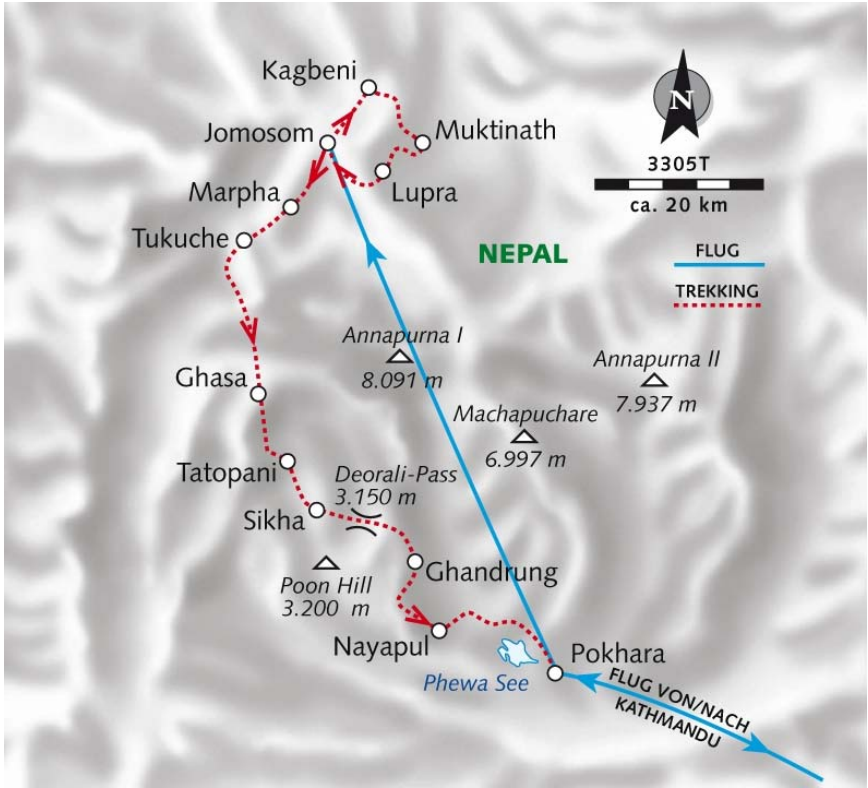


Reise 3305T

Nepal

Im Bann der Annapurna und des  
Dhaulagiri



## „Namaste!“

Annapurna (8.091 m) und Dhaulagiri (8.167 m) sind die Hauptkulisse für unseren Trek. Doch das ist längst nicht alles, was die Region landschaftlich zu bieten hat. In den ersten Treckingtagen schweift unser Blick über der kargen Hochebene Mustangs, um sich dann an dem satten Grün des Rhododendronwaldes in Chitre zu erfreuen. Reisterrassen, die gewaltige Kali-Gandaki-Schlucht, in den heiligen Quellen von Muktinath badende Pilger: Hier zwischen Annapurna und Dhaulagiri ist die Vielfalt Nepals mit ihrer Spiritualität, Farben und Landschaften in voller Bandbreite zu erleben. Und wenn wir vom Poon Hill beobachten, wie die aufgehende Sonne die beiden Achttausender aufglühen lässt, dann wird manch einer wohl nur ungern den Rückflug nach Hause antreten...

### Reiseverlauf

#### 1.Tag:

Abflug nach Nepal.

#### 2. - 3.Tag: Kathmandu

Ankunft in Kathmandu und Transfer ins Hotel. Abends genießen wir die stimmungsvolle Atmosphäre des Durbar Squares. Am 3. Tag tauchen wir ein in das bunte Leben Kathmandus mit seinen Straßenhändlern, Tempeln und Pagoden und besichtigen das Hindu-Heiligtum Pashupatinath, den wichtigsten Leichenverbrennungsplatz Nepals, sowie die Stupa von Bodnath. Von der Stupa Swayambunath genießen wir einen herrlichen Blick über das Kathmandu-Tal. 2 Hotelübernachtungen in Kathmandu. (1 x F)

#### 4.Tag: Pokhara

Wir fahren nach Pokhara. Malerisch liegt der Ort am Phewa-See. Wir lernen die historische Altstadt kennen. 1 Hotelübernachtung in Pokhara. (F)

#### 5.Tag: Flug nach Jomsom

Ein 20-minütiger Flug bringt uns nach Jomsom, mitten in den Himalaja. Wir schultern unsere Tagesrucksäcke und beginnen unser Trekking mit einer leichten Akklimatisierungs-Etappe nach Dhumphe. 9 Übernachtungen in Lodges. (F, A)

#### 6.Tag: Kagbeni

Wir überqueren unsere erste Hängebrücke und steigen weiter ins Tal nach Kagbeni auf. Mit jedem Schritt wird die Vegetation karger; die Landschaft ähnelt immer mehr der wüstenartigen Hochebene von

Mustang. Mit Kagbeni erreichen wir auch das Tor von Mustang - einer der verborgensten Winkel des Himalaja. Hinter uns zeigen sich die Berge der Dhaulagiri- und Nilgiri-Gruppe. 1 Übernachtung in Kagbeni. (F, A)

7.Tag: Muktinath

Der Aufstieg nach Muktinath ist alles andere als ein Spaziergang, doch die Mühe lohnt sich. Denn das Kammdorf am Fuße des Thorung-La-Passes gilt als einer der wichtigsten Pilgerorte Nepals: Seine heiligen Quellen werden sowohl von den Buddhisten als auch von den Hindus verehrt. 1 Übernachtung in Muktinath. (F, A)

8.Tag: Marpha

Auf einem einsamen Pfad überqueren wir einen 3.800 m hohen Pass, um dann wieder in die Kali-Gandaki-Schlucht abzusteigen. Am Nachmittag erreichen wir das Dorf Marpha, das durch seine Natursteinhaus-Architektur besticht. 1 Übernachtung in Marpha. (F, A)

9.Tag: Kalopani

Die Tagesetappe nach Kalopani gewährt wieder tolle Ausblicke auf die Dhaulagiri-Gruppe. Wir steigen durch die Schlucht weiter ab, um in Kalopani genau zwischen den beiden Achttausendern Annapurna und Dhaulagiri zu stehen. 1 Übernachtung in Kalopani. (F, A)

10.Tag: Tatopani

Vor dem Abstieg nach Tatopani zeigen sich noch einmal die beiden Achttausender und dann folgen wir der neuen Route abseits der Fahrpiste zum Dorf Tatopani, das seinen Namen den benachbarten heißen Quellen verdankt. (F, A)

11. - 12.Tag: Zum Ghorepani -Pass

Wir nehmen Abschied von der Schlucht und steigen in zwei Tagen zum Ghorepani-Pass auf. Am 11. Tag wandern wir nach Sikha, um am folgenden Tag nach Ghorepani am Fuße des Poon Hill zu gelangen. Jeweils 1 Übernachtung in Sikha und Ghorepani. (2 x F, 2 x A)

13.Tag: Sunrise am Poon Hill

Noch in der Dunkelheit steigen wir zum Poon Hill auf. Das Panorama mit Dhaulagiri, Annapurna und Machapuchare bei aufgehender Sonne ist einfach gewaltig! Danach steigen wir nach Ghandrung ab. 1 Übernachtung in Ghandrung. (F, A)

14.Tag: Zurück nach Pokhara

Abstieg nach Birhetanti und Fahrt nach Pokhara. Hotelübernachtung in Pokhara. (F)

15.Tag: Kathmandu

Ein Flug bringt uns zurück in Nepals Hauptstadt. Den Rest des Tages nutzen wir für Erkundungen. Hotelübernachtung in Kathmandu. (F)

16.Tag:

Flughafentransfer und Rückflug. (F)

17.Tag:

Ankunft.

### Trek-Check

5. Tag: Dhumphe

Jomsom (2.700 m)

Dhumphe (2.700 m)

(GZ: 4 Std., +200 m, -200 m)

---

6. Tag: Kagbeni

Dhumphe (2.700 m)

Kagbeni (2.800 m)

(GZ: 3,5 Std., +100 m, -0 m)

---

7. Tag: Muktinath

Kagbeni (2.800 m)

Muktinath (3.800 m)

(GZ: 7 Std., +1.000 m, -0 m)

---

8. Tag: Marpha

Muktinath (3.800 m)

Marpha (2.700 m)

(GZ: 7 Std., +0 m, -1.100 m)

---

9. Tag: Kalopani

Marpha (2.700 m)

Kalopani (2.550 m)

(GZ: 5 Std., +0 m, -150 m)

---

10. Tag: Tatopani

Kalopani (2.550 m)

Tatopani (1.200 m)

(GZ: 7 Std., +0 m, -1.350 m)

---

11. Tag: Sikha

Tatopani (1.200 m)  
Sikha (2.000 m)  
(GZ: 4 Std., +800 m, -0 m)

---

12. Tag: Ghorepani  
Sikha (2.000 m)  
Ghorepani (2.900 m)  
(GZ: 5 Std., +900 m, -0 m)

---

13. Tag: Poon Hill/Ghandrung  
Ghorepani (2.900 m)  
Poon Hill (3.200 m)  
Ghandrung (1.700 m)  
(GZ: 7 Std., +300 m, -1.200 m)

---

14. Tag: Birethanti  
Ghandrung (1.700 m)  
Birethanti ( 800 m)  
(GZ: 4 Std., +0 m, -900 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. 0° im Komfortbereich (je nach Kälteempfinden bis -5°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

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.urlaubs-checkliste.de](http://www.urlaubs-checkliste.de)

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>

25.000 Ideen für Reise, Abenteuer und Outdoorsport finden Sie bei unserem offiziellen Ausrüstungspartner **Globetrotter Ausrüstung** [www.globetrotter.de](http://www.globetrotter.de)

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

### **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 Kinderwagen und 1 Dreirad
- 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](http://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 Flughafenengebühren 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 jedoch mit 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](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 den Inlandsflügen 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 in Kathmandu oder in Pokhara umtauschen. Ratsam ist es in jedem Fall die Kurse der verschiedenen Wechselstuben zu vergleichen. 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 Dezember 2011)

1 € = 110,00 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	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
Niederschlag 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
Niederschlag 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 (s. Punkt Verpflegung). 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 Kurtreks 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 begleitet, der 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. Trotz der weitläufigen Verwandtschaft mit dem Deutschen ist die Sprache für den ungeübten Europäer sehr schwer zu erlernen. 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. in Pokhara deponieren. Für das Trekking benötigen Sie einen Tagesrucksack, der groß genug ist um Wasserflasche, T-Shirt, Regenhose, Regen/Windjacke, Pullover/Fleecejacke, Photoausrüstung und evtl. eine kleine 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**

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](http://www.tropenmedizin.net); [www.fit-for-travel.de](http://www.fit-for-travel.de)

- Stand : August 2011 -

- Angaben ohne Gewähr (lt. Fernkatalog 2011) -

### Unterbringung

Die Übernachtungen erfolgen in Mittelklassehotels und einfachen Lodges in Doppelzimmern mit DU/WC.

Reisetag	Unterkunft	Ort
1	Abflug vom Heimatflughafen	
2	Shanker Hotel	Kathmandu
3	Shanker Hotel	Kathmandu
4	Kailash Resort	Pokhara
5	Lodge	Dumpe
6	Paradise Trekkers Home	Kagbeni
7	Royal Mustang Lodge	Muktinath
8	Sunrise Roof Top Lodge	Marpha
9	Kalopani Guest House	Kalopani
10	Dhalagiri Guest House	Tatopani
11	Moonlight Guest House	Sikha
12	Sunny Hotel	Ghorepani
13	Shangrila Guest House	Ghandung
14	Kailash Resort	Pokhara
15	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 14 x Frühstück und 9 x Abendessen. In Kathmandu und Pokhara 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 einen 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

Email: rneberlin@t-online.de

Internet: [www.nepalembassy-germany.de](http://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: Dezember 2011**

**Alle Angaben ohne Gewähr**



