world insight®

LÄNDERINFOS

Tibet

Willkommen bei WORLD INSIGHT

Unser Team besteht aus über 40 Reiseprofis in Köln und mehr als 300 Reiseexperten weltweit. Auf unseren Touren erlebst du dein Reiseziel in allen Facetten, begegnest Land und Leuten auf Augenhöhe. Um möglichst gute Preise für deine Traumreise zu erzielen, verzichten wir auf Reisevermittler und Provisionsgeschäfte. Du buchst also direkt bei uns. An Qualität sparen wir nicht: Dazu gehört, dass wir Leistungsträger wie Reiseleiter oder Busfahrer fair bezahlen. Das ist Ehrensache und Basis für „Reisen mit Herz“. Auch versuchen wir auf unseren Touren die Umwelt zu schonen und wir unterstützen soziale Projekte weltweit. Ganz wichtig ist uns Ehrlichkeit dir gegenüber: Unsere Touren führen oft in abenteuerliche Regionen, die unglaublich spannend sind, wo aber nicht immer alles vorhersehbar ist. Unser Versprechen: Wir tun unser Bestes, damit deine Reise so schön wie möglich wird, denn wir machen „Reisen von Freunden für Freunde“.

Beratung und Buchung



www.world-insight.de



willkommen@world-insight.de



02203 9255-700
Montag – Freitag 9:30-17:30 Uhr



Unsere WORLD INSIGHT Zentrale
im Kölner Airport-Businesspark
Haltestelle: S-Bahn Frankfurter Straße
Alter Deutzer Postweg 99, 51149 Köln
Montag – Freitag 9:30-17:30 Uhr

Inhalt

1 . Die Welt von WORLD INSIGHT 5

1.1 Mein WORLD INSIGHT 5
1.2 WORLD INSIGHT Bonussystem 5
1.3 Reisemagazin 5
1.4 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT 5
1.5 Reiseberichte 5
1.6 Events 6
1.7 Herzenssache wiLDLIFE e.V. 6
1.8 Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair 6
1.9 Gruppenfoto 7

2 . Einreisebestimmungen & Zollvorschriften 7

2.1 Reisedokumente 7
2.2 Visum 8
2.3 Impfvorschriften 9
2.4 Zollvorschriften 9

3 . Auslandsvertretungen, Botschaften & Konsulate 9

3.1 Auslandsvertretungen 9
3.2 Botschaften & Konsulate 10

4 . Bahnanreise / Rail&Fly-Fahrkarte in der 1. Klasse 10

5 . Fluginformationen 11

5.1 Informationen zu deinem Flug 11
5.2 Sitzplatzreservierung und Online Check-in 11
5.3 Reisegepäck 11
5.4 Verspätung, Beschädigung oder Verlust des Gepäcks 12
5.5 Passengers friend Flugentschädigungsservice 12

6 . Impfungen & Gesundheit auf Reisen 13

6.1 Impfempfehlungen 13
6.2 Gesundheitshinweise 14
6.3 Anpassung an große Höhen 14
6.4 Reisemedizinische Beratung 15
6.5 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung 15

7 . Klima 15

8 . Kleidung & Ausrüstung 16

8.1 Kleidung 16
8.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste 16

9 . Geld & Währung 17
9.1 Währung 17
9.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte) 17

10 . Stromspannung 17

11 . Telefonie & Internet 17
11.1 Telefonie 17
11.2 Internet 18

12 . Trinkgeld & Extrakosten 18
12.1 Trinkgeld 18
12.2 Extrakosten 18

13 . Essen & Trinken 18

14 . Landesspezifische Hinweise & Sicherheit 19
14.1 Verhalten im Reiseland 19
14.2 Sicherheit vor Ort 20
14.3 Nachtzugfahrten/ Lhasabahn 20
14.4 Umgang mit politischen Themen vor Ort 20

15 . Reiseliteratur 20
15.1 MairDumont-Reiseführer 21
15.2 Weitere Literaturempfehlungen 21

16 . Reiseversicherung 21

17 . Zeitunterschied 22

1. Die Welt von WORLD INSIGHT

1.1 Mein WORLD INSIGHT

Lege dein eigenes WORLD INSIGHT-Kundenkonto an! Damit hast du all deine Reisedaten mit nur einem Klick zur Hand und kannst sie für deine nächste Online-Buchung direkt übernehmen. Zudem behältst du den Überblick über die Details aller Reisen, die du schon mit WORLD INSIGHT gemacht oder bei uns gebucht hast und kannst den aktuellen Status deiner Bonuspunkte einsehen.

» mein.world-insight.de

1.2 WORLD INSIGHT Bonussystem

Du kannst ab sofort mit jeder Reisebuchung bei WORLD INSIGHT Bonuspunkte sammeln und diese gegen hochwertige und nützliche Accessoires rund ums Reisen eintauschen!

Um Bonuspunkte zu sammeln, ist ein eigenes Mein WORLD INSIGHT-Kundenkonto notwendig. In deinem Kundenkonto kannst du den aktuellen Stand deiner Punkte einsehen und gelangst auch direkt zum Shop, in welchem die Punkte eingelöst werden können.

» mein.world-insight.de

1.3 Reisemagazin

Tolle Länderreportagen mit faszinierenden Bildern wecken dein Fernweh! Lerne die Menschen kennen, mit denen wir in den Zielgebieten zusammenarbeiten: Wie sieht ihr Alltag aus, was ist ihnen wichtig und wovon träumen sie? Auch unsere Reisegäste kommen hier zu Wort. Sie vermitteln dir mit ihren Berichten lebendige und authentische Eindrücke von außergewöhnlichen Touren überall auf der Welt.

» reisemagazin.world-insight.de

1.4 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT

Finde reiselustige Leute aus deiner Umgebung und lerne Mitreisende für deine nächste WORLD INSIGHT-Reise schon vorab kennen. Bist du individuell unterwegs, kannst du hier auch Reisepartner für deine nächste Tour finden. Erstelle unkompliziert Fotogalerien oder deinen eigenen Reiseblog in ansprechendem Design. Tausche dich im Reiseforum über Themen von A wie Abreise bis Z wie Ziel aus und verrate auf der Weltkarte deine ganz persönlichen Geheimtipps!

» explore2gether.de

Wichtig: Um deine Mitreisenden online kennenzulernen, brauchst du sowohl ein Mein WORLD INSIGHT-Kundenkonto als auch ein eigenes Profil in der ReiseCommunity explore2gether. Um die Funktion „Meine Reisen“ nutzen zu können, musst du dann nur noch online beide Konten miteinander verbinden. Diese Funktion ist aktuell nur für den Hauptbucher:in/Rechnungsempfänger:in möglich.

1.5 Reiseberichte

Reiseberichte mit stimmungsvollen Fotos oder auch Videos von unseren Gästen geben echte Einblicke in das, was dich auf unseren Reisen erwartet. Die schönsten Reiseberichte findest du u. a. auf unserer Website, im Reisemagazin oder in unseren Katalogen. Wir freuen uns auch über deine

persönlichen Eindrücke von deiner WORLD INSIGHT-Tour. Für jeden veröffentlichten Reisebericht (online und/oder gedruckt) erhältst du eine kleine, herzliche Überraschung.

Für die Veröffentlichung deines Berichts benötigen wir:

- ein Foto von dir (unsere Leser:innen möchten sehen, wer den Bericht geschrieben hat),
- gerne auch ein Gruppenfoto von der Reisegruppe (bitte nur mit Zustimmung aller Abgebildeten),
- das Einverständnis zur Veröffentlichung im Travelog und im Online-Magazin.

So gibst du anderen Leser:innen einen wunderbaren, authentischen Einblick in unsere Reisen.

Schicke uns deinen Reisebericht an reiseberichte@world-insight.de. Größere Dateien kannst du uns ganz einfach per WeTransfer senden unter

» https://world-insight.wetransfer.com/

1.6 Events

Lass uns gemeinsam von fernen Ländern träumen, Neues entdecken und zu tollen Reisen und Abenteuern inspirieren. Wer unser Team noch nicht persönlich getroffen hat, für den sind unsere Events eine gute Möglichkeit, uns kennenlernen, sich zu informieren, zu unterhalten und Spaß zu haben. Besuche uns deshalb im Rahmen unserer Veranstaltungsreihen Katalogpräsentationen, Messen, Länderabende und Weltentdecker!

» www.world-insight.de/events

1.7 Herzenssache wiLDLIFE e.V.

Gemeinsam mit der Schweizer Stiftung PANECO und den Regenwald-Experten Sandra Hanke und Dieter Schonlau setzen wir uns mit unserem Verein wiLDLIFE dafür ein, Orang-Utans auf Sumatra zu retten und ihren Lebensraum zu schützen. Sie leben in einem Millionen Jahre alten Primär-Regenwald, der auch für die Zukunft unserer Kinder unverzichtbar ist! Alle Spenden gehen an das Sumatran Orangutan Conservation Program (SOCP), welches wunderbare Arbeit in Indonesien leistet.

Das SOCP pflegt nicht nur medizinisch Orang-Utans, die illegal als Haustiere gehalten wurden oder durch Rodung ihren Lebensraum verloren haben. Es setzt sich auch in enger Zusammenarbeit mit der indonesischen Naturschutzbehörde für einen nachhaltigen Palmölanbau ein, der die Rodung von Primärregenwald stoppt. Die Königsdisziplin des SOCP ist schließlich die Auswilderung der Patienten, damit sie in ihrem natürlichen Habitat wieder ein Zuhause finden.

Zu jeder Buchung, bei der du eine freiwillige Spende an wiLDLIVE e.V. getätigt hast, erhältst du ca. 1 Monat nach Reiseende dein persönliches Zertifikat sowie eine Spendenbescheinigung per E-Mail. Weitere Informationen findest du auf

» www.world-insight.de/umwelt-soziales/wildlife-ev/

1.8 Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair

Jeder Flug bedeutet auch eine gewisse Umweltbelastung. Damit wir aufs Fliegen in die Ferne nicht ganz verzichten müssen, bieten wir dir in Kooperation mit atmosfair die Möglichkeit, die verursachten CO_2-Emissionen finanziell zu kompensieren. Wenn du also als Ausgleich für deinen Flug etwas Gutes tun willst, dann kannst du bei deiner Buchung unseren renommierten und zertifizierten Partner atmosfair unterstützen – damit werden sinnvolle Umweltprojekte weltweit finanziert.

Dazu geben wir den durch den Flug von Frankfurt ins Zielland und zurück entstandenen CO_2-Fußabdruck bei jeder Reise an, zusammen mit dem empfohlenen Ausgleich. So kannst du direkt sehen, wie hoch deine Spende sein sollte – die Höhe ist natürlich freiwillig, denn du entscheidest für dich selbst, welchen Beitrag du zur Nachhaltigkeit leisten möchtest. Dein Kompensationsbetrag wird in verschiedene atmosfair-Klimaschutzprojekte in Entwicklungsländern investiert, wodurch die CO_2-Emissionen an anderer Stelle wieder eingespart werden können.

So werden nachhaltige Entwicklungen von Technologien weltweit gefördert, z.B. solarthermische Heizungsanlagen oder effiziente Öfen, Windkraftanlagen und Kleinwasserkraftwerke, Kleinbiogasanlagen und Stromerzeugung aus Ernteresten sowie Umweltbildung an deutschen Schulen zur Stärkung des Klimabewusstseins.

Zu jeder Buchung, bei der du einen freiwilligen Kompensationsbetrag gespendet hast, erhältst du ca. 1 Monat nach Reiseende direkt von atmosfair ein persönliches Zertifikat per E-Mail sowie eine Spendenbescheinigung zum Download. Weitere Informationen findest du auf

» www.atmosfair.de

1.9 Gruppenfoto

Bei vielen unserer Reisen machen wir im Verlauf der Rundreise ein oder mehrere Gruppenfotos als schöne Erinnerung an deinen Urlaub. Dieses Foto erhältst du im Anschluss an deine Reise per Mail. Sollten wir das Foto für Werbezwecke nutzen wollen, fragen wir selbstverständlich jede/n Einzelne/n um Erlaubnis.

2. Einreisebestimmungen & Zollvorschriften

Einreisebestimmungen gelten für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger:innen. Andere EU-Bürger:innen können uns gerne vor Buchung per E-Mail kontaktieren oder sich direkt an ihre zuständige Behörde wenden, siehe hierzu

» www.world-insight.de/einreisebestimmungen

Solltest du einer anderen Nation außerhalb der EU angehören oder bei dir besondere Umstände (z.B. doppelte Staatsbürgerschaft, Aufenthaltstitel etc.) vorliegen, erkundige dich bitte entsprechend bei der Botschaft deines Ziellandes nach den für dich geltenden Einreisebestimmungen.

Für Reisen, bei denen ein Reisepass nötig ist, empfehlen wir generell, auch wenn die offiziellen Bestimmungen eine geringere Gültigkeit als akzeptabel ausweisen, einen maschinenlesbaren Reisepass mit mindestens 6-monatiger Gültigkeit über das Reiseende hinaus und zwei freien, gegenüberliegenden Seiten.

Für die Einhaltung sämtlicher Einreisebestimmungen und Zollvorschriften sind die Reisenden selbst verantwortlich.

2.1 Reisedokumente

Für die Einreise nach Tibet benötigst du einen noch mindestens sechs Monate nach Reiseende gültigen Reisepass. Bitte beachte, dass der Reisepass für die meisten Transitaufenthalte außerhalb der EU maschinenlesbar sein muss.

Gilt nur für die Nepal-Tibet Erlebnisreise:
Bei dieser Reise muss dein Reisepass mindestens sechs Monate nach Reiseende gültig sein. Sollte dein Pass zudem ein gültiges Touristenvisum für Taiwan aufweisen, wird dieses bei Ausstellung des Tibet Permits ungültig gemacht. Andere Arten von Visa für Taiwan können zu erheblichen Problemen bis hin zur Ablehnung des Tibet Permits führen. Bitte erkundige dich im Vorfeld deiner Reise bei der Botschaft über die aktuellen Bestimmungen.

2.2 Visum

Für die Einreise nach Tibet ist eine Sondergenehmigung (Permit) erforderlich. Dieses Permit beantragen wir für dich, die Kosten sind im Reisepreis inkludiert. Zur Beantragung des Permits benötigen wir umgehend nach Erhalt der Buchungsbestätigung folgende Unterlagen per Post oder per E-Mail, Zusendungen per Fax entsprechen nicht der geforderten Qualität. Bei Zusendung per E-Mail sende die Unterlagen bitte an ff. Teams:

Erlebnisreise Nepal und Tibet: team.produkt.mareike@world-insight.de

- eine farbige Kopie/einen farbigen Scan deines Reisepasses. Bitte achte auf eine sehr gute Qualität, sodass alle Angaben gut lesbar sind, sich der Adler im Pass nicht spiegelt und man dein Gesicht einwandfrei erkennen kann.
- eine farbige Kopie/einen farbigen Scan deines Passbildes (33 mm x 48 mm). Hier gelten folgende Kriterien: Passbild muss farbig sein, Hintergrund: weiß, es darf keine Brille getragen werden, es darf nicht gelächelt werden

Erlebnisreise China und Tibet: team.produkt.manuela@world-insight.de

- eine farbige Kopie/einen farbigen Scan deines Reisepasses. Bitte achte auf eine sehr gute Qualität, sodass alle Angaben gut lesbar sind, sich der Adler im Pass nicht spiegelt und man dein Gesicht einwandfrei erkennen kann.

Gilt nur für die Erlebnisreise Nepal und Tibet:

Ca. acht bis sechs Wochen vor Abreise schicken wir dir per E-Mail einen Fragebogen für die Tibet Permit zu. Dieses Word-Dokument bitten wir dich genaustens digital auszufüllen und innerhalb von drei Tagen per E-Mail an uns zurückzusenden. Hier werden neben den persönlichen Daten auch vorherige Aufenthalte in China abgefragt. Zudem muss eine Kopie des damaligen China-Visums beigefügt werden.

Für unsere Tibet-Reisen fragen wir für die Beschaffung des Tibet-Permits relevante personenbezogene Daten von dir ab. Diese sind teilweise auf dem Permit, welches in der Regel für die gesamte Gruppe gemeinsam ausgestellt wird, auch für deine Mitreisenden einsehbar (vollständiger Name, Geschlecht, Geburtsdatum, Passnummer, Nationalität, o.ä.). Leider haben wir darauf aufgrund der Natur der Sache keinen Einfluss und es ist zur Durchführung der Reise unvermeidbar.

Ein offenes Wort: Bitte beachte, dass wir bei der Beantragung des Tibet Permits auf die Willkür der chinesischen Behörden angewiesen sind. Sollten die Behörden keine Permits ausstellen, so werden wir dich natürlich umgehend informieren und dir, wenn möglich, eine Alternativreise ohne Tibet anbieten.

Aufgrund der bergigen und hochgelegenen Region stellt Tibet besondere Anforderungen an deine körperliche Fitness. Daher verlangt die tibetische Behörde von allen Personen ab 70 Jahren oder denen, die im Reisejahr 70 Jahre alt werden, eine Erklärung, in der sie bestätigen, dass keine Bedenken

hinsichtlich ihrer Reisefähigkeit vorliegen. Falls dies auf dich zutrifft, erhältst du die Erklärung zusammen mit dem Tibet Permit Fragebogen in einer separaten E-Mail. Das angehängte Dokument muss von dir unterzeichnet und anschließend per E-Mail an team.produkt.mareike@world-insight.de zurückgeschickt werden.

2.3 Impfvorschriften

Bei der Einreise Tibet sind keine Pflichtimpfungen vorgeschrieben. Eine gültige Gelbfieberimpfung ist für alle Einreisenden aus einem Gelbfiebergebiet vorgeschrieben. Bitte beachte unsere Impfempfehlungen unter Punkt 6.1..

2.4 Zollvorschriften

Informiere dich vor deiner Reise bitte auf der Seite des Auswärtigen Amtes.

3. Auslandsvertretungen, Botschaften & Konsulate

Folgend findest du zum einen die Kontaktdaten für die Auslandsvertretung im Gastland für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsangehörige und zum anderen die Botschaften und Konsulate von Tibet/China in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

3.1 Auslandsvertretungen

Für den Fall, dass du vor Ort Hilfe benötigst (z.B. bei Passverlust), wende dich bitte an deine Auslandsvertretung:

Deutsche Botschaft Peking
17, Dongzhimenwai Dajie
Chaoyang District
Beijing, 100600
Tel.: 0086 10 8532 9000
Fax: 0086 10 8532 9281
E-Mail: info@peking.diplo.de
Website
In objektiven Notfällen erreichst du außerhalb der Öffnungszeiten den chinaweiten Bereitschaftsdienst unter der Telefonnummer 0086 (0) 10 8532 9202.

Österreichische Botschaft Peking
Jianguomenwai 5
Xiushui Nanjie
100600 Beijing
Tel.: 0086 108 531 1700 & 0086 108 531 1750
Fax: 0086 10 6532 1505
E-Mail: peking-ob@bmeia.gv.at
Website
Außerhalb der Dienstzeit (werktags 9 Uhr bis 17 Uhr) gibt es für ÖsterreicherInnen, die sich in China in einer Notlage befinden, einen Bereitschaftsdienst, ganzjährig erreichbar unter der Mobiltelefonnummer 0086 139 1082 9044

Embassy of Switzerland
Sanlitun Dongwujie 3
Beijing 100600
Tel.: 0086 10 8532 8888
Fax: 0086 10 6532 4353
E-Mail: beijing@eda.admin.ch, beijing.visa@eda.admin.ch
Website

3.2 Botschaften & Konsulate

Bei Fragen zu den Einreisebestimmungen Tibets, allgemeinen konsularischen Dienstleistungen sowie spezifischen Fragen zur Visaerteilung sind die Botschaften und Konsulate Tibets offizielle Anlaufstellen. Die Kontaktdetails der diplomatischen und konsularischen Auslandsvertretungen Tibets lauten:

Botschaft der VR China in der Bundesrepublik Deutschland
Märkisches Ufer 54
10179 Berlin
Tel.: 0049 30 27588 0 & 030 27588 572 Visaanfragen: 030 25894459
Fax: 030 27588 519
E-Mail: berlincenter@visaforchina.org (nur für Fragen in Visaangelegenheiten)
Website

Botschaft der VR China in der Republik Österreich
Metternichgasse 4
1030 Wien
Tel.: 0043 1 7143149
Fax: 0043 1 7136816
E-Mail: chinaemb_at@mfa.gov.cn
Website

Botschaft der VR China in der Schweiz
Kalcheggweg 10
3006 Bern
Tel.: 079 130 9739
Fax: 031 351 6384
E-Mail: bern@csm.mfa.gov.cn
Website

4. Bahnanreise / Rail&Fly-Fahrkarte in der 1. Klasse

Sofern du deine Flüge über WORLD INSIGHT gebucht hast und von einem deutschen Abflughafen fliegst, ist bei allen unseren Reisen die Rail&Fly-Fahrkarte in der 1. Klasse für eine umweltfreundliche An- und Rückreise mit der Deutschen Bahn (DB) bereits im Reisepreis eingeschlossen. Etwa 7 bis 10 Tage vor Abreise erhältst du mit deinen letzten Reiseunterlagen per E-Mail zwei Gutscheincodes pro Person (je einen für die Hin- und Rückfahrt), die du online in digitale, fahrplanbasierte Rail&Fly-Fahrkarten der Deutschen Bahn einlösen kannst.

Die Rail&Fly-Fahrkarte kannst du nach der Buchung herunterladen, ausdrucken oder auch in der App „DB Navigator“ hochladen. Die Rail&Fly Fahrkarte ermöglicht die Nutzung aller Verkehrsmittel (von Bus bis Fernverkehrszug) in den wichtigsten Verbünden. Weitere Infos erhältst du unter

» worldinsight.bahnanreise.de/geltungsbereich

Alle weiteren Informationen zum Einlösen der Gutscheincodes sowie zur Nutzung der Rail&Fly-Fahrkarte findest du auf unserer Website unter

» www.world-insight.de/rail-fly

Mitwirkungspflicht bei der Bahnanreise
Du bist verpflichtet, deine Zugverbindung so zu wählen, dass du bei planmäßigem Verlauf spätestens drei Stunden vor Abflug am Check-in-Bereich deines Abflugterminals bist. Berücksichtige bei deiner Planung die Umsteigezeiten und den Weg vom Bahnhof zum Terminal. Plane bei längeren Strecken, mehreren Umstiegen oder angekündigten Störungen zusätzliche Zeit ein. Nach der Einlösung der Gutscheincodes sind Reisetag und Streckenabschnitt verbindlich. Wenn sich abzeichnet, dass du deinen Flug verpassen könntest, informiere uns bitte umgehend. Deine gesetzlichen Rechte bleiben unberührt.

5. Fluginformationen

5.1 Informationen zu deinem Flug

Du erhältst dein Flugticket (Ticket Dokument/Reiseplan) mit den ausführenden Fluggesellschaften sowie den voraussichtlichen Flugzeiten zusammen mit deinen letzten Reiseunterlagen etwa 7 bis 10 Tage vor Abreise per E-Mail. Bitte beachte, dass sich Flugzeiten auch kurzfristig ändern können. In der Regel informieren wir dich in einem solchen Fall. Fluggesellschaften raten dringend dazu, mindestens 3 Stunden vor Abreise am Flughafen zu erscheinen, damit du ausreichend Zeit hast, um dein Gepäck aufzugeben und die Sicherheitskontrolle zu passieren.

Haftungsausschluss: Die rechtzeitige Anreise liegt einzig in der Verantwortung der/s Reisenden. WORLD INSIGHT übernimmt keinerlei Haftung im Falle eines Verpassens des Abfluges infolge von Verspätungen des Reisegastes jeglicher Art, die nicht im Organisationsbereich von WORLD INSIGHT liegen. Sämtliche Folgekosten infolge eines verpassten Abfluges gehen in solchen Fällen zulasten des Reisegastes.

5.2 Sitzplatzreservierung und Online Check-in

Wenn eine kostenfreie Sitzplatzreservierung für deinen Flug möglich war und du einen Sitzplatzwunsch angegeben hast, haben wir diesen für dich gebucht. Angaben dazu findest du ggf. auf deinem Ticket Dokument/Reiseplan. Sollte eine kostenfreie Sitzplatzreservierung zum Zeitpunkt der Ticketausstellung nicht möglich oder kostenpflichtig gewesen sein, kannst du dir bei vielen Airlines selbst einen Sitzplatz reservieren (oft kostenpflichtig). Kontaktiere dazu bitte die jeweilige Fluggesellschaft. Bei vielen Fluggesellschaften kannst du zudem ein bis zwei Tage vor deiner Reise online einchecken. Details findest du auf der Website der jeweiligen Fluggesellschaft. Da wir oft Gruppenkontingente nutzen, ist ein Online Check-in nicht immer möglich.

5.3 Reisegepäck

Je nach Fluggesellschaft gelten unterschiedliche Regelungen bezüglich zulässiger Größe, Gewicht und Abmessung für das aufgegebene Gepäck sowie für das Handgepäck. Auf deinem Flugticket (Ticket

Dokument/Reiseplan) ist in der Regel die Anzahl der erlaubten Gepäckstücke oder das max. Gewicht eines Gepäckstücks angegeben. Diese Angabe ist maßgebend, auch wenn auf der Website der Fluggesellschaft eine andere Begrenzung steht.

Bei vielen Fluggesellschaften darf das aufgegebene Gepäck 158 cm in der Summe (Länge + Breite + Höhe) nicht überschreiten. Das sollte für ein normales Gepäckstück bis 20 kg Inhalt meist kein Problem sein, informiere dich dennoch auf der Seite der Fluggesellschaft über die für deinen Flug geltenden Abmessungen des Gepäcks. Das Handgepäck ist je nach Fluggesellschaft auf 5 bis 8 kg beschränkt. Zudem gelten besondere Sicherheitsvorschriften für die Mitnahme von Gegenständen sowohl im Handgepäck als auch im aufgegebenen Gepäck. Informiere dich bitte auf der Website der jeweiligen Fluggesellschaft, da dies je nach Strecke variiert und die Vorschriften sich auch kurzfristig ändern können.

5.4 Verspätung, Beschädigung oder Verlust des Gepäcks

Leider kommt es in seltenen Fällen vor, dass Gepäckstücke verspätet eintreffen oder gar verloren gehen. Damit du in diesem Fall vorbereitet bist, packe wichtige Dinge und eine Erstausrüstung in dein Handgepäck (Zahnbürste, Medikamente, Kontaktlinsen, etwas (Unter-)Wäsche zum Wechseln, feste Schuhe, ggf. Badesachen etc.). Beachte dabei die geltenden Regeln für die Mitnahme im Handgepäck.

Ganz wichtig ist in diesem Zusammenhang auch, dass du dein Gepäck namentlich stets separat einchecks, niemals auf einen Namen mit deiner Reisebegleitung oder gar als Gruppe. Achte darauf, dass auf deinem Gepäckschein dein persönlicher Name steht. Nur so ist gesichert, dass das Gepäckstück schnell nachverfolgt werden kann und du vor allem auch ein Recht auf direkte Kompensation hast, wenn die Auslieferung länger als 24 Stunden dauert.

Melde den Verlust, die Beschädigung oder Verspätung eines Gepäckstückes bitte direkt nach der Ankunft am Zielflughafen und lasse dir eine entsprechende Bestätigung (mit Vorgangsnummer und Gepäckschein) aushändigen. In der Regel hast du einen Anspruch auf Erstattung von gekauften Dingen (in angemessenem Rahmen), die du aufgrund des Gepäckverlustes benötigst. Bewahre die Quittungen für diese Käufe auf und melde den Ersatzanspruch bei der Airline an, sobald du dein Gepäck wiedererhalten hast. Damit die Airline bei Gepäckverspätung, Verlust oder Beschädigung nach EU-Richtlinie haftet, ist es wichtig, dies unverzüglich nach Feststellen des Schadens oder Wiederauftauchens des Gepäckstücks direkt bei der Airline zu melden. Die Frist zum Anmelden von Ansprüchen bei Gepäckverspätungen beträgt 21 Tage nach Erhalt des Gepäckstücks. Die Frist zum Anmelden von Ansprüchen bei Beschädigungen beträgt 7 Tage nach Erhalt des Gepäckstücks.

5.5 Passengers friend Flugentschädigungsservice

Die Fluggastrechtverordnung regelt den Anspruch auf Entschädigung bei Verspätungen vom Kunden gegenüber der Airline, auch bei Pauschalreisen. In der EU-Fluggastrechteverordnung Nr. 261/2004 sind die Rechte von Reisenden für Ausgleichs- und Unterstützungsleistungen bei Flugproblemen geregelt. Falls dein Flug verspätet, umgeleitet oder ausgefallen ist, hast du oftmals Anspruch auf eine Entschädigung von bis zu 600 Euro sowie Versorgungsleistungen am Flughafen durch die Airline. Juristisch besteht dieser Anspruch des Kunden gegenüber der Airline und nicht des Veranstalters.

Oft ist es so, dass du als Reisender zwar per EU-Gesetz Anspruch auf eine Ausgleichszahlung hast, aber das Durchsetzen dieses Anspruchs gegenüber der Airline herausfordernd sein kann. Oft werden berechtigte Forderungen einfach abgelehnt. Daher arbeiten wir mit **Passengers friend** zusammen. Passengers friend hat sich auf die Durchsetzung von Entschädigungsansprüchen bei Flugverspätungen, -ausfällen und verweigerter Beförderung spezialisiert. Gemeinsam verhelfen wir

dir zu deinem Recht. Dieser Service ist für dich komplett kostenlos und aufgrund unserer Zusammenarbeit bekommst du die vollen 100 % einer möglichen Entschädigung.

In diesen Fällen greift die EU-Fluggastrechteverordnung:

- Flüge innerhalb der EU, die von einer Fluggesellschaft aus der EU oder einem Nicht-EU-Land durchgeführt werden
- Flüge aus einem Nicht-EU-Land in die EU, die von einer Fluggesellschaft aus der EU durchgeführt werden
- Flüge aus der EU in ein Nicht-EU-Land, die von einer Fluggesellschaft aus der EU oder einem Nicht-EU-Land durchgeführt werden

Mögliche Ansprüche bestehen bei:

- Flugausfall
- Flugverspätung
- Flugumleitung
- Anschlussflug verpasst
- Überbuchung
- Flugverlegung
- Streik der Airline-MitarbeiterInnen

Ansprüche bestehen nicht, wenn ein außerordentlicher Umstand (z. B. extreme Wetterbedingungen, politische Instabilität, Luftraumsperrungen, Vogelkollisionen usw.) eingetreten ist, der außerhalb der Kontrolle der Airlines liegt. Die Airline muss dies unserem Partner nachweisen. In diesem Fall ist die Fluggesellschaft von der Zahlung einer Entschädigung befreit, aber sie ist weiterhin verpflichtet, dir Betreuung anzubieten (z. B. Mahlzeiten, Unterkunft, Umbuchung).

Bitte melde dich bei uns, wenn du glaubst, einen Anspruch auf Entschädigung nach der EU-Richtlinie zu haben. Wir leiten den Fall dann an Passengers friend weiter, die anschließend die Kommunikation mit dir übernehmen.

6. Impfungen & Gesundheit auf Reisen

Grundsätzlich sind die allgemeinen empfohlenen Standardimpfungen entsprechend des Robert-Koch-Instituts (» www.rki.de) ratsam, auch wenn keine besonderen Impfungen zur Einreise in das jeweilige Land vorgeschrieben sind. Sollten zur Einreise Impfungen vorgeschrieben sein, findest du diese unter Einreisebestimmungen.

Neben den Standardimpfungen ergeben sich je nach Reiseland und Reisezeit weitere Impfempfehlungen und Gesundheitshinweise.

6.1 Impfempfehlungen

Für eine Reise nach Tibet werden folgende Impfungen empfohlen:

- Polio
- Tetanus
- Diphtherie
- evtl. Typhus
- evtl. Hepatitis

- evtl. Tollwut
- evtl. Japanische Enzephalitis

Bitte beachte: Impfungen sind immer eine persönliche Entscheidung, bei der das Risiko abgewogen werden muss. Konsultiere deshalb vor der Reise in jedem Fall rechtzeitig (im Idealfall zwei Monate vor Abreise) deine Hausarztpraxis oder ein tropenmedizinisches Institut.

6.2 Gesundheitshinweise

Generell solltest du beachten: Verzichte auf ungeschältes Obst, Salate oder Eiswürfel in einfachen Restaurants. Verzehre keine Speisen und Getränke von einfachen Straßenständen und kaufe nur verschlossene und versiegelte Getränkeflaschen. Wasche und desinfiziere dir regelmäßig die Hände. Du vermeidest damit Durchfallerkrankungen. Arznei gegen Magen-Darm-Beschwerden gehört dennoch mit ins Gepäck, sollte es dich trotzdem einmal erwischen. Und: Vergiss dein Sonnenschutzmittel nicht! Vor allem während der ersten Tage solltest du einen hohen Lichtschutz-Faktor verwenden.

6.3 Anpassung an große Höhen

Solltest du unter Beschwerden leiden (Herz, Kreislauf, Blutdruck), besprich dich bitte im Vorfeld deiner Reise mit deinem Hausarzt/ deiner Hausärztin. Aufgrund der Höhenlage der Orte in Tibet kann es in den ersten Tagen zu einer Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens in Form von verstärkter Atmung, beschleunigtem Herzschlag, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Schlafstörungen und Schwellungen im Bereich der Füße, Arme und des Gesichts kommen.

Generell gilt: Mit zunehmender Höhe reduziert sich der Luftdruck. Da die Sauerstoffsättigung im Blut vom Luftdruck abhängig ist, fällt diese bei sinkenden Druckverhältnissen. Durch den Sauerstoffmangel gerät der Körper in eine sogenannte "Hypoxie", die viele Körperfunktionen stark und auch lebensbedrohlich beeinträchtigen kann. Daher ist eine langsame Gewöhnung des Körpers an die sinkenden Luftdruckverhältnisse und das damit verbundene verminderte Sauerstoffangebot, bei ansteigender Höhe unbedingt erforderlich. Ein zu schneller Aufstieg und die damit verbundene mangelnde Adaption des Körpers an die Höhe können zu Beschwerden führen, die zusammengefasst als Höhenkrankheit bezeichnet werden.

Erkennen der Gefahr

Frühzeichen

Kopfschmerz, Übelkeit, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, kurze nächtliche Atemstörung, Leistungsabfall, Wasserödeme unter der Haut, Sehstörung, Herzschlag in Ruhe beschleunigt um über 20 %.

Warnzeichen

Rapider Leistungsabfall, konstante, schwere Kopfschmerzen, Atemnot bei Anstrengung, nächtliche Atemnot in Ruhe, schnelle Atmung, Herzjagen, Schlaflosigkeit, schwere Übelkeit, Erbrechen, trockener Husten, Gleichgewichtsstörungen, Schwindel, Benommenheit, Lichtempfindlichkeit, Gang- / Stehunsicherheit, weniger als ½ l Urinausscheidung pro 24 Stunden; Patient darf nicht alleine absteigen.

Alarmsystem

Schwerkranker, bewusstloser oder "verrückter" Patient, Atemnot in Ruhe, schwerer Husten mit braunem Auswurf, Bewegungsstörungen, Druck auf der Brust, rasselnde Atmung.

Es ist dringend notwendig auf die o.g. Frühzeichen dieser Krankheit zu achten. Auf keinen Fall sollen die Zeichen einer Höhenkrankheit missachtet werden. Wenn Zeichen der Höhenkrankheit auftreten, darf auf keinen Fall weiter aufgestiegen werden, bis man sich besser fühlt und die Beschwerden völlig verschwunden sind. Alle Symptome, die nicht durch Rast oder Ruhelage allein verschwinden, erzwingen den zügigen Abstieg auf Höhen von unter 2.500 m. Es ist im Gebirge besonders gefährlich, Früh- und Warnzeichen des Körpers durch Medikamente oder „eisernen Willen“ zu überspielen.

Die sicherste Prophylaxe ist:

- eine langsame Höhenanpassung
- das Vermeiden von Anstrengungen während der Anpassungsphase
- ausreichend trinken (drei bis sechs Liter pro Tag)
- kein Alkohol
- das Schlafen auf einer Höhe, die tiefer ist als die, die man während des Tages erreicht hat
- keine Medikamente einnehmen, auch keine Schlafmittel (Prophylaktische Medikamente sind für Höhenbergsteiger und Touristen abzulehnen. Sauerstoff aus mitgeführten Flaschen hilft nur, Zeit für den Transport zu gewinnen.)

6.4 Reisemedizinische Beratung

Unsere Hinweise ersetzen jedoch keine reisemedizinische Beratung. Vor der Reise solltest du dich also fachkundig durch einen Arzt, Apotheker oder ein tropenmedizinisches Institut beraten lassen. Für aktuelle reisemedizinische Informationen und Impfvorschriften für dein Reiseland sowie zur Suche qualifizierter Beratungsstellen innerhalb Deutschlands empfehlen wir u.a. folgende Links:

- Centrum für Reisemedizin » https://crm.de/
- Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit » https://www.dtg.org/index.php/liste-tropenmedizinischer-institutionen/liste-tropenmedizinischer-institutionen-2.html

6.5 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung

Bitte beachte, dass unsere Reisen für Personen mit Mobilitätseinschränkungen grundsätzlich nicht geeignet sind, es sei denn, es ist anders bei der Reise ausgeschrieben. Solltest du eine Mobilitätseinschränkung haben, sprich uns bitte vor Buchung einer Reise an.

7. Klima

Unsere Tibet-Reisen unternehmen wir von April bis Anfang November. In diesen Monaten herrscht in den nördlichen Gebirgsgegenden des Himalayas Frühling, Sommer bzw. Herbst. Die Bergpässe sind dann zumeist schneefrei und die Temperaturen befinden sich überwiegend über dem Gefrierpunkt. Dennoch kommt es auch in dieser Zeit immer wieder zu Temperatureinbrüchen. Besonders in den Höhenlagen musst du zu jeder Zeit mit Frost und Schnee rechnen. Das angenehmste Klima in den tieferen Lagen des Südostens Tibets ist der Sommer, der in der Gegend um Lhasa und Shigatse schnee- und frostfrei ist.

Bedenke: Die Höhensonne lässt die Mittagstemperaturen leicht auf gefühlte 25 bis 30 Grad ansteigen. Gegen Abend kühlt es sich aber schnell wieder ab. Bei Tagesausflügen sollte man also neben dem T-Shirt auch immer einen Pullover und eine Jacke mit sich führen.

8. Kleidung & Ausrüstung

8.1 Kleidung

Für deine Reise empfehlen wir dir folgende Kleidung mitzunehmen:

- bequeme Schuhe mit Profil
- lange Hosen, langärmliges Hemd und T-Shirt
- warme Jacke und Hose
- Mütze und Handschuhe
- Kopfbedeckung, Halstuch/Schal
- Luftige Sommerkleidung
- Regenschutz

8.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste

Da unsere Hotels nicht immer auf Kofferträger zurückgreifen und auch das Platzangebot im Fahrzeug begrenzt ist, ist weniger Gepäck auch in deinem Sinne. Als Gepäckstück kannst du sowohl einen Koffer als auch einen Rucksack nehmen.

Folgendes gehört neben den oben genannten Kleidungsempfehlungen mit ins Gepäck:

- Reisepass
- Fotokopie des Reisepasses
- elektronisches Flugticket
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von Originalen aufbewahren)
- Rucksack, Reisetasche oder Koffer
- Tagesrucksack
- ggf. Wärmflasche (vor allem im Frühjahr und Herbst)
- eventuell ein kleines Reisehandtuch
- Ohrstöpsel
- Reiseapotheke, persönliche Medikamente
- Insektenschutz
- Sonnenschutz, Sonnenbrille
- Fotoausrüstung, Speicherkarten, Batterien bzw. Ladegerät
- Reiseadapter
- Taschentücher/Toilettenpapier und Handdesinfektionsmittel

Für die Erlebnisreise "Nepal und Tibet" gilt:

- Wir empfehlen die Mitnahme eines Stoffkoffers oder einer Reisetasche, da diese sich leichter im Bus verstauen lassen und druckresistenter sind
- Schlafsack für die Übernachtung in den einfachen Hotels

Bitte beachte, dass nach Tibet keine Reiseführer, andere Bücher, Flaggen, Fahnen, Bilder o.ä. eingeführt werden dürfen, die Informationen bzw. Abbildungen zu „Tibet“ oder dem Dalai Lama beinhalten. Diese werden dir ggf. an der Grenze bei der Kofferdurchsuchung abgenommen. Das gilt

neuerdings auch für jede Art von Reiseführer, zum Beispiel für ein anderes Zielland wie Nepal. Zudem ist es offiziell verboten Lebensmittel nach Tibet einzuführen. Die Mitnahme von Feuerzeugen und Streichhölzern ist sowohl auf innerchinesischen als auch auf ausgehenden internationalen Flügen verboten – dies gilt sowohl für das Handgepäck als auch für das aufzugebende Gepäck.

9. Geld & Währung

9.1 Währung

Die Währung Tibets entspricht der der VR China. Sie heißt Renminbi (wörtlich: Volkswährung), die Geldeinheit ist Yuan. 1 Yuan (auch Kuai genannt) unterteilt sich in 10 Jiao (auch Mao genannt) bzw. 100 Fen. Derzeit entspricht 1 Euro = 7,85 Yuan (Stand 08/2026). Tagesaktuelle Wechselkurse findest du im Internet.

9.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte)

Abhebungen mit Kreditkarten (nur VISA) sind in größeren Städten möglich. EC-Karten werden in der Regel nur bei der Bank of China akzeptiert. Daher empfehlen wir für Tibet, entweder Euro oder US-Dollar in bar mitzuführen und diese zu tauschen oder sich mit genügend Bargeld in Lhasa einzudecken. Hierbei macht es keinen Unterschied, ob du Euro oder US-Dollar mitnimmst. Geldumtausch ist nur bei der Bank of China und größeren Hotels möglich. Bei der Bank of China kann zum aktuellen Wechselkurs getauscht werden, bei Hotels immer mit einem niedrigeren Wechselkurs. In Geschäften und Restaurants werden außerhalb von Lhasa generell keine Kreditkarten akzeptiert. In Lhasa gibt es Geschäfte und Restaurants, die Kreditkarten akzeptieren. Auf der sicheren Seite bist du aber, wenn du genügend Bargeld dabeihast. Außerdem werden alte, dreckige Geldscheine oft nicht angenommen. Es ist daher ratsam darauf zu achten, solche Scheine selbst erst gar nicht anzunehmen. Ferner sollten Umtauschbelege gut aufbewahrt werden, denn nur gegen Vorlage dieser Belege können Renminbi bei der Ausreise wieder zurückgetauscht werden.

10. Stromspannung

Die Stromspannung beträgt meistens 220 Volt, teilweise auf dem Land noch 110 Volt. Da es zwei Steckervarianten in China gibt (3 flache Stifte und 2 flache Stifte), werden Stecker des Typs A, C, und I eingesetzt. Typ C ist zwar mit hiesigen Steckdosen kompatibel – die Abdeckung liegt aber nicht bei 100%. Wir empfehlen die Mitnahme eines „Weltsteckers“.

11. Telefonie & Internet

11.1 Telefonie

Das Mobilfunknetz ist gut ausgebaut. Mit dem Handy kann man in den meisten größeren Städten über die Betreiber China Mobile und China Telecom kommunizieren. Bitte erkundige dich hierzu direkt bei deinem Mobilfunkanbieter.

Alternativ sind internationale Gespräche über die meisten Hoteltelefone oder öffentliche Telefone möglich. Lokale SIM-Karten können für umgerechnet 30 bis 45 € vor Ort erworben werden, sind aber eine eher teure Option.

11.2 Internet

In Tibet verfügen die meisten Hotels über kostenloses W-LAN. WhatsApp, Twitter, Facebook und Instagram werden jedoch von der Regierung blockiert und können daher in der Regel nicht genutzt werden. Die Chinesinnen und Chinesen nutzen als Messenger WeChat. Solltest du während der Reise mit Familie und Freunden über einen Messenger in Kontakt bleiben wollen, könntest du dir diese App downloaden. Die Nutzung von VPN-Diensten zur Umgehung der staatlichen Internetzensur in China ist verboten.

12. Trinkgeld & Extrakosten

12.1 Trinkgeld

Trinkgeld ist auf unseren Reisen grundsätzlich freiwillig. Es ist nicht Bestandteil des Reisepreises und es besteht zu keinem Zeitpunkt eine Verpflichtung, Trinkgeld zu geben. Ob, wem und in welcher Höhe du ein Trinkgeld geben möchtest, entscheidest ausschließlich du selbst.

In vielen Reiseländern ist es üblich, Reiseleitungen, Fahrerinnen und Fahrern sowie anderem Servicepersonal bei Zufriedenheit mit der erbrachten Leistung ein Trinkgeld als persönliche Anerkennung zu geben. Um dir eine Orientierung zu geben, nennen wir nachfolgend unverbindliche Empfehlungen, die sich an den örtlichen Gepflogenheiten orientieren. Diese Beträge sind weder verpflichtend noch werden sie von WORLD INSIGHT verlangt oder erhoben. Du kannst selbstverständlich weniger, mehr oder auch gar kein Trinkgeld geben.

Als unverbindliche Orientierung kann für die Reiseleitung ein Trinkgeld von etwa 20 bis 30 RMB (10 RMB = 1,27 €, Stand 08/2026) pro Person und Tag und für Fahrerinnen und Fahrer von etwa 15 bis 20 RMB pro Person und Tag dienen. Auch hierbei handelt es sich ausschließlich um eine Empfehlung.

Für Hotelpersonal, Kofferträger:innen, Bootsfahrer:innen und anderes Servicepersonal kann – sofern die Reisegruppe dies möchte – ebenfalls freiwillig Trinkgeld gegeben werden. WORLD INSIGHT und die Reiseleitung sammeln hierfür kein verpflichtendes Gruppentrinkgeld ein. Die Reisenden können selbst entscheiden, ob sie Trinkgeld individuell geben oder sich freiwillig innerhalb der Gruppe organisieren möchten.

12.2 Extrakosten

Um einen Eindruck der Lebenskosten in Tibet zu erhalten, findest du nachfolgend ein paar Preisbeispiele:
Eine Hauptspeise im landestypischen Restaurant bekommt man für etwa 10 USD, im gehobenen Restaurant sollte man für eine warme Mahlzeit ab 15 USD aufwärts kalkulieren. Eine Tasse Kaffee kostet etwa 5 USD, der halbe Liter Bier etwa 2,50 USD – je nach Ort schwanken die Preise.

13. Essen & Trinken

Gerade in kulinarischer Hinsicht ist die tibetische Küche ein Erlebnis der anderen Art, das sich zu entdecken lohnt. Es gilt: Probieren geht über Studieren – und wenn du Hemmungen hast, dann kannst du gerne deine Reiseleitung fragen! Diese versorgt dich gerne mit vielen guten Tipps. Die Küche Tibets ist sehr fleischhaltig. Es wird viel Hammel-, Ziegen- oder Schafsfleisch serviert. Eine Besonderheit Tibets sind Yak Steaks. Das Nationalgericht „Momos“, eine Art Ravioli, die mit verschiedenen Fleisch- oder Gemüsesorten gefüllt sind, wird auch als Fingersnack zwischendurch gegessen. Das traditionelle Getränk Tibets ist Buttertee und wird aus gegorener Stutenmilch gewonnen. Für unseren Gaumen

sehr gewöhnungsbedürftig, doch probieren sollte man ihn einmal, denn er gehört genauso wie der tibetische Gerstenwein zu Tibet unweigerlich dazu. In der tibetischen Küche haben aber auch die nepalesische, die chinesische und die indische Küche deutliche Spuren hinterlassen.

14. Landesspezifische Hinweise & Sicherheit

Deine Sicherheit hat oberste Priorität. Daher gilt: Bitte anschnallen! Alle von uns gecharterten Busse, die wir während deiner Rundreise nutzen, verfügen über Sicherheitsgurte. Wir empfehlen dir dringend, dich jederzeit anzuschnallen. In einigen Ländern sind wir zusätzlich mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder anderen landestypischen, vor Ort gemietete Transportmitteln unterwegs – sollten diese über Gurte verfügen, nutze diese. Bei außergewöhnlichen Fahrzeugen wie z.B. Tuk-Tuks in Asien oder so genannten „Willy Jeeps“ in Lateinamerika, die keine Gurte haben, bitten wir die Fahrer um besondere Vorsicht.

14.1 Verhalten im Reiseland

Chinesinnen und Chinesen sind weltoffene Menschen und von Natur aus neugierig. Im Umgang sind sie meist wenig kompliziert. Auch wenn man sich in China grundsätzlich nicht „falsch“ verhalten kann, lohnt es sich ein paar Dinge zu beachten. Und wenn dir diese Dinge dann doch einmal passieren, dann wirst du selten eine:n Chinesin/Chinesen finden, der das einer „Langnase“ übelnimmt. Hier die wichtigsten Regeln:

1. Gemeinsam speisen und zahlen: In China wird gemeinsam bestellt, alles in die Mitte des Tisches gestellt und das gesamte Essen geteilt. Jede Person bedient sich mit ihren Stäbchen (oder einem extra Stäbchenset). Auch wenn das für uns Deutsche eher befremdlich wirkt, solltest du dies durchaus einmal probieren. So hast du die Möglichkeit viel mehr verschiedene Speisen zu probieren. Du wirst es nicht bereuen!

2. Zwei Getränke bestellen: Vermeide es bei Bestellungen von zwei Getränken oder Speisen wie in Deutschland Daumen und Zeigefinger hochzuhalten. In China bedeutet dieses Zeichen acht. Wer zwei meint, hebt Zeige- und Mittelfinger.

3. Essen mit Stäbchen: Vermeide es mit deinen Stäbchen Essen aufzuspießen oder die Stäbchen im Kreuz auf der Essensschale abzulegen. Dies ist ein Omen für Streit. Auf keinen Fall sollte man außerdem die Stäbchen senkrecht in seine Reisschale stecken.

4. Hoteladressen immer auch in chinesischen Zeichen aufschreiben lassen: In China können viele Taxifahrer:innen kein Englisch, weder verstehen noch lesen. Da die englischen Hotelnamen mit den Chinesischen oft wenig Ähnlichkeit haben, solltest du dir Hoteladressen und auch andere Orte, zu denen du fahren willst, immer auch in chinesischen Zeichen aufschreiben lassen. Die meisten Visitenkarten der Hotels haben auf einer Seite Namen und Adresse in englischer, auf der anderen Seite in chinesischer Schrift.

5. Komplimente: Im Umgang mit Chinesischen Staatsangehörigen solltest du deine Fähigkeiten nicht zu hoch anpreisen, sondern diese eher unter den Scheffel stellen. Dies ist in China so üblich, du brauchst also keine Angst zu haben, dass du wörtlich genommen wirst. Lob gilt es ebenfalls höflich herunterzuspielen.

6. Gesichtsverlust: Stelle dein chinesisches Gegenüber nie bloß. In China, wie in vielen anderen asiatischen Ländern, ist das wichtigste Gut das Wahren des eigenen Gesichtes!

7. Tempelbesuch: Bitte betrete Tempel nur ohne Kopfbedeckung, berühre keine Altargegenstände und laufe nur im Uhrzeigersinn um die Gebäude. Außerdem solltest du auf angemessene Kleidung achten und keine Shorts oder kurzen Röcke tragen.

8. Fotografieren: Bitte frage stets nach Erlaubnis, bevor du Fotos von Menschen machst. Deine Reiseleitung unterstützt dich gerne!

9. Politik: Habe bitte Verständnis, dass deine Reiseleitung keine genauen Auskünfte über das China-Tibet Problem geben wird, da dies von chinesischer Seite nicht gewünscht ist und zum Verlust des Jobs führen kann.

14.2 Sicherheit vor Ort

Für die Aufbewahrung von Reisedokumenten sowie Geld und Schecks empfehlen sich Brustbeutel oder Bauchgürtel. Es ist ratsam, von seinen Reisedokumenten Kopien zu machen und diese gesondert aufzubewahren. Von der Mitnahme teurer Schmuckstücke oder ähnlicher Wertgegenstände ist ohnehin abzuraten. Wir empfehlen den Abschluss einer ausreichenden Reisekrankenversicherung.

Ausländische Personen über 16 Jahre müssen sich zu jeder Zeit mit einem Reisepass mit gültigem chinesischem Visum ausweisen können.

Bitte beachte auch evtl. tagesaktuelle Sicherheitshinweise auf unserer Homepage bzw. beim Auswärtigen Amt.

14.3 Nachtzugfahrten/ Lhasabahn

In der Lhasabahn auf der Fahrt von China nach Tibet reisen wir im Nachtzug und nutzen in der Regel die 1. Klasse im 4-Bett-Abteil. Hier geht es solide chinesisch zu - man übernachtet einfach, aber gemütlich auf Liegen mit sauberem Bettzeug. Da die 1. Klasse trotz rechtzeitiger Reservierung teilweise von Regierung und Militär blockiert wird, müssen wir im Ausnahmefall auf die 2. Klasse mit 6-Bett-Abteilen ausweichen; ansonsten gleichen sich die Klassen. Beide Klassen verfügen über Sauerstoffversorgung. Bei den Nachtzugfahrten kann eine gleichgeschlechtliche Unterbringung nicht garantiert werden. Das Gepäck kann mit an den Platz genommen werden. In Ausnahmefällen kann es auch auf dem Gang abgestellt werden.

Flüssigkeiten, Gels und Sprays (maximal 100 ml) müssen in einem wiederverschließbaren, transparenten Plastikbeutel mit einem Fassungsvermögen von maximal 1 Liter transportiert werden und an der Sicherheitskontrolle durchleuchtet werden. Pro mitreisende Person ist nur ein solcher Plastikbeutel erlaubt.

14.4 Umgang mit politischen Themen vor Ort

Habe bitte Verständnis, dass die Reiseleitung keine genauen Auskünfte über das China-Tibet Problem geben wird, da dies von chinesischer Seite nicht gewünscht ist und zum Verlust des Jobs führen kann.

15. Reiseliteratur

Zu jeder Buchung einer Gruppenreise bekommst du bei uns einen Reiseführer aus einem ausgewählten Sortiment von MairDumont dazu. Etwa 4 Wochen vor Abreise bekommst du deinen persönlichen Gutscheincode zugeschickt. Mit diesem kannst du einfach und bequem deinen Reiseführer online bestellen unter

» www.world-insight.de/reisefuehrer

15.1 MairDumont-Reiseführer

Folgende Reiseführer aus unserem MairDumont-Programm stehen zur Auswahl, vorbehaltlich Verfügbarkeit:

- Tibet, Stefan Loose Travel
- China, DuMont Reise-Handbuch
- China, MARCO POLO

15.2 Weitere Literaturempfehlungen

Literaturhinweise:

- Tibet, Lonely Planet
- China, Vis-à-Vis
- China: Der Reiseführer vom Spezialisten, traveldiary

Schönes zum Schmöckern:

- Willkommen im Reich der Gegensätze: China hautnah; Bastei Lübbe
- Christoph Rehage: The longest way: 4646 Kilometer zu Fuß durch China
- Christian Schmidt: Allein unter 1,3 Milliarden: Eine chinesische Reise von Shanghai bis Kathmandu
- York Hovest. Hundert Tage Tibet: Das Versprechen
- Meike Winnemuth: Das große Los
- Anja Obts: Fettnäpfchenführer China: Der Wink mit dem Hühnerfuß
- Katrin Schlotter und Elke Spielmanns-Rome Culinaria China: Chinesische Spezialitäten, TANDEM
- Willkommen im Reich der Gegensätze: China hautnah; Bastei Lübbe
- Xiaolu Guo und Anne Rademacher. Ich bin China. Albrecht Knaus Verlag
- York Hovest. Hundert Tage Tibet: Das Versprechen
- Jan Asche. Überleben unter 1,3 Milliarden Irren: Der alltägliche Wahnsinn in China
- Gebrauchsanweisung für China, Piper Verlag

16. Reiseversicherung

Wir empfehlen dir den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung, damit du im Falle einer unerwarteten Stornierung, etwa aus gesundheitlichen Gründen, abgesichert bist. Ebenso ist eine Auslandskrankenversicherung sinnvoll, um die Kosten für medizinische Behandlungen und einen möglichen Rücktransport zu decken. Unser Partner ERGO Reiseversicherung bietet verschiedene Versicherungsmodelle an.

Diese kannst du unter Beachtung der entsprechenden Abschlussfristen einfach online abschließen:

» www.world-insight.de/versicherungen/

17. Zeitunterschied

In ganz Tibet gilt die Beijing-Zeit. Das ist mitteleuropäische Zeit (MEZ) +7 Stunden. Da es in China keine „Sommerzeit“ gibt, rechnet man zwischen Ende März und September +6 Stunden.