



Detailprogramm

Nepal

Klimaschutz-Projektreise: Climate Trek Helambu in Nepal

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf.....	3
Enthaltene Leistungen.....	7
Zusätzliches Entgelt.....	7
Wahlleistungen.....	7
Termine und Preise.....	7
Reisecharakteristik:.....	8
Teilnehmerzahl.....	8
Reisedauer.....	8
Reiseleitung.....	8
Praktische Hinweise.....	10
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	10
sonstiges / Wohnen / Genießen.....	10
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	11
Gesundheit und Impfungen.....	11
Mitnahmeempfehlungen.....	12
Währung / Post / Telekommunikation.....	13
Zollbestimmungen.....	14
Wissenswertes.....	14
Versicherung.....	14
Nebenkosten / Trinkgelder.....	14
Umwelt.....	15
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	15
Zeitverschiebung und Klima.....	15
Sprache und Verständigung.....	16
Religion und Kultur.....	16
Essen und Trinken.....	17
Einkaufen und Souvenirs.....	17
Besondere Verhaltensweisen.....	17
Reiseliteratur.....	19

Reisedetails

Nepal

Klimaschutz-Projektreise: Climate Trek Helambu in Nepal

Reiseverlauf

- Himalaya-Panorama des Jugu Mahal bestaunen
- Nachhaltiges und klimafreundliche Slow-Trekking
- Tibetischer Buddhismus im Kathmandutal
- Klimaschutzprojekt Nepal entdecken



Grüne Hügel soweit das Auge reicht. Auf den Terrassenfeldern steht der Buchweizen in weißer Blüte. Orchideen schmücken die Baumstämme im mystischen Nepalwald. In der Ferne türmen sich die Bergriesen auf wie Wächter über die Natur. Wir befinden uns auf dem Climate Trek. Lokale Lodgebesitzer und Reiseagenturen, die Klimaschutzorganisation atmosfair, das Forum Anders Reisen und NEUE WEGE haben sich zusammengeschlossen, um in der Helambu-Region einen Trekkingpfad wieder zum Leben zu erwecken, nachdem das Erdbeben 2015 die Region schwer erschüttert hat. Der Wiederaufbau der Lodges, erdbebensicher und ökologisch, sichert den Menschen vor Ort langfristig ihre Einkünfte. Und uns die Chance, die Schätze dieser Region in gemächlichem Tempo zu erkunden. Unweit von Kathmandu starten Sie Ihren Trek. Sie wandern auf und ab, über Steintreppen und durch knorrigen Rhododendronwald. Immer wieder öffnet sich Ihnen die Fernsicht auf die Bergkette des Jugul Himal, dessen schneebedeckten Gipfel fast die 7.000-Meter-Grenze knacken. Sie lernen die hier verwurzelte Sherpa-Kultur kennen, die ansonsten im Khumbu-Gebiet nahe des Mount Everest anzutreffen ist, und erleben das Leben in den Dörfern hautnah – und immer wieder bewundern Sie die buddhistischen Chörten, Stupas und Wassermühlen mit

Gebetszylindern. Bevor es zurück nach Kathmandu geht, besuchen Sie ein Schulprojekt, das wie die Lodges mit erneuerbaren Energiesystemen ausgestattet wurde und sehen mit eigenen Augen, was der Climate Trek hier bewegt. Eine echte Win-win-Situation!

Diese Reise ist eine Kooperationsreise.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1.-2. Tag: Namaste Kathmandu

Von Deutschland aus reisen Sie am Nachmittag Richtung Kathmandu, Ankunft in Kathmandu gegen Mittag des nächsten Tages. Hier erwartet Sie bereits Ihr Reiseleiter und es erfolgt der Transfer zum Hotel. Je nach Ankunftszeit mit dem Gruppenflug oder anderen Flügen ist Gelegenheit zum Ausruhen und zu einem ersten Bummel durch die Altstadt von Kathmandu. Die Hotelzimmer stehen eventuell erst nach Mittag zur Verfügung. Am Abend treffen Sie sich zu einem Willkommensdinner im Hotel oder in einem nahen Restaurant – eine gute Gelegenheit zum Kennenlernen und Besprechen der Unternehmungen der folgenden Tage. Hotel Marshyangdi in Kathmandu (A).



3. Tag: Dem Hinduismus und Buddhismus auf der Spur

Unter Führung der Reiseleitung besichtigen wir die historische Altstadt von Kathmandu. Wir spazieren durch das Einkaufsviertel Thamel und durch belebte Basarstraßen. Nach dem Mittagessen in einer lokalen Gaststätte besuchen wir den Tempelkomplex Swayambunath mit seinem großen Stupa. Viele Affen springen in

den Bäumen, zwischen den Statuen und den Tempelanlagen umher. Vom aussichtsreichen Hügel genießen wir den Blick über das Kathmandu-Tal.
Hotel Marshyangdi in Kathmandu (F)



4. Tag: Beginn des Climate Treks (4 km; 2-3 h), Aufstieg: 485m | Abstieg: 45m

Ihr Slow Trekking Abenteuer beginnt heute. Jeeptransfer nach Thangkure und Wanderung nach Chipling. Mit Allradfahrzeugen werden wir über holprige Pisten und Sträßchen aus dem Kathmandutal zum Ausgangspunkt unseres Treks gebracht. Wir legen noch einen kurzen Stopp an der schönen Stupa von Bodnath ein und verlassen dann das Stadtgebiet von Kathmandu und tauchen in das ländliche Nepal ein. Kleine Siedlungen mit einfachen Häuschen, Menschen, die auf ihren Feldern arbeiten und Händler, die oft mit abenteuerlich beladenen Fahrrädern oder Ochsen gespannen unterwegs sind, prägen das Straßenbild. Bevor wir auf unseren Trek in der Helambu-Region starten, wird unser Gepäck auf Träger verteilt. Nach dem Mittagessen wandern wir auf guten Wegen teils steil bergauf bis zum Dorf Chipling auf 2.150 Metern Höhe. In unserer Lodge erwartet uns am Abend ein traditionell zubereitetes Abendessen..

Lama Guest House oder Mountain View Guest House (F, M, A) in Chipling



5. Tag: Chipling - Kutumsang (9,4 km; 4-5 h), Aufstieg: 735m | Abstieg: 455m

Leicht steigen wir heute Vormittag über Steinsteufen auf und ab bis zum Dorf Ghul Bhanjang (2.180 m) – eine wunderbare Gelegenheit, die Kulturlandschaft in uns aufzunehmen. Nach langer Pause und Stärkung beim Mittagessen in einer Lodge, geht es weiter hinauf auf knapp 2.600 Meter. Wir genießen – bei guter Sicht – erste Blicke auf 6000er in der Ferne und wandern dann im leichten Abstieg bis zu unserem Ziel Kutumsang auf 2.520 m.

Mountain View Lodge oder Namaste Lodge (F, M, A) in Kutumsang



6. Tag: Kutumsang - Mangengoth (6,1 km, 3-4 h), Aufstieg: 875m | Abstieg: 120m

Heute erreichen wir den Eingang zum Langtang Nationalpark. Durch schöne Rhododendronwälder steigen wir kontinuierlich bergan, bis wir unser heutiges Ziel Mangengoth auf 3.285 m erreicht haben. Von Aussichtsplätzen genießen wir den Blick auf die umliegende Landschaft. Heute bewältigen wir im Vergleich zu den anderen Trekkingtagen mit 1.000 m im Aufstieg die meisten Höhenmeter und dies auf einer sehr kurzen Strecke von nur 6 Kilometern. Wir lassen es langsam angehen und kommen trotzdem schon am frühen Nachmittag in unserer Lodge an. Die Zeit vor dem Abendessen nutzen wir für einen Aufstieg zu einem Aussichtspunkt. Von hier aus blicken wir auf die gesamte Kette des Jugal Himal mit mehreren Bergen über 6.000 m. Wer lieber in der Lodge bleiben möchte, genießt die freie Zeit bei einem guten Buch oder einem Nachmittagstee. Übernachten wir im Lama Guesthouse wandern wir noch ca. 20 Minuten weiter und genießen hier die Sonnenterrasse.

Green View Lodge oder Lama Guest House (F, M, A) in Mangengoth



7. Tag: Mangengoth - Thare Pathi (4,5 km 2-3 h), Aufstieg: 445m | Abstieg: 30m

Heute führt uns der Weg hinauf zum höchsten Punkt des Climate Treks, dem Passdorf Tharepati auf 3.640 m Höhe. Bei gutem Wetter begeistert die Fernsicht in Richtung Norden auf die uns nun bereits vertrauten Berge des Jugal Himal.

Sumcho Top Lodge (F, M, A) in Tharepati

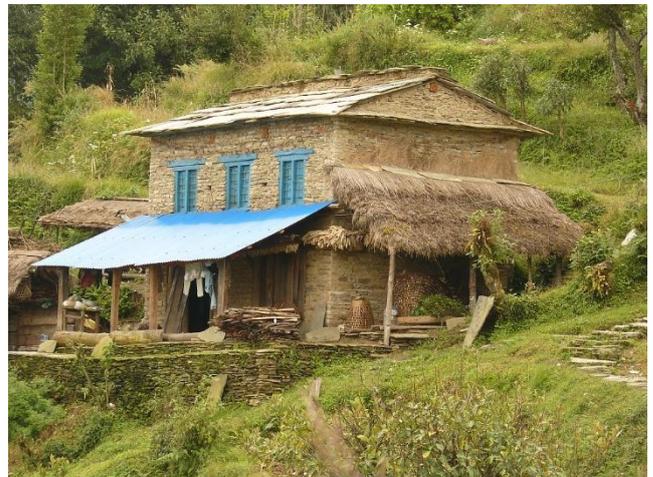


8. Tag: Thare Pati - Melamchigaon (4,5 km; 3-4 h); Aufstieg: 20m | Abstieg: 1140m

Frühmorgens besteht die Möglichkeit, noch vor dem Frühstück auf einen Aussichtspunkt aufzusteigen und den Sonnenaufgang zu genießen. Hierfür müssen ca. 2 Stunden eingeplant werden. Nach dem Frühstück begeben wir uns auf einen starken Abstieg bis hinunter nach Melamchigaon. Über 1.000 Höhenmeter verlieren wir und daher sind Trekkingstöcke heute besonders hilfreich, um die Belastung in den Oberschenkeln und Knien abzufedern. Durch Nebelwald mit dick bemoosten Stämmen und Ästen und über eine Hängebrücke

erreichen wir schließlich Melamchigaon. Im Dorf befindet sich eine buddhistische Meditationshöhle, in der wir einen Eindruck vom Einfluss des tibetischen Buddhismus in dieser Region bekommen. Außerdem besuchen wir das von atmosfair geförderte Schulprojekt im Dorf. Die Schule wird, genauso wie die Lodges auf dem Climate Trek, mit Technik auf Basis erneuerbarer Energieträger unterstützt. Wir machen uns einen Eindruck von dem Schulgelände und dem neu errichteten Mädcheninternat.

Eco-Friendly Lodge oder Yangrima Lodge (F, M, A) in Melamchigaon



9. Tag: Melamchigaon – Tarke Ghyang (6,2km, 4-5 h), Aufstieg: 675m | Abstieg: 620m

Heute steigen wir bis zur Hängebrücke des Melamchi-Flusses ab. Wir begegnen immer wieder buddhistischen Tshörten, Stupas, Wassermühlen mit Gebetszylindern oder sogar sogenannten "Geisterfällen", die aus der Bön-Religion entstammen und lernen das dörfliche Nepal und die hier in der Region verankerte Sherpa-Kultur intensiv kennen. Nach dem Abstieg essen wir zu Mittag, bevor wir zu unserer Lodge in Tarkeghyang (2.600 m) wieder aufsteigen. Bei gutem Wetter bietet die Lodge einen guten Blick auf den heiligen Berg Ama Yangri. Das Dorf Tarkeghyang wurde beim Erdbeben 2015 fast vollständig zerstört. Auch das zentrale Kloster wurde sehr in Mitleidenschaft gezogen. Dennoch können wir einen kurzen Blick ins Innere werfen und die große Gebetsmühle im Uhrzeigersinn drehen. Die meisten Bewohner sind nach Kathmandu gezogen und warten darauf, ihre Häuser wieder aufbauen zu können. Die neu erbaute Lodge liegt idyllisch am Rande des Dorfes. Ein traditionelles Abendessen erwartet uns, ebenso wie der letzte Abend mit unserer Trekkingmannschaft.

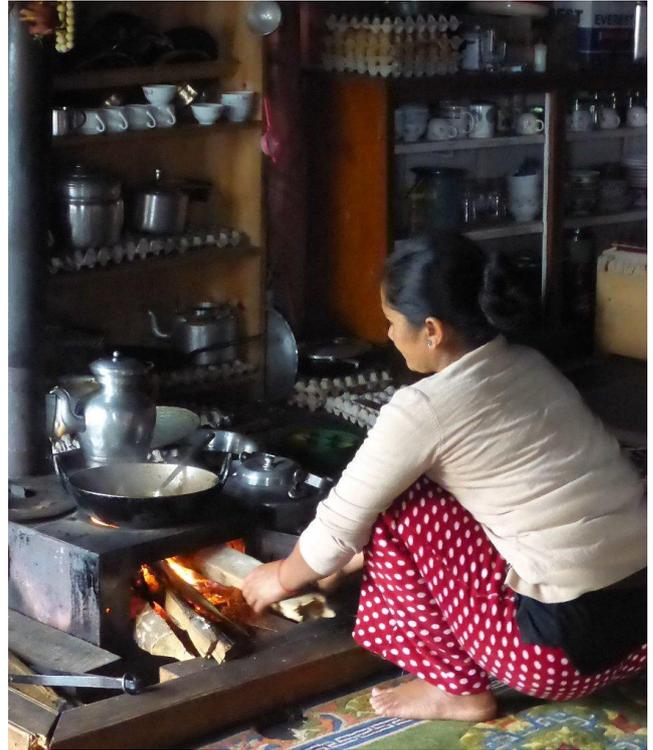
Hotel Tarkeghyang in Tarkeghyang (FMA).



10. Tag: Wanderung von Tarke Ghyang nach Sermathang (11,5 km, 4-5 h); Aufstieg: 540m | Abstieg: 470m

Unser letzter Trekkingtag führt uns auf fast gleichbleibender Höhe in das Organic Village Ghangyul. Wir werden mit dem tibetischen Gruß "Tashi Delek" willkommen geheißen und legen eine Teepause ein. Die Bewohner des Dorfes haben sich entschlossen, Obst, Getreide und Gemüse ohne künstlichen Dünger anzubauen. Das hat sich auch bereits bis nach Kathmandu herumgesprochen, wo angesagte Restaurants zu Abnehmern der Bio-Produkte des Dorfes zählen. Kurz bevor wir das Dorf Sermathang erreichen, passieren wir noch das neu aufgebaute Kloster Tashi Choling. In Sermathang besuchen wir ein weiteres Schulprojekt, welches an einem schönen Aussichtspunkt gelegen ist. Unsere letzte Nacht verbringen wir abermals in einer Lodge und verabschieden uns beim Abendessen von unseren Begleitern.

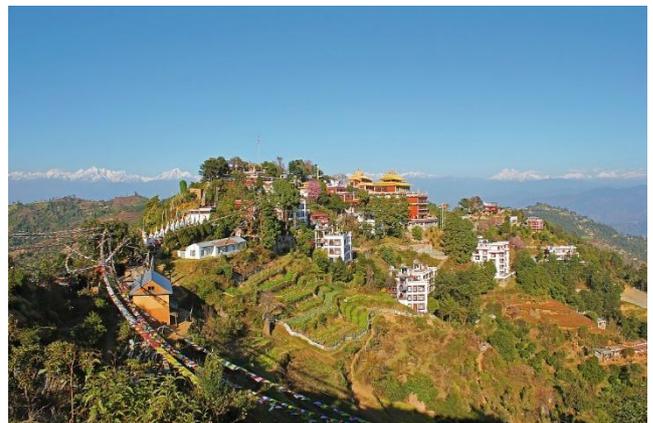
Yangrima Eco-Lodge Sermathang (F/M/A)



11. Tag: Fahrt nach Dhulikel und Besuch des Namu Buddha Klosters (Fahrzeit ca. 6 Stunden)

Auf der Rückfahrt werden wir Nepal aufgrund der gesammelten Erfahrungen mit anderen Augen sehen. Viele Bilder und Begegnungen liegen hinter uns und haben uns die Traditionen und Kultur der Helambu-Region näher gebracht. Wir folgen auf der Fahrt ein Stück dem Lauf des Indrawati-Flusses bevor es hinauf nach Dhulikel und zu unserer Unterkunft geht. Am Nachmittag besuchen wir das Kloster Namu Buddha, in dessen Anlage zu wechselnden Tageszeiten öffentliche Zeremonien (ca. 1 Std.) stattfinden. Über 150 hier lebende Mönche finden sich zum Gebet und Gesang zusammen. Mit etwas Glück können wir einer dieser Zeremonien beiwohnen.

Gaia Holiday Home in Dhulikhe (F/A).

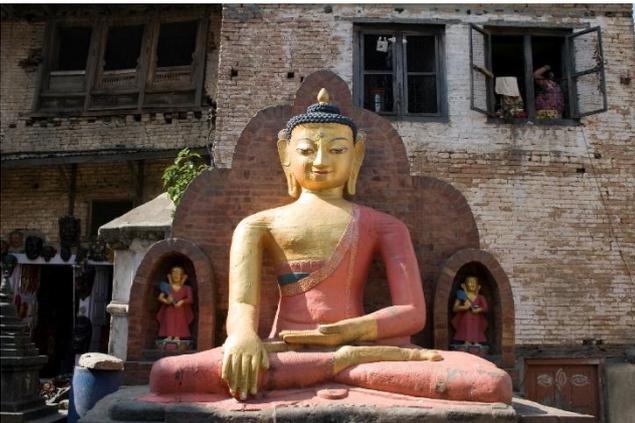




12. Tag: Fahrt nach Bhaktapur (Fahrzeit ca. 1,5 Stunden)

Wir genießen in Ruhe unser Frühstück. Danach fahren wir nach Panauti. Der alte Ortskern von Panauti ist im typischen Newari-Stil erbaut. Der Indreshwar-Mahadev-Tempel und das dazugehörige Museum sind einen Besuch wert (fakultativ). Nach dem Mittagessen setzen wir unsere Fahrt fort bis nach Bhaktapur, der dritten Königstadt im Kathmandutal. In der Altstadt sind wir in einem Hotel untergebracht.

Hotel Bhadgaon in Bhaktapur (F)



13. Tag: Freie Zeit oder geführte Besichtigung der Königstadt Bhaktapur

Heute besteht die Möglichkeit entweder auf eigene Faust die Königstadt Bhaktapur zu erkunden oder an einer geführten Besichtigung mit der Reiseleitung teilzunehmen (fakultativ; vor Ort zu zahlen). Die Königstadt fasziniert mit ihren Tempeln, mittelalterlich anmutenden Häusern und autofreien Gassen. Seit dem Erdbeben 2015, wird kontinuierlich am Wiederaufbau des Stadtkerns gearbeitet, sodass wir schon jetzt den früheren Gesamteindruck wieder wahrnehmen. Am Durbar Square finden sich die Hindu-Tempel mit bemalten Holzschnitzereien und steinernen Schutztieren. Berühmt sind das vergoldete Tor des Königspalastes und ganz besonders Nyatapola, die höchste Pagode Nepals, die das Erdbeben erstaunlicherweise völlig unbeschadet überstanden hat. Das Töpferviertel und der

Dattatreya-Platz, mit seinen Priesterhäusern und kunstvoll geschnitzten Fensterrahmen, laden zu einem Streifzug ein. Abends können wir uns zu einem gemeinsamen Abschiedsessen in einem Restaurant treffen (fakultativ).

Hotel Bhadgaon (F) in Bhaktapur

14. Tag: Rückflug nach Deutschland

Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland.

Enthaltene Leistungen

Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Kathmandu – Frankfurt · erforderliche Transfers in privaten Fahrzeugen mit Fahrer · atmosfair-Beitrag · Rail & Fly Ticket 2. Klasse · 12 Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer, 5 x in Mittelklassehotels, 7 x in Lodges (Gemeinschaftsbad)

- täglich Frühstück · 7 x Mittagessen · 9 x Abendessen
- Eintrittsgelder · Nationalparkgebühren · Gepäcktransport während des Trekkings · qualifizierte deutsch sprechende NEUE WEGE Reiseleitung · Reisekrankenversicherung · Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten · NEUE WEGE-Informationsmaterial · atmosfair-Beitrag (100%ige CO2-Kompensation Ihres internationalen Fluges)

Zusätzliches Entgelt

- weitere Mahlzeiten · Visumgebühr für Nepal US\$ 30,00 bzw. US\$50 (Gültigkeit 15 Tage bzw. 30 Tage, zu beantragen bei Einreise) · Gegenstände persönlicher Natur, wie Trinkgeld etc. · Reise-Rücktrittskosten- und Abbruchversicherung · alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

- Anschlussflüge vorbehaltlich Verfügbarkeit: innerdeutsch ab 50,00 €; Wien, Zürich: Aufpreis auf Anfrage
- EZ-Aufpreis € 230
- EZ-Aufpreis jeweils für 4 Nächte, in den Lodges können Einzelzimmer nicht garantiert werden.

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
5NPG1401	06.10.25	19.10.25	€ 2.995
5NPG1402	20.10.25	02.11.25	€ 3.295
5NPG1403	07.11.25	20.11.25	€ 2.995
5NPG1404	21.11.25	04.12.25	€ 2.995
5NPG1405	17.12.25	30.12.25	€ 2.995

Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an.

Diese Reise ist auch als Individualreise ab 2 Personen buchbar.

Reisecharakteristik:

Profil:

Der Fokus dieser Reise liegt auf dem Trekking durch Bergdörfer Nepals und Einblicke in die Sherpa-Kultur der wiederauflebenden Helambu-Region. Die neu errichteten Lodges bieten einfachen Komfort und typisch nepalesische Gastfreundschaft.

Anforderung:

Voraussetzung für diese Reise sind Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit für Wanderungen mit bis zu 5 Std. Gehzeit auf unterschiedlich beschaffenem Gelände. Dazu gehören breite Wanderwege, steile Bergpfade und Natursteinstufen. Es sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich. Durch ungünstige Witterungsbedingungen und je nach Kondition der Gruppe können sich die Gehzeiten verlängern, die Wanderungen werden aber regelmäßig durch erholsame Pausen unterbrochen.

Höhe:

Aufgrund des Aufenthalts in Höhenlagen über 2.500 m besteht die Möglichkeit der Höhenkrankheit (AMS). Symptome reichen von Kopfschmerzen und Schwindel bis hin zu bedrohlichen Hirn- oder Lungenödemen. Um die Gefahr zu verringern, ist der Reiseverlauf so konzipiert, dass während der Reise stets genügend Zeit zur Anpassung gegeben ist und der Körper sich an die veränderten Verhältnisse gewöhnen kann. Dazu gehört langsames und stetiges Gehen sowie die Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit. Trotz sorgfältiger Planung unserer Reiserouten bedeutet der Aufenthalt in Höhenlagen eine Belastung für den Körper. Sollten Sie diesbezüglich Bedenken haben, melden Sie sich gerne jederzeit direkt bei uns. Insbesondere bei Vorerkrankungen empfehlen wir Ihnen, rechtzeitig vor der geplanten Reise Ihren Hausarzt zu konsultieren.

Respekt:

Respekt ist in unbekanntem Kulturkreisen besonders wichtig und sollte für alle Teilnehmer selbstverständlich sein und wir bitten um taktvolles Verhalten gegenüber der einheimischen Bevölkerung.

Teilnehmerzahl

Mindestens 3, höchstens 12

Reisedauer

14 Tage

Reiseleitung

Rakesh Pant

Meine größte Motivation ist es, den Gästen, die ich treffe, mein Land und meine Kultur vorzustellen. Mir ist es wichtig, dass alle eine interessante Reise genießen und die tollen Landschaften erleben können, allen voran das Himalaya-Gebirge. Falls Sie während der Reise bestimmte Interessen haben, werde ich alles daran setzen, Sie mit genügend Informationen zu versorgen. Am meisten freue ich mich darauf, am Ende der Reise in glückliche und dankbare Gesichter zu blicken.

Ich freue mich sehr, Sie kennenzulernen!

Mukunda Raj Pant

Seit meiner Kindheit liebe ich die Natur. Berge, Flüsse, Wälder und Tiere waren und sind mir sehr wichtig. Deswegen nutzte ich bereits als junger Mensch jede Chance, hinaus in die Natur und in die Berge zu gehen. Daher war mir auch schon früh bewusst, dass eine Arbeit im Büro für mich nicht in Frage kommt.

Vor meiner Tätigkeit in der Tourismusbranche habe ich in anderen Arbeitsbereichen viel Erfahrung gesammelt – zunächst als Schuldirektor und Englischlehrer in einer kleinen Schule im Bezirk Manang, im Annapurna-Gebiet, danach als Manager für einige Entwicklungsprojekte. Aber das waren nicht die Jobs meines Herzens, sie konnten mich nicht befriedigen.

Daher habe ich die Chance ergriffen, Reiseleiter zu werden, um immer beweglich im Schoß der Natur zu sein. In diesem Beruf kann ich meine Erfahrung und mein Wissen über mein Land weitergeben und diese Tätigkeit zugleich genießen. Die imposante und wilde Natur in den Bergen ist für mich ein Paradies. Ich übernehme gern Verantwortung und lege stets größten Wert auf eine umfassende Betreuung meiner Reisegäste.

Sange Sherpa

Seit einigen Jahren arbeite ich im Winter, wenn es in Nepal keine Trekkingtouren gibt, auch in den österreichischen Alpen. Dort hatte ich auch die Möglichkeit, den Tourismus noch besser zu verstehen und noch besser Deutsch zu lernen. Ich konnte auch einige Kletterkurse machen. Ich habe die bekannten Trekkingberge Island

Peak, Lobuche Peak und Mera Peak schon bestiegen
und möchte in Zukunft noch höher hinaus gehen.

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise

Die Anreise erfolgt ab Frankfurt mit renommierten Linieneinfluggesellschaften in der Economy Class. Andere Abflughäfen, auch Wien oder Zürich, sowie Flüge in der Business Class sind gegen Aufpreis möglich. Bitte fragen Sie sie direkt bei Buchung an.

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 funktioniert. Unter www.atmosfair.de ermitteln Sie mit wenigen Klicks die CO₂-Emission Ihres Fluges. Dieselbe Menge an Kohlendioxid wird in einem atmosfair-finanzierten Projekt an anderer Stelle eingespart. atmosfair investiert es u.a. in das Vorzeigeprojekt „Biogas im ländlichen 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 werden nicht mehr durch das offene Feuer im Haus lungenkrank und die Kinder können abends noch bei Gaslicht für die Schule lernen. Ein weiteres Plus: Die Menschen 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 verantwortungsbewusstem Handeln verbinden – wirklich atmosfair!



sonstiges / Wohnen / Genießen

Wir übernachten in Kathmandu, Bhaktapur und Dhulikel in Hotels der Mittelklasse. Alle Zimmer verfügen über ein Badezimmer. Während des Trekkings sind wir in Lodges untergebracht, die nach dem Erdbeben 2015 neu errichtet wurden. Beim Wiederaufbau der Lodges wurde ein besonderes Augenmerk auf die erdbebensichere Bauweise und Nachhaltigkeit gelegt. Solarthermie- und Photovoltaikanlagen, effiziente Öfen und Wasseraufbereitungsanlagen sorgen in den Lodges für klimafreundlichen Betrieb. Sie sind einfach und zweckmäßig eingerichtet. Die Zimmer verfügen über zwei Betten (mit Matratze und Kopfkissen) und kein Badezimmer. Die sanitären Einrichtungen befinden sich in der Regel auf dem Gang oder auch etwas abseits der Unterkunft im Hof. Toiletten stehen in den meisten Fällen in Form von Trocken-WCs zur Verfügung und es wird kein Toilettenpapier bereitgestellt. Die Lodges bieten fließend, kaltes Wasser. Als Duschgelegenheit bestehen oft Gemeinschaftsduschen (warmes Wasser gegen Gebühr) oder es werden Schüsseln mit erwärmten Wasser zum Frisch machen zur Verfügung gestellt. Die Zimmer sind nicht beheizt, zusätzliche Decken sind erhältlich. Der Speise-/Aufenthaltsraum im Hauptgebäude der Lodges kann mittels Ofen beheizt werden. Dieser wird in der Regel nur stundenweise angefeuert, da Brennmaterial nur begrenzt zur Verfügung steht. In manchen Orten gibt es zwei Lodges und wir entscheiden pro Termin, wo wir übernachten, sodass alle Lodges vom Climate Trek profitieren. Einzelzimmer können in den Lodges nicht garantiert werden, weshalb der Einzelzimmerzuschlag nur 4 Nächte umfasst.

Verpflegung:

Bei dieser Reise ist Frühstück inkludiert, während des Trekkings auch Mittag- und Abendessen. In den Städten essen Sie in den Unterkünften oder kehren in traditionellen Gaststätten ein. Während des Trekkings essen Sie in den Lodges. Die vegetarischen Mahlzeiten werden aus regionalen und saisonalen Zutaten frisch zubereitet. Zum Frühstück gibt es Toast/tibetisches Brot, Marmelade, Porridge (warmer Haferbrei), Müsli, Eier (Rühr- oder Spiegelei) oder Pfannkuchen. Mittags und abends Dhal Bhat (Linsensuppe mit Reis und verschiedenes Gemüse), Suppe oder Nudelgerichte. Zu allen Mahlzeiten wird Tee in wechselnden Varianten serviert. Für während den Wanderungen ist in den Lodges abgekochtes

Wasser zum Abfüllen in das eigene Trinkgefäß zu erwerben. In einigen Lodges sind bereits Filtersysteme für Trinkwasser installiert. Bei Lebensmittelunverträglichkeiten

bitten wir Sie, sich selbst um entsprechendes Essen zu kümmern. Vegetarisches Essen ist in Nepal die Norm, veganes Essen leider nicht umsetzbar. Wir bitten um Verständnis!



Wertgegenstände im Hotel offen und unbewacht liegen zu lassen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage gibt die Homepage des Auswärtigen Amtes:

www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.html



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Einreisebestimmungen

Für die Einreise nach Nepal 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 Mai 2025):

Touristenvisum 15 Tage Gültigkeit: 30 USD

Touristenvisum 30 Tage Gültigkeit: 50 USD

Touristenvisum 90 Tage Gültigkeit: 125 USD

Das Visum für Nepal können Sie am Flughafen in Kathmandu beantragen (Visum on Arrival). Hierzu registrieren Sie sich einige Tage vor Einreise unter folgendem Link

Link: <https://nepaliport.immigration.gov.np/online>

Die Zahlung des Visums erfolgt bei Einreise in Kathmandu, bar oder per Kreditkarte.

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

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 Malariaphylaxe.

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 ungeschältes 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 zusammenstellen. 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 Sonneneinstrahlung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasen-Gel), Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfweg, Fieber), Insektenschutzmittel (Spray), Betadine (zur Wunddesinfektion und zur Waserdesinfektion 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, so dass Sie die passenden Medikamente nicht nur mitnehmen, sondern auch in der entsprechenden Situation in der Lage sind, sie selbstverantwortlich anzuwenden.



Mitnahmeempfehlungen

Gepäck:

Sie reisen am besten mit einer stabilen Reisetasche. Für das Trekking benötigen Sie einen Tagesrucksack für die Dinge die Sie über den Tag benötigen. Gepäckstücke sollten strapazierfähig und abschliessbar sein. Während des Trekkings wird Ihr großes Gepäck 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. Bitte versuchen Sie das Gewicht für das große Gepäckstück im Rahmen zu

halten (ca. 15 kg). Wenn Sie eine zusätzliche kleine Tasche mitnehmen, so kann diese in Kathmandu zurückbleiben und wird dann nach Bhaktapur gebracht.

Kleidung und Schuhe:

- Trekkingschuhe Kategorie A/B
- Sandalen oder Flip-Flops (Überlandfahrten, Unterkunft Duschen)
- Socken + Ersatz
- Trekkingsocken + Ersatz
- kurze Hose knielang oder Bermudas
- lange Hose
- Trekkinghose
- wind- und wasserdichte Überhose (atmungsaktiv)
- T Shirts
- Langarmhemden oder -blusen
- Pullover oder Jacke (Wolle, Fleece, Softshell)
- wind- und wasserdichte Jacke (ideal: atmungsaktiv)
- Unterwäsche + Ersatz
- kurze Funktionsunterwäsche
- lange Funktionsunterwäsche
- Schlafbekleidung
- Halstuch / Schal / Buff als Staub- oder Kälteschutz
- dünne Mütze
- Sonnenschutz für den Kopf
- dünne Fingerhandschuhe
- 2 Handtücher
- Schlafsack bis -5 °C Komforttemperatur (kann auch vor Ort ausgeliehen werden, bitte informieren Sie uns vorab wenn Sie das möchten)

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 (mindestens 1 Liter), Schlafsack bis -5 °C Komforttemperatur, bei Bedarf mit Baumwoll- oder Seideninlett (Schlafsäcke in gutem Zustand können in Kathmandu günstig ausgeliehen werden. Bitte informieren Sie uns vorab), Teleskopwanderstöcke; ggf. quadratische Sitzunterlage, Fotoausrüstung (bitte denken Sie genügend Akkus und Speicherkarten).

Gastgeschenke:

Es hat sich als nette Geste bei unseren Trekkings eingebürgert, der Begleitmannschaft nach dem Trekking nicht mehr benötigte, aber noch gut erhaltene Kleidung zu schenken. Die Freude ist auch groß über Gastgeschenke für Frauen und Kinder der Teammitglieder. Ihre Reiseleitung kann für den Abschiedsabend mit der Begleitmannschaft eine Verlosung organisieren, damit eine faire Verteilung gewährleistet ist. Kleine Geschenke, wie z.B. Buntstifte oder Malkreide, können auch vor Ort in Schulen oder Kindergärten abgegeben werden.



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.neuewege.com/csr

Zeitverschiebung und Klima

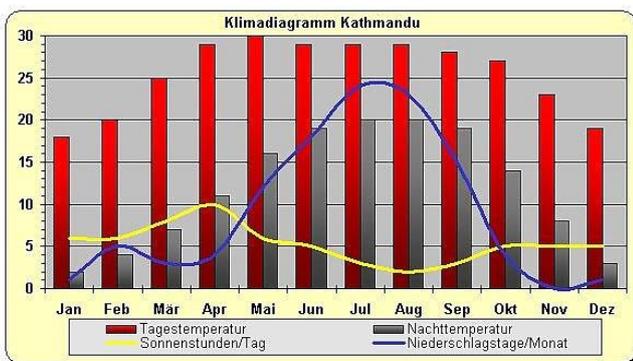
Zur mitteleuropäischen Zeit (MEZ) beträgt die Zeitverschiebung für Nepal plus 3,75 Stunden (Sommerzeit) bzw. plus 4,75 Stunden (Winterzeit).

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.itenonline.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 Nepalis 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 (Weltentsagungslehre 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 Trekkingläden 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 Fremdartigkeit 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

Grünewälder, 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

Dhungel, 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



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

