



Detailprogramm

Nepal

Nepal: Trekking und Meditation im Himalaya durch das ursprüngliche Limalal

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf.....	4
Enthaltene Leistungen.....	9
Zusätzliches Entgelt.....	9
Wahlleistungen.....	9
Termine und Preise.....	9
Teilnehmerzahl.....	9
Reisedauer.....	9
Reiseleitung.....	9
Praktische Hinweise.....	10
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	10
sonstiges / Wohnen / Genießen.....	10
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	11
Gesundheit und Impfungen.....	12
Mitnahmeempfehlungen.....	13
Währung / Post / Telekommunikation.....	14
Zollbestimmungen.....	14
Wissenswertes.....	14
Versicherung.....	15
Nebenkosten / Trinkgelder.....	15
Umwelt.....	15
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	16
Zeitverschiebung und Klima.....	16
Sprache und Verständigung.....	16
Religion und Kultur.....	17
Essen und Trinken.....	17
Einkaufen und Souvenirs.....	18
Besondere Verhaltensweisen.....	18
Reiseliteratur.....	19
Ihre Reisenotizen.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.

Reisedetails

Nepal

Nepal: Trekking und Meditation im Himalaya durch das ursprüngliche Limala

Reiseverlauf

- Blick vom Laptse La über den Manasarovar See zum Mt. Kailash
- Klöster und tibetische Kultur im Limi Tal
- Über die hohen Pässe Nyalu La und Nara La

Einführung zur Reise durch Roman Mueller

Bei dieser spektakulären Trekking Reise in die entlegene und sehr wenig besuchte Humla Region Nepals haben Sie nicht nur die Möglichkeit, bis zur tibetischen Grenze zum Laptse La aufzusteigen, von wo sich uns ein freier Blick bis zum Mt. Kailash und den Manasarovar See - ein Blick hinein in das weite tibetische Hochland - eröffnet. Sie werden darüber hinaus die ganze Reise im Stile einer Pilgerreise - also einer Reise nach Innen - erleben können.

Ich beginne aber von vorne: Wie immer starten wir in Simikot im Distrikt Humla. Von dort führt die Trekkingroute über die Ortschaften Daraphuri und Kermi ins Salli-Khola Tal hinein und weiter hinauf ins Chongsa Khola Tal zum Nyalu La high Camp auf eine Höhe von 4180 m. Nach ca. 800 hm Aufstieg ist der Nyalu Pass (4980 m) erreicht. Es folgt der langgezogene Abstieg ins abgelegene und landschaftlich weite und schöne Jalung Gletschertal mit dem malerischen Jalung See. Im schweigenden Gehen und bei Meditationen können wir die intensiven Erfahrungen machen, die alle bisherigen Kailash- Reisen in den vergangenen Jahren prägten.



Vom Camp im Jalung Tal aus, wandern wir um den Jalung See herum und erreichen wir in 3 Stunden die Hochfläche von Tankchhe aus. Von hier aus haben wir dann die Möglichkeit, bis hinauf zur tibetischen Grenze zum Laptse La aufzusteigen (4960 m), von wo sich uns eine freie Sicht über den Manasarovar See hinweg zum Mt. Kailash eröffnet. Später haben alle guten Geher noch die Gelegenheit, auf einen namenlosen 5230 m hohen Trekking- Berg zu steigen mit einer noch umfangreicheren Aussicht nach Tibet hinein, bis zum vergletscherten Gurla Mandhata- Massiv (7694m) und weiteren vergletscherten 5000er und 6000er Bergen.

Anschließend kehren wir zurück nach Tankchhe und wandern in das weite Tekjur-Tal hinunter bis zu den heißen Quellen von Tato Pani. Dort steht unser letztes Camp, bevor wir die 3 Limala- Dörfer Jang, Halji und Til erreichen. 6 Tagen haben wir nun Zeit, um das Limala und den anschließenden Canon des Karnali- Rivers zu durchwandern und um diese im typisch tibetischen Stil gebauten Dörfer und ihre Bewohner zu erleben. In Halji können wir darüber hinaus lokale, tibetische Tänze in tibetischen Trachten bewundern. Obligatorisch ist die Besichtigung der weit über 1000 Jahre alten, sehr sehenswerten Halji-Gompa, dem ältesten Kloster Nepal mit seinen uralten Fresken und tibetischen Skulpturen. Wir werden gemeinsam mit den Einheimischen zu Abend essen und bei Gerstenbier (Chang) trinken bietet sich uns die Gelegenheit, mit den Bewohnern von Halji ins Gespräch zu kommen. Die unzerstörte, tibetische Kultur des Limala intensiv erleben zu können, ist ein ganz besonderes Erlebnis.



Anschließend durchwandern wir den beeindruckenden Canon des Karnali- Rivers. Unterwegs besuchen wir ein

verfallenes, abenteuerlich in einer steilen Felswand liegendes, sehenswertes Höhlenklosters, bevor wir schließlich den Grenzort Hilsa erreichen. Von Hilsa aus überqueren wir den Nara La (4 450 m) und kehren z.T. auf alternativen Wegen durch die schönen Dörfer Yari, Jangar, Jalbang und Kermi zurück nach Simikot. In den letzten Jahren wurde durch das Jalung Tal und über den Nyala La bis hinunter zum Salli- Khola und auch bis Halji eine - bisher allerdings nur wenig befahrene - Schotterstraße gelegt. Es bleibt zu hoffen, dass Nepal hier ein gutes, sinnvolles Nebeneinander von Straße und Trekkingroute gelingen möge.

Auch wenn wir nicht nach Tibet einreisen können, werden wir die Zeit nutzen, um 18 Tage lang die Stille und Schönheit der Himalaya- Landschaft im Humla Gebiet: Simikot - Nyalu La - Laptse La- Limalital intensiv erleben zu können.



Anforderung und Voraussetzung

Gute körperliche Gesundheit und Ausdauerkraft

Trekking und Meditation bedeutet nicht, dass der Weg ohne Anstrengung zu bewältigen ist. Wir befinden uns auf dieser Tour in Höhen zwischen 2950 m und 5130 m. **Da das Gehen in der Höhe anstrengend ist, empfehle ich dringend regelmäßiges Ausdauertraining vor der Tour.** Wer robust und belastbar ist, kann die Tour umso mehr genießen. Ich empfehle dringend, mich und gegebenenfalls auch einen Arzt zu befragen, wenn Zweifel hinsichtlich der Kondition und der körperlichen Gesundheit bestehen. Trotzdem gibt es keinen Grund zu übertriebener Sorge: Der gesamte Weg ist technisch einfach. Wer Bergwandern gewöhnt ist und gesund und körperlich fit ist, kann an dieser Alternativ- Kailash- Pilgerreise teilnehmen.

Einstellung auf klimatische, hygienische und weitere elementare Bedingungen dieser Trekkingtour

Eine Trekkingtour erfordert eine entsprechende Einstellung auf einfache, elementare Lebensbedingungen. Wir leben, gehen, essen, schlafen auf der Erde. Wir sind der

Erde mit Staub und Schmutz, der Sonne mit intensiver Sonneneinstrahlung, der trockenen Luft, der Hitze und Kälte, den - wenn auch meist wenigen - Niederschlägen und dem manchmal starken Wind unmittelbar ausgesetzt. Zur hygienischen Seite sei erwähnt, dass wir zum Waschen das Wasser von Flüssen und Bächen benutzen und uns auf die Situation in den jeweiligen Camps einstellen müssen. Es bekommt jeder morgens und abends eine Waschschüssel voll Wasser zum Waschen an das Zelt gebracht. Außerdem führen wir Toilettenzelle mit.

Teamgeist:

Ich möchte ganz besonders darauf hinweisen, dass eine Trekking-Tour bei allen Teilnehmern Teamgeist, Flexibilität, Toleranz und Kooperationsbereitschaft erfordert.

Hier wird insbesondere auf die Mitwirkungspflicht lt. Reisevertrag hingewiesen, die ein kooperatives und tolerantes Verhalten anderen Teilnehmern, der nepalesischen Crew und des Gruppenleiters gegenüber einschließt. (z.B. ist die Mithilfe beim Aufbau der Zelte an Tagen erforderlich, wenn wir aus unvorhergesehenen Gründen erst spät am Camp ankommen sollten.)

Alle beteiligten Personen bilden ein Ganzes. Wenn wir alle in einer achtsamen, unterstützenden Weise miteinander umgehen, entsteht auf der Tour ein positives Gruppengefühl, so wie es in den vergangenen Jahren meistens der Fall war. Und durch diese positive Gruppenatmosphäre können alle Beteiligten die ganze Reise umso mehr genießen.

Einstellung auf ein fremdes Land mit einer andersartigen Kultur

Nepal ist eine Region mit für uns „Westler“ sehr andersartigen kulturellen Eigenheiten. Die Nepalesen sind bewundernswertes Volk, das sich Fremden gegenüber meistens freundlich und auch neugierig zeigen. Versuchen Sie, Land und Leute wirklich zu verstehen, und bedenken Sie immer, dass Sie Gast in einem fremden Land sind.

Wenn aber die Voraussetzungen berücksichtigt werden können, ist die Tour mit Sicherheit alle Mühen wert und ein großartiges Erlebnis.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Anreise aus Deutschland

Am Nachmittag oder am Abend startet Ihr Flug in Richtung Kathmandu.

2. Tag: Willkommen in Kathmandu

Ankunft in Kathmandu, Transfer zum Hotel Vajra; Willkommensteue, Einführung und gemeinsames Abendessen. Das im traditionellen nepalesischen Stil gebaute Hotel hat ein besonderes Flair und ist darüber hinaus ein bekannter Ort für kulturelle Veranstaltungen in Kathmandu.

Frühstück, Abendessen, Übernachtung im Hotel Vajra in Kathmandu

3. Tag: Besuch der Heiligtümer in Bodnath

Ein Tag in Kathmandu zur Vorbereitung und Einstimmung. Besuch von Boudhanath mit seinem großen Stupa und den zahlreichen tibetischen Klöstern.

Frühstück, Abendessen, Übernachtung im Hotel Vajra in Kathmandu

4. Tag: Flug nach Nepalgunj

Flug von Kathmandu nach Nepalgunj, im Tiefland nahe der indischen Grenze, Transfer zum Hotel Soaltee, dem neuesten Hotel vor Ort

Frühstück, Abendessen und Übernachtung in Nepalgunj.

Beginn des 18 tägigen Trekkings über den Nyalu La, hinauf zum Laptse La, durch das Limaltal und den Canon des Karnali Flusses und von Hilsa zurück über den Nara La Pass nach Simikot

- auf der alten Salzhandelsroute von Simikot zuerst in Richtung Tibet
- über den Nyalu La ins weite Hochtal von Tankchhe
- Aufstieg zum Laptse La mit Blick über den Manasarovar See zum Mt. Kailash
- 6 Tage Trekking durch das abgelegene, landschaftlich sehr schöne Limaltal und durch den weiter westlich anschließenden, eindrucksvollen Canon des Karnali-Rivers bis zur Grenze in Hilsa
- Erlebnis der unzerstörten tibetischen Kultur des Limaltals u.a. mit der Besichtigung der Halji-Gompa, dem ältesten Kloster Nepals.
- Traditionelle, tibetische Tänze in den alten, farbenfrohen, tibetischen Trachten mit Halji und gemeinsames Abendessen mit den Bewohnern Haljis.
- Rückkehr über den Nara La Pass und entlang des Karnali Tales nach Simikot

- Traditionelle, tibetische Tänze in den alten, farbenfrohen, tibetischen Trachten mit Halji und gemeinsames Abendessen mit den Bewohnern Haljis.

5. Tag: Flug nach Simikot und Dharapuri Trekking

Transfer Hotel Flughafen Nepalgunj
Transfer vom Hotel zum Flughafen Nepalgunj: Sichtflug nach Simikot (2910 m), dem Hauptort des Humla-Distrikts,



Packen der Ausrüstung auf Tragtiere; Trek von Simikot ins Karnali Tal nach Dharapuri (2330 m) in 3 ½ Std. auf der alten Salzhandelsroute nach Tibet (900 hm Abstieg)

Vollpension und Camp (für die nächsten 19 Tage).

6. Tag: Dharapuri – Kermi – Salli Khola – Camp (3150 m) 6 ½ Std.

Weiter auf der Salzhandelsroute, einem schönen, langsam ansteigenden Wanderweg in 3 ¾ Std nach Kermi (2650m), unserem Mittagsplatz; dem Tal des Karnali River folgend über einen kleinen Pass und Weiterweg in das Tal des Salli Khola.

Camp am Fluss Salli-Khola (3150 m).

7. Tag: Salli-Khola-Camp (3150 m) zum Chongsa-Khola-Camp (3600 m) - 3.5 Std.

Aufstieg zum Camp am Chongsa Khola. Die wichtige Akklimatisierungstour führt nachmittags in ein einsames Seiten-Tal des Chongsa Khola.

Camp (3600 m)



8. Tag: Aufstieg zum Basis-Camp (4180 m) für den Nyalu La (2 ½ Std)

Vormittags: Trek durch das Tal des Chongsa Khola hinauf bis zum Nyalu La high camp. (4180 m).
 Unterwegs haben Sie einen herrlichen Blick auf die vergletscherten 7000 m Berge des Saiphal- Himal.
 Nachmittags: Akklimatisierungswalk hinauf zum Seliman Tsho See.

Camp (4180 m)

9. Tag: Aufstieg zum Nyalu La (4.988 m) bis zum Talung Camp (4.280 m) - 6 Std.

Gut akklimatisiert überqueren Sie den Nyalu La (4980 m). Der Pass-Tag ist ein langer, aber landschaftlich schöner Trekkingtag. (Vom Nyalu La kann man leider den Mt. Kailash nicht sehen, wie manchmal beschrieben!)

Unser Camp steht oberhalb des Talung Tsho- See in einer Höhe von ca. 4280 m - ca. 6 Std Gehzeit



10. Tag: Abstieg über das Tankchhe Tal bis nach Gumbayek (4.050 m) - 4.5 Std

Abstieg weiter durch das flache Talung- Tal hinunter, am malerischen Talung See vorbei. Wenig später muss ein Fluss über 2 Flussarme durchquert werden. Kurz danach folgt eine Überquerung eines Endmoränen-Walls mit weißem Sand, bevor Sie die Ebene von Tankchhe erreichen. Halber Rasttag.

Camp (4.060 m)



11. Tag: Aufstieg zum High Camp vor dem Laptse La
 Aufstieg Richtung Tibet bis 4785 m und langgezogener Abstieg in weitem Gelände bis zu einem Flusstal in der Höhe von 4 760 m zum heutigen Camp, dem High Camp für den Laptse La.

Camp (4780 m).

12. Tag: Kailash Blick vom Laptse La (4972 m)

Der Laptse La- Passtag: Vom Camp benötigen Sie ca. 3 Std. zum Laptse La (4 972 m) an der nepalesisch/tibetischen Grenze.

Wieder ist das Gelände weitläufig und nur wenig ansteigend. Am Laptse La eröffnet sich uns der Ausblick über den Manasarovar See bis zum Mt. Kailash. Zeit für Meditation und ein gemeinsames Ritual.

Optional: 160 hm hinauf zu einer Anhöhe (5 130m) mit umfangreicherer Aussicht nach Tibet hinein - auch auf den vergletscherten Gurla Mandhata (7694m) im Westen. Rückkehr zum Camp und weiter Richtung Tankchhe bis zum heutigem Camp.

Camp (4760 m)



13. Tag: Abstieg zur Tankchhe Hochebene

Heute haben alle konditionsstarken Teilnehmer/innen, die dazu Lust haben, die Möglichkeit, zu einer namenlosen Trekking - Anhöhe (5 240 m) auf zu steigen. Die Rundumsicht ist fantastisch mit nochmaligem Ausblick nach Tibet hinein bis zum Mt Kailash, in westlicher Richtung zu den vergletscherten Himalaya- Riesen des Gurla Mandatha (7 680 m) und Gunala Peak (6 830 m) und zu weiteren vergletscherten 5000ern und 6000ern rund herum. (Auf- und Abstieg: zusätzliche 3 Std.)

Danach zügiger Abstieg vom Camp hinunter bis zum nördlichen Rand der Tankchhe- Hochebene (4 220 m). Anschließend führt ein leichter, flacher Abstieg durch die Tejur Ebene hinunter zum Camp bei Tatopani (4 100m). Dort können wir uns in den heißen Quellen waschen und auch schmutzige Wäsche waschen. Gehzeit ca. 4 ½- 5 Std.

Camp (4100 m)

14. bis 19. Tag: In 6 Tagen durch das abgelegene Limal und den Canon des Karnali- Rivers



14. Tag: Halji (3720 m), zurück in der "Zivilisation"
Wir verbringen einen gemütlichen Morgen im Camp.

Bald erreichen Sie das schön gelegene, erste Limal- Dorf Jang (3 980 m), das von einem ausgedehnten Fel- der- Gürtel umgeben ist. Besichtigung des Dorfes mit seiner Gompa und Mittagessen im Dorf. Leichter Weiterweg bis nach Halji (3 720 m), dem besonders schönen Hauptort des Limi-Tals mit seinen eng zusammen geschachtelten Häusern.

Camp (3720 m)



15. Tag: Rasttag in Halji

Rasttag bei Halji: Besichtigung des schönen, großen, im tibetischen Baustil gebauten Dorfes Halji mit seiner weit über 1000 Jahre alten, sehr interessanten Halji-Gompa (ältestes Kloster in Nepal) und seiner Dorfschule, die wir mit einer Spende unterstützen werden (statt unterwegs irgendwelche Geschenke zu verteilen, können wir hier diese abgelegene Schule unterstützen).

Am Abend erleben Sie die lokalen, tibetischen Tänze in den alten traditionellen, tibetischen Trachten und genießen das gemeinsame Abendessen mit den anwesenden Bewohnern von Halji bei lokalem Gerstenbier (Chang).



16. Tag: Einfache Wanderung nach Til Gaon

Der Vormittag steht zur freien Gestaltung. Nach dem Mittagessen führt eine gemütliche Wanderung im landschaftlich reizvollen Limi- Tal durch eine eindrucksvolle Felsenschlucht hinunter bis zum Tila Khola (3570 m). Von dort aus relativ steiler Aufstieg zum 3. Limal- Dorf Til Gaon.

Camp.

17. Tag: Rasttag in Til Gaon

Besichtigung des Dorfes und seiner Gompa. Rasttag oder Ausflug zu einem eindrucksvollem Aussichtsberg mit grandiosem Blick ins Limal und das tief unten liegende Halji.

Camp

18. Tag: Trek vom Til Camp über den Chukjungma La (4250 m) nach Manipema (3980 m).

Unterwegs: Besuch eines verfallenen, abenteuerlich in einer steilen Felswand liegenden und sehenswerten Höhlenklosters, umgeben von verfalteten Felsformationen. Auf schönem Höhenweg weiter, kurzer Aufstieg bis zu einem kleinen Pass (4050 m) und eindrucksvolle Wanderung durch die phantastische Canon-Landschaft des Karnali-Flusses.

Camp (3980 m)

19. Tag: Über Manipema bis Hilsa

Weiter geht es bis nach Hilsa, dem nepalesischen Grenzort zu Tibet.

Übernachtung im Guesthouse (3600 m)

20. Tag: Über den Nara La (4060 m) ins Tal des Karnali

Rückweg über den Nara La Pass (4 450m) nach Yari im Karnali Tal (3600m)



21.-23. Tag: Rückweg nach Simikot über die schönen Dörfer, Yanger, Jalbang, Kermi und Dharapuri.

Entlang des Karnali Flußes geht es zurück nach Simikot.

Da auf dieser ehemaligen Salzhandelsroute im Karnali-Tal eine Schotterstraße gebaut wurde, werden wir immer wieder auf alternativen Wegen zT. auch auf der gegenüberliegenden Fluss-Seite abseits der Schotterstraße ausweichen.

Camp

24. Tag: Rückflug nach Kathmandu

Rückflug von Simikot über Nepalgunj nach Kathmandu. Transfer zum Hotel und Rest des Tages zu freien Verfügung.

Frühstück, Abendessen, Übernachtung im Hotel Vajra in Kathmandu

25. Tag: Tag zur freien Verfügung in Kathmandu

Tag zur freien Verfügung. (zB. Besichtigung von Pashupatinath)

Frühstück, Abendessen, Übernachtung im Hotel Vajra in Kathmandu



26. Tag: Die Königsstädte von Patan und Baktapur

Möglicher Besuch der der alten Königsstädte von Patan und Bhaktapur (UNESCO Weltkulturerbe). Ein halber Tag zur freien Verfügung. Abends Abschlußessen im Hotel Vajra.

Abends Abschluss- Essen zusammen mit der Nepali Crew.

Frühstück, Abendessen, Übernachtung im Hotel Vajra in Kathmandu

27. Tag: Rückflug nach Deutschland

Rückflug ab Kathmandu morgens 7.30 Uhr.
Ankunft in Frankfurt: 17.30 Uhr.

Enthaltene Leistungen

Flug in der Economy Class ab/bis Frankfurt nach Kathmandu · 4 Inlandflüge: Kathmandu – Nepalganj - Simikot und zurück · erforderliche Transfers · in Kathmandu Übernachtung im Hotel Vajra im Deluxe Room · Übernachtung während des Trekkings in geräumigen 2-Mann Zelten · in Kathmandu Halbpension und vegetarischem Essen · Vollpension auf der gesamten Trekking-Tour mit sehr guter vegetarischer Trekkingsküche – meistens gekochtes Mittagessen. (falls gewünscht gibt es unterwegs auch ab und zu frisches Fleisch) · Alle Transfers, Trekking - Permit für Dolpo, · Nepalesische Crew (Guide, Sherpa, Träger, Koch, Küchenjungen), Horsamen mit Lasttieren · Zur Sicherheit bei Notfällen: Satellitentelefon · Gesamte Campingausrüstung incl. Zelte, Schlaf-Matratzen. (Eigener Schlafsack ist mitzubringen, bzw. in Kathmandu günstige Möglichkeit, neuwertigen Schlafsack oder/ und Daunenjackette auszuleihen) · qualifizierte, Deutsch sprechende Neue-Wege-Reiseleitung · Eintrittsgelder · NEUE WEGE-Informationsmaterial · Auslandskrankenversicherung und Reisegepäckversicherung bis EUR 2.000 · Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten

Zusätzliches Entgelt

Mittagessen sowie Getränke außerhalb des Trekkings; Soft Drinks und Alkohol · Visumgebühr Nepal US\$ 50,00 (Gültigkeit 30 Tage, zu beantragen bei Einreise) · Gegenstände persönlicher Natur, wie Trinkgeld etc. · alle weiteren, hier nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

- Rail & Fly-Ticket: € 90
- EZ-Aufpreis € 350
- Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
2NPS2101	20.09.22	16.10.22	€ 5.090

Teilnehmerzahl

Mindestens 8, höchstens 16

Reisedauer

27 Tage

Reiseleitung

Roman Mueller

Roman Mueller ist begeisterter Bergsteiger und Wanderer. Seit 1990 organisiert leitet er Trekking und Meditationsreisen in den Alpen, in Korsika, in Nepal und Tibet.

Im Himalaya verbrachte er 5 Jahre seines Lebens und kennt dadurch die nepalesische und tibetische Kultur aus unzähligen persönlichen Erfahrungen.

Mit 21 Pilgerreisen zum Mt. Kailash ist er einer der erfahrensten Kailash- Leiter im deutschsprachigen Raum.

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise

Die Anreise erfolgt ab Frankfurt mit renommierten Lini- enfluggesellschaften in der Economy Class. Andere Ab- flughäfen, auch Wien oder Zürich, sowie Flüge in der Business Class sind gegen Aufpreis möglich. Bitte frä- gen Sie sie direkt bei Buchung an.

Wichtig für innernepalesische Flüge

-----Die EU hat ausnahmslos alle Fluggesell- schaften des Landes Nepal auf die sogenannte EU- Blacklist gesetzt.

Dies bedeutet nicht, dass die EU konkret alle Fluggeräte und Fluggesellschaften in Nepal auf ihre technische Zuverlässigkeit geprüft hat, sondern nur, dass sie gene- rell dem Flugwesen in Nepal undifferenziert unabhän- gig von der Qualität des einzelnen Luftfahrtunterneh- mens ihr Misstrauen ausspricht.

Nähere Informationen zur Aufnahme der nepalesischen Fluggesellschaften in die Flugverbotsliste der EU erhal- ten Sie unter: https://transport.ec.europa.eu/transport- themes/eu-air-safety-list_de .

Neue Wege versucht, soweit wie möglich die notwendi- gen Transfers über Land zu arrangieren. Wo vom Rei- severlauf her nicht anders möglich, setzen wir vorzugs- weise die privaten Gesellschaften Buddha Air, Yeti Air und Tara Air ein, die ein separates Sicherheitsaudit einer englischen Prüfgesellschaft durchlaufen und für einen für Nepal sehr hohen Qualitätsstandard bekannt sind. Die drei Gesellschaften arbeiten alle an einer baldigen Lösung, um von der EU wieder von der „Black List“ ge- strichen zu werden. Wir informieren Sie mit den letzten Reiseunterlagen über die konkret gewählte Fluggesell- schaft.

Weitere Informationen zu innernepalesischen Flügen erhalten Sie mit den Reiseinformationen.

atmosfair

Wir kompensieren die CO2-Emissionen Ihres Fluges: Dazu übernehmen wir zu 100% den atmosfair-Beitrag für alle Teilnehmer/innen Ihrer Gruppenreise nach Asien.

Sie fragen sich sicherlich, wie die Kompensation funkti- oniert. Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit weni- gen Klicks die CO2-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finan- zierten Projekt an anderer Stelle eingespart. atmosfair investiert es u.a. in das Vorzeigeprojekt „Biogas im länd- lichen Nepal“. Auch heute noch nutzen viele Menschen in den ländlichen Gegenden Nepals offene Feuerstellen als Kochgelegenheit für ihren Alltag. Eine Biogasanlage kann das Leben dieser Familien umweltfreundlicher und wesentlich gesünder gestalten. Die Menschen wer- den nicht mehr durch das offene Feuer im Haus Lun- genkrank und die Kinder können abends noch bei Gas- licht für die Schule lernen. Ein weiteres Plus: Die Men- schen vor Ort müssen keine weiten Wege mehr zum Feuerholzsammeln zurücklegen und die Wälder Nepals werden vor Abholzung geschützt.

So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit ver- antwortungsbewusstem Handeln verbinden – wirklich atmosfair!



sonstiges / Wohnen / Genießen

In Kathmandu übernachten Sie voraussichtlich im Hotel Vajra in Doppelzimmern mit Dusche/WC. Das Hotel ent- spricht einem 3-Sterne-Hotel und liegt etwas abseits vom Touristenrummel in der Nähe des Swayambhu Stupa. In klassischer Ziegelbauweise im Newari-Stil mit kunstvollen Schnitzereien gebaut, bietet das Hotel zweckmäßig eingerichtete Zimmer, einen schönen und ruhigen Garten und ein interessantes Kulturprogramm mit Tanz-, Musik- und Theateraufführungen.

Während des Trekkings übernachten Sie in Zelten und werden voll gepflegt; generell ist das Essen reichhaltig und abwechslungsreich. Zu allen Mahlzeiten gibt es

ausreichend Tee, auch Ihre Wasserflaschen können Sie sich morgens/abends mit Tee füllen lassen (viel Trinken ist wichtig!!). Vermeiden Sie bitte frische Salate und Rohes und essen gut gekochte Speisen, die Ihrem Körper Wärme zuführen und unbedenklich sind. In den Dörfern auf dem Trek kann man z.T. Erfrischungen und Snacks kaufen.

Gegen einen Aufpreis kann ein Einzelzimmer für die Hotelübernachtungen sowie ein Einzelzelt gebucht werden. Wenn Sie ein Doppelzimmer gebucht haben und kein geeigneter Zimmerpartner/in gefunden werden kann, wird der Einzelzimmer-Aufpreis nachbelastet. Eine Zusatzrechnung bekommen Sie mit den Reiseunterlagen.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Einreisebestimmungen

Für die Einreise benötigt man einen nach Ausreise noch 6 Monate gültigen Reisepass und ein Visum, welches bei der Einreise an Grenzübergangsstellen nach Nepal oder am Flughafen Kathmandu erteilt wird.

Die Visumgebühren betragen (Stand September 2021):
Touristenvisum 15 Tage Gültigkeit: 30 USD
Touristenvisum 30 Tage Gültigkeit: 50 USD
Touristenvisum 90 Tage Gültigkeit: 125 USD

Bei allen Visa ist die mehrfache Einreise innerhalb der Gültigkeit möglich. Visumgebühren können auch in EUR oder anderen konvertiblen Währungen bezahlt werden, die am Flughafen zum Dollar-Tageskurs umgerechnet werden. Reisende sollten direkt nach Erteilung prüfen, ob das Visum tatsächlich den gewünschten Zeitraum umfasst. Ansonsten führt dies zu Problemen bei der

Ausreise, u. a. zu empfindlichen Strafgebühren, ohne deren Bezahlung keine Ausreise gewährt wird.

Der ausgefüllte Visumantrag, welchen Sie von uns mit den Buchungsunterlagen erhalten, sowie zwei Passfotos sind bei der Beantragung vorzulegen.

Das Visum kann auch in Deutschland bei der nepalesischen Botschaft in Berlin sowie bei den nepalesischen Honorarkonsulaten in Frankfurt, Hamburg, Köln, München und Stuttgart beantragt werden. Dort sollte man sich die Einreisevorschriften im eigenen Interesse vor Antritt der Reise bestätigen lassen. Sie können sich kurzfristig ändern, ohne dass das Auswärtige Amt hiervon vorher unterrichtet wird. Nähere Informationen finden Sie unter: www.nepalembassy-germany.com

COVID-19 Impfbestimmungen

Die Einreise nach Nepal ist für vollständig gegen COVID-19 geimpfte Reisende seit dem 27.09.2021 ohne Quarantäne möglich. Sie benötigen hierfür die Kopie Ihres Impfbescheinigung (auf Englisch)

Für Ihren Flug nach Nepal ist einen höchstens 72 Stunden alter (Zeitpunkt des Abstrichs, Testergebnis auf Englisch) negativer PCR-Test vorzulegen. Weiterhin müssen alle Reisende das Online-Formular für internationale Reisende unter www.ccmc.gov.np ausfüllen, ausdrucken und am Flughafen bzw. bei der Einreise nach Nepal vorzeigen.

Bei der Einreise werden Sie am Flughafen in Kathmandu erneut per Antigen- oder Antigen-Schnelltest getestet und können nach Erhalt des negativen Ergebnisses frei und ohne weitere Quarantäne reisen. Falls am Flughafen oder der Einreisestelle keine Antigenteststation geöffnet ist, müssen Sie sich einem Test im Hotel unterziehen. Sie dürfen das Hotel verlassen, sobald das negative Testergebnis vorliegt. ..

Sicherheitshinweise

Die innenpolitische Lage hat sich nach den erfolgreichen Wahlen im November 2013 stabilisiert. Geld, Flugticket und Pass sollten Sie am besten immer am Körper tragen. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. Schecknummern bitte separat aufbewahren. Bitte vermeiden Sie es Gepäckstücke oder Wertgegenstände im Hotel offen und unbewacht liegen zu lassen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage gibt die Homepage des Auswärtigen Amtes:



Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus und evtl. Cholera.

Aktuelle Informationen finden Sie unter:

www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.html?nn=393764#doc393704bodyText6

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur Malaria prophylaxe.

Am besten nur Mineralwasser aus gekauften, original verschlossenen Flaschen, oder aufbereitetes Wasser trinken. Ansonsten sind auch andere in Flaschen abgefüllte Getränke (z. B. Softdrinks wie Cola etc.) unproblematisch, solange die Flaschen vor dem Trinken original verschlossen waren. Absolut tabu sind Eiswürfel in Getränken. Vorsichtshalber kein Speiseeis oder geschältes Obst essen. Generell gilt: "Schälen Sie es, kochen Sie es, oder vergessen Sie es!"

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sollten Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen oder unter psychischen oder

physischen Krankheiten leiden, so sollten Sie vor Abreise Ihren Hausarzt konsultieren. Während der kompletten Reise sollten Sie in der Lage sein, Ihre Medikamente einzunehmen. In Absprache mit dem Hausarzt sollte sich jeder Reisende eine kleine Reiseapotheke zusammensetzen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimmungen. Denken Sie auch an einen ausreichenden Schutz vor Insektenstichen.

Medikamente sind in den Apotheken in Kathmandu reichlich verfügbar. Häufig sind es Lizenzprodukte, welche günstig in Indien oder Nepal produziert werden.

WICHTIGE HINWEISE FÜR TREKKING REISEN IN DEN HIMALAYA:

Hinweise zur Höhenakklimatisation:

Das Klima in Nepal ist gut verträglich, aber lange Reisen in Hohen Lagen des Himalaya (ab ca. 3.000m) sind eine Belastung für den Körper. Voraussetzung für solche Reisen ist eine gute körperliche Verfassung. In der großen Höhe gibt es heftige Winde, starke Sonneneinstrahlung, Staubwolken, trockene Luft, kalte Nächte und heiße Tage. Ein allgemeiner Gesundheits- und Fitness Check beim Hausarzt ist angesichts der Höhe vor Reiseantritt empfehlenswert.

Höhenkrankheit:

Kommen zu den Kopfschmerzen Appetitlosigkeit, Übelkeit und starkes Frösteln, so sollte wenn möglich ein Arzt aufgesucht und versucht werden, sich in eine niedrigere Höhe zu begeben (Oft reichen wenige hundert Höhenmeter!!) Generell gilt: Die Höhenkrankheit kann jeder bekommen, ganz gleich, ob professioneller Bergsteiger oder "normaler" Bergwanderer. Weitere Infos finden Sie hier: www.neue-wege.com/ueber-neue-wege/reiseinfos-service/trekking-info/hoehenanpassung

Wichtige Regeln:

Viel trinken: mindestens 3 - 4 Liter am Tag! Nur abgekochtes oder desinfiziertes Mineralwasser trinken. Keimfreies Mineralwasser und Softdrinks sind in versiegelten Flaschen erhältlich. Der nepalesische Tee (Chai) kann problemlos genossen werden.

Wichtige Medikamente:

Auf den Trekkingtouren befinden Sie sich zum Teil weit entfernt von einer Apotheke oder einem Arzt. Deshalb sollten Sie hier folgendes mitnehmen: Sonnenschutzmittel für extreme Sonneneinwirkung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasen-Gel), Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfweh, Fieber), Insektenschutzmittel (Spray), Betadine (zur Wunddesinfektion und zur Wasserdesinfektion 4 Tropfen pro Liter), Wundcreme für trockene, rissige Haut, Antibiotika-Wundcreme, Salbe für Insektenstiche und Allergien, Pflaster, elastische Binde, sterile Gaze, Mittel gegen Durchfall und Verstopfung (Immodium, Lactoferment), evtl. Mittel zur Vorbeugung der Höhenkrankheit (Diamox oder das Homöopathische Arzneimittel Coca C30), gut verträgliche Antibiotika. Hier empfiehlt sich zur Zusammenstellung einer Liste ein Gespräch mit dem Hausarzt bzw. Reisemediziner, sodass Sie die passenden Medikamente nicht nur mitnehmen, sondern auch in der entsprechenden Situation in der Lage sind, sie selbstverantwortlich anzuwenden.



Mitnahmeempfehlungen

Gepäck:

Koffer oder gute Tasche. Für die Ausflüge empfiehlt es sich, zusätzliche eine kleine Tasche oder Daypack (kleiner Rucksack) mitzunehmen. Gepäckstücke sollten strapazierfähig und abschließbar sein. Während des Trekkings wird Ihr großes Gepäck (max. 12-15 kg, den Rest können Sie im Hotel in Pokhara zurücklassen) von Trägern getragen. Ihren Tagesrucksack tragen Sie selbst. Die Träger gehen tagsüber nicht immer mit der Gruppe, zudem wird das Gepäck verschnürt. Abends kommen Sie dann wieder an Ihr großes Gepäck.

Kleidung und Schuhe:

Leichte Kleidung aus Baumwolle für den Tag. Pullover und leichte Jacke für den Abend.

Von November bis Februar braucht man abends warme Kleidung und eine warme Jacke/Regenschutz. Hut, Lange Hosen, langer Rock, T-Shirts, Hemden, Blusen, Socken (dünne aus Baumwolle und dicke aus Wolle für Klosterbesuche und für die Wanderschuhe), bequeme Yogakleidung, Trainings- oder Schlafanzug, 2 Handtücher. In Kathmandu können Kleider gewaschen werden. Für Frauen Kleider und Hosen, die keinen Anstoß erregen (Keine Shorts, große Ausschnitte und enge Kleider). Für das Trekking: Tagsüber trägt man am besten eine gute Windjacke, für die Abendstunden kombiniert mit einem Fleece. Gut eignen sich Kleidungsstücke, die je nach Temperatur in Schichten getragen werden können. Gute Wind- und Regenjacke, evtl. leichte Daunenjacke, warmer Pullover, Fleece, Halstuch, Stirnband, Kappe oder Hut (Sonnenschutz).

Zweckmäßig für Kathmandu sind bequeme Laufschuhe, da nicht alle Straßen asphaltiert sind und gute, eingelaufene und bequeme Trekkingschuhe für die Wanderungen.

Diverses:

Alle Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente lt. Liste unter "Gesundheit und Impfungen", Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), Sonnenbrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, mind. 2 Passfotos, Flickzeug (Nadel, Faden, Sicherheitsnadeln), gute Taschenlampe, Taschentücher, Ohropax, Fernglas, evtl. Schirm oder Regenschutz, biologisch abbaubare Seife und Waschmittel aus der Tube, Verschießbare Plastiktaschen (zum Trockenhalten der Kleidung, Schlafsäcke und Medikamente), Wasserflasche oder Thermosflasche, warmer Schlafsack bei Bedarf mit Baumwoll- oder Seideninlett (neuwertige Daunenschlafsäcke können in Kathmandu günstig ausgeliehen werden), Teleskopwanderstöcke; ggf. quadratische Sitzunterlage; Waschmittel aus der Tube

Fotoausrüstung (bitte denken Sie genügend Akkus, Speicherkarten).



Währung / Post / Telekommunikation

Währung

Die Landeswährung ist die nepalesische Rupie (Rs). Sie ist gegliedert in Paise. Den tagesaktuellen Kurs können Sie unter www.oanda.com ermitteln. Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Große Banknoten in Euro sind von Vorteil. Es ist nicht nötig vorher in USD zu wechseln. Lassen Sie sich kleine Scheine geben, da diese oft gebraucht werden. In Kathmandu gibt es Geldautomaten, an denen man Rupien mit EC / Maestro-Karte oder Kreditkarte erhalten kann. Mit EC-Karten mit dem Maestro-Zeichen können Sie ebenfalls Bargeld am Bankautomaten (ATM Machine) ziehen. Neue Bankkarten mit dem V-Pay Zeichen sind nicht für Zahlungen in Asien freigeschaltet. Bitte fragen Sie hier noch einmal bei Ihrer Bank nach den konkreten Bedingungen.

Post

Die Post in Nepal ist relativ langsam und unzuverlässig. Die Hotels übernehmen die Postformalitäten für Sie. Nutzen Sie keine öffentlichen Briefkästen, und geben Sie die Post direkt im Hotel auf.

Telekommunikation

Die Ländervorwahl von Nepal ist 00977. Von Kathmandu aus können Sie gut und über Internet sehr günstig internationale Telefongespräche führen. In entlegenen Gebieten ist es oft schwierig und teuer Telefonverbindungen ins Ausland herzustellen. Die Vorwahl von Nepal nach Deutschland: 0049, nach Österreich 0043 und in die Schweiz 0041.



Zollbestimmungen

Die Ausfuhr größerer, bei der Einreise nicht deklarerter Devisenbeträge ist strafbar. Weitergehende Zollinformationen zur Einfuhr von Waren erhalten Sie bei der Botschaft Ihres Ziellandes. Nur dort kann Ihnen eine rechtsverbindliche Auskunft gegeben werden.

Wissenswertes

Strom:

Die Stromversorgung in Nepal ist mit 220-240 Volt und 50 Hz in etwa identisch mit der deutschen. Bitte beachten Sie, dass es in Nepal täglich zu Stromausfällen kommt. Daher empfehlen wir generell die Mitnahme einer Taschenlampe. Die Steckdosen haben drei dicke Stifte, Hotels haben allerdings oft universale Steckdosen in die auch europäische oder amerikanische Stecker passen. Dennoch ist die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert.

Fotografieren:

Das Fotografieren in den Klöstern muss oft extra bezahlt werden und kann je nach Ort bis zu 10 USD und mehr pro Foto kosten.



Versicherung

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittskostenversicherung. Die Versicherung können Sie direkt bei Buchung Ihrer Reise bei Neue Wege abschließen. Beachten Sie, dass ein Abschluss bis spätestens 30 Tage vor Abreise erfolgen muss und nicht bereits eingetretene Schadensfälle abdeckt, bei kurzfristiger Reisebuchung erfolgt der Abschluss direkt bei Ihrer Anmeldung.

Bitte überprüfen Sie den Punkt "Enthaltene Leistungen". Bei einigen Trekking Programmen ist automatisch ein umfangreiches Versicherungspaket mit Reisekrankenversicherung, Medizinischer Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung enthalten. Wir empfehlen auf jeden Fall den Abschluss einer Reisekrankenversicherung. Sollten Sie diese nicht schon andersweitig besitzen, ist diese Versicherung ebenfalls über Neue Wege buchbar.



Nebenkosten / Trinkgelder

Die Nebenkosten sind in Nepal gering. Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht, denn die Löhne sind in ganz Asien niedrig und die Leute freuen sich über einen zusätzlichen Verdienst. In Nepal sind ca. 50 - 100 Rupien für kleine Dienstleistungen angebracht. In den Restaurants in Kathmandu ca. 10 %. Persönliche Reiseleiter und Fahrer, die wesentlich zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten eine großzügige Geste. Rechnen Sie hier je nach Zufriedenheit mit ca. 5 Euro/ Tag. Achtung: Während der Trekkingtour können Getränke in den Lodges teilweise recht teuer sein, da alle Flaschen hinauf getragen werden müssen.

In den Klöstern ist es üblich, sich mit einer Spende zu bedanken, ca. 100 Rupien pro Besuch. Bitte spenden Sie 500 bis 1000 Rupien bei persönlichen Audienzen mit hohen Lamas oder dem tibetischen Arzt, der kein Honorar verrechnet.



Umwelt

Als nachhaltiger Reiseveranstalter legen wir großen Wert auf Umweltschutz und eine angemessene Nutzung der örtlichen Ressourcen. Auch der Einzelne trägt hier Verantwortung und kann dazu beitragen seine Reise nachhaltig zu gestalten!

Wasser und Elektrizität sind in vielen Ländern ein knappes Gut. Durch einen sparsamen Umgang mit diesen Ressourcen unterstützen Sie eine nachhaltige Entwicklung. Da die Müllentsorgung in den Gastländern oftmals nicht den deutschen Verhältnissen entspricht, sollten Sie darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu produzieren. Hierbei können schon ein paar kleine Schritte sehr hilfreich sein! Die Nutzung von Plastikflaschen kann durch die Mitnahme wiederverwendbarer Trinkflaschen vermieden werden. Diese können mit aufbereitetem Wasser aufgefüllt werden. Wenn Sie Batterien und andere heikle Abfälle nicht vor Ort entsorgen, sondern diese wieder mit nach Deutschland nehmen, vermeiden Sie eine unnötige Belastung des Gastlandes. Beim Einkauf können Sie durch die Mitnahme eines Stoffbeutels den Gebrauch von Plastiktüten umgehen. So können Sie helfen, das Plastikaufkommen zu reduzieren.

Der Besuch kultureller Einrichtungen und das Zusammentreffen mit der einheimischen Bevölkerung werden besonders dann zu einem unvergesslichen Erlebnis, wenn Sie die Ratschläge des Reiseleiters und der von uns versendeten „Sympathie Magazine“ befolgen.

Bewusst reisen mit NEUE WEGE

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

Nachhaltigkeit ist schon seit Firmengründung elementarer Bestandteil der NEUE WEGE Firmenphilosophie. Wir haben die CSR-Initiative ergriffen und geben Ihnen, als verantwortungsvollem Urlaubsgast, Orientierungshilfe und schaffen mehr Transparenz zum Thema Nachhaltigkeit. Seit Erhalt des CSR-Siegels in 2009 verfasst NEUE WEGE einen Nachhaltigkeitsbericht zur Dokumentation aller CSR-Aktivitäten.

Sehen Sie selbst und lesen Sie mehr im NEUE WEGE Nachhaltigkeitsbericht unter: www.neue-wege.com/csr

Zeitverschiebung und Klima

Zur mitteleuropäischen Zeit (MEZ) beträgt die Zeitverschiebung für Nepal plus 3,75 Stunden (Sommerzeit) bzw. plus 4,75 Stunden (Winterzeit).

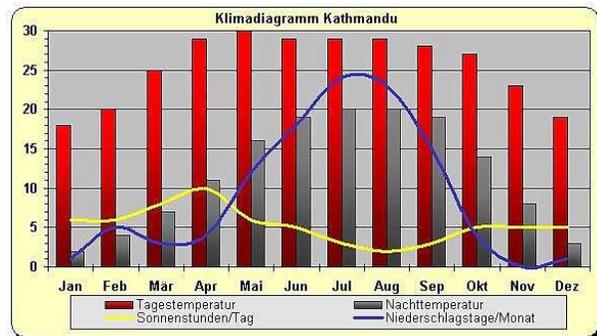
Jahreszeiten in unserem Sinne gibt es in Nepal nicht. Das Wetter ist geprägt vom Monsun, der vom Golf von Bengalen her kommend, die Hauptniederschläge bringt. Nach dem Hauptmonsun sind auch die Jahreszeiten benannt. So spricht man in den Monaten März bis Mai vom Vormonsun, von Anfang Juni, wenn die Hauptniederschläge des Jahres einsetzen, bis Mitte September, vom Monsun und anschließend vom Nachmonsun. Der Vormonsun wird gekennzeichnet von warmen bis heißen Tagen mit wenig Niederschlag. Am Nachmittag setzt oft Quellbewölkung ein und einzelne Gewitter sorgen in den frühen Abendstunden für erfrischende Abkühlung. Die Temperaturen sind selbst in der Höhe noch angenehm und vor Anfang Juni ist auch mit stabilem Wetter zu rechnen. Die Sichtverhältnisse sind nicht ganz so klar wie im Nachmonsun, jedoch findet man im Vormonsun die gesamten Rhododendron- und Magnolienwälder in voller Blüte. Während des Sommermonsuns (Juni bis September) herrscht ein feuchtes Klima

und es können heftige Regenschauer und Gewitter auftreten.

Der Nachmonsun bringt Tage von unglaublicher Klarheit, die die Größe der Berge noch beeindruckender wirken lassen. In den Bergen ist jetzt die beste Zeit zum Trekking. Allerdings muss man sich auf etwas niedrigere Temperaturen einstellen. Oberhalb von 4.000 m fallen die Temperaturen nachts auch mal unter -10 Grad. Niederschläge zu dieser Zeit sind zwar selten, jedoch nicht ganz ausgeschlossen.

Dies ist die klassische Einteilung des Klimas in Nepal. Jedoch ergeben sich aufgrund des weltweiten Klimawandels in den letzten Jahren immer wieder Abweichungen, sodass das Wetter nicht mehr präzise vorausgesagt werden kann. Generell kann man sagen, dass Bergsicht in den Monaten von Oktober / November bis Februar / März möglich ist. Aber der Klimawandel und die Luftverschmutzung können die klare Sicht beeinträchtigen.

Weitere Klimainformationen finden Sie unter: www.iten-online.ch/klima/asien/nepal/nepal.htm



Sprache und Verständigung

Die offizielle Landessprache Nepals ist Nepali. Sie stammt vom altindischen Sanskrit ab, der sogenannten "Sprache der Götter". Nepali ist sehr eng verwandt mit den nordindischen Sprachen wie Hindi oder Bengali. Auf den gängigen Touristenpfaden kommt man gut mit Englisch aus, außerhalb helfen nur ein guter Sprachführer und viel Geduld.



Religion und Kultur

Rund 80 % der Bevölkerung Nepals sind Angehörige des Hinduismus. Nepal ist das einzige Land, in dem der Hinduismus die Staatsreligion ist. Weiterhin sind rund 15 % der Bevölkerung als Buddhisten ausgewiesen (insbesondere auch im Königreich Mustang). Andere Religionen und Glaubensrichtungen werden ebenfalls toleriert.

Zu früherer Zeit war der Buddhismus stärker vertreten, doch da das Bekenntnis zum Hinduismus soziale Vorteile mit sich bringt, zeigen die Statistiken nicht, wie viele Nepalesen zwar „offiziell“ Hindus sind, inoffiziell aber einen anderen Glauben praktizieren bzw. die Inhalte verschiedener Religionen mischen.

Für Buddhisten besteht ein großer Unterschied zwischen Buddhismus und Hinduismus. Buddhismus ist kein Götterglaube, sondern die Lehre des Buddha. Buddha lehrt Methoden, um Erleuchtung zu erlangen, genannt Dharma. Der Mahayana Buddhismus lehrt Methoden, um Erleuchtung für sich und alle Lebewesen zu erlangen. Aus der Sicht des Buddhismus kann nur Erleuchtung erlangt werden, indem man das heilige Dharma praktiziert.

Für Hindus werden die Buddhas und die erleuchteten Meditationsgottheiten des Vajrayana einfach in die eigene große Götterwelt integriert und religiöse Nepalesen glauben alle auch an Buddha. Der tibetische Buddhismus unterscheidet sich stark von der ursprünglichen Lehre des historischen Buddhas (Weltentsagungstheorie des Theravada- oder Hinayana-Buddhismus) und ist eine Spielart des Tantrismus ("Diamantpfad"), der auch in Tibet, der Mongolei und Bhutan lebendig ist.

Für weitere Informationen empfehlen wir Ihnen als Lektüre die Sympathiemagazine "Nepal verstehen" und "Buddhismus verstehen", die Ihnen einen guten Querschnitt zu Geschichte, Religion und Alltagskultur bieten. Diese bekommen Sie mit Ihren Buchungsunterlagen zugeschickt.



Essen und Trinken

Nepal wartet mit einem reichhaltigen Angebot an Speisen und Getränken. Viele Restaurants haben sich in den letzten Jahren auf den Geschmack der Besucher eingestellt und bieten daher westliche Küche an. Die Qualität und Sauberkeit ist in den gängigen Restaurants sehr gut.

Traditionelle nepalesische Küche ist leicht zu erhalten, da in den einfachen nepalesischen Restaurants fast ausschließlich das schon legendäre Standardgericht Dal Bhat angeboten wird: Reis, Linsen und Gemüse. Dieses Gericht wird in Nepal zu jeder Tageszeit serviert. Es kann bei Bedarf und Wohlstand auch mit Zugaben wie etwa Fleisch, Fisch, Kartoffeln, Eiern und scharfen Soßen ergänzt werden. Eine weitere Spezialität der Küche in Nepal sind Momos (Teigtaschen mit Fleisch- oder Gemüsefüllung). In den Restaurants werden westliche Getränke, wie Softdrinks oder Bier angeboten. Tee, in Form von grünem Tee, Buttermilchtee oder Milchtee (Chai) ist jedoch das Nationalgetränk.



Einkaufen und Souvenirs

Nepal ist ein wahres Paradies für Souvenirliebhaber. Überall im Land werden Ihnen Souvenirs angeboten und Handeln ist wichtig. Gut einkaufen können Sie in Kathmandu im Bereich der New Road-Freak Street und im Ortsteil Thamel. Bei der Stupa von Bodnath gibt es einen sehr schönen und unbedingt empfehlenswerten Tibetermarkt. In Kathmandu bekommen Sie u.a.: Tibetische Teppiche, Silberwaren, Silberschmuck, Kleidung aus Baumwolle, Wollpullover, Reispapierdrucke, Bronzestatuen, Antiquitäten verschiedenster Art (die allerdings oft nur alt aussehen), Seidenstoffe, Khukurimesser, Masken aus Pappmaché, Decken aus Yakwolle, Kupferarbeiten, Dharmagegenstände, Buddhastatuen, Thankas und vieles mehr. Etwa zwischen 10 und 19 Uhr sind die Geschäfte geöffnet. Der Samstag ist Ruhetag in Nepal. Touristengeschäfte und Trekingläden haben aber auch an Samstagen auf.



Besondere Verhaltensweisen

Bitte bedenken Sie, dass in Nepal viele Sitten, Vorstellungen und Gebräuche anders sind als in Mitteleuropa.

Diese Fremdheit ist eine der Eigenschaften, die die Besucher faszinieren und begeistern. Dieses Anderssein fordert aber von jedem europäischen Besucher Rücksichtnahme und Toleranz gegenüber den Gastgebern. Heilige Kühe besitzen einen religiösen Status, so dass sie tun und lassen können was sie wollen. Bitte niemals eine Kuh schlagen, denn es stehen Strafen auf diese Tat. Das Betreten von Tempelanlagen ist oft nur ohne Schuhe gestattet. Wenige Tempel sind für Nicht-Hindus gänzlich gesperrt.

Es ist verpönt Zärtlichkeiten in der Öffentlichkeit auszutauschen, dazu gehört schon ein Kuss auf offener Straße. Trotz der Hitze sollten Sie den Körper immer bedecken. Frauen sollten lange Hosen oder Röcke tragen. Männern ist es nicht gestattet, mit freiem Oberkörper umher zu laufen!

Eine Begrüßung auf nepalesisch vollzieht man nicht per Handschlag, sondern legt beide Handflächen gegeneinander und hält sie so vor das Gesicht und begrüßt dann den Gegenüber mit "Namasté" oder "Namaskar".

Sollten Sie einen Tempel oder einen hohen Lama besuchen, ist es ein Zeichen von Höflichkeit und Respekt, einen Seidenschal zu überreichen, den man vom Lama als Segen zurückerhält. In Asien gibt man bei der Begrüßung von Meistern nicht die Hand, sondern verbeugt sich.

Sie werden oft an Tschörnten vorbei kommen. Diese werden mit großer Hingabe verehrt und wurden gebaut, um örtliche Gottheiten, Dämonen oder Geister zu befriedigen. Sie sollten einen Tschörnten, wie auch Mani Steine, bitte unbedingt immer im Uhrzeigersinn umgehen. Auch die Gebetsmühle eines Lamas wird im Uhrzeigersinn gedreht und Klöster und Tempel sollten in dieser Richtung begangen werden. Erde und Universum drehen sich nach buddhistischer Vorstellung ebenfalls in dieser Richtung. Manche Gebetsmühlen sehen schon sehr alt und abgenutzt aus, aber das mindert in keiner Weise ihre Bedeutung und Kraft. In den Gebetsmühlen befinden sich Papierrollen mit Gebetsformeln, die durch das ständige Drehen in ihrer Wirkung verstärkt werden. Wenn Sie all diese religiösen Symbole respektieren, werden Sie rasch die besonderen Gepflogenheiten und Werte der Kultur dieser Region kennen und schätzen lernen.

Reiseliteratur

Wir empfehlen dringend, sich für die Reise einzulesen und sich auf Besichtigungen mit Reiseliteratur vorzubereiten. Über Nepal gibt es sehr viele Bücher und Publikationen. Eine kleine Auswahl interessanter Bücher ist hier aufgelistet. Die Bücher sind in jeder Buchhandlung zu bestellen.

Verschiedene Reiseführer:

James McConnachie, Shafik Meghji, David Reed:

Stefan Loose Reiseführer Nepal.
Dumont Reiseverlag (2013).
ISBN-10: 3770167201

Iris Kobek, Ram Pr. Thapa:

MARCO POLO Reiseführer Nepal.
MairDuMont (2013).
ISBN-10: 3829725523

Krack, Rainer:

Nepal: Kathmandu Valley: Reiseführer für individuelles Entdecken.
Reise Know-How (2013).
ISBN-10: 3831723532

Grünwälder, Otto:

In Nepal ist alles anders.
ESTe (2013).
ISBN-10: 3000406379

Christian Kracht, Eckhart Nickel:

Gebrauchsanweisung für Kathmandu und Nepal.
Piper Taschenbuch (2012).
ISBN-10: 3492276156

Mayhew, Bradley:

Nepal (Country Regional Guides).
Lonely Planet (2012).
ISBN-10: 1741797233

Allgemein

Dhungenl, Anna-Katharina:

Nepal - Eine Einführung.
Grin Verlag (2013).
ISBN-10: 3640891058

Schmitt, Edwin:

Nepal.

Bergverlag Rother (2011).
ISBN-10: 3763370315

Lühr-Tanck, Winfried:

Nepal: Allein zwischen Himmel und Erde.
Wishbohn Verlag (2011).
ISBN-10: 3939545082

Nagyivan, Pal:

Am Pipelbaum werden wir uns wiedersehen.
Verlag Neue Literatur (2005).
ISBN-10: 3938157194

Grossmann, Ralf:

Erlebnis Nepal - Zu Fuss durch die Stille.
Wishbohn Verlag (2005).
ISBN-10: 3980964760

Grennan, Conor:

Little Princes: Meine Suche nach den verlorenen Kindern von Nepal.
Eichborn Verlag (2011).
ISBN-10: 3821865326

Schuhmann, Hans Wolfgang:

Buddhismus: Stifter, Schulen und Systeme
Diederichs (2005)
ISBN-10: 3720526526

Weitere Literatur

Studienkreis für Tourismus und Entwicklung:

Nepal Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
Hinduismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)
Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin (Broschüre)

Ihre persönliche Beratung



Wolfgang Keller
Produktmanager Asien
w.keller@neuewege.com
+49 2226 1588-201



Angelika Sturtz
Produktmanagerin Asien
a.sturtz@neuewege.com
+49 2226 1588-202



NEUE WEGE GmbH
Am Getreidespeicher 11, 53359
Rheinbach
+49 (0)2226 1588-00
info@neuewege.com

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

