass Ihr Reisepass mindestens 6 Monate über das Reisedatum hinaus gültig sein muss.

Andernfalls kann es vorkommen, dass Ihnen die Airline den Zutritt zum Flugzeug verweigert, unabhängig von den spezifischen Einreisebestimmungen des Ziellandes. Weitere Details finden Sie hier: [Österreichisches Außenministerium](#), [Auswärtiges Amt](#) bzw. [Eidgenössisches Departement für auswärtige Angelegenheiten](#)

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)
 - Es besteht, vor allem beim Trekking, ein erhöhtes Risiko sich mit Borreliose anzustecken.

Sonstige Hinweise:

- Magen- und Darmerkrankungen können aufgrund von ungewohntem Essen und unreinem Wasser hervorgerufen werden. Achten Sie auf die Hinweise Ihres Guides.
- 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/reiseindikationsimpfungen/reiseimpfungen.html>
 - Infektionskrankheiten auf Reisen:
<https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/reisemedizin/infektionskrankheiten.html>

Klima/Reisezeit

Kontinentales Klima, mit Temperaturen und Jahreszeiten wie im südlichen Mitteleuropa. Es kann also - vor allem in Tbilissi - im Sommer sehr heiß werden. Zu bedenken ist aber das zusätzliche „horizontale“ Klima in den Gebirgsregionen des Kaukasus. In größerer Höhe und auch im Einflussbereich von Gletschern kann es auch im Hochsommer empfindlich kalt werden. Frostige Temperaturen bis um 0 Grad sind an manchen Tagen in den Bergen auch im Sommer - vor allem in den Morgenstunden - möglich. Halten Sie sich bei ihrer Ausrüstung daher an das „Zwiebelprinzip“: Viele Schichten zum An- und wieder Ausziehen. Ausreichender Sonnenschutz darf in Ihrer Ausrüstung nicht fehlen.

Rund ums liebe Geld

Währung

Georgischer Lari (GEL)

Es gibt in den Städten zahlreiche Bankomaten und Wechselstuben.

Trinkgeld

Das Trinkgeld ist ein sensibles Thema. Als Anerkennung für zufriedenstellende Arbeit wird es gerne gesehen, bleibt aber natürlich eine freiwillige Leistung.

Generelle Hinweise

Zeitunterschied

Zeitunterschied zur MEZ beträgt in Georgien +2h (Sommerzeit)

In Georgien gilt die Mitteleuropäische Sommerzeit nicht. Der Zeitunterschied beträgt in den Sommermonaten plus zwei und in den Wintermonaten plus drei Stunden.

Strom in Georgien

Der Strom in Georgien beträgt 220 Volt/50 Hz. Unsere zweipoligen Stecker werden auch in Georgien verwendet.

Versicherung

Es besteht kein Sozialversicherungsabkommen mit Österreich, Deutschland, der Schweiz und Italien. Der Abschluss einer [Reiseversicherung](#) inklusive Stornoschutz wird empfohlen.

Höhenanpassung über 2.500 m

Höhenanpassung über 2.500 m

Bei einem Aufenthalt auf über 2.500 Höhenmetern verringert sich der Luftdruck und damit wird die Sauerstoffaufnahme im Körper reduziert. Ab dann kann sich in seltenen Fällen die akute Höhenkrankheit (AKH) mit ersten Symptomen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit und Appetitlosigkeit zeigen. In Folge können Brechreiz, Orientierungslosigkeit, Atemlosigkeit und Husten auftreten. Es gibt kein Medikament gegen die Höhenkrankheit, allerdings kann die Krankheit vorgebeugt werden bzw. Symptome bekämpft werden – bspw. durch den sofortigen Abstieg.

Tipps zur Höhenanpassung:

- Bewegen Sie sich die ersten 24 Stunden, nachdem Sie auf ca. 3.000 Höhenmeter gelangt sind, möglichst wenig und maximal im Zeitlupentempo.
- Reduzieren Sie Ihr Gehtempo ab ca. 3.000 m auf die Hälfte Ihres normalen Tempos, egal ob beim Wandern oder beim Treppensteigen in der Unterkunft. Selbst wenn der Körper Ihnen Kraft signalisiert, das Schneckentempo bewährt sich.
- Machen Sie ausreichend Pausen.
- Vermeiden Sie Stress und Hektik. Machen Sie sich daher auch keine Sorgen, wenn Sie milde Anpassungssymptome haben – leichte Kopfschmerzen, etwas Übelkeit, Atemlosigkeit, sowie Nasenbluten können vorkommen. Wenn diese Symptome nach wenigen Tagen nicht verschwinden, sprechen Sie unbedingt mit Ihrem Guide – oft hilft bereits ein leichter Abstieg.
- Trinken Sie mehr als Ihr Durstgefühl signalisiert. Als Regel gilt: pro 1.000 Höhenmeter sollte mindestens 1 l Flüssigkeit zu sich genommen werden – in Form von Wasser, Tee, Suppen und Säften. Vermeiden Sie in den ersten Tagen Alkohol und grundsätzlich gekühlte Getränke, diese belasten den Körper und verzögern die Akklimatisierung.
- Verzichten Sie auf ungeschältes Obst und Gemüse und essen Sie wenig Fleisch. Essen Sie aber auf alle Fälle ausreichend und vor allem Kohlehydrate.
- Achten Sie bitte auf ausreichend warme Kleidung, tragen Sie beispielsweise ein Halstuch gegen die Kälte und wechseln Sie die Kleidung, wenn Sie schwitzen.
- Schlafen Sie genug und richtig. Schlafen mit erhöhtem Oberkörper ist sehr hilfreich, ebenso wie die gute Belüftung des Raums.
- Vermeiden Sie, wenn irgendwie möglich, die Einnahme von Medikamenten. Anpassungssymptome sind normal und Medikamente verschleiern oft weitere Symptome. Aspirin beispielsweise vermindert die Aufnahme von Sauerstoff, Diamox entwässert und so sind beide sogar kontraproduktiv für den Aufenthalt in der Höhe.
- Sonnenschutz ist wichtig – Sonnenbrille, Kopfbedeckung und Sonnencreme bitte einpacken.

Ein offenes Wort

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

Damit Sie wissen was das heißt, hier noch kurz ein paar offene Worte, über unsere Art zu Reisen: Wir bieten Reisen mit berührenden Begegnungen und Einblicke in die Kultur und Landschaft Ihres Reiselands. Qualität und

Luxus definieren wir durch kleine Reisegruppen, möglichst landestypische Quartiere und persönliche Betreuung der Gruppe durch örtlich verwurzelte Guides. Ein gewisses Flair und die Lage einer Unterkunft sind uns wichtiger als EU-genormter Komfort und viele Sterne.

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

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

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

Was ist bei Weltweitwandern Qualität und Luxus?

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

Unsere Kriterien bei der Auswahl der Unterkünfte

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

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

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

Gruppenreise

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

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

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

Entspannte Grundeinstellung

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

Offenheit und respektvolles Verhalten

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

Tourencharaktere

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

und anstrengende Reisetage geben.

Vorbereitung

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

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

Wenn Sie etwas stört

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

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

Hören Sie bitte auf den Guide

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

Seien Sie ihm/ihr gegenüber auch rücksichtsvoll.

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

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

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

Fotografieren

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

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

Bekleidung

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

Zum Schutz der Kinder

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

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

Lokalem dem Vorrang geben

- Probieren Sie lokale Köstlichkeiten, kaufen Sie am lokalen Markt und Geschäften ein.
- Wählen Sie lokale Souvenirs als Mitbringsel für zu Hause. Mit lokalen Gewürzen können Sie z.B. den Geschmack des Urlaubs mit nach Hause nehmen.
- ACHTUNG: In einigen Touristenorten werden lebende Tiere und Pflanzen oder exotische Souvenirs zum

Verkauf angeboten. Diese sind meist illegal und dürfen nicht gekauft bzw. aus dem Land gebracht werden. Aber auch selbst gesammelte Souvenirs wie Korallen, Muscheln, Vogelfedern etc. sollten nicht mitgenommen werden. Weitere Informationen zu illegalen Souvenirs finden Sie unter:

https://www.bmf.gv.at/dam/bmf.gvat/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

Tanja Ernst

+43 316 58 35 04 - 32

tanja.ernst@weltweitwandern.com