



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
Praktische Hinweise.....	9
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	9
sonstiges / Wohnen / Genießen.....	9
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	10
Gesundheit und Impfungen.....	10
Mitnahmeempfehlungen.....	11
Währung / Post / Telekommunikation.....	12
Zollbestimmungen.....	13
Wissenswertes.....	13
Versicherung.....	13
Nebenkosten / Trinkgelder.....	13
Umwelt.....	14
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	14
Zeitverschiebung und Klima.....	14
Sprache und Verständigung.....	15
Religion und Kultur.....	15
Essen und Trinken.....	16
Einkaufen und Souvenirs.....	16
Besondere Verhaltensweisen.....	16
Reiseliteratur.....	18
Ihre Reisenotizen.....	19

Reisedetails

Nepal

Klimaschutz-Projektreise: Climate Trek Helambu in Nepal

Reiseverlauf

- Klimaschutzprojekt Nepal entdecken
- Nachhaltiges und klimafreundliches Trekking
- Tibetischer Buddhismus im Kathmandutal



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 Jugal 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 Traditional Comfort in Kathmandu (A)



3. Tag: Dem Hinduismus und Buddhismus auf der Spur

Ihr Tag beginnt mit einem üppigen nepalesischen Frühstück.

Nepals Hauptreligionen, Hinduismus und Buddhismus prägen das Erscheinungsbild der Königstädte. Bedeutende Tempel, Stupas und Pagodenbauten wechseln

sich im Stadtbild ab und zeigen auch wie nahe und teilweise überschneidend die Menschen in ihrer Religion leben. Sie besuchen Patan, eine der drei Königsstädte im Kathmandutal und eine der sieben UNESCO Weltkulturerbestätten Nepals.

Pashupatinath gilt als Nepals wichtigstes hinduistisches Heiligtum. Nicht-Hindus ist der Zutritt ins Innere der Anlage verwehrt aber auch schon das Aufnehmen der besonderen Atmosphäre vermittelt uns einen Eindruck der besonderen Bedeutung dieser Stätte für gläubige Hindus. Nicht weit entfernt treffen Sie auf den größten Stupa Nepals, in Bodnath. Vor allem tibetische Buddhisten verehren diesen Ort und so ist es nicht verwunderlich, dass eine tibetische Siedlung die Stupa umschließt, was dem Ort eine besonders dichte Atmosphäre verleiht. Auf einem der Dachrestaurants können Sie bei einem Imbiss die besondere Sicht auf die Anlage genießen.

Hotel Traditional Comfort in Kathmandu (F)



4. Tag: Beginn des Climate Treks (4 km; 2-3 h), Aufstieg: 650m | Abstieg: 200m

Ihr Slow Trekking Abenteuer beginnt heute. Mit Allradfahrzeugen werden Sie über holprige Wege und Sträßchen aus dem Kathmandutal zum Ausgangspunkt Ihres Trekkings gebracht. Sobald Sie das Stadtgebiet von Kathmandu hinter sich gelassen haben, tauchen Sie in ein anderes 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. Nach dreieinhalb Stunden Fahrt haben Sie das Ende der Straße erreicht. Während einer Pause wird das Gepäck auf Träger verteilt. Weil es in Nepal Träger als Berufsgruppe gibt erlaubt uns dieser Dienst mit leichtem Tagesrucksack zu wandern auch wenn wir mehrere Tage hintereinander gehen. Heute ist es nur ein kurzes Stück bis Chipling auf 2.150 Metern Höhe. Ca. drei Stunden dauert der Eingetrag.

Detailprogramm - Nepal - Climate Trek Helambu in Nepal

Lama Guesthouse oder Mountain View Guesthouse in Chipling (FMA)



5. Tag: Chipling - Kutumsang (9,4 km; 4-5 h), Aufstieg: 860m | Abstieg: 590m

Leicht steigen Sie heute Vormittag bergauf und ab bis zum Dorf Ghul Bhanjang (2.180 m) – eine wunderbare Gelegenheit die Kulturlandschaft in sich aufzunehmen. Nach langer Pause und Stärkung beim Mittagessen in einer Lodge, geht es weiter hinauf auf knapp 2.600 Meter, genießen den Blick 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 in Kutumsang (FMA).



6. Tag: Kutumsang - Mangengoth (6,1 km, 3-4 h), Aufstieg: 1000m | Abstieg: 170m

Heute erreichen Sie den Eingang zum Langtang Nationalpark. Durch schöne Rhododendronwälder steigen Sie kontinuierlich bergan, bis Sie Ihr heutiges Ziel Mangengoth auf 3.285 m erreicht haben. Von Aussichtsplätzen genießen Sie den Blick auf die umliegende Landschaft. Heute haben Sie mit 900 m die meisten Höhenmeter zu bewältigen und dies auf einer sehr kurzen

Strecke von nur 6 Kilometern. Sie kommen schon am frühen Nachmittag in Ihrer Komfort-Lodge an. Die Zeit vor dem Abendessen nutzen wir für einen Aufstieg zu einem Aussichtspunkt auf einer Passhöhe. 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. Green View Lodge oder Lama Guesthouse in Mangengoth (FMA).



7. Tag: Mangengoth - Thare Pathi (5,2 km 3-4 h), Aufstieg: 540m | Abstieg: 200m

Wieder eine relativ kurze Strecke hinauf zum höchsten Punkt Ihres Trekkings. Thare Pati ist ein Passdorf auf 3.600 Meter Höhe. Eine unglaublich schöne Aussicht weit hinauf in den Norden zu den Gletscherbergen des Langtang Himal und darüber hinaus nach Nordosten, eröffnet sich Ihnen.

Sumcho Top Lodge in Thare Pati (FMA).



8. Tag: Thare Pati - Melamchigaon (4,4 km; 3-4 h); Aufstieg: 50m | Abstieg: 1075m

Starker Abstieg vom höchsten Punkt Ihres Trekkings bis hinunter nach Melamchigaon. Über 1000 Höhenmeter verlieren Sie und daher sind Trekkingsstöcke heute besonders hilfreich um die Belastung in den Oberschenkeln und Knien abzufedern. Belohnt werden Sie wieder mit besonderen Blicken weit hinauf in das Langtang Gebirge. Durch Nebelwald mit dick bemoosten Stämmen und Ästen und über eine große Hängebrücke erreichen Sie schließlich Melamchigaon. Im Dorf befinden sich buddhistische Meditationshöhlen in denen Sie einen Eindruck vom Einfluss des tibetischen Buddhismus in dieser Region bekommen. Außerdem besuchen Sie 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. Sie machen sich einen Eindruck von dem Schulgelände und dem neu errichteten Mädcheninternat.

Eco-Friendly Home in Melamchigaon (FMA).



9. Tag: Melamchigaon – Tarke Ghyang (6,2km, 4,5 h), Aufstieg: 665m | Abstieg: 620m

Heute steigen Sie bis zur Hängebrücke des Melamchi-Flusses ab. Sie begegnen immer wieder buddhistischen Tshörten, Stupas, Wassermühlen mit Gebetszylindern oder sogar sogenannten "Geisterfallen", die aus der Bön-Religion entstammen und lernen das dörfliche Nepal und die hier in der Region verankerte Sherpa-Kultur intensiv kennen. Bevor Sie Ihre Lodge in Tarke Ghyang (2.600 m) erreichen, meistern Sie noch einen Anstieg. Dieser wird mit Blick von der Lodge auf den heiligen Berg Ama Yangri belohnt. Das Dorf Tarke Ghyang wurde beim Erdbeben 2015 fast vollständig zerstört. Auch das zentrale Kloster wurde sehr in Mitleidenschaft gezogen. Dennoch können Sie 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, idyllisch am Rande des Dorfes gelegen, wird mit viel Herzblut von zwei Frauen geleitet. Ein traditionelles Abendessen erwartet Sie, ebenso wie der letzte Abend mit Ihrer Trekkingmannschaft.

Hotel Tarke Ghyang in Tarke Ghyang (FMA).

Restaurants zu Abnehmern der Bio-Produkte des Dorfes zählen.

Kurz bevor Sie das Dorf Sermathang erreichen, passieren Sie noch das neu aufgebaute Kloster Tashi Choling. In Sermathang besuchen Sie ein weiteres Schulprojekt, welches an einem schönen Aussichtspunkt gelegen ist. Ihre letzte Nacht verbringen Sie abermals in einer Lodge und verabschieden uns beim Abendessen von Ihren Begleitern. Yangrima Eco-Lodge Sermathang (F/M/A)



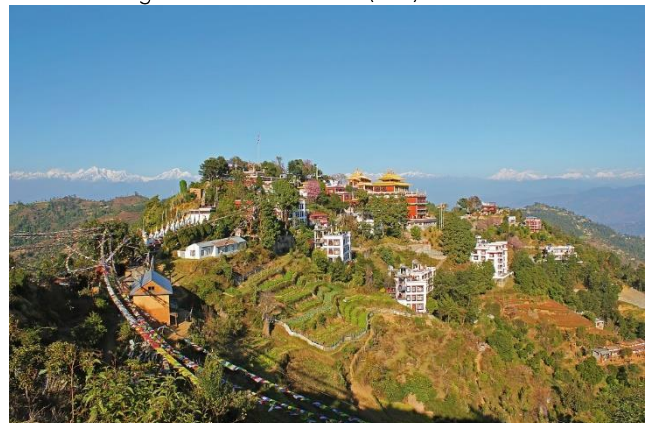
10. Tag: Wanderung von Tarke Ghyang nach Sermathang (10,5 km, 4-5 h); Aufstieg: 265m | Abstieg: 225m

Gebetsfahnen, Stupas und tibetische Schriftzeichen begleiten auch Ihren letzten Trekkingtag, der Sie auf fast gleichbleibender Höhe nach Sermathang durch verschiedene Dörfer führt. Besonders schön ist das Organic Village Ghangyul, in dem Sie eine Teepause einlegen und mit dem tibetischen Gruß "Tashi Delek" willkommen geheißt werden. 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

11. Tag: Fahrt nach Dhulikel und Besuch des Namo Buddha Klosters

An Bord von Allradfahrzeugen verlassen Sie die Region Helambu. Viele Bilder und Begegnungen liegen hinter Ihnen und haben Ihnen die Traditionen und Kultur der Region näher gebracht. Die Fahrt führt wieder über holprige Pisten, ein Stück entlang dem Lauf des Indrawati-Flusses bevor es hinauf nach Dhulikel und zu Ihrer Unterkunft geht. Am Nachmittag besuchen Sie das Kloster Namo 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 Sie einer dieser Zeremonien beiwohnen. Gaia Holiday Home in Dhulikhe (F/A).





12. Tag: Fahrt nach Bhaktapur

Sie genießen in Ruhe Ihr Frühstück und entspannen noch ein wenig in Ihrer Unterkunft. Danach fahren Sie 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 Sie Ihre Fahrt fort bis nach Bhaktapur, der dritten Königstadt im Kathmandutal. In der Altstadt sind Sie in einem Hotel untergebracht

Hotel Bhadgaon in Bhaktapur (F)



13. Tag: Besichtigung der Königsstadt Bhaktapur und Rückflug

Die Königsstadt Bhaktapur fasziniert mit ihren Tempeln, mittelalterlich anmutenden Häusern und autofreien Gassen. Seit dem Erdbeben 2015, wird kontinuierlich am Wiederaufbau des Stadtkernes gearbeitet, so dass Sie schon jetzt den früheren Gesamteindruck wieder wahrnehmen. Am Durbar Square sehen Sie 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. Sie streifen durch das Töpferviertel und spazieren über den Dattatreya Platz,

mit seinen Priesterhäusern und kunstvoll geschnitzten Fensterrahmen. Ein wahrhaft gelungener Abschluss Ihres Nepal Erlebnisses. Je nach Abflugzeit werden Sie abends bzw. spät abends zum Flughafen gebracht, um Ihren Rückflug nach Deutschland anzutreten (F).

14. Tag: Ankunft in Deutschland

Ankunft an Ihrem Zielflughafen.

Enthaltene Leistungen

Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Kathmandu – Frankfurt • erforderliche Transfers in privaten Fahrzeugen mit Fahrer • atmosfair-Beitrag • Rail & Fly Ticket 2. Klasse • Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse in Kathmandu, Dhulikhel und Bhaktapur, ansonsten in Lodges • 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) • Gegenstände persönlicher Natur, wie Trinkgeld etc. • Reise-Rücktrittskosten- und Abbruchversicherung • alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

- Anschlussflüge vorbehaltlich Verfügbarkeit: innerdeutsch 50,00 €; Wien, Zürich: Aufpreis auf Anfrage
- EZ-Aufpreis € 280

EZ-Aufpreis jeweils für 4 Nächte, in den Lodges sind Einzelzimmer nicht möglich

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
4NPG1405	05.10.24	18.10.24	€ 2.995
4NPG1406	27.10.24	09.11.24	€ 2.995
4NPG1407	10.11.24	23.11.24	€ 2.995
4NPG1408	23.11.24	06.12.24	€ 2.995
4NPG1409	01.12.24	14.12.24	€ 2.995
4NPG1410	25.12.24	07.01.25	€ 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.

Verpflegung:

Bei dieser Reise ist Frühstück inkludiert, während des Trekkings auch Mittag- und Abendessen. In den Städten essen Sie in den Unterküften 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!

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.

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 8

Reisedauer

14 Tage

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!

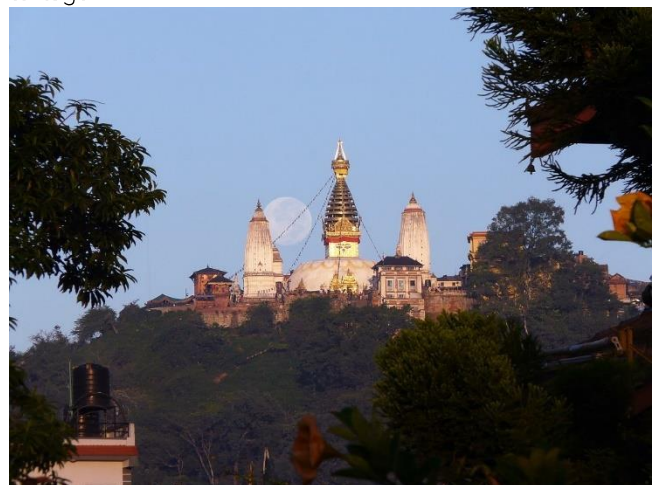


sonstiges / Wohnen / Genießen

Sie übernachten in Kathmandu, Dhulikel und Bhaktapur in Hotels der Mittelklasse, Alle Zimmer verfügen über ein Badezimmer. Während des Trekkings sind Sie 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. Die Zimmer bieten einfachen Komfort. Es stehen dickere Matratzen, Bettzeug mit zwei Bettdecken, Wärmflaschen und Handtücher zur Verfügung. Ein Schlafsack ist mitzubringen, um für besonders kalte Nächte gewappnet zu sein. Alle Zimmer verfügen über ein Badezimmer, außer die Sumcho Top Lodge in Thare Pati. Der Ort verfügt über keine unmittelbare Wasserversorgung. Das Wasser muss von einer tiefer liegenden Quelle transportiert werden. Es steht aber eine Waschgelegenheit zur Verfügung. In manchen Orten gibt es zwei Lodges und wir entscheiden pro Termin wo wir übernachten, so dass alle Lodges vom Climate Trek profitieren.

Einzelzimmer können in den Lodges nicht garantiert werden, weshalb der Einzelzimmerzuschlag nur 4 Nächte umfasst.

Wenn 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 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 Juli 2023):

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.

Sie können das Visum vorab online oder bei Einreise am Flughafen Kathmandu beantragen.

Link zur Nepal Online Visa Application: <https://nepaliport.immigration.gov.np/online>

Wenn Sie das Visum bei Einreise am Flughafen beantragen, benötigen Sie den ausgefüllten Visumantrag, welchen Sie von uns mit den Buchungsunterlagen erhalten, sowie zwei Passfotos.

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

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:

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



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 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 Sonneneinstrahlung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasen-Gel), Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfschmerz, 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:

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

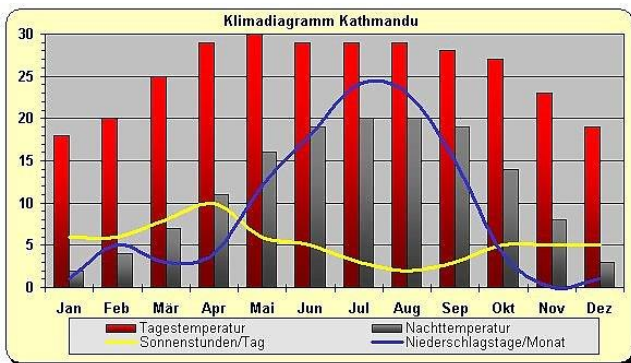
Zur mitteleuropäischen Zeit (MEZ) beträgt die Zeitverschiebung für Nepal plus 3,75 Stunden (Sommerzeit) bzw. plus 4,75 Stunden (Winterzeit).

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, Buttertee 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 Pappmache, 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 Reisenotizen

Ihre persönliche Beratung



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



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



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

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

