REISEINFORMATIONEN 2024

Reise 3301T

Nepal

Annapurna – Legenden eines Bergreiches

6.997 m
Machapuchare
Tadapani
Chomrong
Annapurna
8.091 m
Poon Hill
Ghorepani
Ghandruk
Landruk
Tirkedhunga
Birethanti
Dhampus
Naudanda
Phedi
N E P A L
Pokhara
Phewa See
N
3301T
ca. 10 km
TREKKING
FLUG
RÜCKFLUG
KATHMANDU

Inhalt

Reiseverlauf 1
Trek-Check 2

Deine Reise von A-Z

Ausrüstungsliste 3
Wanderschuhempfehlung 4
Bahnanreise/Zug zum Flug 4
Besonderheiten & (Verpflegungs-)Wünsche 4
Besonderheiten des Reiselandes 5
Besonderheiten deiner Reise 5
Devisen- und Zollbestimmungen 6
Einreisebestimmungen kurz & knapp 7
Einreisebestimmungen detailliert 7
Erforderliche Daten zur Reservierung von Reiseleistungen 11
Geld und Kreditkarten 12
Gepäck 12
Gesundheitsbestimmungen 12
Klima 13
Literatur 14
Nebenkosten 14
Reiseknigge 14
Sprache 15
Strom 15
Tourencharakter 15
Unterbringung 16
Verpflegung 16
Versicherungen 16
Zeit 17
Hinweise für Reisen in große Höhen 18

Reiseverlauf

1. Tag: Anreise
Abflug nach Nepal.

2. Tag: Nepals Hauptstadt
Ankunft in Kathmandu und Transfer ins Hotel. 3 Hotelübernachtungen in Kathmandu.

3. Tag: Kathmandu
Heute erkunden wir die berühmten Paläste und Tempel der Altstadt, tauchen ein in das quirlige Alltagsleben am Durbar Square und in Thamel, besichtigen das Hindu-Heiligtum Pashupatinath, wichtigster Leichenverbrennungsplatz Nepals. Wir genießen den Blick vom buddhistischen Stupa Swayambunath und lassen uns treiben vom spirituellen Zauber des großen Stupa von Bodhnath, eine bedeutende Pilgerstätte der Tibeter. (F)

4. Tag: Patan und Bhaktapur
Die Königsstädte Patan und Bhaktapur bezaubern mit erstklassigem traditionellen Kunsthandwerk, mit glanzvollen Tempeln und prächtigen Palästen, die wir bei reizvollen Stadtspaziergängen erkunden. (F)

5. Tag: Pokhara
Wir verlassen Kathmandu und fahren nach Pokhara, in 900 m Höhe am Phewa-See unterhalb des Annapurna-Massivs gelegen. Hotelübernachtung in Pokhara. 300 km. (F, A)

6. - 12. Tag: Annapurna-Trekking
Wir verlassen Pokhara. Sieben Tage durchwandern wir in stetigem Auf und Ab die wunderschöne Landschaft mit atemberaubenden Ausblicken auf die umliegenden Berge des Himalaja. Wir durchstreifen malerische Dörfer und bekommen Einblicke in das Leben der Bergbewohner der Annapurna-Region. Unser Gepäck wird von erfahrenen Trägern transportiert. Unser zusätzlicher nepalesischer Bergführer und seine Assistenten sorgen für eine reibungslose Organisation. Am ersten Tag wird der Aufstieg von Phedi nach Tolka mit dem immer neuen Panorama der Annapurna-Bergriesen belohnt. Nach einer Nacht in einer einfachen, familiären Lodge führt unser Weg an steilen Hängen entlang durch Reis- und Hirsefelder nach Ghandruk. Hier übernachten wir in einer Lodge, deren Zimmer über Du/WC verfügen. Weiter geht es über den Pass Kimrong La und durch das Flusstal des Kimrong Khola hinauf Richtung Annapurna-Heiligtum bis nach Chomrong, dem letzten Dorf vor der Südwand des Annapurna. Auch hier erwarten uns Zimmer mit Du/WC. Bei einem heißen Tee lassen wir im Morgenlicht den Blick über die vor uns aufragende, 4.000 m hohe Wand des Annapurna Süd und die faszinierende Form des heiligen Berges Machapuchare (Fischschwanz) schweifen. Die nächsten beiden Tage (1. Nacht in Tadapani in Zimmern ohne Du/WC) geht es vorbei an einfachen Gehöften und durch dichten Bergnebelwald hinauf zum höchsten Punkt des Trekkings, dem Gurung Hill. Dann geht es wieder hinunter zum Pass von Ghorepani (Übernachtung

in Zimmern mit Du/WC). Von diesem Punkt aus scheinen die Sieben- und Achttausender der Annapurna- und Dhaulagirigruppe greifbar nah vor uns zu liegen. Am nächsten Morgen besteigen wir frühmorgens den Poon Hill, der bei Sonnenaufgang einen spektakulären Ausblick auf Dhaulagiri I, Tukche Peak, Nilgiri, Annapurna I, Annapurna Süd und den Hiunchuli bietet. In zwei Tagen geht es stetig absteigend zurück nach Pokhara. Zunächst durch Rhododendron-Wälder, dann im Tal des Bhurungdi Khola zwischen Reisfeldern abwärts bis nach Thikedunga (Übernachtung in Zimmern ohne Du/WC) und Birethanti. Von dort aus Transfer nach Pokhara am 12. Tag. 6 Lodgeübernachtungen und 1 Hotelübernachtung in Pokhara. (7 x F, 7 x A)

13. Tag: Kathmandu
Wir fahren zurück nach Kathmandu. Sofern du den Flug nach Kathmandu buchst (fakultativ), bleibt der Rest des Tages zur freien Verfügung. 2 Hotelübernachtungen in Kathmandu. 200 km. (F)

14. Tag: Freizeit in der Hauptstadt
Unsere Möglichkeit für letzte Einkäufe oder Besichtigungen. Unsere Reiseleitung gibt uns gerne Tipps für den Tag. (F)

15. Tag: Heimreise
Flughafentransfer und Rückflug. Ankunft am selben Tag. (F)

Hinweis: Bitte beachte, dass es zu witterungs- und organisatorisch bedingten Änderungen kommen kann. Der Reiseleiter wird vor Ort den aktuellen Ablauf mit euch besprechen.

Trek-Check

---

6. Tag: Deurali
Phedi (1.150 m) Tolka (1.800 m) (GZ: ca. 4 Std., +850 m, -200 m)
7. Tag: Ghandruk
Tolka (1.800 m) Ghandruk (2.000 m) (GZ: 5-6 Std., +400 m, -600 m)
8. Tag: Chomrong
Ghandruk (2.000 m) Chomrong (2.200 m) (GZ: ca. 6 Std., +500 m, -300 m)
9. Tag: Tadapani
Chomrong (2.000 m) Tadapani (2.700 m) (GZ: ca. 5 Std., +700 m, -200 m)
10. Tag: Ghorepani
Thadapani (2.700 m) Ghorepani (2.900 m) (GZ: ca. 5 Std., +500 m, -300 m)
11. Tag: Poon Hill (fakultativ) - Thikedunga
Ghorepani (2.900 m) Poon Hill (3.200 m) Thikedunga (1.550 m) (GZ: 4-6 Std., +350 m, -1.650 m)
12. Tag: Birethanti
Thikedunga (1.550 m) Birethanti (1.050 m) (GZ: ca. 2 Std., -500 m)

Ausrüstungsliste

- Reisepass
- Passfoto(s) (für dein Trekkingpermit / Visum) und Reisepasskopie
- Bargeld / EC-Karte / Kreditkarte
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von Originalen aufbewahren)
- Reiseunterlagen
- Rucksack, Seesack oder robuste Reisetasche (Koffer sind nicht möglich!)
- Tagesrucksack (ca. 30-35l Volumen) für die Trekkingtage
- Zusätzlich eine kleine (faltbare) Reisetasche oder Packbeutel (z.B. Schlafsackhülle o.ä., sofern du Gepäck deponieren möchtest)
- Evtl. Schutzhülle für Gepäckstücke, Stoffbeutel zum Sortieren des Gepäcks
- Schlafsack bis ca. 5° im Komfortbereich (je nach persönlichem Kälteempfinden bis 0°C)
- gut eingelaufene, knöchelhohe Trekkingschuhe mit Profil
- Leichte Turnschuhe o.ä. (für den Aufenthalt in den Lodges und für Kathmandu)
- 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)
- Kopfbedeckung
- Sonnenschutz, Sonnenbrille, Lippenbalsam
- Wasserflasche (min. 1,5 Liter Fassungsvermögen)
- Reiseapotheke, evtl. persönliche Medikamente, evtl. Ohropax
- Toilettenpapier, Handdesinfektionsmittel (Tücher, Gel o.ä.)
- Stirnlampe
- Fotoausrüstung, Akku-Ladegerät, evtl. Speicherkarte
- evtl. Teleskop-Wanderstöcke (möglichst zusammenschiebbar, da lange/starre Stöcke häufig als Sperrgepäck aufgegeben werden müssen und dafür zusätzliche Gebühren am Flughafen anfallen können)
- Leinenbeutel für Einkäufe (im Sinne der Müllreduzierung durch Vermeidung von Plastiktüten)
- Mund- und Nasenschutzmasken
- Handdesinfektionsmittel und ggfs. Desinfektionstücher

Da es gelegentlich vorkommt, dass Gepäck verspätet ins Zielgebiet nachgeliefert wird, empfehlen wir dringend, Wanderschuhe während des Fluges anzuziehen und nicht ins Hauptgepäck zu geben.

Erfahrungsgemäß kann sich bei Wanderschuhen nach 5-6 Jahren der Kleber lösen, mit dem die Sohle am Schuh befestigt ist. Bitte prüfe daher vor Abreise den

Zustand deiner Wanderschuhe, da ein Neukauf während der Reise nur schwerlich bzw. gar nicht möglich ist.

Wanderschuhempfehlung

Bei unseren Wanderreisen ab der Stiefelkategorie 2 empfehlen wir dir einen Bergwanderschuh. Dieser zeichnet sich durch folgende Merkmale aus:

- Hoher, gepolsterter, über den Knöchel reichender Schaft
- Rutschfeste Profilgummisohle
- Geröllschutzrand
- Fein justierbare Schnürung

Bei einer Wanderreise in die Alpen oder in ein anderes Hochgebirge gilt der oben beschriebene Schuh als Mindeststandard. Nach der Wanderschuh-Klassifizierung von Meindl (siehe: www.wikinger-reisen.de/wander-ratgeber/ausruestung.php) ist bei Touren ab der Stiefelkategorie 2 ein Schuh ab der Klasse B gut geeignet. Ab der Stiefelkategorie 3 ist ein Schuh der Klasse B/C empfehlenswert.

Bitte überprüfe vor deiner Wanderreise, ob die Gummisohle deines Bergwanderschuhs ausreichend Profiltiefe aufweist und ob sie sich nicht löst. Bitte kontrolliere auch, ob die Dämpfzwischensohle porös ist.

Bahnanreise/Zug zum Flug

Das Bahnticket in der 2. Klasse ist im Reisepreis enthalten. Die Rail&Fly-Fahrkarten gelten in Zügen des Nah- und Fernverkehrs sowie in ausgewählten Nichtbundeseigenen Eisenbahnen (NE-Bahnen). Nähere Informationen findest du auf https://wikinger.bahnanreise.de/faq.
Mit den Reiseunterlagen erhältst du Gutscheincodes, um deine Fahrkarte online zu buchen. Im Buchungsprozess bestimmst du das Datum der Fahrt (am Abflugtag oder einen Tag vorher, am Ankunftstag oder einen Tag später – eine nachträgliche Änderung bis einen Tag vor Abreise ist möglich), kannst Sitzplätze buchen oder ein Upgrade auf die 1. Klasse vornehmen. Detaillierte Informationen zu den Gutscheincodes erhältst du mit deinen Reiseunterlagen.

Da Verspätungen durch äußere Einflüsse nie ausgeschlossen werden können, plane deine Bahnfahrt bitte so, dass Du den Check-in-Schalter drei Stunden vor Abflug erreichst – dies gilt insbesondere zu Ferienzeiten und für große Flughäfen.

Besonderheiten & (Verpflegungs-)Wünsche

- Kurzfristige Erreichbarkeit vor deiner Reise: Bitte teile uns, sofern noch nicht geschehen, unbedingt deine Mobilnummer (alternativ Festnetz mit Erreichbarkeit zwischen 9 und 18 Uhr) mit, **damit wir dich im Falle von kurzfristigen Flugverschiebungen, Streiks** oder anderen dringenden Fällen vor Reiseantritt telefonisch erreichen können.

- Bitte informiere uns direkt bei der Buchung über eventuelle Wünsche, wie z.B. „vegetarische Verpflegung". Wünsche, die wir weniger als 1 Monat vor Abreise

erhalten, können gegen eine Service-Gebühr von 25 EUR berücksichtigt werden.

- Bei unseren Reisen können nicht alle Wünsche berücksichtigt werden. Dies gilt z.B. für sehr individuelle Verpflegungswünsche und oder Lebensmittelunverträglichkeiten. Hier sollte jedem Reisegast deutlich bewusst sein, dass keinesfalls die gewohnten Standards von Zuhause angesetzt und erwartet werden können.

- Zu deiner eigenen Sicherheit und um sich gegen Diebstahl zu schützen empfehlen wir Wertgegenstände nie sichtbar zu tragen und wichtige Dokumente (wie Pässe) und Bargeld im Safe im Zimmer (sofern vorhanden) zu deponieren.

Besonderheiten des Reiselandes

Wichtige Hinweise:

- Bitte beachte, dass es aufgrund von widrigen Wetterbedingungen zu Programmänderungen kommen kann. Dein gebuchtes Trekking- bzw. Wanderprogramm kann dadurch verkürzt oder auf einer den Wetterverhältnissen angepassten alternativen Route durchgeführt werden.
- Es kann vorkommen, dass Inlandsflüge (sofern bei deiner Reise inkludiert) seitens der Fluggesellschaft gestrichen werden. In diesem Fall können Zusatzkosten für Hubschrauberflüge entstehen. Auch im Falle eines gesundheitlichen Rücktransportes kann ein Hubschraubereinsatz erforderlich sein. Wir empfehlen deshalb unbedingt die Mitnahme einer Kreditkarte.

Besonderheiten deiner Reise

Bei dieser Reise die Buchung eines Inlandsfluges (fakultativ) von Pokhara nach Kathmandu am 13. Reisetag möglich. Die Reiseleitung wird mit dem Rest der Gruppe die Strecke im Reisebus zurücklegen. Solltest du dich für die Flugbuchung entscheiden, wirst du von einer lokalen (englischsprachigen) Reiseleitung zum Flughafen in Pokhara gebracht und am Flughafen in Kathmandu wieder abgeholt. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Bitte beachte, dass aufgrund der teils schlechten Straßenverhältnisse in Nepal die Fahrt von 200 km ca. 6 bis 9 Stunden in Anspruch nehmen kann.

Sofern du dich für die Flugbuchung entscheiden solltest, beachte folgende Hinweise zu Fluggesellschaften auf der Flugverbotsliste der EU:

Seit Dezember 2013 stehen alle nepalesischen Fluggesellschaften auf der Flugverbotsliste der EU. Gegen Airlines auf dieser Schwarzen Liste hat die EU-Kommission eine Betriebsuntersagung für Flüge mit Start / Landung in der EU erlassen.

Bei den Inlandsflügen in Nepal setzen wir z.B. die Fluggesellschaften Buddha Air, Yeti Air und Tara Air ein, die regelmäßig ein separates Sicherheitsaudit einer englischen Prüfgesellschaft durchlaufen. Dennoch sind diese Airlines entweder

wegen Sicherheitsmängeln oder wegen der Unfähigkeit der für die Überprüfung der Fluggesellschaft zuständigen Behörde, ihren Aufgaben gerecht zu werden, auf der Schwarzen Liste.

Wie den meisten unserer Gäste bekannt ist, führen wir seit etlichen Jahren zahlreiche Reisegruppen in Nepal durch und es ist bisher zu keinerlei Flugzwischenfällen gekommen.

Dennoch sind wir aus versicherungstechnischen Gründen verpflichtet von JEDEM Reiseteilnehmer (damit sind wirklich ALLE gebuchten Reiseteilnehmer und nicht nur der Reiseanmelder gemeint) eine Unterschrift neben dem vollständigen Vor- und Zunamen über die Kenntnisnahme dieser Tatsache einzufordern.

- Solltest du nicht damit einverstanden sein, bist du bis zum Tag deiner Anzahlungsfrist berechtigt deine Reise kostenlos zu stornieren oder umzubuchen. Auch hierfür benötigen wir den unterschriebenen und entsprechend angekreuzten Coupon fristgerecht zurück.

- **Bitte löse den beigefügten Coupon (s. Anlage) aus der Reiseinformation*, fülle ihn detailliert aus und sende ihn umgehend unterschrieben per Post oder E-Mail an uns zurück**: Wikinger Reisen GmbH, Kölner Straße 20, 58135 Hagen, E-Mail: mail@wikinger.de *Alternativ kannst du dir das Formular über folgenden Link herunterladen: www.wkngr.de/Flugcoupon

Devisen- und Zollbestimmungen

Die Ein- und Ausfuhr der Landeswährung, der Nepalesischen Rupie ist verboten. Ausländische Währung darf unbeschränkt ein- und ausgeführt werden muss jedoch deklariert werden (Belege gut aufbewahren). Bitte beachte, dass maximal 10 % der eingeführten Währung von Landes- in Fremdwährung zurückgetauscht werden darf. Die Ausfuhr größerer, bei der Einreise nicht deklarierter Devisenbeträge ist strafbar. 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)
• 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.

Für die Einfuhr und Nutzung einer Drohne ist die vorherige Einholung zahlreicher Genehmigungen erforderlich.

Verbindliche Auskünfte zu Zollbestimmungen erteilt das nepalesische Finanzministerium.

Das Bundesministerium der Finanzen stellt Reisenden kostenfrei die App "Zoll und Reise" zur Verfügung. Diese kann Urlaubern helfen, schnell und einfach herauszufinden, welche Waren bei der Einreise nach Deutschland erlaubt sind und wovon man besser die Finger lassen sollte. Zur App gelangst du über die Website des Ministeriums (www.bundesfinanzministerium.de) unter Punkt „Service".

Einreisebestimmungen kurz & knapp

Auf einen Blick:

- PASSDATEN + PASSFOTO an Wikinger: JA, siehe Punkt "Erforderliche Daten"
- FLUGCOUPON an Wikinger? JA, siehe Punkt "Besonderheiten deiner Reise"
- VISUM: JA, ist erforderlich

Deine Referenzadresse in Nepal:
(zur Angabe im Visaantrag)

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

Die nächsten Schritte:

- SOFORT: Namen auf deiner Buchungsbestätigung kontrollieren uns muss unbedingt dein vollständiger Name laut maschinenlesbarem Teil des Reisepasses vorliegen
- SOFORT: Gültigkeit des Reisepasses kontrollieren und ggf. rechtzeitig beantragen. Generell gilt: Gültigkeit mind. 6 Monate über das Reiseende hinaus = ausreichend.
- SOFORT: Mit den nachfolgenden Bedingungen vertraut machen und ggfs. Fristen im Kalender eintragen

Einreisebestimmungen detailliert

Zur Einreise nach Nepal benötigst du ein Visum.

Die Beantragung des Visums kann folgendermaßen vorgenommen werden:
1. direkt bei Einreise an allen Grenzübergängen nach Nepal oder am Flughafen Kathmandu
2. über einen Visadienstleister
3. über Konsulate in Eigenregie

Bitte stelle dich darauf ein, dass die Einholung des Visums nach Ankunft in Kathmandu mit längeren Wartezeiten verbunden sein kann.

Am Flughafen sind Automaten bereitgestellt, an denen du deinen Reisepass einscannen und einige persönliche Daten elektronisch erfassen kannst. Alternativ kannst du ein entsprechendes Formular manuell ausfüllen und ein Passfoto im Original vorlegen.

Darüber hinaus ist zusätzlich eine Einreisekarte auszufüllen. Anschließend sind die Visagebühren zu bezahlen. Für die Beantragung eines 15 Tage gültigen Touristenvisums vor Ort ist eine Gebühr von 30,- US$ in bar zu bezahlen (30 Tage Visum 50,- US$). Visagebühren können auch in EURO oder anderen konvertiblen Währungen beglichen werden, die zum Dollar-Tageskurs umgerechnet werden.

An einem dritten Schalter legst du dann deinen Pass sowie den Zahlungsbeleg vor und dein Visum wird offiziell genehmigt. Bitte prüfe nach Erhalt umgehend, ob das Visum tatsächlich den gewünschten Zeitraum umfasst. Ansonsten kann dies zu Problemen bei der Ausreise führen und empfindlichen Strafgebühren nach sich ziehen.

Details zur Beantragung über unseren Partner-Visumdienstleister visum24® findest du über eine Verlinkung über die Reiseseite auf unserer Homepage.

Die aktuellen Visum-Anträge erhältst du tagesaktuell beim Visadienstleister oder auf der jeweiligen Homepage des für dich zuständigen Konsulates. Bitte drucke deinen Visumantrag erst aus, wenn du den Antragsprozess beginnst. Die Anträge werden regelmäßig von den Konsulaten geändert und alte Versionen verlieren ihre Gültigkeit.

Bitte bedenke, dass bei Wikinger Reisen keine ausgewiesenen Spezialisten für Visafragen sitzen und wir dir daher auch keine verbindlichen Auskünfte bzw. Hilfestellungen geben können.

Einreisebestimmungen können sich kurzfristig ändern. Aktuelle Informationen erhältst du beim Auswärtigen Amt oder der zuständigen Botschaft.

Für Gäste, die nicht die deutsche Staatsbürgerschaft besitzen, können andere Bestimmungen für die Einreise gelten. Die für nicht-deutsche Staatsbürger gültigen Bestimmungen kannst du einfach und schnell auf unserer Internetseite abfragen unter www.wikinger-reisen.de/pass.php

Wichtig:

- Für die Einhaltung der Einreisebestimmungen ist grundsätzlich jeder Reisende

selbst verantwortlich. Daher empfehlen wir dir dringend, sich auf der Internetseite von visum24® mit den aktuellen Bestimmungen und Vorschriften rechtzeitig vertraut zu machen (etwa 6-7 Wochen vor Reisebeginn), damit du dann 5-6 Wochen vor Reisebeginn den Antragsprozess ohne Verzögerungen beginnen kannst.
- Solltest du dein Visum nicht fristgerecht erhalten, ist eine Stornierung der Reisebuchung in der Regel nur nach den AGBs von Wikinger Reisen möglich.

Visadienstleister

In Zusammenarbeit mit unserem Partner visum24® bietet Wikinger Reisen dir einen Visum-Service (gegen Gebühr) mit folgenden Vorteilen an:
• Kontrolle: Alle Dokumente werden auf Vollständigkeit und Genauigkeit geprüft, bevor sie an die Botschaft/Konsulate weitergegeben werden.
• Sicherheit: Anhand deiner visum24®-Bestellnummer kannst du jederzeit online den aktuellen Bearbeitungsstand (Eingang des Passes, Kontrolle, Übergabe an die Botschaft, Eingang des Passes inkl. Visum, Versand) einsehen.
• Erreichbarkeit: Bei Rückfragen zu eingesandten Pässen ist visum24® unter der Nummer +49 30 414 00 47 02 von Montag bis Freitag von 09:00 bis 17:00 Uhr erreichbar. Alternativ auch per E-Mail an wikinger@visum24.de.
• Professionelle Beratung: Die Kolleg(inn)en von visum24® bieten dir eine persönliche Beratung zu allen Fragen rund um dein Visum. Darüber hinaus verfügt visum24® stets über die aktuellsten Länderinformationen und Antragsformulare deines Reiselandes.

Die Kosten für das Visum (inkl. Bearbeitungsgebühr durch visum24®) werden bei Beantragung deines Visums direkt an dich berechnet. Bitte beachte dringend, dass du den Visumprozess frühestens 8 Wochen vor und nicht später als 4 Wochen vor Reisebeginn startest.

Anleitung:
Du gehst in deinen Internet-Browser auf www.wikinger-reisen.de/visum.php. Dort wirst du automatisch Schritt für Schritt durch den Beantragungsprozess geleitet.

Hinweis: Auf der Reiseseite deiner gebuchten Reise siehst du unter Leistungen, Termine, Preise ob die Durchführung deiner Reise gesichert ist. Dies sollte der Fall sein wenn du mit dem Visumprozess beginnst. Eine Erstattung der Kosten im Fall einer Reiseabsage seitens Wikinger Reisen ist nicht möglich.

Visum über Konsulate in Eigenregie

Du kannst dein Visum auch in Eigenregie direkt bei dem für dich zuständigen Konsulat oder der Botschaft in Berlin beantragen. Die bisherige Erfahrung hat gezeigt, dass der günstigste Zeitpunkt für die Beantragung des Visums zwischen 3 und 4 Wochen vor Reisebeginn liegt.

Das Visum wird seit Herbst 2023 nicht mehr in den Pass eingeklebt, sondern es wird ein gesondertes Blatt "Electronic Travel Authorization (eTA)" mit Quittung über die bezahlten Gebühren ausgedruckt. Dieses Dokument ist bei der Einreise

zwingend zusammen mit dem Reisepass vorzulegen.

Zur Beantragung schicke bitte folgende Dokumente an die unten genannten Adressen der Konsulate oder an die Botschaft in Berlin:

• gültigen Reisepass (Gültigkeit mindestens noch 6 Monate)
• 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). Solltest du dein 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 erfrage die Kontoverbindung zusammen mit den aktuellen Visakosten direkt beim entsprechenden Konsulat.
• einen an dich selbst adressierten und frankierten Einschreiberückumschlag (bitte auf Gewicht achten)

Zuständige Konsulate:

- Für Hamburg u. Schleswig Holstein

Honorarkonsulat von Nepal
Büschstraße 12 6. Stock
20354 Hamburg

- Für Hessen und Thüringen:

Honorarkonsulat Frankfurt
Robert-Bosch-Str. 32
63303 Dreieich bei Frankfurt/M
Tel.: (06103) 7315332 / Fax: (06103) 7315331

- 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:

Honorargeneralkonsulat der Republik Nepal
Residenzstr. 25
80333 München
Tel.: (089) 44 10 92 59 / Fax.: (089) 25 54 98 27

- Für Nordrhein-Westfalen, Bremen und Niedersachsen:

Honorarkonsulat Köln
Sedanstraße 35
50668 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.

Info zur Passnummer

Bei der Angabe deiner Passnummer beachte bitte, dass sich die Seriennummer in deutschen Reisepässen aus den Ziffern 0-9 und Buchstaben des lateinischen Alphabets zusammensetzt.
Grundsätzlich besteht diese alphanumerische Seriennummer in deutschen Pässen bei Ausstellung bis November 2019 aus 9 Zeichen, bei Ausstellung ab Dezember 2019 aus 10 Zeichen.
WICHTIG: Bitte gib immer genau die Reisepassnummer an, die auf der Hauptseite oben rechts unter „Pass-Nr." steht.

In Ausnahmefällen kann die Seriennummer nur aus Buchstaben (auch hier: insgesamt 9 bzw. 10 Zeichen) bestehen. Zur Vermeidung sinntragender Wörter und zur Sicherstellung der Lesbarkeit wurde auf die Verwendung der Vokale (A, E, I, O, U) und bestimmter Buchstaben (B, D, Q, S) verzichtet!
Vokale und die genannten Konsonanten gibt es bei deutschen Reisepässen nicht! Gibst du zum Beispiel ein O (Buchstabe O) statt einer 0 (Ziffer Null) an, ist deine Passnummer ungültig und kann zu Problemen bei gebuchten Leistungen, bei einer Visabeantragung oder gar deiner Einreise kommen!

Hinweis: Solltest du mit einem Pass reisen, der in einem anderen Land als Deutschland ausgestellt wurde, kläre bitte unbedingt die für dich geltenden Regularien.

Erforderliche Daten zur Reservierung von Reiseleistungen

Passdaten zur Buchung von Reiseleistungen

Zur Buchung vereinzelter Leistungen deiner Reise benötigen wir neben der Angabe deiner persönlichen Daten bei Buchung zwingend Zusatzinfos von dir. Ohne diese Daten ist die (uneingeschränkte) Teilnahme an der Reise nicht möglich.

Für deine gebuchte Reise 3301T benötigen wir für die Beantragung deines Trekkingpermits eine Passkopie und ein Passfoto (digital). Bitte sende uns diese Daten sobald wie möglich per E-Mail an: **passdaten@wikinger.de**
Bitte beachte, dass du zusätzlich ein Passfoto im Original vor Ort vorlegen musst.

Darüberhinaus ist die umgehende Rücksendung des ausgefüllten Coupons zur "Kenntnisnahme der Hinweise zu nepalesischen Fluggesellschaften auf der gemeinschaftlichen Liste unsicherer Fluggesellschaften der EU" erforderlich - sofern du dich für die Buchung des Fluges von Pokhara nach Kathmandu (fakultativ) entscheidest. (s. Besonderheiten deiner Reise)

Solltest du deine gültigen Passdaten/Einverständniserklärung nicht fristgerecht übermitteln, können einige Reiseleistungen nicht bestätigt werden. Im Ernstfall

kommt es dadurch eventuell zur Stornierung der Reisebuchung nach den AGB von Wikinger Reisen oder vor Ort zu einem Reiseabbruch mit möglicherweise hohen Zusatzkosten (z. B. frühzeitige Rückreise).

Geld und Kreditkarten

Die nepalesische Landeswährung ist die Nepalesische Rupie (NPR) = 100 Paisa.

Wir empfehlen die Mitnahme von Euro in bar. Bitte beachte, dass Geldautomaten im Land (mit Ausnahme von Kathmandu) nach wie vor eher rar gesäht sind. Da du vor Ort meistens den günstigeren Wechselkurs erhälst, bewährt es sich direkt nach Ankunft im Reiseland am Flughafen ca. 200 - 250 EUR in die Landeswährung umzutauschen. Weitere Geldbeträge können im Verlauf der Reise (in den Städten z.B. Kathmandu, Pokhara, Namche Bazar) umgetauscht werden.

Ratsam ist es, die Kurse der verschiedenen Wechselstuben vorab zu vergleichen, da diese sehr unterschiedlich sein können. Bitte achten beim Umtausch generell darauf, dir nicht die größten Banknoten geben zu lassen, denn 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 kannst du nur in Kathmandu einsetzten. Bitte kläre vor deiner Reise mit deinem Bankinstitut, ob deine EC-Karte für die Verwendung im Ausland freigeschaltet ist.

Wechselkurs (Stand Mai 2023)
1 EUR = 142 NPR

Gepäck

- Um dein Gepäck zu minimieren kannst du einen Daunenschlafsack (mit Fleece-Inlet) anmieten. Die Gebühren liegen bei 70 EUR pro Person. Bitte teile uns direkt bei Buchung mit, wenn du einen Schlafsack ausleihen möchtest.
- Die zulässige Gepäckobergrenze auf Inlandsflügen liegt bei 10 kg Haupt- und 5 kg Handgepäck. Zusätzliches Gepäck kann gegen eine Gebühr von ca. 2 EUR / kg mitgenommen werden.
- Für das Trekking nicht benötigtes Gepäck kann in Pokhara deponiert werden.
- Für das Trekking benötigst du 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 hast du tagsüber keine Gelegenheit an dein Hauptgepäck zu kommen, da die Träger in der Regel morgens früher aufbrechen. Dein Hauptgepäck steht dir am Abend in der nächsten Unterkunft zur Verfügung. Bitte beachte, dass - mit Rücksicht auf die Träger - dein Gepäckgewicht 13 kg nicht überschreiten sollte!

Gesundheitsbestimmungen

Pflichtimpfungen:

- keine (bein Einreise aus Deutschland). Bei Einreise aus Gelbfieberendemiegebieten müssen alle Personen älter als neun Monate einen gültigen Gelbfieberschutz nachweisen.

Empfohlene Impfungen:

- Tetanus, Diphtherie, Pertussis (Keuchhusten), ggf. auch gegen Polio (Kinderlähmung), Mumps, Masern, Röteln (MMR), Influenza, Pneumokokken und Herpes Zoster (Gürtelrose)
- Reiseimpfung: Hepatitis A und Typhus

Besonderheiten:

- Durch eine entsprechende Lebensmittel- und Trinkwasserhygiene lassen sich die meisten Durchfallerkrankungen vermeiden.
- Aufgrund verschiedener Krankheitsbilder, die durch Mückenstiche übertragen werden ist ein Ganztagesschutz (abhängig der Region und Jahreszeit) ratsam.

Generelle Empfehlung:

- Für individuelle Auskünfte kontaktiere bitte deinen Hausarzt, die Gesundheitsämter oder Tropeninstitute
- Auch wenn du eine Auslandsreisekrankenversicherung abgeschlossen hast, 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.

Weitere Informationen:

- Aktuelle reisemedizinische Länderinformationen findest du jederzeit aktuell unter: www.crm.de/
- Auskünfte geben auch Gesundheitsämter und Tropeninstitute: www.t1p.de/reisemed

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°C, nachts kann es aber auch hier

empfindlich kalt werden. Oberhalb von 3.000 m 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 in der klimatisch günstigsten Reisezeit zwischen Oktober/November und März/April statt.

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

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

Literatur

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

Nebenkosten

Deine Reise enthält die im Katalog genannten Verpflegungsleistungen (siehe Punkt Verpflegung). Für nicht im Reisepreis enthaltene Mahlzeiten kannst du ca. 15 - 20 EUR pro Tag einkalkulieren. Preise für Lebensmittel sind sehr unterschiedlich. Grundsätzlich gilt, je höher wir uns in den Bergen befinden, desto teurer wird es.

Bitte plane 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. 20 NR honoriert. Bitte bedenke, dass Trinkgelder in vielen Kulturen üblich sind. Eine Dienstleistung ohne Trinkgeld kann schlechter ausfallen. Durch zu viel Trinkgeld können allerdings die Preise verdorben werden.

Am Ende der Reise werden pro Person zwischen ca. 120 - 150 Euro eingesammelt und auf die gesamte Trekking-Crew verteilt. Falls gewünscht wird für kleinere Trinkgelder, Mittagessen und Tee während des Trekkings eine Gruppenkasse gebildet, in die jeder ca. 10 - 12 Euro pro Tag einzahlt.

Fakultativ ist ein Himalaja-Rundflug zum Mt. Everest vor Ort buchbar (wetter- und zeitabhängig). Unser Reiseleiter wird dir hierzu gerne genauere Informationen geben. Die Kosten für den Flug betragen ca. 240,- EUR

Reiseknigge

Obwohl die Nepalesen ein sehr tolerantes Volk sind, solltest du dich an einige Verhaltensregeln halten:

- Handeln gehört in Nepal zum Tagesgeschäft, denn besonders bei Touristen wird häufig der 2 bis 3-fache Preis verlangt.
- Beim Betreten von Tempeln und Wohnhäusern sind die Schuhe auszuziehen.
- Einige Tempel sind nur Hindus vorbehalten.
- Achte bei deiner Kleiderwahl 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.
- Benutze 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.
- Sei behutsam im Umgang mit der Kamera und frag nach, bevor du Menschen ablichtest. 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. In Nepal kommt es immer wieder zu Stromschwankungen. Wegen unterschiedlicher Steckdosentypen empfehlen wir die Mitnahme eines internationalen Adaptersets.
In Nepal sind die Steckertypen C, D und M vertreten.

Den passenden Reiseadapter für deine gebuchte Fernreise findest du hier:
www.wkngr.de/steckdosen

Da die Stromversorgung während des Wander.- bzw Trekkingprogramms nicht durchgängig garantiert werden kann, empfehlen wir die Mitnahme von 1 - 2 Reserveakkus, sowie einer Stirnlampe.

Tourencharakter

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 solltest du allerdings mitbringen. Höhenunterschiede von bis zu 1.500 m pro Tag sollten kein Problem für dich sein. Es wird mehrere Tage hintereinander bis zu 6 Stunden täglich gewandert. Die Höhenunterschiede werden oftmals über Jahrhunderte gewachsener Treppenwegen überwunden. Zu Hause kannst du dich durch regelmäßige Wanderungen Radfahren oder Joggen gut darauf vorbereiten.

Unterbringung

Eine vorläufige Liste der Unterkünfte findest du auf der Reiseseite im Internet. Mit deinen Reiseunterlagen ca. 2-3 Wochen vor Abreise erhältst du dann die endgültige Liste. Es kann jederzeit zu kurzfristigen Änderungen kommen. Alle Angaben ohne Gewähr.

Während des Trekkings übernachten wir in einfachen Lodges/Hütten mit einfachen sanitären Gemeinschaftseinrichtungen. Die Unterkünfte auf den Treks bieten nicht den Komfort eines Hotels. Die Einrichtung eines Lodge-Zimmers begrenzt sich auf zwei Bettgestelle samt Matratze. Der Standard ist sehr unterschiedlich, meistens sehr einfach.

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.

Bitte beachte, dass die Lodges/Hütten nicht beheizt sind.

Verpflegung

Falls bei deiner Reise Mahlzeiten inkludiert sind, ist die Anzahl der Mahlzeiten unter dem Punkt „Eingeschlossene Leistungen" in der Ausschreibung definiert. Im Reiseverlauf findest du am Ende einer Tagesbeschreibung die jeweiligen Abkürzungen zur besseren Übersicht (F = Frühstück, M = Mittagessen oder Picknicklunch lt. Ausschreibung, A = Abendessen).

In Kathmandu hast du zahlreiche Möglichkeiten, nepalesische und europäische Restaurants zu besuchen. Das Abendessen nimmt die Gruppe i.d.R. häufig gemeinsam.

Während der Trekkingtage ist Halbpension inkludiert. Mittags kannst du in den Lodges und Teehäusern eine warme Mahlzeit oder einen Snack bestellen. Das Essen während des Trekkings ist erfahrungsgemäß gut, die Mitnahme von anderen Lebensmitteln ist nicht nötig.

Versicherungen

Eine **Absicherung für Stornokosten** vor Beginn der Reise oder **Mehrkosten im Falle eines Reiseabbruchs**, sowie einen **verlässlichen Reisekrankenschutz** empfehlen wir jedem Reisenden. Zusammen mit unserem Partner, der ERGO

Reiseversicherung AG (ERV), bieten wir verschiedene Tarife an. Informationen findest du unter www.wikinger.de/reiseschutzpaket oder rufe uns an.

Bei Reisen mit Fluganreise umfassen die Versicherungsleistungen auch die **Erstattung von Ersatzkäufen** bis EUR 500,-, sollte dein Reisegepäck verspätet von der Fluggesellschaft zugestellt werden. Dies gilt nicht für Flugleistungen, die in Eigenregie gebucht werden.

Zeit

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

Wir wünschen dir schon jetzt erlebnisreiche Urlaubstage mit Wikinger Reisen.

Stand: Januar 2024 **Alle Angaben ohne Gewähr**

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 Betreffenden 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 langfristigere Anpassungsvorgänge vorbereitet. Die verstärkte Atmung wird als wirksamstes Mittel beibehalten. Zusätzlich bildet er 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, um 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. "Geh nicht zu schnell hoch – Geh langsam!"
- Gesundheitlicher Check–Up: Wir empfehlen vor Reiseantritt, deinen Hausarzt aufzusuchen und deine 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: Führe deinem Körper mindestens 3 Mal tägliche vitaminreiche Nahrung zu und trinke viel Tee oder Wasser, mindestens 4 – 5 Liter am Tag und vermeide generell Alkohol.
- Selbstdisziplin: Beachte, dass dein Körper in größeren Höhen sehr empfindlich auf Überanstrengung reagiert. Vermeide unnötige Anstrengungen und passe deine Bewegungen, insbesondere deine Wandergeschwindigkeit den großen Höhen an. Kontrolliere regelmäßig deine Atmung und versuche stets – zur Vermeidung von Erkältungen – durch die Nase und nicht durch den Mund zu atmen.

Folgende Dinge empfehlen wir dir zur Mitnahme:
- Transportflasche für Tee oder Wasser
- Hochgebirgs-Sonnenschutz, d. h. mindestens Faktor 30 (besser 50) und ein geeignetes Pflegemittel für die Lippen
- Teleskopstöcke zur Entlastung der Zwischenrippen-Atmung
- Kopfbedeckung und Stirnband

Wir versichern dir, dass bei all unseren Fernreisen in große Höhen eine ausreichende Akklimatisierung stets im Vordergrund steht. Selbstverständlich können wir nicht ausschließen, dass du als unser Reisegast Symptome der Höhenkrankheit erleben wirst. Bei ernsteren Beschwerden bitten wir dich dringend, diese nicht zu verschweigen, sondern dich an den Reiseleiter zu wenden.

Eigene Notizen:

Anlage Bilder:

✂ **Coupon zur Kenntnisnahme der Hinweise zu Fluggesellschaften auf der gemeinschaftlichen Liste unsicherer Fluggesellschaften der EU**

Das fristgerechte Ausfüllen und Einreichen des Coupons ist zwingend zur Teilnahme an deiner gebuchten Nepal-Reise erforderlich!

BITTE DEINE / EURE AUSGEWÄHTE VARIANTE ANKREUZEN:

Variante 1: ☐

Mir ist / uns ist bekannt, dass seit dem 05.12.2013 alle nepalesischen Fluggesellschaften auf der Schwarzen Liste der EU stehen. Ich bestätige / wir bestätigen, dass ich / wir diese Informationen von Wikinger Reisen erhalten habe(n) und weiterhin an der gebuchten Reise teilnehme(n) werde(n).

Variante 2: ☐

Mir ist / uns ist bekannt, dass seit dem 05.12.2013 alle nepalesischen Fluggesellschaften auf der Schwarzen Liste der EU stehen. Ich bestätige / wir bestätigen, dass ich / wir diese Informationen von Wikinger Reisen erhalten habe(n) und trete(n) unter den gegebenen Umständen kostenlos von der Reisebuchung zurück.

ANMERKUNG: solltest du / ihr bereits eine Anzahlung geleistet haben, teile / teilt uns bitte deine / eure Bankdaten (IBAN-Nr.) zwecks Rücküberweisung mit.

Meine Bankdaten: _____

Variante 3: ☐

Mir ist / uns ist bekannt, dass seit dem 05.12.2013 alle nepalesischen Fluggesellschaften auf der Schwarzen Liste der EU stehen. Ich bestätige / wir bestätigen, dass ich / wir diese Informationen von Wikinger Reisen erhalten habe(n) und möchten kostenlos auf eine andere Reise umbuchen.

ANMERKUNG: teile / teilt uns bitte im Folgenden konkret mit, auf welche Reise / Termin wir deine / eure Buchung ändern dürfen.

Auf diese Reise / Termin umbuchen: _____

MEINE / UNSERE DATEN (bitte IMMER ausfüllen):

Vorgangsnummer: _____

Gebuchte Reise / Termin: _____

MIT MEINER UNTERSCHRIFT BESTÄTIGE ICH MEINE OBEN GETROFFENE ENTSCHEIDUNG:

Vor - und Nachname (Reiseteilnehmer 1): _____

Datum, Unterschrift: _____

Vor - und Nachname (Reiseteilnehmer 2): _____

Datum, Unterschrift: _____

Rückerversand dieses Coupons per Post, E-Mail oder per Fax an uns zurück: Wikinger Reisen GmbH, Kölner Straße 20, 58135 Hagen, Fax: 02331/904 875, E-Mail: passdaten@wikinger.de

GEMEINSAM FÜR EINE BESSERE WELT

Jeder Reisende steuert durch seine Buchung den Öko-Trend im Tourismus. Indem du dich für Wikinger Reisen entscheidest, wählst du den Weg des verantwortungsvollen Reisens. Als Wanderer oder Radfahrer bewegst du dich von Natur aus sanft im Reiseland. Du unterstützt die faire Vergütung lokaler Partner und damit deiner Gastgeber vor Ort. Die Welt gibt uns so viel Schönes – gemeinsam geben wir etwas zurück.

EINHEIMISCHE WIRTSCHAFT FÖRDERN

Wikinger Reisen pflegt zu seinen Agenturen und Hoteliers in den Reisegebieten partnerschaftliche Beziehungen und sucht sie nach den Kriterien Qualität, Nachhaltigkeit und Zuverlässigkeit aus. Damit wird dein Reiseerlebnis nicht nur persönlicher und authentischer, sondern fördert gleichzeitig die soziale Infrastruktur vor Ort.

GEORG KRAUS STIFTUNG

Mit deiner Buchung bei Wikinger Reisen förderst du eines von 50 Bildungsprojekten in Afrika, Asien oder Lateinamerika. Denn 20 % des Gewinns aus deiner gebuchten Wikinger-Tour fließen immer in ein Entwicklungsprojekt der Georg Kraus Stiftung, die vom Wikinger-Gründer in den 90er-Jahren ins Leben gerufen wurde.

Georg Kraus Stiftung
Gefördert durch Wikinger Reisen

NATURPARK QUIZAPÚ

In Chile schützen wir zusammen mit einer lokalen Stiftung ein über 2.000 Hektar großes Wildnis-Gebiet mitsamt einer Pflegestation für verletzte Wildtiere durch den Kauf des Grundstücks. Die touristische Nutzung steht dabei nicht im Vordergrund. Ein Eingriff in die Natur ist deshalb nicht vorgesehen. Aber wir hoffen, dass wir dir unser Projekt eines Tages vor Ort zeigen können.

CO_2-KOMPENSATION

Du erhältst zu jeder Flugreise mit durch Wikinger Reisen gebuchte Flugleistungen ein Rail & Fly-Ticket, für die umweltbewusste Anreise zum Flughafen dazu. Zudem ist die CO_2-Kompensation der von Wikinger Reisen gebuchten Flüge bei allen Flugreisen bereits im Reisepreis inbegriffen. Die Kompensation der Europareisen läuft über ein Klimaschutzprojekt der Organisation „myclimate", welches in Laos für sauberes Trinkwasser sorgt. Bei unseren Fernreisen unterstützen wir mittels der Kompensation „Die Ofenmacher" beim Bau rauchfreier Küchenöfen.

Weitere Infos findest du unter:

www.wikinger.de/sanfter-tourismus

Die Ofenmacher e.V.

myclimate
shape our future