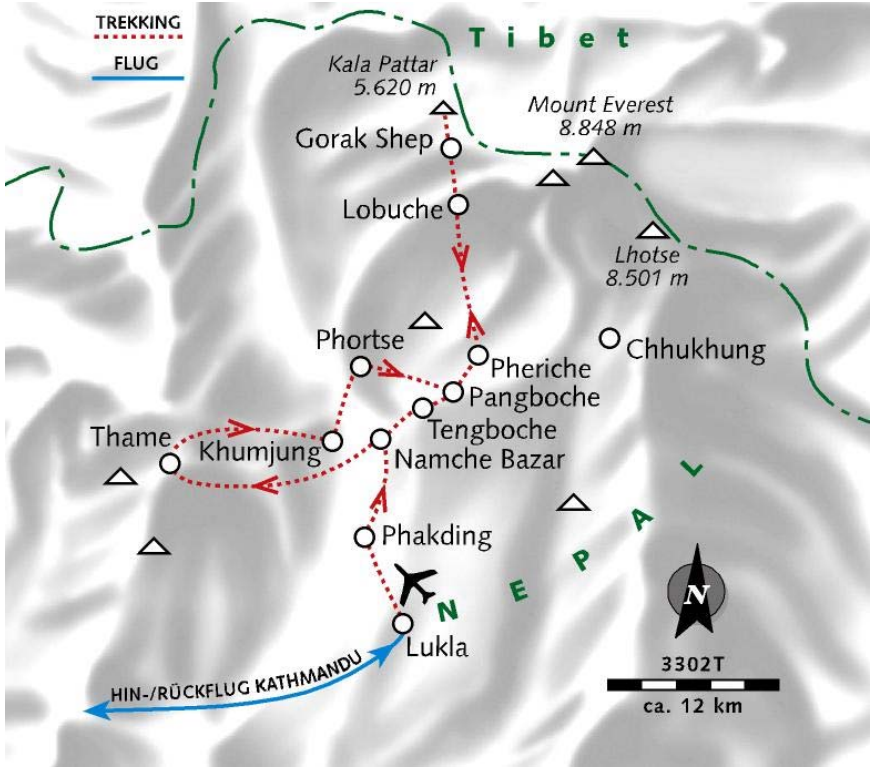


Reise 3302T

Nepal

Kala Pattar – die Aussichtskanzel am
Mount Everest Base Camp



„Namaste!“

Trekking pur im Himalaja: Die höchste Gebirgsregion der Erde ist für erfahrene Bergwanderer eine echte Herausforderung. Wir trekken durch dichte Wälder bis hinauf in die tief vergletscherten Hochtäler an der tibetanischen Grenze. Berühmte Gipfel wie der Lhotse und der alles überragende Mount Everest präsentieren uns vom Trekkinggipfel des Kala Pattar (5.620 m) aus ein unvergessliches Panorama. Kulturelle Höhepunkte, Tempel und Klöster runden unsere Reise ins Herz des Sherpalandes ab.

Ihre Reise von A-Z:

Ausrüstungsliste

- Reisepass mit Visum, Flugticket, Zahlungsmittel
- Fotokopien von Pass und Ticket (von Originalen getrennt aufbewahren)
- 2 Passbilder für das Trekkingpermit
- 2 Fotokopien des Reisepasses für das Trekkingpermit
- Rucksack, Seesack oder robuste Reisetasche (bitte keinen Koffer, da für die Träger schwer zu transportieren)
- Falttasche (für Gepäckdeponierung in Kathmandu)
- Tagesrucksack (ca. 35l Volumen)
- Stabile Schutzhülle für Gepäckstücke, Plastiktüten zur Gepäcksortierung
- Kleines Vorhängeschloss für den Seesack
- Schlafsack bis mindestens -5 °C im Komfortbereich (je nach Kälteempfinden bis -10 °C) **Schlafsackmiete (65 € für das gesamte Trekking) ist vor Ort möglich**
- Gut eingelaufene, knöchelhohe Trekkingschuhe mit Profil
- Trekkinghemden, -hose und -socken
- Turnschuhe o.ä. (für Kathmandu und für den Aufenthalt in den Lodges)
- Wind- und wasserdichte Oberbekleidung (z.B. Goretex, Event)
- Leichte Baumwollkleidung (für Kathmandu)
- Warme Kleidungsstücke (Funktionsunterwäsche, lange Unterhose, Handschuhe, Fleecejacke, Schal/Buff, Wollmütze, evtl. leichte Daunenjacke/-weste)
- Handtuch, Waschutensilien (auch Feuchttücher, die haben sich in höheren Lagen bewährt)

- Badeschuhe (für den Weg zu den Waschräumen während des Trekkings)
- Sonnenschutz, Reiseapotheke, persönliche Medikamente
- Evtl. Ohropax
- Handdesinfektionsmittel (Tücher, Gel o.ä.)
- Trinkflasche (1,5 l), Thermosflasche
- Taschenmesser (beim Flug nicht ins Handgepäck)
- Stirnlampe, Ersatzbatterien, Ersatzbirne
- Fotoausrüstung, Reserveakkus, evtl. Fernglas
- Teleskop-Wanderstöcke

Kleinere Ausrüstungsgegenstände wie Taschenmesser, Stirn- und Taschenlampe, Reisewecker und den guten Wikinger-Wanderrucksack erhalten Sie zu günstigen Preisen im Wikinger-Shop unter <http://www.wikinger-reisen.de/service/shop.php>

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.urlaubs-checkliste.de

25.000 Ideen für Reise, Abenteuer und Outdoorsport finden Sie bei unserem offiziellen Ausrüstungspartner **Globetrotter Ausrüstung** www.globetrotter.de

In Kathmandu kann man Fleece-Innenschlafsäcke und auch evtl. fehlende Trekkingausrüstung preiswert erwerben.

Bitte beachten Sie unseren Anhang „Hinweise für Reisen in große Höhen“.

Besonderheiten der Reise

Für diese Reise sollten Sie ein gehöriges Maß an Toleranz und Kompromissbereitschaft mitbringen. Zeigen Sie Eigeninitiative und ein echtes Interesse an fremden Menschen und Kulturen, dann lernen Sie neben den berühmten Sehenswürdigkeiten auch die kleinen Details und die Einheimischen selbst kennen. Sie sollten auf europäischen Komfort verzichten können.

Devisen- und Zollbestimmungen

Die Ein- und Ausfuhr von Landeswährung, der Nepalesischen Rupie ist verboten. Ausländische Währung darf unbeschränkt ein- und ausgeführt werden, eine Deklaration ist jedoch notwendig.

Bitte beachten Sie, dass maximal 10% der eingeführten Währung von Landes- in Fremdwährung zurückgetauscht werden darf. Die Ausfuhr größerer, bei der Einreise nicht deklarerter Devisenbeträge ist strafbar. Hinweis: Die Einfuhr von Banknoten im Wert von 500 und 1.000 Indischen Rupien ist verboten.

Gegenstände, die für den persönlichen Bedarf bestimmt sind, dürfen zollfrei eingeführt werden sofern sie bei Rückkehr wieder ausgeführt werden:

- 1 gebrauchtes Fernglas
- 1 gebrauchte Film- oder Videokamera (mit Abspielgerät), 1 Fotoapparat, 1 Computer (werden vor Einfuhr in den Reisepass eingetragen)
- 1 gebrauchte tragbare Musikanlage, 10 bespielte oder unbespielte Kassetten (werden vor Einfuhr in den Reisepass eingetragen)
- gebrauchte Kleidung und Bettwäsche, gebrauchte Haushaltsgegenstände
- 1 Set gebrauchte Füllfederhalter, 1 Set Filzstifte oder Bleistifte
- 1 gebrauchte Armbanduhr

Zum Verbrauch bestimmt Gegenstände dürfen wie folgt eingeführt werden: 1 Flasche Spirituosen (bis 1,15 Liter) oder 12 Dosen Bier, 200 Zigaretten, 50 Zigarren, 250 g Tabak , 15 Filme für Fotoaufnahmen und 12 Rollen Film für Videoaufnahmen, Medikamente für den eigenen Bedarf für die Dauer des Aufenthaltes (mit Ausnahme solcher, für die ein Einfuhrverbot besteht – siehe www.dda.gov.np/band_drugs.php) , Nahrungsmittel inklusive Konservendosen bis zu einem Wert von NPR 1000, frisches Obst bis zu einem Wert von NPR 1000.

Nicht ausgeführt werden dürfen Antiquitäten, d.h. Gegenstände, die 100 Jahre oder älter sind, sowie Gold, Silber, Edelsteine, lebende und tote Tiere sowie Teile davon.

Einreisebestimmungen

Zur Einreise nach Nepal benötigen Sie ein Visum, das Sie von der Botschaft in Berlin oder bei den angegebenen Konsulaten erhalten. Zur Beantragung schicken Sie bitte folgende Dokumente an die unten genannten Adressen der Konsulate oder an die Botschaft in Berlin:

- Ihren gültigen Reisepass (Gültigkeit mindestens noch 7 Monate ab Einreisedatum)

- ein vollständig ausgefülltes und eigenhändig unterschriebenes Antragsformular
- 1 Passfoto
- Kopie unserer Rechnung (gilt als Bestätigung für bezahlten Hin- und Rückflug)
- Abgestempelte Kopie des Überweisungsträgers (Bezahlung nur per Banküberweisung möglich / Kontoverbindung Botschaft Berlin s. Antragsformular).
- Sollten Sie Ihr Visum bei einem der u.g. Konsulate beantragen, muss die entsprechende Gebühr an das jeweilige Konsulat überwiesen werden (Überweisung an Botschaft in Berlin in diesem Fall nicht möglich). Bitte erfragen Sie die Kontoverbindung zusammen mit den aktuellen Visakosten ca. 4 Wochen vor Reisebeginn direkt beim entsprechenden Konsulat.
- einen an Sie selbst adressierten und frankierten Einschreiberückumschlag (bitte auf Gewicht achten)

Bitte beachten Sie, dass sich Einreisebestimmungen, Visa- und Flughafengebühren kurzfristig ändern können. Bitte informieren Sie sich vor Absendung der Unterlagen bezüglich der Kosten und Bestimmungen beim zuständigen Konsulat oder bei der Botschaft in Berlin. Die bisherige Erfahrung hat gezeigt, dass der günstigste Zeitpunkt für die Beantragung des Visums zwischen 3 und 4 Wochen vor Reisebeginn liegt.

Grundsätzlich ist das Visum auch am Flughafen Kathmandu erhältlich. Die Gebühren hierfür betragen derzeit US \$ 40. In diesem Fall sollten Sie mit etwas längeren Wartezeiten bei der Einreise rechnen. Außer bei sehr kurzfristigen Buchungen empfehlen wir Ihnen, das Visum bereits vor Abreise in Deutschland zu beantragen.

Wenn Sie nicht die deutsche Staatsbürgerschaft besitzen, gelten für Sie eventuell abweichende Einreisebestimmungen. Erkundigen Sie sich deshalb bitte rechtzeitig bei der zuständigen Botschaft in Ihrem Heimatland nach den aktuellen Einreisebestimmungen, Antragsformalitäten und Gebühren.

Zuständige Konsulate:

Für Hamburg u. Schleswig Holstein
Honorarkonsulat von Nepal
Büschstraße 12 6. Stock
20354 Hamburg

Für Hessen und Thüringen:
Honorarkonsulat Frankfurt
Johanna-Melber-Weg 4
60599 Frankfurt/M
Tel.: (069) 62 70 06 08
Fax: (069) 62 70 06 11

Für Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz, Saarland:
Honorarkonsulat Stuttgart
c/o Stuttgarter Bank AG
Börsenstraße 3
70174 Stuttgart
Tel.: (0711) 181 26 83
Fax: (0711) 181 26 85

Für Bayern und Sachsen:
Honorarkonsulat München
Ottostr. 9
80333 München
Tel.: (089) 44 10 92 59
Fax: (089) 45 87 25 25

Für Nordrhein-Westfalen, Bremen und Niedersachsen:
Honorarkonsulat Köln
Hohenzollernring 26
50672 Köln
Tel.: (0221) 23 38 38 1
Fax: (0221) 23 38 38 2

Bürger der übrigen Bundesländer wenden sich bitte an die Botschaft in Berlin (siehe Abschnitt „Wichtige Adressen“).

Hinweis: Da zunehmend Länder vorläufige Reisepässe nicht mehr akzeptieren, empfehlen wir dringend die Mitnahme eines maschinenlesbaren Europapasses.

Feiertage 2011

(darüber hinaus gibt es noch eine ganze Reihe von regionalen Festen, die nur von bestimmten Bevölkerungsgruppen begangen werden. Mehr dazu auf Englisch unter:

http://www.visitnepal.com/nepal_information/nepal_festivals.php)

- | | |
|---------------|---|
| 18. Februar: | Tag der Demokratie |
| 08. März | Internationaler Tag der Frau |
| 14. April: | Navabarsha (Neujahr) |
| 27. Mai: | *Budha Jayanti (Geburtstag des Gottes Buddha) |
| 09. November: | Tag der Verfassung |
| 15. Dezember: | Maha Shivaratri (zu Ehren des Gottes Shiva) |

Flüge

Wir möchten Sie drauf hinweisen, dass es derzeit keine durchgehende Verbindung nach Kathmandu gibt und Sie auf Ihrem Rückflug mit Oman Air mehrere Stunden Aufenthalt in Muscat haben.

Bitte beachten Sie, dass die zulässige Gepäckobergrenze auf dem Inlandsflug Kathmandu – Lukla bei 15 kg liegt.

Geld und Kreditkarten

Die nepalesische Landeswährung ist die Nepalesische Rupie (NPR) = 100 Paisa. Wir empfehlen die Mitnahme von Euro in bar, die Anzahl der Geldautomaten in Kathmandu hat allerdings in letzter Zeit stark zugenommen. Da Sie vor Ort meistens den günstigeren Wechselkurs erhalten, bewährt es sich direkt nach Ihrer Ankunft im Reiseland am Flughafen oder in Kathmandu ca. 200 - 300 € in die Landeswährung umzutauschen. Weitere Geldbeträge können Sie im Verlauf der Reise, meist nur in größeren Städten umtauschen. Sollte der Umtausch am Flughafen nicht direkt möglich sein, wird Ihre Reiseleitung Sie über alternative Umtauschmöglichkeiten informieren. Ratsam ist es in jedem Fall die Kurse der verschiedenen Wechselstuben zu vergleichen, da sie sehr unterschiedlich sind. Bitte achten Sie beim Umtausch darauf, sich nicht die größten Banknoten geben zu lassen, denn das Wechselgeld ist meist knapp.

Wir empfehlen, jeweils nur begrenzte Mengen an Bargeld zu wechseln, da der Rücktausch teilweise nicht erlaubt oder mit höheren Verlusten verbunden ist.

Kreditkarten der namhaften Kreditinstitute werden nur in den gehobenen Hotels und einigen Geschäften akzeptiert. EC-Karten können Sie nur in Kathmandu einsetzen.

Kreditkartensperre-Service-Telefonnummer: 116116

Wechselkurs (Stand September 2010)

1 € = 93,83 NPR

Gesundheitsbestimmungen

Zur Zeit sind keine Impfungen vorgeschrieben, wenn Sie direkt aus Europa einreisen. Die Tetanus-, Diphtherie- und Polio-Impfung sollte auf jeden Fall kontrolliert und gegebenenfalls aufgefrischt werden. Empfohlen wird außerdem Hepatitis A und B. Bitte bedenken Sie, dass sich Impfvorschriften kurzfristig ändern können. Individuelle Auskünfte erteilen neben Ihrem Hausarzt auch die Gesundheitsämter und Tropeninstitute (Adressen siehe unten). Die hygienischen Bedingungen in Nepal entsprechen längst nicht europäischem Standard und stellen ein nicht zu unterschätzendes gesundheitliches Risiko dar. Vermeiden Sie unbedingt das Trinken von Wasser aus der Leitung oder aus Brunnen.

Auch wenn Sie eine Auslandsreisekrankenversicherung abgeschlossen haben, verlangen viele Ärzte, Krankenhäuser und Rettungsdienste zunächst eine Vorauszahlung. Da die Kosten für die ärztliche Behandlung weit über denen in Deutschland liegen können, empfehlen wir die Mitnahme einer Kreditkarte.

Klima

Bedingt durch die extremen Höhenunterschiede, ist Nepal durch mehrere Klimazonen geprägt. Grundsätzlich lassen sich 3 Klimazonen feststellen: den Hochhimalaya im Norden an der Grenze zum tibetischen Hochplateau, die Mittelgebirge südlich davon, die das Kernland nepalesischer Kultur in all seinen Erscheinungsformen bilden und das flache Terrain an der Grenze zu Indien. Südlich des Himalayahauptkamms erstreckt sich eine breite, feuchte Zone, nördlich

die schmale, unzusammenhängende Trockenzone. In Nepal unterscheidet man bis zu 5 Hauptjahreszeiten.

Die Regenzeit von Mitte Juni bis Ende September ist gekennzeichnet durch häufigen, oft heftigen Regen. Die Berge sind dick in Wolken gehüllt.

Der nach einer sommerlich herbstlichen Übergangszeit folgende Winter zwischen Dezember und Februar bringt zwar dem Kathmandutal tagsüber Temperaturen bis 24 Grad, nachts kann es aber auch hier empfindlich kalt werden. Oberhalb von 3000 Metern fallen Niederschläge im Winter als Schnee. Ab Februar folgt dann ein kurzer Frühling, der schnell wieder sommerliche Temperaturen bringt. Ab Mai folgt dann die Vormonsunzeit mit großer Hitze und in der Regel wolkenverhangenen Bergen. Unsere Touren finden alle in der klimatisch günstigsten Reisezeit zwischen Oktober und März/April statt.

Kathmandu	Ja	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Max. Temp. °C	25	28	33	37	37	38	33	33	33	33	29	28
Min. Temp. °C	-3	-1	1	4	6	13	16	16	13	5	0	-3
Niedersch. mm/ Monat	15	40	23	58	122	246	373	345	155	38	8	2

Tengboche	Ja	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Max. Temp. °C	2	4	8	12	13	14	14	14	13	11	8	6
Min. Temp. °C	-9	-9	-5	-3	0	3	4	4	2	-1	-6	-7
Niedersch. mm/ Monat	12	25	24	28	29	155	277	265	140	70	5	1

Literaturtipp

„Nepal: Trekking durch Helambu, Gosainkund und Langtang“, Conrad Stein Verlag, von Kay Tschersich (Reisebuchautor und Wikinger Reiseleiter), ISBN: 3-89392-5552-X

Nebenkosten

Ihre Reise enthält die im Katalog genannten Verpflegungsleistungen (siehe Punkt Verpflegung). Für die nicht im Reisepreis enthaltenen Mahlzeiten und Getränke können Sie ca. 15 - 20 € pro Tag einkalkulieren. Die Preise für Lebensmittel sind während des Trekkings sehr unterschiedlich. Grundsätzlich gilt, je höher wir uns in den Bergen befinden, desto teurer wird es. Handeln gehört in Nepal zum Tagesgeschäft, denn besonders bei Touristen wird häufig der 2 bis 3-fache Preis verlangt. Bitte planen Sie auch einen angemessenen Betrag für Getränke, Trinkgelder, Souvenirs, persönliche Einkäufe und fakultative Ausflüge ein. Aufgrund des niedrigen Lohnniveaus sind Trinkgelder ein wichtiger Bestandteil des Einkommens.

In Restaurants sind 10% des Rechnungsbetrages üblich. Andere Dienstleistungen (z.B. das Tragen von Gepäck am Flughafen) wird üblicherweise mit ca. 10 NR honoriert. Während des Trekkings wird Ihr Gepäck von einheimischen Trägern transportiert.

Als Trinkgeld empfehlen wir ca. 400-600 NR pro Rucksack und Woche. Darüber hinaus wird der Trek von einem Sherpa-Führer und mindestens zwei Sherpa-Assistenten begleitet, die ebenfalls mit einem Trinkgeld bedacht werden sollten. Ihr Reiseleiter steht Ihnen gern für weitere Informationen zur Verfügung. An Trinkgeldern während des Trekkings planen sie ca. 30 - 40 EUR ein. Darüber hinaus freuen sich Träger, wenn Sie ihnen ab und zu Tee, Zigaretten, Rakshi und Fleisch zum Essen spendieren.

Post

Briefe und Postkarten sollten Sie beim Postamt abgegeben und persönlich vor Ihren Augen abstempeln lassen. In Kathmandu können Sie Ihre Post bedenkenlos im Hotel abgeben. In kleinen Ortschaften kann nicht garantiert werden, dass der Briefkasten regelmäßig und zuverlässig geleert wird. Die Laufzeit von Briefen und Postkarten beträgt ca. 10 - 14 Tage. Ihre Reiseleitung informiert Sie über die benötigten Postwertzeichen.

Rail&Fly – Bahnreise zum Flughafen

Bei einigen Fluggesellschaften ist das Rail&Fly (d.h. die Bahnfahrt zum Flughafen) im Flugticket inklusive. Natürlich möchten wir unseren Gästen diesen Service nicht vorenthalten und haben es bei dieser Reise als eingeschlossene Leistung ausgeschrieben.

Seit es keine echten „Papierflugtickets“ mehr gibt, müssen die Rail&Fly-Tickets der Fluggesellschaften am Fernverkehrsautomaten der Bahn gezogen werden. Sie bekommen mit Ihren Reiseunterlagen die so genannten "Pickup numbers". Hinter diesen Nummern verbergen sich die Rail&Fly-Buchungen jeweils für Hin- und Rückfahrt.

Nach Eingabe dieser Nummer an den Automaten der Deutschen Bahn erhalten Sie Ihre Bahnfahrkarte in Papierform. Die Hinfahrt kann frühestens 72 Stunden vor Abflug und die Rückfahrt erst nach Rückkunft in Deutschland gezogen werden.

Die integrierte Bahnfahrkarte (Rail&Fly) ist somit gegenwärtig leider mit erhöhtem Aufwand für Sie verbunden. Die Alternative zum Rail&Fly ist derzeit leider nur ein kostenpflichtiges Wikinger-Rail&Fly, das von Wikinger Reisen ausgestellt und den Reiseunterlagen beigelegt wird. Informationen hierzu finden Sie im Trekkingkatalog auf Seite 98.

„Reiseknigge“

Obwohl die Nepalesen ein sehr tolerantes Volk sind, sollten Sie sich an einige Verhaltensregeln halten. Beim Betreten von Tempeln und Wohnhäusern sind die Schuhe auszuziehen. Einige Tempel sind nur Hindus vorbehalten. Achten Sie bei Ihrer Kleidung darauf, nicht zuviel nackte Haut zu zeigen. Zärtlichkeiten zwischen Mann und Frau in der Öffentlichkeit sind tabu. Generell sollte man sich dem anderen Geschlecht gegenüber eher zurückhaltend zeigen. Benutzen Sie die linke Hand niemals zum Essen oder zum Berühren von Menschen, sie gilt als unrein. Kindern und Bettlern sollte man trotz viel Mitleid kein Geld geben. Grundsätzlich sollte man nur denen etwas geben, die sich nicht selbst ernähren können, z.B. Kranken und Behinderten. Seien Sie behutsam im Umgang mit der Kamera und fragen Sie, bevor Sie Menschen ablichten. Ein kurzes Gespräch klappt auch ohne Sprachkenntnisse und das Erinnerungsfoto gewinnt an inneren Werten.

Reiseprogramm

>1. Tag:

Abflug von Deutschland.

>2. Tag: Kathmandu.

Ankunft in Kathmandu und Transfer ins Hotel. Hotelübernachtung in Kathmandu.

>3. Tag: Lukla - Trekkingbeginn.

Wir fliegen nach Lukla und beginnen unser Trekking mit einer kurzen Etappe nach Phakding. 11 Lodgeübernachtungen in oder bei den unten genannten Orten. (F)

>4. Tag: Namche Bazar.

Entlang des Dudh Kosi erreichen wir den Sagarmatha-Nationalpark und steigen auf nach Namche Bazar, berühmter Hauptort der Region.

>5. Tag: Thame.

Die heutige Etappe dient der Akklimatisierung und führt uns nach Thame. Wir nutzen die Zeit und besuchen ein Kloster.

>6. Tag: Khumjung.

Durch einen märchenhaft anmutenden Wald wandern wir über Syangboche nach Khumjung, wo uns ein unvergesslicher Blick auf den Ama Dablam erwartet.

>7. Tag: Phortse.

Weiter geht es nach Phortse.

>8. Tag: Pangboche.

Der vermutlich faszinierendste Höhenweg des Everestgebiets liegt auf unserem Weg nach Pangboche vor uns. Nachmittags besichtigen wir das älteste Kloster der Region.

>9. Tag: Pheriche.

Wir lassen die Baumgrenze hinter uns und erreichen Pheriche. Der Nachmittag dient der Erholung.

>10. Tag: Lobuche.

Erneut steigen wir auf, treffen auf die Moräne des Khumbu-Gletschers und wandern durch völlig unbewohntes Gebiet nach Lobuche, wo wir zweimal übernachten.

>11. Tag: Kala Pattar.

Lobuche ist Ausgangspunkt zum höchsten Punkt unseres Trekkings, dem Kala Pattar.

Frühmorgens starten wir und wandern entlang des Khumbu-Gletschers, bis wir vom Gipfel des Kala Pattar mit seinem unvergleichlichen Blick auf das Everest Basecamp, den Khumbu-Eisfall, den Nuptse, Lhotse und den Mount Everest belohnt werden (3 - 4 Wanderstiefel).

>12. Tag: Pangboche.

Wir steigen ab und erreichen Pangboche.

>13. Tag: Namche Bazar.

Entlang des Luga Khola geht es weiter bis nach Tengboche, dem großen Hauptkloster der Region, das wir heute besichtigen, bevor wir erneut Namche Bazar erreichen.

>14. Tag: Lukla.

Über Monjo erreichen wir Lukla. Lodgeübernachtung in Lukla.

>15. - 16. Tag: Kathmandu.

Wir nehmen Abschied von der großartigen Bergwelt und fliegen zurück in die quirlige Hauptstadt. Fakultativ können wir am 16. Tag Swayambunath, Bodhnath und Pashupatinath entdecken. 2 Hotelübernachtungen in Kathmandu. (F)

>17. Tag:

Flughafentransfer und Rückflug nach Deutschland. (F)

>18. Tag:

Ankunft in Deutschland.

Die Beschreibung dieser Trekking-Reise finden Sie auch in unserem Bildband:

Trekking - Unterwegs auf den schönsten Treks der Welt.

Preis: 39Euro

ISBN-13: 978-3938282403,.

Zu bestellen per Mail an: [Oliver.breda\(at\)t-online.de](mailto:Oliver.breda(at)t-online.de)

Trek-Check

3. Tag: Phakding

Lukla (2.800 m)

Phakding (2.650 m)

(GZ: 3 Std., +90 m, -290 m)

4. Tag: Namche Bazar

Phakding (2.650 m)

Namche Bazar (3.440 m)

(GZ: 5 Std., +790 m, -80 m)

5. Tag: Thame

Namche Bazar (3.440 m)

Thamo (3.500 m)

Thame (3.800 m)

(GZ: 4 Std., +380 m, -50 m)

6. Tag: Khumjung

Thame (3.800 m)

Frauenkloster (3.550 m)
Thamo (3.500 m)
Khumjung (3.800 m)
(GZ: 4 Std., +400 m, -400 m)

7. Tag: Phortse

Khumjung (3.800 m)
Phortse (3.800 m)
(GZ: 4 Std., +500 m, -500 m)

8. Tag: Pangboche

Phortse (3.800 m)
Pangboche (4.000 m)
(GZ: 4 Std., +300 m, - 100 m)

9. Tag: Periche

Pangboche (4.000 m)
Periche (4.200 m)
(GZ: 3 Std., +230 m, -30 m)

10. Tag: Lobuche

Periche (4.200 m)
Lobuche (4.900 m)
(GZ: 4 Std., +700 m, -0 m)

11. Tag: Kala Pattar

Lobuche (4.900 m)
Kala Pattar (5.620 m)
Lobuche (4.900 m)
(GZ: 8 Std., +720 m, -720 m)

12. Tag: Pangboche

Lobuche (4.900 m)
Pangboche (4.000 m)
(GZ: 5 Std., +30 m, -930 m)

13. Tag: Namche Bazar

Pangboche (4.000 m)
Namche Bazar (3.440 m)
(GZ: 5 Std., +450 m, -1000 m)

14. Tag: Lukla

Namche Bazar (3.440 m)
Lukla (2.800 m)
(GZ: 8 Std., +250 m, -900 m)

Hinweis

1. Wir möchten darauf hinweisen, dass alle fakultativen Angebote nicht unter unsere Veranstalterhaftung fallen. Sie unternehmen solche Programme immer auf eigene Gefahr.

Sprache

Offizielle Landessprache ist Nepali, das zur indo-germanischen Sprachenfamilie gehört und dem Hindi sehr ähnlich ist. Es gibt noch zahlreiche weitere Sprachen und Dialekte. Im Everestgebiet, dem Solu-Khumbu wird Sherpa gesprochen. Sherpa ist ein tibetischer Dialekt. Englisch wird zumindest in Kathmandu und auf den Trekkingrouten fast überall verstanden. Wer sich trotzdem an der nepalesischen Sprache versuchen will, dem seien die Büchlein "Nepali für Globetrotter" und "Sprachbuch Himalaya" aus der Kauderwelsch-Reihe zu empfehlen.

Strom

Die Stromspannung beträgt 220 Volt Wechselstrom. Mit Stromausfall ist ständig zu rechnen. Eurostecker passen. Da die Stromversorgung während des Trekkings nicht durchgängig garantiert werden kann, empfehlen wir die Mitnahme von 1 - 2 Reserveakkus, sowie einer Taschenlampe.

Telefon

In den letzten Jahren sind fast überall in Nepal privat betriebene Communication Centres aus dem Boden geschossen, die meist durch die Initialen IDD (International Direct Dialling) gekennzeichnet sind. Die Vorwahl für Deutschland ist 0049, in die Schweiz 0041 und nach Österreich 0043. Danach jeweils die Null der Ortsvorwahl weglassen. Sie können auch vom Hotel aus telefonieren. Bedenken Sie jedoch, dass das Telefonieren vom Hotel aus oft sehr teuer ist. Zur Funktionstüchtigkeit von Mobilfunktelefonen informieren Sie sich bitte im Fachhandel oder bei Ihrem Telefonanbieter. In Kathmandu finden Sie eine große Zahl an Internet-Cafés, von wo Sie preiswert Nachrichten nach Deutschland schicken können.

Trekking

Ihre während des Trekkings nicht benötigten Sachen können Sie im Hotel in Kathmandu deponieren. Für das Trekking benötigen Sie einen Tagesrucksack, der groß genug ist um Wasserflasche, T-Shirt, Regenhose, Regen/Windjacke, Pulli und Fotoausrüstung fassen zu

können. Während des Tages haben Sie keine Gelegenheit, an Ihr Hauptgepäck zu kommen, da die Träger in der Regel morgens früher aufbrechen. Bitte beachten Sie, dass mit Rücksicht auf die Träger Ihr Gepäckgewicht 13 kg nicht überschreiten sollte.

Anforderungen für das Trekking: Es handelt sich um eine Route für geübte und ausdauernde Trekker mit guter Kondition, Gesundheit und Höhenverträglichkeit. Dennoch: Trekking ist nicht Bergsteigen! Auf unseren Routen wird es nirgends technisch schwierig, Schwindelfreiheit ist jedoch an wenigen Stellen erforderlich (z.T. hohe Hängebrücken).

Die Wege sind meist gut. Höhenunterschiede im Auf- und Abstieg von bis zu 1.000 m am Tag sollten kein Problem für Sie darstellen. Es wird mehrere Tage hintereinander zwischen 5 und 7 Stunden täglich gewandert. Tagesetappen werden den gegebenen Umständen angepasst. Im Bereich der Pässe und anderen Höhenlagen kann es Schnee geben. Sie sollten interessiert sein, einmal etwas Ungewöhnliches anzugehen. Ein großes Maß an Flexibilität, Anpassungsvermögen, Toleranz und persönlicher Einsatz wird von Ihnen erwartet. Bitte bedenken Sie, dass ab einer Höhe von 3.000 m besondere Anforderungen gestellt sind. Ihr Reiseleiter wird Sie vor Ort über die Auswirkungen der Höhenkrankheit und über Möglichkeiten der Vorbeugung informieren und die einzelnen Etappen dementsprechend planen (siehe auch Anhang „Hinweise für Reisen in große Höhen“).

Tropeninstitute

Landesinst. für Tropenmed.

Engeldamm 62, 10179 Berlin

Tel. 030/27460 Fax: 030/2746736

Institut für Med. Parasitologie der Universität Bonn

Sigmund-Freud-Str. 25, 53105 Bonn,

Tel. 0228/287 5673

Institut für Tropenmed., Städtisches Klinikum Dresden-Friedrichstadt

Friedrichstr. 39, 01067 Dresden,

Tel. 0351/480-3801 + -3800

Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin

Bernhard-Nocht-Str. 74, 20359 Hamburg,

Tel. 040/428180 Fax: 040/42818-400

Institut für Tropenhygiene und Öffentliches Gesundheitswesen der
Universität Heidelberg
Im Neuenheimer Feld 324, 69120 Heidelberg
Tel. 06221/ 560, 06221/565344, Tonbandinfo Afrika: 565632, Asien:
565633, Lateinamerika: 565635

Abteilung für Infektions- und Tropenmed. der Universität Leipzig
Philipp-Rosenthal-Str. 27, 04103 Leipzig,
Tel. 0341/9724971 Fax: 0341/9724979

Abteilung für Infektions- und Tropenmed. der Universität München
Leopoldstr. 5, 80802 München,
Tel. 089/2180 13500 Fax: 089/396112

Abteilung für Tropenmed. und Infektionskrankheiten der Universität
Rostock
Ernst-Heydemann-Str. 6, 18056 Rostock,
Tel. 0381/4947511 Fax: 0381/4947509

Institut für Tropenmed., Universitätsklinikum Tübingen
Keplerstr. 15, 72074 Tübingen,
Tel. 07071/298 2365 + 292567

Sektion Infektionskrankheiten und Tropenmed. der Universität Ulm
Robert-Koch-Str. 8, 89081 Ulm,
Tel. 0731/5024427

Tropenmed. Abteilung der Missionsärztlichen Klinik
Salvatorstr. 7, 97074 Würzburg,
Tel. 0931/791 2821

Im Internet finden Sie Informationen und weitere Adressen zur
Tropenmedizin u.a. auf folgenden Seiten: [www.tropinst.med.uni-
muenchen.de](http://www.tropinst.med.uni-muenchen.de); www.tropenmedizin.net; www.fit-for-travel.de
- Stand : Juni 2010 -

- Angaben ohne Gewähr (lt. Fernkatalog 2011) -

Unterbringung

Die Hotelübernachtungen erfolgen in einem Mittelklassehotel. Während des Trekkings übernachten Sie in einfachen Lodges/Hütten, in der Regel im Doppelzimmer; in Lobuche oder wenn die Lodges ausgebucht sind auch in Mehrbettzimmern mit einfachen sanitären Gemeinschaftseinrichtungen. Die Unterkünfte auf den Treks bieten nicht den Komfort eines Hotels. Die Waschmöglichkeiten sind stark eingeschränkt, einige Lodges haben kalte, manchmal auch warme Duschen. Es kann aber auch vorkommen, dass nur Eimer oder Schüsseln mit kaltem oder warmem Wasser zur Verfügung stehen.

Reisetag	Unterkunft	Ort
1	Abflug vom Heimatflughafen	
2	Shanker Hotel	Kathmandu
3	Lodge	Phakding
4	Lodge	Namche Bazar
5	Lodge	Thame
6	Lodge	Khumjung
7	Lodge	Phortse
8	Lodge	Pangboche
9	Lodge	Periche
10	Lodge	Lobuche
11	Lodge	Lobuche
12	Lodge	Pangboche
13	Lodge	Namche Bazar
14	Khumbu Resort	Lukla
15	Shanker Hotel	Kathmandu
16	Shanker Hotel	Kathmandu
17	Rückflug nach Europa	
18	Ankunft am Heimatflughafen	

Bitte beachten Sie, dass dies eine vorläufige Liste ist. Es kann zu kurzfristigen Änderungen kommen.

Alle Angaben ohne Gewähr

Verpflegung

Ihre Reise enthält 3 x Frühstück (während der Hotelübernachtungen in Kathmandu).

In Kathmandu haben Sie zahlreiche Möglichkeiten, nepalesische und europäische Restaurants zu besuchen. Während des Trekkings können Sie in den Lodges und Teehäusern eine warme Mahlzeit zu sich nehmen. Das Essen ist dort erfahrungsgemäß gut, die Mitnahme von Konserven oder anderen Lebensmitteln ist unnötig.

Versicherungen

Prüfen Sie bitte, ob Sie ausreichend versichert sind. Wir bieten Ihnen die Reiserücktrittskosten- mit Reiseabbruch-Versicherung und Verspätungsschutz oder das Wikinger-Schutzpaket inkl. einer Auslandskranken-Versicherung an, wahlweise mit oder ohne Selbstbehalt. Darüber hinaus ist auch der Abschluss einer Jahresversicherung oder einer Gepäckversicherung möglich.

Nähere Informationen finden Sie im Internet unter <http://www.wikinger-reisen.de/reiseschutzpaket.php>. Gerne beantworten wir Ihre Fragen auch unter der Telefonnummer 023 31 – 90 46.

Abschlussfristen: Sinnvoll ist es Ihre Versicherung direkt bei der Buchung abzuschließen, spätestens jedoch 30 Tage vor Reiseantritt. Bei Buchung innerhalb von 30 Tagen vor Reisebeginn ist der Abschluss nur am Buchungstag oder am folgenden Werktag möglich.

Wichtige Adressen:

Nepalesische Botschaft in Deutschland:
Guerickestr. 27
10587 Berlin
Tel.: 030-34 35 99 20 / -21 / -22
Fax: 030-34 35 99 06
Email: [rneberlin@t-online.de](mailto:rheberlin@t-online.de)
Internet: www.nepalembassy-germany.de

Deutsche Botschaft in Nepal
Gyaneshwar
PO Box 226
Kathmandu, Nepal
Tel.: (00977-1) 41 27 86, 41 65 27, 41 68 32, 41 66 55
Fax: (00977-1) 41 68 99
Email: gerembnp@mos.com.np

Zeit

Der Zeitunterschied zu Mitteleuropa (MEZ) beträgt plus 4 Stunden 45 Minuten, während der Sommerzeit plus 3 Stunden 45 Minuten.

Wir wünschen Ihnen schon jetzt einen angenehmen Aufenthalt in Nepal und erlebnisreiche Urlaubstage mit Wikinger Reisen.

Stand: September 2011

Alle Angaben ohne Gewähr

Anhang:

Hinweise für Reisen in große Höhen

Die Höhenkrankheit kann ab einer Höhe von 3.000 m vorkommen und äußert sich durch folgende Symptome: Erschöpfung, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Halluzinationen, Schlaf- und Appetitlosigkeit, Erbrechen, trockener Husten mit Auswurf. Die milden Formen der Erkrankung klingen meist innerhalb weniger Tage von selbst ab. Sollte dies nicht der Fall sein, so bleibt als letzte Möglichkeit der Linderung nur, den Betroffenen auf eine niedrigere Höhe zu bringen. Verspürt er dann keine Erleichterung, so könnte durchaus eine andere Erkrankung vorliegen.

Warum kann es zur Höhenkrankheit kommen?

Der Organismus ist bei großen Höhen zunächst um ein annähernd normales Sauerstoffangebot für seine Zellen bemüht. Diese Alarmreaktion (verstärkte Atmung und erhöhter Pulsschlag) schützen den Körper, während er langfristige Anpassungsvorgänge vorbereitet. Die verstärkte Atmung wird als wirksamstes Mittel beibehalten. Zusätzlich bildet er ein neues Hämoglobin und steigert die Anzahl der roten Blutkörperchen. Unter normalen Bedingungen sind zwischen 20 und 30 Prozent der Blutkapillaren des Körpers inaktiv. Bei verringertem Luftdruck werden einige von ihnen herangezogen, das Gewebe effektiver mit Blut zu versorgen. Innerhalb der Zellen schließlich fördern enzymatische Anpassungsvorgänge den anaeroben (sauerstoffunabhängigen) Stoffwechsel. Auf Sauerstoffmangel reagiert der Organismus in komplizierter, scheinbar widersprüchlicher Weise. Die Atmung wird tiefer und schneller, so dass mehr Luft tief in die Lungen gelangt; der Sauerstoffpartialdruck in den Lungenbläschen steigt, und die Kohlendioxidkonzentration im Blut sinkt. Diese Reaktionen provozieren allerdings eine Krise: Zwar kann und muss dem Sauerstoffmangel durch Hyperventilation abgeholfen werden, doch würde das dadurch bedingte Sinken des Kohlendioxidspiegels das Säure-Basen-Gleichgewicht stören und einen Anstieg des PH-Wertes, eine Alkalose zur Folge haben. Diese Zwangslage meistert der Organismus durch einen Kompromiss: Er forciert die Atmung so weit, dass die Lungenbläschen mehr Sauerstoff erhalten, scheidet zugleich aber über die Nieren vermehrt Hydrogencarbonat aus, um die drohende Alkalose zu kompensieren.

Wie wirkungsvoll sich der Körper akklimatisiert, hängt davon ab, ob die beiden gegensätzlichen Forderungen – zusätzliches Sauerstoffangebot

und konstanter PH-Wert – erfüllt werden. Damit entscheidet sich, ob man von der Höhenkrankheit verschont bleibt oder nicht.

Welche Verhaltensregeln sind zur Vermeidung der Höhenkrankheit unbedingt zu beachten?

- Akklimatisation: Gegen die Beschwerden der Höhenkrankheit hilft nur eine richtige und vorsichtige Höhenanpassung nach der Regel. "Gehen Sie nicht zu schnell hoch – Gehen Sie langsam!"

- Gesundheitlicher Check-Up: Wir empfehlen vor Reiseantritt, Ihren Hausarzt aufzusuchen und Ihre körperliche Konstitution (z.B. Blutdruck, Puls etc.) überprüfen zu lassen.

- Kondition: Entgegen der weit verbreiteten Annahme kann eine gute Kondition leider nicht die Höhenkrankheit verhindern, jedoch ist ein Trainingsprogramm zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer als Reisevorbereitung dahin gehend hilfreich, dass Gelenk- und Muskelschmerzen vorgebeugt werden kann.

- Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme: Führen Sie Ihrem Körper mindestens 3 Mal tägliche vitaminreiche Nahrung zu und trinken Sie viel Tee oder Wasser, mindestens 4 – 5 Liter am Tag und vermeiden Sie generell Alkohol.

- Selbstdisziplin: Beachten Sie, dass Ihr Körper in größeren Höhen sehr empfindlich auf Überanstrengung reagiert. Vermeiden Sie unnötige Anstrengungen und passen Sie Ihre Bewegungen, insbesondere Ihre Wandergeschwindigkeit den großen Höhen an. Kontrollieren Sie regelmäßig Ihre Atmung und versuchen Sie stets – zur Vermeidung von Erkältungen – durch die Nase und nicht durch den Mund zu atmen.

- Folgende Dinge empfehlen wir Ihnen zur Mitnahme:

- Mindestens zwei geeignete Transportflaschen für Tee oder Wasser
- Hochgebirgs-Sonnenschutz, d. h. mindestens Faktor 20 (besser 40) und ein geeignetes Pflegemittel für die Lippen
- Teleskopstöcke zur Entlastung der Zwischenrippen-Atmung
- Kopfbedeckung und Stirnband

Wir versichern Ihnen, dass bei all unseren Fernreisen in große Höhen eine ausreichende Akklimatisierung stets im Vordergrund steht.

Selbstverständlich können wir nicht ausschließen, dass Sie als unser Reisegast Symptome der Höhenkrankheit erleben werden.

Bei ernsteren Beschwerden bitten wir Sie dringend, diese nicht zu verschweigen, sondern sich an den Reiseleiter zu wenden.

