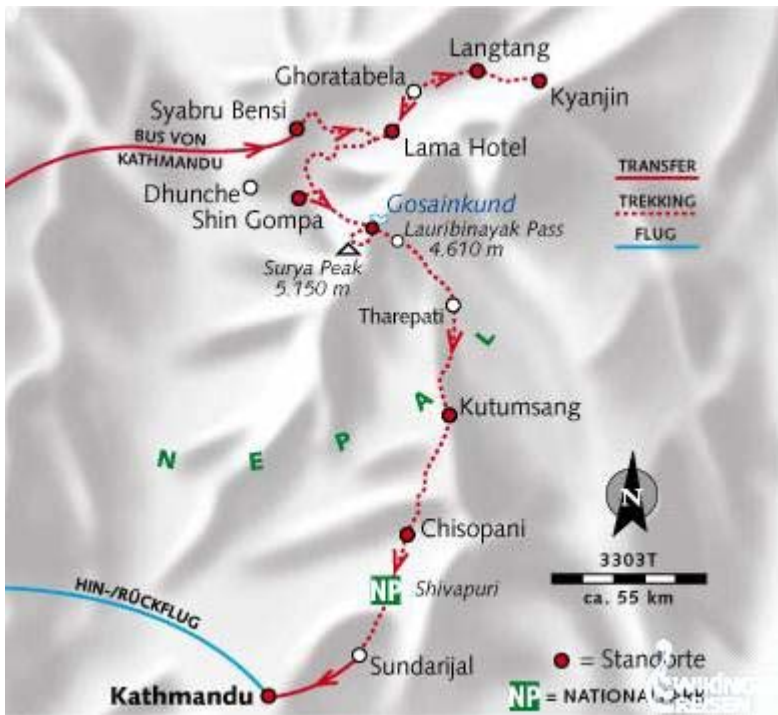


Reise 3303T

Nepal

Heilige Seen und Aussichtsgipfel im
Langtang und Helambu



„Namaste!“

Langtang: Große Bergnamen findet man hier nicht. Nur große Berge. Die allerdings etwas kleiner sind als die gaaaanz Großen – aber genauso schön. Wir wandern durch kleine Dörfer mit ihren Klöstern und Chörten bis zum Kyanchin Gompa – eine herrliche Hochalm mit grandiosem Ausblick vom Kyanchin Peak. Dann leuchten schon die Seen von Gosainkund, die den Hindus so heilig sind. Zwölf grünblaue Teiche, von Eisgipfeln umfasst – ein überwältigendes Panorama für jeden, der den Surya Peak besteigen will. Über den 4.600 m hohen Laurebina-Pass wandern wir in die Rhododendronwälder und in die Dörfer zurück. Eine Tour mit großartigen Landschaften. Große Bergnamen braucht sie nicht.

Reiserverlauf

1.Tag: Auf nach Nepal

Abflug von Deutschland.

2.Tag: Kathmandu

Ankunft in Kathmandu und Transfer ins Hotel. Je nach Ankunftszeit schlendern wir durch die bunten Gassen der Altstadt und tätigen die letzten Einkäufe in Thamel. Hotelübernachtung in Kathmandu.

3.Tag: Syabru Besi

Eine längere Fahrt bringt uns nach Syabru am Eingang des Langtang-Tals. Unterwegs haben wir fantastische Ausblicke auf den Ganesh Himal und Manaslu (8.157 m). 13 Lodgeübernachtungen in oder bei den im Folgenden genannten Orten. (F, A)

4.Tag: Lama Hotel

Durch einen dichten Urwald wandern wir zum Lama Hotel. Die Tour führt am Langtang-Fluss entlang; immer wieder passieren wir kleine Bergdörfer. (F, A)

5.Tag: Langtang-Dorf

Der Urwald lichtet sich allmählich, es ist immer mehr von den umgebenden Bergen zu sehen. Gegen Mittag passieren wir den Polizeiposten Ghora Tabela und setzen unsere Wanderung zum Langtang-Dorf fort, dem Hauptort des Tals. Von unserer Lodge aus genießen wir den Blick zum Langtang Lirung (7.227 m). (F, A)

6. - 7.Tag: Kyanchin Gompa

Eine kurze, aber herrliche Etappe über offene Bergwiesen mit Blick auf die Eisgipfel Langtangs bringt uns nach Kyanchin Gompa. Eineinhalb Tage nehmen wir uns Zeit, die grandiose Umgebung des Dorfes zu erforschen und uns damit bestens für die restliche Tour zu

akklimatisieren. Am Morgen des siebten Tages steigen wir zum Kyanchin Ri Peak (4.770 m) auf. Das Panorama über die Langtang-Gipfel und ihre Gletscher ist einfach überwältigend! (2 x F, 2 x A)

8.Tag: Lama Hotel

Nach dem zweitägigen Akklimatisierungs- und Gipfel-Ausflug oberhalb der 4.000-Meter-Grenze steigen wir zum Lama Hotel ab. (F, A)

9.Tag: Thulo Syabru

Eine erholsame Etappe in die tieferen und sauerstoffreichen Lagen bringt uns nach Thulo Syabru an der Weggabelung zu den Gosaikund-Seen. (F, A)

10.Tag: Sing Gompa

Gut erholt machen wir uns auf zu unserem zweiten Ausflug in die Gipfelwelt des Langtang. Wir steigen durch einen Rhododendronwald bis zum Kloster Sing Gompa auf. Immer wieder öffnen sich vor uns grandiose Ausblicke auf das Langtang-Massiv und den Manaslu. (F, A)

11. - 12.Tag: Gosainkund und ein Fünftausender?

Wir lassen den Wald hinter uns und steigen zu einem Bergkamm auf, von dem sich ein herrliches Himalaja-Panorama bietet. Von hier aus ist es nicht mehr weit zu den heiligen Seen von Gosainkund, die zum Janai-Purnima-Fest im Sommer von tausenden Shiva-Verehrern besucht werden. Am 12. Reisetag können wir optional den Surya Peak (5.145 m) besteigen, der einen spektakulären Ausblick von der Annapurna- bis zur Everest-Gruppe bietet. Ein anspruchsvoller, aber auch unvergesslicher Gipfeltag! (2 x F, 2 x A)

13.Tag: Gopte

Und noch ein grandioses Panorama: Wir steigen zum Laurebina-Pass (4.609 m) auf. Von der Passhöhe zeigen sich der Langtang, Ganesh, Manaslu und Annapurna Himal in voller Pracht. Danach Abstieg nach Gopte. (F, A)

14.Tag: Kutumsang

Wir erreichen heute die herrlichen Rhododendronwälder und steigen bis Kutumsang ab. (F, A)

15.Tag: Chisopani

Wälder und Felder wechseln sich ab, immer mehr Dörfer säumen unseren Pfad. Die Berghänge des Mittelgebirges um das Kathmandu-Tal sind sehr fruchtbar; im Frühjahr blüht es hier überall. Am letzten Trekkingabend nehmen wir Abschied von unserem Trekkingteam. Mit Tanz und Gesang – auf nepalesische Art. (F, A)

16.Tag: Kathmandu

Abstieg nach Sundarikal und Transfer nach Kathmandu.
Hotelübernachtung in Kathmandu. (F)

17.Tag: Heimreise

Flughafentransfer und Rückflug. (F)

18.Tag: Ankunft

Trek-Check

4. Tag: Lama Hotel

Syabru Besi (1.460 m)

Lama Hotel (2.470 m)

(GZ: 6 Std., + 1010 m, - 0 m)

5. Tag: Langtang-Dorf

Lama Hotel (2.470 m)

Langtang-Dorf (3.430 m)

(GZ: 5 Std., + 960 m, - 0 m)

6. Tag: Kyanchin Gompa

Langtang-Dorf (3.430 m)

Kyangjin Gompa (3.870 m)

(GZ: 4 Std., + 440 m, - 0 m)

7. Tag: Kyanchin Ri Peak

Kyanchin Gompa (3.870 m)

Kyanchin Ri Peak (4.770 m)

Kyanchin Gompa (3.870 m)

(GZ: 4 Std., +900 m, - 900 m)

8. Tag: Lama Hotel

Kyanchin Gompa (3.870 m)

Lama Hotel (2.470 m)

(GZ: 6 Std., +0 m, - 1400 m)

9. Tag: Thulo Syabru

Lama Hotel (2.470 m)

Thulo Syabru (2.250 m)

(GZ: 5 Std., +450 m, - 670 m)

10. Tag: Sing Gompa

Thulo Syabru (2.250 m)
Sing Gompa (3.330 m)
(GZ: 4 Std., +1080 m, - 0 m)

11. Tag: Gosaikunda
Sing Gompa (3.330 m)
Gosaikunda (4.380 m)
(GZ: 6 Std., +1050 m, - 0 m)

12. Tag: Surya Peak
Gosaikunda (4.380 m)
Surya Peak (5.145 m)
Gosaikunda (4.380 m)
(GZ: 7 Std., +765 m, - 765 m)

13. Tag: Gopte
Gosaikunda (4.380 m)
Laurebina Pass (4.609 m)
Gopte 3430 m
(GZ: 5 Std., +220 m, - 1170 m)

14. Tag: Kutumsang
Gopte (3.430 m)
Kutumsang (2.470 m)
(GZ: 7 Std., +460 m, - 1420 m)

15. Tag: Chisopani
Kutumsang (2.470 m)
Chisopani (2.165 m)
(GZ: 6 Std., +600 m, - 950 m)

16. Tag: Kathmandu
Chisopani (2.165 m)
Kathmandu (1.400 m)
(GZ: 3 Std., +280 m, - 850 m)

Ihre Reise von A-Z:

Ausrüstungsliste

- Reisepass mit Visum, Flugticket, Zahlungsmittel
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von Originalen aufbewahren)
- 3 Passbilder für das Trekkingpermit
- 3 Fotokopien des Reisepasses für Trekkingpermit
- Rucksack, Seesack oder robuste Reisetasche (bitte keinen Koffer, da für die Träger schwer zu transportieren)
- Tagesrucksack (ca. 30-35l Volumen) für die Trekkingtage
- Zusätzlich eine kleine (faltbare) Reisetasche oder Packbeutel (z.B. Schlafsackhülle o.ä.) für das zu deponierende Gepäck
- Evtl. Schutzhülle für Gepäckstücke, Plastiktüten zum Sortieren des Gepäcks
- Schlafsack bis ca. 5° im Komfortbereich (je nach Kälteempfinden bis 0°C) – **Schlafsackmiete (45 € für das gesamte Trekking) ist vor Ort möglich**
- Gut eingelaufene, knöchelhohe Trekkingschuhe mit Profil
- Wind- und wasserdichte Oberbekleidung
- Leichte Baumwollkleidung für Kathmandu
- Trekkinghemden, -hose und -socken
- Warme Kleidungsstücke (Funktionsunterwäsche, lange Unterhose, Handschuhe, Mütze, Fleecejacke, Schal/Buff)
- Handtuch, Waschutensilien und Badeschuhe (für den Weg zu den Waschräumen während des Trekkings)
- Leichte Turnschuhe o.ä. (für den Aufenthalt in den Lodges und für Kathmandu)
- Sonnenschutz, Sonnenbrille, Reiseapotheke, persönliche Medikamente
- Evtl. Ohropax
- Toilettenpapier, Handdesinfektionsmittel (Tücher, Gel o.ä.)
- Trinkflasche (1,5 l)
- Stirnlampe, Ersatzbatterien, Ersatzbirne
- Fotoausrüstung, Reserveakkus, evtl. Fernglas
- Teleskop-Wanderstöcke (für den langen Treppenabstieg von Poon Hill)

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.

Besonderheiten

1. Bitte beachten Sie, dass während dieser Tour einige Abschnitte auf Treppenwegen zurückzulegen sind.
2. Rechnen Sie bitte bei den internationalen Flügen mit einem längeren Aufenthalt in Muscat. Die Weiterflüge nach Kathmandu bzw. nach Frankfurt erfolgen meistens bereits nach Mitternacht, im Ausnahmefall aber auch am Frühmorgen, so dass eine Zwischenübernachtung in Muscat notwendig sein wird

Devisen- und Zollbestimmungen

Die Ein- und Ausfuhr von Landeswährung, der Nepalesischen Rupie ist verboten. Ausländische Währung darf unbeschränkt ein- und ausgeführt werden, Die Einfuhr von Fremdwährungen ist ab einem Betrag im Gegenwert von 2.000 US\$ deklarationspflichtig (Belege gut aufbewahren). 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 geben Sie unter dem Punkt 6 im Visumsantrag die folgende Adresse an:

HIMALAYAN SHERPA ADVENTURE
P.O.Box: 23283, Chabahil, Kathmandu , Nepal .
Tel: 00977-1-4480064 /4463015

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 35€. 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 2012

Die wichtigsten Feiertage und Feste finden Sie unten. 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

01. Januar	Vasant Panchami (zu Ehren der Göttin Saraswati)
18. Februar:	Tag der Demokratie
22. Februar:	Maha Shivaratri (zu Ehren des Gottes Shiva)
07. März	Holi Fest
08. März	Internationaler Tag der Frau
22. März:	Ghode Jatra (Fest der Pferde)
14. April:	Navabarsha (nepalesisches Neujahr)
28. April:	Budha Jayanti (Geburtstag des Gottes Buddha)
16. Oktober	Beginn des Dashain-Festes
09. November:	Tag der Verfassung

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 – Pokhara 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 ca. 100 - 150 € 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 November 2011)

1 € = 113, 66 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). Bitte bedenken Sie, dass die hygienischen Bedingungen in Nepal längst nicht europäischem Standard entsprechen und ein nicht zu unterschätzendes gesundheitliches Risiko darstellen. Vermeiden Sie unbedingt das Trinken von Wasser aus der Leitung oder aus Brunnen. Vorsichtig ist auch bei Salat und ungeschältem Obst sowie Fleisch angebracht. 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	Jan	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

Pokhara	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Max. Temp. °C	20	22	26	29	29	30	29	30	28	27	24	20
Min. Temp. °C	6	8	12	16	18	21	21	22	20	16	11	7
Niedersch. mm/ Monat	18	27	65	125	253	671	606	671	796	573	24	45

Literaturtipp

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

„Die kleinen Menschen, die große Lasten tragen“, Mandelbaum Verlag, von Robert Lessmann (Reisebuchautor und Wikinger Reiseleiter), ISBN: 978-3854762638

Nebenkosten

Ihre Reise enthält die im Katalog genannten Verpflegungsleistungen (siehe Punkt Verpflegung). Für nicht im Reisepreis enthaltene Mahlzeiten können Sie ca. 15 € pro Tag einkalkulieren. Preise für Lebensmittel sind 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. Auf Grund 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. 600-800 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. An Trinkgeldern während des Trekkings planen sie ca. 40 – 50 EUR ein.

Darüber hinaus freuen sich Träger, wenn Sie ihnen ab und zu Tee, Zigaretten, Rakshi und Fleisch zum Essen spendieren. Fakultativ können Sie einen Himalaya-Rundflug zum Mt. Everest vor Ort buchen (wetterabhängig). Unser Reiseleiter wird Ihnen hierzu gerne genauere Informationen geben. Die Kosten für den Flug betragen ca. 150 Euro pro Person.

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.

„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.

Sprache

Offizielle Landessprache ist Nepali, das zur indo-germanischen Sprachenfamilie gehört und dem Hindi ähnlich ist. Es gibt auch noch weitere Sprachen und Dialekte. Englisch wird 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 Centers 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 und Pokhara 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 bzw. z.T. in Pokhara deponieren. Für das Trekking benötigen Sie einen Tagesrucksack, der groß genug ist um Wasserflasche, T-Shirt, Regenhose, Regen/Windjacke, Pullover/Fleecejacke, Fotoausrüstung und evtl. eine Reiseapotheke fassen zu können. Während des Trekkings haben Sie tagsüber keine

Gelegenheit an Ihr Hauptgepäck zu kommen, da die Träger in der Regel morgens früher aufbrechen. Ihr Hauptgepäck steht Ihnen am Abend in der nächsten Unterkunft zur Verfügung. Bitte beachten Sie, dass mit Rücksicht auf die Träger Ihr Gepäckgewicht 13 kg nicht überschreiten sollte.

Anforderungen für das Trekking: Trekking ist nicht Bergsteigen! Auf unseren Routen wird es nirgends technisch schwierig, und auch Schwindelfreiheit ist nicht unbedingt erforderlich (außer für die Überquerung einiger Hängebrücken). Trittsicherheit und eine gewisse Kondition sollten Sie allerdings mitbringen. Höhenunterschiede von bis zu 1.000 m pro Tag sollten kein Problem für Sie darstellen. Es wird mehrere Tage hintereinander bis zu 6 Stunden täglich gewandert. Die Höhenunterschiede werden oftmals über Jahrhunderte gewachsener Treppenwegen überwunden. Zu Hause können Sie sich durch regelmäßige Wanderungen Radfahren oder Joggen gut darauf vorbereiten.

Tropeninstitute:

Institut für Tropenmedizin
Spandauer Damm 130, 14050 Berlin
Tel.: 030/301166, Fax: 030/30116888

Institut für med. Parasitologie der Universität
Sigmund-Freud-Str. 25, 53127 Bonn
Tel.: 0228/28715673, Fax:0228/28719573

Institut für Tropenmedizin
Städtisches Klinikum Dresden-Friedrichstadt
Friedrichstr. 39, 01067 Dresden
Tel.: 0351/4803805

Bernhard-Nocht-Institut für Tropenmedizin
Bernhard-Nocht-Str. 74, 20359 Hamburg
Tel.: 040/428180, Fax: 040/42818400

Institut für Tropenhygiene und öffentliches Gesundheitswesen
der Universität Heidelberg
Im Neuenheimer Feld 324, 69120 Heidelberg
Tel.: 06221/562905, Fax: 06221/565948

Universitätsklinikum für Infektions-und Tropenmedizin Leipzig
Liebigstr. 20, 04103 Leipzig
Tel.: 0341/9724971, Fax: 0341/9724979

Abteilung für Infektions-und Tropenmedizin
der Universität München
Leopoldstr. 5, 80802 München
Tel.: 089/21803517, Fax: 089/336038

Abteilung für Tropenmedizin und Infektionskrankheiten
Ernst-Heydemann-Str. 6, 18057 Rostock
Tel.: 0381/4947511, Fax: 0381/4947509

Institut für Tropenmedizin
Universitätsklinikum Tübingen
Wilhelmstr. 27, 72074 Tübingen
Tel.: 07071/2982365

Sektion Infektiologie und Klinische Immunologie
Albert-Einstein-Allee 23, 89081 Ulm
Tel.: 0731/5000

Missionsärztliche Klinik
Salvatorstr. 7, 97067 Würzburg
Tel.: 0931/7912822, Fax: 0931/7912826

Im Internet finden Sie Informationen und weitere Adressen zur
Tropenmedizin u.a. auf folgenden Seiten: www.tropinst.med.uni-muenchen.de; www.tropenmedizin.net; www.fit-for-travel.de – Stand:
Juni 2011

Unterbringung

Die Hotelübernachtungen erfolgen in Mittelklassehotels Während des Trekkings übernachten Sie in einfachen Lodges/Hütten mit einfachen sanitären Gemeinschaftseinrichtungen. Die Unterkünfte auf den Treks bieten nicht den Komfort eines Hotels. Die Waschmöglichkeiten sind stark eingeschränkt, einige Lodges haben kalte, auf Wunsch und gegen Bezahlung 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 or Vaishali Hotel	Kathmandu
3	Sky Hotel	Syabru Besi (1.650m)
4	Friendly Guest House	Lama Hotel (2.500m)
5	Pilgrim Hotel	Langtang Village (3.550m)
6	Hotel Yala Peak	Kyangchin Gompa (3.900m)
7	Hotel Yala Peak	Kyangchin Gompa (3.900m)
8	Friendly Guest House	Lama Hotel (2.500m)
9	Evening View	Thulo Syabru (2.350m)
10	Sherpa Hotel	Sing Gompa (3.450m)
11	Peacefull Lodge	Gosaikund Lake (4.380m)
12	Peacefull Lodge	Gosaikund Lake (4.380m)
13	Mendo Lodge	Gopte (3.430m)
14	Gosaikunda H.	Kutumsang (2.470m)
15	Annapurna H.	Chisopani (2.215 m)
16	Shanker or Vaishali Hotel	Kathmandu (1.400m)
17	Rückflug nach Deutschland	Gopte

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

Verpflegung

Ihre Reise enthält 15 x Frühstück und 13 x Abendessen. In Kathmandu haben Sie zahlreiche Möglichkeiten, nepalesische und europäische Restaurants zu besuchen. Während des Trekkings haben Sie Halbpension. Mittags können Sie in den Lodges und Teehäusern eine warme Mahlzeit oder ein Snack bestellen. Das Essen während des Trekkings ist 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

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

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: November 2011

Alle Angaben ohne Gewähr

Eigene Notizen



Passdaten Nepal

Sehr geehrte Reisegäste,

vielen Dank für Ihre Israel-Buchung. Um alle nötigen Reservierungen für Sie vornehmen zu können, bitten wir Sie uns einige Angaben zu übermitteln. Bitte füllen Sie dieses Formular, nach Möglichkeit in Großbuchstaben, aus und senden uns dieses Formular zu.

BITTE DEUTLICH SCHREIBEN!

Reisenummer :
.....

Reisedatum :
.....

Vorgangsnummer :
.....

Zuname :
.....

Vorname(n) laut Reisepass :
.....

Anschrift, Straße :
.....

Anschrift, PLZ & Ort :
.....

Telefonnummer :
.....

Geschlecht :
.....

Geburtsdatum :
.....

Geburtsort & -land :
.....

Staatsangehörigkeit :
.....

Beruf :
.....

Reisepassnummer :
.....

Ausstellungsdatum :
.....

Ausstellende Behörde :
.....

gültig bis :
.....

Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Vor – und Nachname identisch mit den Angaben Ihres Reisepasses sein muss. Sollte sich Ihre Reisepassnummer durch die Beantragung eines neuen Reisepasses oder durch fehlerhafte Übermittlung an uns **nach** Einreichung dieses Formulars ändern, so informieren Sie uns bitte darüber.

BITTE SCHICKEN SIE DIESES FORMULAR BIS SPÄTESTENS 6 WOCHEN VOR REISEANTRITT AN UNS ZURÜCK.

Wikinger Reisen GmbH, Kölner Str. 20, 58135 Hagen,
Fax: 02331-904 875, mail@wikinger.de

Vielen Dank für Ihr Entgegenkommen.



Passdaten

Sehr geehrte Reisegäste,

vielen Dank für Ihre Israel-Buchung. Um alle nötigen Reservierungen für Sie vornehmen zu können, bitten wir Sie uns einige Angaben zu übermitteln. Bitte füllen Sie dieses Formular, nach Möglichkeit in Großbuchstaben, aus und senden uns dieses Formular zu.

BITTE DEUTLICH SCHREIBEN!

Reisenummer :
.....

Reisedatum :
.....

Vorgangsnummer :
.....

Zuname :
.....

Vorname(n) laut Reisepass :
.....

Anschrift, Straße :
.....

Anschrift, PLZ & Ort :
.....

Telefonnummer :
.....

Geschlecht :
.....

Geburtsdatum :
.....

Geburtsort & -land :
.....

Staatsangehörigkeit :
.....

Beruf :
.....

Reisepassnummer :
.....

Ausstellungsdatum :
.....

Ausstellende Behörde :
.....

gültig bis :
.....

Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Vor – und Nachname identisch mit den Angaben Ihres Reisepasses sein muss. Sollte sich Ihre Reisepassnummer durch die Beantragung eines neuen Reisepasses oder durch fehlerhafte Übermittlung an uns **nach** Einreichung dieses Formulars ändern, so informieren Sie uns bitte darüber.

BITTE SCHICKEN SIE DIESES FORMULAR BIS SPÄTESTENS 6 WOCHEN VOR REISEANTRITT AN UNS ZURÜCK.

Wikinger Reisen GmbH, Kölner Str. 20, 58135 Hagen,
Fax: 02331-904 875, mail@wikinger.de

Vielen Dank für Ihr Entgegenkommen.

