Vom Hochland Tibets zum Everest-Basislager

Lhasa mit Potala-Palast, Mt. Everest-Basislager & Rongbuk-Kloster, spektakuläre Ausblicke auf Makalu (8.463 m) und Shishapangma (8.027 m), Überfahrt nach Kathmandu und Pang La-Pass auf 5.150 m mit atemberaubendem Achttausender-Panorama.

11 Tage

ASCN200

Asien
China







Weitere Bilder auf unserer Website ↗

Fragen zur Reise?
Steffen Kiefer 0341 / 55 00 94-40 steffen.kiefer@at-reisen.de

Von Lhasa über den Himalaya-Hauptkamm nach Kathmandu in Nepal

Tibet - das „Dach der Welt“ - die beeindruckende Landschaft, die alten Klöster und Paläste stechen hervor. Tibet hat eine durchschnittliche Höhe von etwa 4500 m und ist damit das höchstgelegene Land der Erde. Bei einer Reise nach Tibet sind es die landschaftliche Schönheit, klare Luft und Fröhlichkeit der Menschen, die uns in intensiver Erinnerung bleiben. In der Hauptstadt Lhasa befindet sich der Jokhang-Tempel, das Hauptheiligtum der tibetischen Buddhisten, zu dem man mindestens einmal in seinem Leben gepilgert sein sollte. Tibet ist das geistige Zentrum einer der größten Weltreligionen, des Buddhismus. Von Lhasa, dem Dach der Welt, wo Sie sich das berühmte Potala-Kloster und Jokhang-Kloster anschauen, geht es anschließend über den berühmten „Friendship Highway“ weiter in das Hochland, vorbei am Yamdrok-See bis an die Nordseite des Mt. Everest. Hier am Basislager des höchsten Berges der Erde ist die Luft dünn und rein, Gebetsfahnen flattern im Wind und man spürt die Kraft und Schönheit, die von diesem Berg ausgeht. Danach geht es vorbei am Achttausender Cho Oyu (8.201 m) über die Grenze nach Nepal. Hier entdecken Sie das labyrinthartige Altstadtviertel der Hauptstadt Kathmandu mit seinen zahlreichen hinduistischen und buddhistischen Tempeln & Sehenswürdigkeiten. Wer möchte, kann nun noch eine Trekkingtour in das einmalig schöne Himmalya-Gebirge unternehmen. Eine spannende Reise zwischen zwei Kulturen und den faszinierenden Himalaya-Bergen!

Fragen zur Reise?
Steffen Kiefer 0341 / 55 00 94-40 steffen.kiefer@at-reisen.de

Charakter und Anforderungen der Reise

Kulturreise mit kurzen / leichten Wanderabschnitten ohne große Belastung. Keine konditionelle Vorbereitung und Wandererfahrung für diese Reise notwendig, der Schwerpunkt liegt auf der Kultur und dem Kontakt mit der einheimischen Bevölkerung, Höhen bis zu max. 5250 m. Der Aufenthalt in Regionen bis 5.300 m Höhe setzt einen gesunden, belastbaren Organismus voraus. Gerade im Tibet und Everest-Gebiet kommt es immer wieder durch zu schnelles Aufsteigen und nicht beachten der Grundregeln zu akuten Höhenkrankheiten, die einen sofortigen Abtransport in tiefere Regionen - meist mit Hubschraubern - erforderlich machen. Deshalb sollten Herz und Kreislauf in Ordnung sein. Bitte konsultieren Sie vor Reiseantritt Ihren Arzt. Wichtiger Hinweis zu Tibet: Die Infrastruktur und der touristische Standard in Tibet stehen immer noch am Anfang ihrer Entwicklung. Daher erfordert ein Tibet-Besuch neben Sinn für Abenteuer in hohem Maße die Bereitschaft zur Anpassung, Verständnis und Toleranz von allen Reiseteilnehmern. In Tibet darf der Service in den Hotels nicht am europäischen oder nepalesischen Standard gemessen werden; die Unterkünfte sind zum Teil äußerst einfach und bieten wenig Komfort. An die fremdländische Küche muss man sich erst gewöhnen, und die Vorstellung von Hygiene sind anders als bei uns. Die Fahrzeuge und Straßen sind oft in extrem schlechtem Zustand. Vergleichen Sie die Kilometerangaben zeitlich bitte nicht mit Fahrten auf europäischen Landstraßen. Da es sich bei unseren Partnern meist um staatliche Stellen handelt, kann es zu kurzfristigen Änderungen kommen, da beispielsweise der Routenverlauf, die Programmgestaltung oder die Durchführung von Besichtigungen von der Willkür lokaler Beamter abhängig sind. Eine Einflussnahme unsererseits ist nur begrenzt möglich. Selbstverständlich ist es das Ziel von AT - Reisen und unserer Agentur vor Ort, alle Programmpunkte durchzuführen.. Wir bitten um Ihr Verständnis. Zudem weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass Sie auf eigene Gefahr an der Reise teilnehmen.

Leicht

Reisen dieses Schwierigkeitsgrades sind körperlich wenig fordernd und gut planbar. Die täglichen Aktivitäten sind kurz, flexibel und lassen ausreichend Zeit für Pausen. Unerwartete Belastungen sind selten, und der Komfort ist in der Regel hoch. Auch wechselnde Tagesabläufe oder leichte Umstellungen lassen sich gut bewältigen.

Fitness
Normale Alltagsfitness ausreichend

Training
Kein spezielles Training erforderlich

Psychische Belastung
Gering – gut geeignet für Erholung und entspanntes Reisen

Reiseverlauf

Tag 1

Abflug aus Deutschland

Von Frankfurt am Main (andere Abflughäfen auf Anfrage) fliegen Sie über Chengdu nach Lhasa, der sogenannten „Stadt der Götter“. Nun kann Ihr Abenteuer Tibet beginnen.

Tag 2

Willkommen in Tibet

Nach Ihrem Stopp in Chengdu fliegen Sie über das tibetanische Hochland (auch als Dach der Welt bezeichnet) weiter nach Lhasa. Bereits nach Ihrer Ankunft am Flughafen auf 3.570 m und der Fahrt in die Stadt, werden Sie nicht nur aufgrund der großen Höhe nach Luft schnappen – Ihnen wird auch bereits von der landschaftlichen Schönheit des Yarlung Tals der Atem stocken. Willkommen im Zentrum der tibetischen Kultur! Bereits ein erstes Mal haben Sie die Möglichkeit die volle Pracht des mächtigen Brahmaputra's (von den Tibetern Yarlung Tsangpo bezeichnet), welcher am Kailash entspringt, zu spüren und zu sehen. Am Nachmittag erreichen Sie schließlich Lhasa und beziehen Ihr Hotel. Schnell werden Sie den stärker werdenden Einfluss der Chinesen bemerken – nichtsdestotrotz kann sich Lhasa bis heute einen einzigartigen Charme und ein hohes Maß an religiöser Spiritualität bewahren. Im Anschluss begeben Sie sich das erste Mal in die Altstadt von Lhasa und umrunden das Jokhang-Kloster auf dem Barkhor einmal komplett. Alle Straßen der Stadt gruppieren sich um dieses Kloster – es gilt als Zentralheiligtum der Tibeter und sollte einmal im Leben bepilgert werden. Zum Abschluss des Tages kehren Sie in einem traditionellen tibetischen Restaurant ein (nicht inkludiert) und kommen in den ersten Kontakt mit der leckeren tibetischen Küche (z.B. Momos (Teigtaschen verschieden befüllt), kräftige Suppen und Gemüse mit Yakfleisch). Übernachtung im Hotel

Tag 3

Besuch des Potala-Palasts & Besichtigung des Jokhang-Klosters

Ein wahres Architekturwunder dieser Welt steht heute auf dem Programm. Sie besuchen den berühmten Potala-Palast, welcher burgartig in 130 m Höhe auf dem Berg „Marpori" („Roter Berg") über der Stadt Lhasa thront. Zwischen 1642 und 1959, bis zur Vertreibung des 14. Dalai Lama, diente der Potala-Palast ebenfalls als offizielle Residenz und Regierungssitz des Dalai Lamas (5. - 14. Dalai Lama). Bereits im Jahre 637 ordnete Songtsen Gampo einen Palastbau für seine Frau Wen Cheng an. Die Erstellung dauerte nur vier Jahre – jedoch wurde dieser gleich im 8. Jahrhundert von chinesischen Truppen zerstört. Die Reste der Anlage wurden beim Bau des Potala-Palastes integriert. Zum Glück konnte die Anlage die Kulturrevolution weitgehend unversehrt überstehen und gilt heute als Museum und weiterhin wichtigste Pilgerstätte der Buddhisten, neben dem Jokhang-Tempel. Heute besitzt der Palast ganze 13 Stockwerke und 999 Zimmer. Es können zahlreiche Privat-Gemächer des Dalai Lama, Gebets- und Meditiationsräume sowie teils prunkvolle Grabstätten vorheriger Dalai Lamas besichtigt werden. Weiterhin haben Sie die Möglichkeit prachtvolle und majestätische Skulpturen und Buddha-Statuen, sowie detailreiche Mandalas und Wandbilder zu bestaunen. Ihr Reiseleiter versucht Sie soweit wie möglich in das komplexe Gedankengut der Tibeter einzuführen. Nach dem Besuch des Klosters schlender Sie noch ein wenig über den Pilgerweg und essen im angrenzenden Park zu Mittag.

Sie kehren nach Barkhor zurück und schauen sich das spirituelle Zentrum des tibetischen Buddhismuses, das Jokhang-Kloster, genauer von innen an. Hier haben die Gelupga, der sogenannte gelbe Zweig im Buddhismus, ihren Hauptsitz. Die über einen quadratischen Mandala-Grundriss erbauten Kerngebäude stammen aus dem 7. Jahrhundert. Innerhalb des Tempels haben Sie die Möglichkeiten den vielen Pilgern bei ihren Ritualen zu zuschauen. Dabei wird Ihnen der kräftige Geruch von Yakbutter in die Nase steigen und Sie werden stets das Murmeln von Mantras im Ohr haben. Ein Highlight des Tempels ist der Anblick der sitzenden Statue des Buddha (Sakyamuni), als er zwölf Jahre alt war. Diese wurde im 7. Jahrundert von der damaligen Prinzessin Wen Cheng aus deren Heimat hierher transportiert. Es ist eine der heiligsten Statuen der Buddhisten. Anschließend haben Sie ein wenig Freizeit und können die Altstadt auf eigene Faust erkunden. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück

Tag 4

Besuch des Drepung- und Sera-Klosters, Sommerpalst und Sand-Mandalas

Ihr nächster Besuch führt Sie zum Drepung-Kloster, eine Residenz des Dalai Lama bevor der Potala-Palast entstand, das im 14. Jahrhundert erbaut wurde und zur Zuflucht von rund 10.000 Mönchen wurde. Die Tibeter pflegen einen immensen Glauben und Respekt für dieses Kloster. Es zählt mit zu den größten Klosteranlagen in Tibet. Sehenswert ist auch die Klosterküche vom Drepung-Kloster. Weiterhin besuchen Sie auch die buddhistische Skulptur Carving in der Nähe von Drepung .

Weitere Höhepunkte heute sind die Besichtigung des Sera-Klosters mit den weiß getünchten Wänden, goldenen Dächern und den drei wunderschönen Sand-Mandalas. Ebenso abenteuerlich und spannend zeigt sich Lhasa beim Besuch des Norbulingka, der Sommerpalast des Dalai Lama. Sollte noch Zeit sein, besuchen Sie auch eine tibetische religiöse Textdruckerei. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück

Tag 5

Lhasa - Kloster Ganden

Heute fahren wir zum Kloster Ganden, ungefähr 60 Kilometer östlich von Lhasa. In einer gewundenen Bergstraße können die Touristen den weiten Blick auf den herrlichen Klosterkomplex auf dem Gipfel des Berges genießen. Später besuchen Sie Kapellen des Klosters Genden und das Grab von Tsongkhapa, dem Gründer der Gelupa Sekte. Wenn das Wetter es zulässt, wandern Sie (optional) mit dem Guide um Gaden Kora und genießen Sie den Ausblick auf die Seite Kychi Tal. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück

Tag 6

Ausflug zum Kloster Drak Yerpa

Heute begeben Sie sich auf einen Ausflug zum Kloster Drak Yerpa. Dabei handelt es sich um ein Felsenkloster des tibetischen Buddhismus, das auf das 7. Jahrundert zurückgeht. Die Höhlen des Klosters befinden sich ca. 30 km entfernt von Lhasa, nahe des Dorfes Yerpa, direkt am Fuße des Berges Yerpa Lhari. Das Höhlenkloster zählt zu den heiligsten in der Umgebung und viele berühmte buddhistische Heilige haben hier meditiert. Das Kloster liegt bereits auf 4.400 m und wird generell von wenigen Touristen besucht, was zur der einzigartigen Stimmung beiträgt. Der Ort wirkt sehr spirituell und ist eine gute Abwechslung vom quirligen Lhasa. Zuweilen trägt die Höhe auch zur weiteren Akklimatisierung für das anstehende Trekking bei. Nachdem Besuch im Dark Yerpa, begeben Sie sich zum Nomadenlager Aku Dunba. Sie fahren in die Stadt Taktse Penam, etwa 25 Autominuten von Lhasa entfernt und genießen eine wunderschöne Fahrt entlang von Dörfern und Feldern. Dort angekommen, erwartet Sie ein traditionelles Nomaden-Mittagessen, es besteht die Möglichkeit tibetische Gebetsfahnen selbst zu bedrucken, traditionelle Kleidung anzuprobieren und zu erleben, wie die tibetischen Nomaden in den schwarzen Yak-Zelten leben. Außerdem werden Sie lernen, wie man Yaks melkt, Butter herstellt und tibetischen Buttertee sowie Frischkäse zubereitet. Anschließend kehren Sie nach Lhasa zurück. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück

Tag 7

Auf dem „Friendship Highway“ vorbei am Yamdrok See nach Shigatse (3.800 m)

Nun ist es soweit und schließlich verlassen Sie Lhasa. Auf dem sogenannten „Friendship Highway“ fahren Sie in Richtung Shigatse. Auf dem Weg dorthin überwinden Sie den 4.794 m hohen Khamba-La Pass. Bereits von hier genießen Sie einen fantastischen Blick auf den wundervollen türkisfarbenen Yamdrok-See. Sie nehmen sich ausreichend Zeit, um an dessen Ufer entlang zu laufen. Die zahlreichen Ausbuchtungen des Sees führten zu seinem Namen „Skorpion-See“ und er gilt als einer der heiligsten Seen Tibets. Ebenfalls befindet sich hier der größte Nistplatz für Zugvögel in Südtibet. Nach der Wanderung geht es per Kleinbus weiter über den Karo La Pass mit knapp 5.086 m, bevor Sie Gyantse erreichen. Hier werden Sie das Pelkhor-Kloster besichtigen, welches am Fuße des Berges Zong liegt und von drei Seiten von Bergen umschlossen wird. Besonders berühmt ist das Kloster für sein Kumbum – der größte Chörten (Stupa) Tibets. Es besitzt vier Stockwerke, 108 Kapellen und über 10.000 Wandbilder. Chörten sind Kultbauten des tibetischen Buddhismuses, welche eine Weiterentwicklung von Stupas darstellen. Es handelt sich um zumeist weiß-getünchte Hauptkörper, welche an die Form einer umgestülpten Glocke erinnern und einen runden Grundriss besitzen. Dies erhebt sich auf einem meist vielfach abgestuften Unterbau mit quadratischen Grundriss. An der Spitze der Stupa befindet sich ein Schirm, von welchem bunte Gebetsfahnen, an Schnüren gespannt, im Wind flattern. Gyantse liegt im Schutz mehrerer Hügel am Nordufer des Flusses Nyang und hatte dank der günstigen Lage lange Zeit eine Schlüsselposition im Wollhandel mit Indien, Nepal, Bhutan. Heute noch bietet sich dem Betrachter in der Altstadt von Gyantse ein traditionelles Stadtbild mit gut erhaltenen Klöstern. Am Abend kommen Sie dann schließlich in Shigatse an. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück

Tag 8

Besuch des Klosters Tashilhunpo und Weiterfahrt Richtung Everest (Shegar)

Die bedeutendste Sehenswürdigkeit von Shigatse ist das Tashilhunpo Kloster. Die Anlage wurde im Jahr 1447 gebaut und seit dem 17. Jahrhundert gilt es als Sitz des Penchen Lama. Im Anschluss hat es sich zu einer der größten Klosteruniversitäten der Gelugsekte entwickelt. Penchen Lama ist der Titel für eine bedeutende Reinkarnationslinie des Gelug-Ordens im tibetischen Buddhismus. Das höchste Gebäude des Klosters ist der Maitreya-Tempel. Hier befindet sich die bis heute größte Statue eines Maitreya-Buddha – sie ist 26 m hoch, es wurden 279 kg Gold und 150 Tonnen Messing verarbeitet (ebenfalls Bernstein, Diamanten und Korallen) und mehr als 100 Goldschmiede, Maler und Bildhauer waren für deren Fertigstellung nötig. Neben vielen Stupas, Gräbern und Kunstgegenständen ist besonders die Besichtigungsplattform eindrucksvoll, welche bereits von weitem zu sehen ist. Ebenfalls wird der gesamte Komplex von der neun Stockwerke hohen Thangka Mauer umgeben. Nach der Besichtigung geht es weiter entlang des Friendship Highway vorbei an pittoresker Landschaft, dem kleinen Ort Lhatse und dem Gyamtso-La-Pass auf 5220 m. Sie besuchen das Natang-Kloster und das Sakya-Kloster, in dem Sie sich das größte Buch der Welt in der großen Bibliothek des Klosters anschauen können. Das Buch ist mit Gold geschrieben. In den Abendstunden erreichen Sie Shegar auf 4.150 m, wo sich die Straße zur weiten Ebene öffnet und viele Klöster und Lager der nomadischen Hirten sichtbar werden. Übernachtung im Hotel in Shegar

Verpflegung

Frühstück

Tag 9

Mt. Everest und Weiterfahrt via Palku-See (Pekutso) nach Gyirong

Sie stehen in aller früh auf und genießen einen einzigartigen Sonnenaufgang am höchsten Berg der Erde. Anschließend besteht die Möglichkeit den kleinen Hügel in der Nähe des Klosters zu besteigen und den Blick auf den höchsten Berg zu genießen. Anschließend verabschieden Sie sich vom Everest und fahren weiter durch das tibetische Hochland via Tingri zum tiefblauen Palku-See (Pekutso). Genießen Sie ein spektakuläres Panorama bei einer kleinen Erkundunsgtour am See. Im Süden glitzern die Eisriesen des nepalesichen Gebirgszugs Langtang Himal (z.B. Langtang Ri und Ganesh-Gruppe. Mit ein wenig Glück können Sie auch die volle Pracht des Shishapangma, dem einzigen Achttausender, welcher komplett auf chinesischer Seite liegt, genießen. Anschließend Weiterfahrt nach Gyirong und Übernachtung in einem Gasthaus

Verpflegung

Frühstück

Tag 10

Grenzübertritt und Fahrt in die nepalesische Hauptstadt Kathmandu auf 1.350 m

Nachdem alle Grenzformalitäten erledigt wurden, fahren Sie weiter nach Kathmandu. Sie erreichen am Abend die nepalesische Hauptstadt. Übernachtung im Hotel

Verpflegung

Frühstück

Tag 11

Rückflug nach Deutschland

Transfer zum Flughafen und Rückreise nach Deutschland oder Start des gebuchten Anschlußprogramms.

Verpflegung

Frühstück

Leistungen

Das ist inbegriffen

- [x] Alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten im Mini-Van oder Mini-Bus lt. Programm
- [x] Alle Eintrittspreise/ Eintrittskarten lt. Programm
- [x] Tibet Einreise- und Straßengenehmigungen
- [x] Übernachtungen wie im Programm angegeben
- [x] Verpflegung lt. Programm
- [x] Englischsprachiger einheimischer Reiseführer in Tibet
- [x] Schutzgebühr für den Yamdrok-See, Karola Gletscher, Everestgebiet und Everest Basislager
- [x] Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (bitte fragen Sie uns)

Nicht enthalten

- [x] Internationale Flüge
- [x] fehlende Mahlzeiten und Getränke
- [x] Trinkgelder
- [x] sonstige persönliche Ausgaben
- [x] Visum
- [x] individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- [x] Einzelzimmerzuschlag
- [x] Versicherungen

Wichtige Informationen zur Reise

Zum Land

Visum

Aktueller Hinweis: Nach Informationen der Botschaft der Volksrepublik China können bis zum 31.12.2026 deutsche Staatsbürger (Österreich und Schweiz bitte separat prüfen!) bis zu 30 Tage lang visafrei nach China einreisen (Stand 12/25). Bitte selbst individuell prüfen! Lt. unseren Partner in China soll auch 2027 die Einreise visumfrei sein (näheres Mitte Okober 2026).

Unsere Kunden sind selbst dafür verantwortlich, ein gültiges Visum für die Einreise zu besitzen. Das Visum organisiert jeder Teilnehmer selbst. Wir empfehlen die Besorgung des Visums über **www.visum24.de** oder **http://www.expressvisa.de**. Wichtig: Reisegäste, die keine deutsche Staatsbürgerschaft besitzen, müssen sich nach den Einreisebedingungen Ihres Landes erkundigen. AT Reisen übernimmt generell keine Haftung für das Visum.

Bitte informieren Sie sich vor Ihrer Abreise nochmals. Weiter Informationen erhalten Sie auch auf der Seite des Auswärtigen Amts: **www.auswaertiges-amt.de**

Impfungen

Bei Einreise aus einem Gelbfieberinfektionsgebiet (z.B. aus Afrika oder Südamerika, nicht aus Europa) ist der Nachweis einer gültigen Gelbfieberimpfung Pflicht (www.who.int). Das Auswärtige Amt empfiehlt weiterhin, die Standardimpfungen gemäß aktuellem Impfkalender des Robert-Koch-Institutes für Kinder und Erwachsene anlässlich einer Reise zu prüfen und zu vervollständigen (www.rki.de). Dazu gehören für Erwachsene die Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie, Pertussis (Keuchhusten), ggf. Polio (Kinderlähmung), Mumps, Masern, Röteln (MMR), Pneumokokken und Influenza. Als Reiseimpfungen werden Hepatitis A, bei Langzeitaufenthalten oder besonderer Exposition auch Hepatitis B, Tollwut sowie Japanische Enzephalitis und Typhus empfohlen.

Währung

Währungseinheit ist der chinesische Renminbi Yuán, 1,- EUR = 8,5 (CNY). Nehmen Sie Euro mit und tauschen erst vor Ort in die chinesische Währung um. Es empfiehlt sich, einen Teil der Reisekasse in Bargeld mitzunehmen und den Rest über Ihre EC/Maestro oder Kreditkarte abzudecken. Erkundigen Sie sich bitte auch bei Ihrer Bank nach den Gebühren im Ausland. Geld können Sie u.a. am Flughafen, in Hotels oder bei Banken umtauschen. Gängige Kreditkarten wie die Master Card oder Visa Card werden von den meisten großen Hotels, gehobenen Lokalen und Touristengeschäften akzeptiert.

Zeitverschiebung

Der Zeitunterschied zwischen China und Mitteleuropa beträgt im Sommer sechs und im Winter sieben Stunden. Im ganzen Land gilt einheitlich die Beijing-Zeit.

Klima

Chinas Klimazonen reichen von sibirischer Kälte bis hin zur tropischen Hitze, der größte Teil des Landes liegt jedoch in gemäßigter Zone.

Strom / Adapter

Herkömmliche Stecker von Handy, Fön, Rasierer und Co. sind mit den Steckdosen in China kompatibel. In entlegenen Gebieten ist die Mitnahme eines Adapters zu empfehlen.

Kleidung

China ist ein großes Land. Sie sollten Ihre Reisegarderobe auf die Jahreszeit und Ihre Reiseziele abstimmen. China ist auch geographisch und klimatisch ein Land der Extreme. Achten Sie darauf, für alle Fälle gerüstet zu sein, sollte Ihre Reise Sie ins Hochgebirge führen. Besonders im Winter sind die Temperaturunterschiede zwischen Nord- und Südchina extrem. Amplituden von bis zu 60°C sind durchaus möglich. Die mitgeführte Kleidung sollte praktisch, pflegeleicht und den jahreszeitlichen Bedingungen entsprechend angepasst sein. Bequeme und feste Schuhe sind empfehlenswert. Auch im Sommer sollte aufgrund der Klimaanlagen eine Jacke im Gepäck sein.

Über uns

Hinweis zu Reiseänderungen

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmumstellungen kommen kann – bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten, Nationalparkregulierungen etc. Sie sollten daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft auf Komfort zu verzichten und ggf. Toleranz und Geduld zu üben.

Bei einem vorzeitigen Abbruch einer Berg- oder Trekkingtour oder Rundreise/Safari besteht kein Anspruch auf Kostenerstattung. Die dadurch zusätzlich anfallenden Kosten (Vorortpreise der Hotels, alle Transfers, u.a.m.) sind vom Reisenden selber zu tragen. AT Reisen übernimmt keine Haftung für die Funktionsfähigkeit der persönlichen Ausrüstung der Reiseteilnehmer. Dies gilt auch, soweit dieses Equipment durch die Reiseteilnehmer vor Ort geliehen/ gemietet wird.

Versicherungen

Wir empfehlen Ihnen die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung bzw. die Reise-Rücktrittskosten-Versicherung inkl. Reiseabbruch-Versicherung der ERGO Versicherung. Dieses Paket mit RRV oder Rundum Sorglos Schutz können Sie als Einmalschutz oder als Jahresversicherung (meistens preiswerter) bis 30 Tage vor Abreise abschließen.

Gerne senden wir Ihnen den Link zu und stehen Ihnen beratend zur Seite. Infos und Abschluss unter: **https://www.at-reisen.de/reiseversicherung**.

Allgemeine Geschäftsbedingungen (AGB)

Für diese Reise gelten die AGB von AT REISEN GmbH. Diese finden Sie auf unserer Internetseite.

Veranstalter

AT REISEN GmbH Leipzig

Hinweis Kursschwankungen

Wir möchten anmerken, dass bei erheblichen Kursschwankungen des Euros nach unten muss der Preis angepasst werden. Der aktuell dargestellte Preis basiert auf dem Kurs vom 05/2026.



Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

Drucken Sie sich gerne diese Liste aus und kreuzen sie ab, damit Sie nichts vergessen.
Folgende Ausrüstungssachen empfehlen wir:

- [ ] Reisetasche oder Koffer
- [ ] Packsack/ Schutzsack gegen Nässe und Staub (erhältlich im AT-Shop)
- [ ] 1 Tagesrucksack ca. 20-30 Liter Volumen, auch als Handgepäck verwendbar
- [ ] Reisepass mit Passkopie und 3 Passbildern, Impfpass (nicht zwingend erforderlich)
- [ ] Bargeld in kleinen Stückelungen - beides in Euro oder USO, in Kathmandu geht auch bedingt die Eurobzw.
- [ ] Visa Card zum Bezahlen in Restaurants und Geschäften, Geldautomaten vorhanden
- [ ] 1 Paar Wanderschuhe (Leichtbergschuhe) mit kräftiger Profilsohle (wir empfehlen Knöchelhoch und gut eingelaufen) oder Turnschuhe
- [ ] 1 Regenjacke wind- und wasserdicht
- [ ] 1 dünne Daunenjacke für Temperaturen unter o 0 c
- [ ] Fleecepullover, Fleecejacke, lange Hosen, davon 1 Trekkinghose
- [ ] Wollmütze, warme Handschuhe (Fäustlinge gut), Halsband oder Buff
- [ ] Waschzeug (in kleinen Dosierungen, Seife biologisch abbaubar), kleines Handtuch
- [ ] kurze Hose, eventuell in Kathmandu
- [ ] Stirn- oder Taschenlampe mit Ersatzbatterien - LED Lampen (im AT Shop)
- [ ] 1 Trinkflasche
- [ ] Sonnenhut
- [ ] Toilettenpapier (1 Rolle), Papiertaschentücher, Feuchttücher (für die Hygiene), Ohropax
- [ ] Sonnenbrille mit Schutz auch für Höhen bis zu 5.000 m - preiswert und in großer Auswahl bei uns erhältlich
- [ ] gute Sonnencreme (ab 20), Fettstift für die Lippen (alpin)
- [ ] Fotoausrüstung mit ausreichen Akkus und Speicherkarten, eventuell Fernglas (Tierbeobachtung)
- [ ] Händedesinfektionsmittel (im AT Shop)
- [ ] Buch zum Lesen
- [ ] Medikamente gegen Verdauungsstörungen, Erkältung, Kopfweh, Kreislauf, Pflaster
- [ ] Elektrolytgetränk (in Apotheke erhältlich)
- [ ] /ibet/Nepal-Reiseführer

ACHTUNG: Alle Sachen sollten gegen Nässe geschützt verpackt werden (Extrabeutel)!!!