



Detailprogramm

Nepal

Climate Trek im Langtang Tal in Nepal

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf.....	3
Enthaltene Leistungen.....	8
Zusätzliches Entgelt.....	8
Wahlleistungen.....	8
Termine und Preise.....	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.....	13
Währung / Post / Telekommunikation.....	13
Zollbestimmungen.....	14
Wissenswertes.....	14
Versicherung.....	14
Nebenkosten / Trinkgelder.....	15
Umwelt.....	15
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	15
Zeitverschiebung und Klima.....	16
Sprache und Verständigung.....	16
Religion und Kultur.....	17
Essen und Trinken.....	17
Einkaufen und Souvenirs.....	18
Besondere Verhaltensweisen.....	18
Reiseliteratur.....	19

Reisedetails

Nepal

Climate Trek im Langtang Tal in Nepal

Reiseverlauf

- 10-tägiges Slow-Trekking (2 - 6 Std. täglich) mit ökologischem Anspruch
- Vom Kyanjin Ri (4.565 m) oder Tsergo Ri (4.984 m) benachbarte Eisriesen bewundern
- Tibetisch-buddhistische Kultur kennenlernen
- Alltägliche Leben im Langtang-Tal erfahren

Das Reisekonzept des Climate Trek, erstmalig in der Region Helambu etabliert, wurde weiter nördlich ins alpinere Langtang-Tal getragen. Auch hier wurden, gemeinsam mit Lodgebesitzern und Reiseagenturen vor Ort, der Klimaschutzorganisation atmosfair und dem forum anders reisen, Lodges unter ökologischen Aspekten auf- und umgebaut. So haben Sie die Möglichkeit einen klassischen Trek auf klimafreundliche Weise zu erleben und den Menschen vor Ort, die vom verheerenden Erdbeben 2015 stark getroffen wurden, eine langfristige Perspektive zu sichern.

Sie gehen gemächlich, nähern sich Schritt für Schritt den gewaltigen Bergen und saugen die Kraft der Natur in sich auf. Auf dem Weg wandern Sie durch dichten Rhododendronwald, beobachten herumtollende Languren und folgen dem rauschenden Langtang Khola bis Sie das Dorf Kyanjin Gompa erreichen. Sie grüßen zotelige Yaks am Wegesrand, staunen über das 360-Grad-Panorama von einem der Aussichtsgipfel und genießen Zitrontee in den Lodges. Aber auch die kleinen Dörfer, die uralten Klöster und die vielen Mani-Mauern hinterlassen tiefe Eindrücke, genauso wie die Menschen, die Ihnen tagtäglich begegnen. Die Naturverbundenheit und Religiosität der lokalen Bevölkerung ist allgegenwärtig und beflügelt auch Ihre Gedanken. Und mitten im Himalaya, zwischen den weißen Gipfeln, warten noch zwei besondere Sahnehäubchen auf Sie: In Langshisha Kharka spüren Sie die Ruhe und Abgeschiedenheit der Bergwelt. In der Lodge in Kyanjin Gompa wird Kaiserschmarrn nach österreichischer Art serviert!

"Ich denke dieses Projekt kann auch an anderen Orten viele Menschen inspirieren, und ich hoffe sehr, dass es dazu kommt." (Gopal Lama, Lodgebesitzer der Yangrima Eco-Lodge im Helambu)

Anforderung:

Voraussetzung für diese Reise sind Kondition, Ausdauer und Trittsicherheit für Wanderungen mit bis zu 6 Std. Gehzeit auf unterschiedlich beschaffenem Gelände. Dazu gehören breite Wanderwege und steile Bergpfade im Auf- und Abstieg sowie oft höhere Naturstufen. Es sind keine technischen Vorkenntnisse erforderlich, dadurch eignet sich das Trekking auch für Einsteiger. Der auf Grund der Höhe fordernde Aufstieg auf den Kyanjin Ri oder den Tsergo Ri kann ausgelassen werden.

Auf Grund der Höhe und der Länge des Trekkings ist diese Tour konditionell als etwas schwerer und fordernder einzuschätzen als der Climate Trek in der Helambu Region.

Durch ungünstige Witterungsbedingungen wie zum Beispiel Schnee im Frühjahr in den Hochlagen, und je nach Kondition der Gruppe können sich die Gehzeiten verlängern. Die Wanderungen werden aber regelmäßig durch erholsame Pausen unterbrochen.

Nachhaltigkeit: Das Projekt "Climate Trek":

Nach einer ersten Soforthilfe nach dem Erdbeben 2015 initiierten die Klimaschutzorganisation atmosfair, das forum anders reisen und NEUE WEGE mit anderen Organisationen eine langfristige Initiative, um in der Region Helambu den Wiederaufbau der Häuser mit erneuerbarer Energie zu unterstützen. Seitdem flossen alle Klimaschutzabgaben der Mitglieder des forum anders reisen und der Reisegäste von NEUE WEGE in die Finanzierung des Climate Treks. Mit Ihrer Teilnahme an dieser Reise werden Sie Teil dieses neuen, innovativen Reisekonzeptes. Selbstverständlich sind auch 100% Klimaschutz inklusive. Das bedeutet, dass die durch die Flüge entstehenden CO₂-Emissionen bereits kompensiert sind.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1.-2. Tag: Namaste Kathmandu

Flug nach Kathmandu mit Ankunft am nächsten Tag.

Bei Ankunft mit dem Gruppenflug erfolgt der Transfer mit unserem örtlichen Hauser-Reiseleiter zum Hotel in Kathmandu. 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 und die Gruppe sich zu einem Willkommensdinner im Hotel oder in einem nahen Restaurant – eine gute Gelegenheit zum Kennenlernen und Besprechen der Unternehmungen der folgenden Tage.

Übernachtung: Hotel Traditional Comfort (A) in Kathmandu



3. Tag: Patan, Bodnath und Pashupatinath

Heute besichtigen Sie die Königsstadt Patan, die Stupa von Bodnath und die hinduistische Tempelstätte Pashupatinath. Dabei schlendern Sie an Tempeln, Pagoden und Heiligtümern vorbei und werden Zeuge der teils komplexen Zeremonien, die die Gläubigen an diesen Orten vollziehen.

Übernachtung: Hotel Traditional Comfort (F) in Kathmandu



4. Tag: Jeeptransfer nach Syabru Besi

Allrad Jeeps bringen Sie über holprige Pisten und Sträßchen aus dem Kathmandutal zum Ausgangspunkt Ihres Treks. Sobald Sie das Stadtgebiet von Kathmandu hinter sich gelassen haben, tauchen Sie 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. In Syabru Besi (1.550 m) beziehen Sie Ihre Lodge und treffen Vorbereitungen für den morgigen Trekkingstart.

Fahrzeit: ca. 6 Std. / Fahrstrecke von: ca. 140 km

Übernachtung: Green Guest House oder Namaste Guest House & Lodge (F, M, A) in Syabru Besi



5. Tag: Trekkingstart und Wanderung nach Sherpagaon

Bevor Sie zur Ihrer ersten Trekkingetappe starten, wird das Gepäck auf Träger verteilt. Dann verlassen Sie Syabru Besi und die Straße, die weiter das Tal hinauf verläuft und Langtang mit Tibet verbindet. Der erste Tag ist gleich der Herausforderndste, 1.350 m im Aufstieg gilt es zu bewältigen. Der Weg leitet Sie über eine kleine Hängebrücke auf die andere Flussseite. Hier befindet sich der alte Ortsteil Syabru Besi. Sie entscheiden sich für einen schmalen Pfad und starten einen teils steilen Aufstieg. Langsam und stetig gewinnen Sie an Höhe und lassen sich Zeit. Im Dorf Kyanjin legen ist Mittagsrast und Sie können die ersten weißen Bergspitzen über den gegenüberliegenden Hügeln aufblitzen sehen. Über Natursteintreppen, einen von Wurzeln durchzogenen Pfad und eine breite Piste, die sich am Berghang entlang schlängelt, bahnt sich der weitere Weg nach Sherpagaon (2.560 m). In Ihrer Lodge erwartet Sie am Abend ein traditionell zubereitetes Abendessen.

Aufstieg: 1350 Hm / Abstieg: 260 Hm / Gehzeit: ca. 5–6 Std. / Gehstrecke: ca. 9.5 km
Übernachtung: Namaste Guest House oder Tibet Guest House (F, M, A) in Sherpagaon



6. Tag: Von Sherpagaon über Rimche nach Thyangsyap

Die heutige Etappe verläuft zuerst weiter entlang des Berghangs, bevor Sie in das grüne Flusstal des Langtang Khola absteigen. Ab hier begleitet uns das türkise Wasser des Flusses eine ganze Weile und es geht wieder bergauf. Sie passieren die kleinen Ortschaften Rimche (2.400 m), Lama Hotel (2.480 m) und Riverside (2.770 m). Im dichten Wald kommt Dschungel-Feeling auf, durch das Blattwerk lässt sich zum ersten Mal der Langtang Lirung erspähen. Im Dickicht lassen sich von Ast zu Ast schwingende Languren beobachten. Vor dem Ort Ghora Tabela (3.030 m) weitet sich dann die Schlucht zu einem Hochtal mit saftigen Weiden und kleinen Ackerflächen, die von den Bauern der kleinen Siedlungen bewirtschaftet werden. Kurz darauf erreichen Sie Thyangsyap (3.280 m) und damit das heutige Ziel.

Aufstieg: 870 Hm / Abstieg: 150 Hm / Gehzeit: ca. 5–6 Std. / Gehstrecke: ca. 11 km
Übernachtung: Buddha Guest House oder Hotel Potala (F, M, A) in Thyangsyap



7. Tag: Über Langtang nach Mundu

Eine kurze Wanderstrecke und ein entspannter Tag erwarten Sie heute. Nur mäßig bergauf, wandern Sie weiter durch das Tal. Kurz nachdem Sie Thyangsyap hinter sich gelassen haben, lässt sich eines Ihrer möglichen Gipfelziele, der Tsergo Ri, erblicken. Vorbei an Buschwerk und Wiesen erreichen wir Langtang (3.450 m). Davor überqueren wir eine gewaltige Geröllhalde. Beim Erdbeben 2015 verschüttete eine Lawine die damalige Siedlung Langtang. Nur die Gompa, halb in einer Felshöhle erbaut, steht noch nahezu unversehrt. Die heutige Siedlung wurde ein Stück talaufwärts wieder errichtet. Ein Chörten und wehende Fahnen erinnern an die Katastrophe von 2015. Auf dem weiteren Weg nach Mundu rückt der imposante Gipfel des Gangchenpo ins Blickfeld. Entlang einer langen Mani-Mauer bewegen Sie sich dem strahlend weißen Eisriesen entgegen und kommen kurz darauf in Mundu an. Am Nachmittag lohnt sich ein Spaziergang in den alten Dorfteil.

Aufstieg: 435 Hm / Abstieg: 60 Hm / Gehzeit: ca. 2–3 Std. / Gehstrecke: ca. 5 km
Übernachtung: Everest Guest House (F, M, A) in Mundu



8. Tag: Wanderung von Mundu nach Kyanjin Gompa

Heute lassen Sie es noch einmal ruhig angehen. Vorbei an einem weiß-goldenen Chörten und über eine lange Hängebrücke führt der Weg sanft ansteigend bis zum Dorf Kyanjin Gompa (3.860 m), wo Sie die nächsten beiden Nächte verbringen. Heute Nachmittag bleibt Ihnen Zeit zum Entspannen. Wer möchte, wirft einen Blick auf das Kloster und besucht eine auf Schweizer Initiative eingerichtete Käserei.

Aufstieg: 340 Hm / Abstieg: 10 Hm / Gehzeit: ca. 2–3 Std. / Gehstrecke: ca. 5 km

Übernachtung: Buddha Inn (F, M, A) in Kyanjin Gompa



9. Tag: Gipfeltag - Aufstieg zum Kyanjin Ri oder Tsergo Ri

Gipfeltag! Sie brechen auf, um den Upper Kyanjin Ri (4.565 m) zu besteigen. Der Pfad startet direkt aus Kyanjin Gompa heraus. Von oben haben Sie einen tollen Blick auf Gangchenpo, Langtang Lirung und weitere Bergriesen. Wer mag, geht nur bis zum "Vorgipfel" dem Lower Kyanjin Ri (4.280 m). Auch von dort ist die Aussicht bereits fantastisch und die bunten Häuser von Kyanjin Gompa zu kleinen Farbtupfern geschrumpft.

Wer es noch etwas herausfordernder mag (kann vor Ort entschieden werden), wählt ein anderes, mächtigeres Ziel. Sie steigen unter Führung unseres Sirdars zum Gipfel des Tsergo Ri (4.984 m) auf, dessen gleichmäßig

geformte Pyramide bereits beim Aufstieg nach Langtang sichtbar war. Wenn kein Schnee liegt, ist auch diese Besteigung technisch einfach, dennoch sind gute Ausdauer und Trittsicherheit für diese lange Tour erforderlich (Gehzeit ca. 8 Std., Auf- und Abstieg 1.200 m). Am späten Nachmittag sind Sie zurück in der Lodge.

Aufstieg: 700 Hm / Abstieg: 700 Hm / Gehzeit: ca. 4–5 Std. / Gehstrecke: ca. 3.5 km

Übernachtung: Buddha Inn (F, M, A) in Kyanjin Gompa



10. Tag: Ins obere Langtang Tal nach Langshisha Kharka

Für viele Trekker im Langtang-Tal ist Kyanjin Gompa bereits der Umkehrpunkt. Wir lassen es uns aber nicht nehmen das Tal noch etwas weiter zu erkunden und machen uns auf dem Weg nach Langshisha Kharka. Die Alm ist Weideplatz für Yaks und hat besondere kulturelle Relevanz für alle im Langtang-Tal lebenden Menschen. Einmal im Jahr findet dort ein großes Festival statt, zu dem alle Talbewohner strömen. Über eine ausgedehnte Geröllfläche bahnen Sie sich zuerst den Weg zum Langtang Khola. Von dort schlängelt sich der schmale Pfad recht eben entlang des Flusses. Große Felsblöcke liegen im Flussbett und zeugen von der Kraft des Erdbebens 2015. Sie legen eine Mittagsrast in Numthang ein und staunen über den genau voraus liegenden, prägnanten Gipfel Langshisha Ri. Nach einem kurzen Aufstieg eröffnet sich Ihnen dann der Blick bis ans Ende des Tals und die Bergkette, hinter der sich Tibet verbirgt. Sie erreichen Langshisha Kharka am Nachmittag. Auf dem Areal der Alm, auf der auch eine kleine Steinhütte steht, erreichen Sie Ihr Zeltlager. Hier können Sie die Abgeschiedenheit genießen oder erkunden ein wenig die Umgebung. Am Abend besteht die Chance auf eine Lichtshow von Mutter Natur. Bei klarer Sicht erstrahlen die umliegenden Gipfel zum Sonnenuntergang in goldenem Licht.

Aufstieg: 390 Hm / Abstieg: 130 Hm / Gehzeit: ca. 4–5 Std. / Gehstrecke: ca. 12 km

Übernachtung: Zelt Camp (F, M, A) in Langshisha Kharka



11. Tag: Wanderung über Kyanjin Gompa zurück nach Mundu

Nach der abenteuerlichen Zeltnacht unter dem wachenden Bergriesen Langshisha Ri, steht für heute der Rückweg durch das Langtang-Tal an. Sie folgen dem Fluss zurück nach Kyanjin Gompa und essen entweder dort oder bereits zuvor in Numthang zu Mittag. Am Nachmittag legen Sie auch noch den Weg nach Mundu zurück.

Aufstieg: 140 Hm / Abstieg: 730 Hm / Gehzeit: ca. 5–6 Std. / Gehstrecke: ca. 17 km

Übernachtung: Everest Guest House (F, M, A) in Mundu



12. Tag: von Mundu abwärts nach Thyangsyap

Über den bereits bekannten Pfad, vorbei am Dorf Langtang, wandern wir zurück nach Thyangsyap.

Aufstieg: 60 Hm / Abstieg: 435 Hm / Gehzeit: ca. 2–3 Std. / Gehstrecke: ca. 5 km

Übernachtung: Buddha Guest House oder Hotel Potala (F, M, A) in Thyangsyap



13. Tag: Nach Sherpagaon

Entlang des Langtang Khola wandern wir über die uns bekannten Dörfer bis nach Rimche. Dort zweigt unser Weg vom Fluss ab und wir steigen auf nach Thyangsyap. Abends können wir gemeinsam mit unserer Trekkingmannschaft Abschied feiern, denn morgen endet unser Trekking.

Aufstieg: 150 Hm / Abstieg: 870 Hm / Gehzeit: ca. 4–5 Std. / Gehstrecke: ca. 11 km

Übernachtung: Namaste Guest House oder Tibet Guest House (F, M, A) in Sherpagaon



14. Tag: Das Trekking endet - Fahrt nach Nuwakot

Heute endet Ihr Trekking im Langtang-Tal. Sie brechen früh auf. Der Abstieg nach Syabru Besi erfordert noch einmal unsere Konzentration. Nach dem Mittagessen im Ort starten Sie mit vielen Bildern und Erinnerungen im Gepäck die Fahrt entlang des Flusses Trishuli heraus aus der Langtang-Region. Ihre heutige Unterkunft in Nuwakot ist der ideale Ort, um die Erlebnisse nochmal auf sich wirken zu lassen. Mit Blick über die Nuwakot-

Festung und das Trisuli-Tal lässt es sich am Abend im Garten der historischen Anlage gut entspannen.

Aufstieg: 260 Hm / Abstieg: 1350 Hm / Gehzeit: ca. 4–5 Std. / Gehstrecke: ca. 9.5 km

Fahrzeit: ca. 3.5 Std. / Fahrstrecke von: ca. 70 km

Übernachtung: The Famous Farm (F, M, A) in Nuwakot



15. Tag: Rückfahrt nach Kathmandu

Nach dem Frühstück Rückfahrt nach Kathmandu. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Es empfiehlt sich der Besuch der Königsstadt Bhaktapur, die mit ihren Tempeln, mittelalterlich anmutenden Häusern und autofreien Gassen fasziniert. Je nach Abflugzeit werden wir abends bzw. spät abends zum Flughafen gebracht und treten unseren Rückflug nach Deutschland an

Fahrzeit: ca. 3 Std. / Fahrstrecke von: ca. 85 km

16. Tag: Rückankunft in Deutschland

Rückankunft in Deutschland am Morgen.

Enthaltene Leistungen

Flug in der Economy Class ab/bis Frankfurt nach Kathmandu • erforderliche Transfers in privaten Fahrzeugen mit Fahrer • Rail & Fly Ticket 2. Klasse

- Übernachtung 4 x in Mittelklassehotels, 9 x in Lodges, 1 x im Zelt • täglich Frühstück, 11 x Mittagessen, 12 x Abendessen • Eintrittsgelder • Nationalparkgebühren • Gepäcktransport während des Trekkings • Begleitmannschaft • qualifizierte deutsch sprechende NEUE WEGE Reiseleitung • Reisekrankenschutz inkl. Such-, Rettungs- und Bergungskosten und Krankenrücktransport sowie 24 Std. Notrufservice • Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten • NEUE WEGE-Informationsmaterial • atmosfair-Beitrag (100%ige CO2-Kompensation Ihres internationalen Fluges)

Zusätzliches Entgelt

Weitere Mahlzeiten und Getränke (ca. 120,00 €) • 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. • alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

- EZ-Aufpreis : 430 Euro
- Andere deutsche Abflughäfen vorbehaltlich Verfügbarkeit (Abflug Wien, Zürich: Aufpreis auf Anfrage) € 50

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
4NPG1501	08.03.24	23.03.24	€ 3.395
4NPG1502	05.07.24	20.07.24	€ 3.395
4NPG1503	09.09.24	24.09.24	€ 3.395
4NPG1504	11.10.24	26.11.24	€ 3.495
4NPG1505	18.10.24	02.11.24	€ 3.495
4NPG1506	01.11.24	16.11.24	€ 3.555
4NPG1507	06.12.24	21.12.24	€ 3.555

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

Gerne bieten wir Ihnen diese Reise auch als Individualreise mit englisch- oder deutsch sprechendem Guide) zu Ihren persönlichen Reisetterminen und, falls gewünscht, auch mit geändertem Reiseverlauf an.

Teilnehmerzahl

Mindestens 4, höchstens 12

Reisedauer

16 Tage

Reiseleitung

Udaya Sharma

Ich bin 1966 geboren und in Kathmandu aufgewachsen. Seit 2003 leite ich Trekkinggruppen in den meisten Gebieten des nepalesischen Himalayas.

Durch einige Aufenthalte in Deutschland, Österreich und der Schweiz ist aus meiner Tätigkeit nun auch ein fortwährender Kulturaustausch geworden, was mir viel Spaß, Wissen und Befriedigung bringt. Seit 2003 leite ich mit großer Freude und Engagement Trekkinggruppen in den meisten Gebieten des nepalesischen Himalayas.

Harka Tamang

Harka Tamang wurde 1970 geboren, besitzt einen Master Abschluss in Buddhist Studies und spricht fließend Deutsch. Er arbeitet seit über 20 Jahren als Guide und kennt sich in allen Gebieten hervorragend aus.

Vivek Shakya

Ich bin in der Stadt Patan nahe Kathmandu geboren und wohne dort mit meiner ganzen Familie. Ich habe Wirtschaft und Englisch studiert und am Goethe-Institut Deutsch gelernt. Im Anschluss an mein Studium begann ich, als Reiseleiter in Kathmandu zu arbeiten. Dieser Beruf ist für mich ideal, um mich immer wieder mit anderen Kulturen austauschen zu können.

Bis vor ein paar Jahren habe ich meist Gruppen im Kathmandu-Tal und in Pokhara mit dem schönen Pewa-See und im Nationalpark Chitwan geführt. Doch die Berge zogen mich magisch an und ich erweiterte mein Gebiet. Beim Trekking in den Hauptgebieten Annapurna, Langtang und Everest fühlte ich mich umso wohler und begann vor einigen Jahren Reisen in Tibet und Indien zu führen, was meinen Horizont ebenso erweiterte.

Als Reiseleiter habe ich die Möglichkeit Ihnen diese Länder zu zeigen, wie ich sie liebe. Dies tue ich mit großer Freude und Begeisterung. Ich freue mich schon darauf, mit Ihnen zusammen die Bergriesen des Himalaya bestaunen zu können und unterwegs auch viel Spaß zu haben.

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 lungkrank 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 und Nuwakot 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. Einige Zimmer verfügen über ein eigenes Badezimmer, In manchen Orten gibt es zwei Lodges und wir entscheiden pro Termin wo wir übernachten, so dass alle Lodges vom Climate Trek profitieren.

Bei Buchung eines geteilten Doppelzimmers:

Wenn kein geeigneter Zimmerpartner/in gefunden werden kann, wird der Einzelzimmer-Aufpreis nachbelastet. Eine Zusatzrechnung bekommen Sie mit den Reiseunterlagen.

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 u.a. 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!



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Einreisebestimmungen

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

Die Visumgebühren betragen (Stand September 2021):

Touristenvisum 15 Tage Gültigkeit: 30 USD

Touristenvisum 30 Tage Gültigkeit: 50 USD

Touristenvisum 90 Tage Gültigkeit: 125 USD

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

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

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

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 Malariaprophylaxe.

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, 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, Verschleißbare 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.

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.



Umwelt

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

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

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

Bewusst reisen mit NEUE WEGE

Mit NEUE WEGE reisen Sie nachhaltig!

Corporate Social Responsibility (CSR) beschreibt die unternehmerische Verantwortung für eine nachhaltige Entwicklung. Diese bezieht sich auf das wirtschaftliche

Handeln eines Unternehmens, auf umweltbezogene Aspekte bis hin zu sozialen Beziehungen und Strukturen. Das CSR-Siegel, das von einem unabhängigen Zertifizierungsrat TourCert (Experten aus Tourismus, Wissenschaft, Umwelt, Entwicklung & Politik) vergeben wird, gibt Auskunft über die Wesentlichkeit und Überprüfbarkeit der nachhaltigen Entwicklung bei Touristikunternehmen.

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

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

Zeitverschiebung und Klima

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

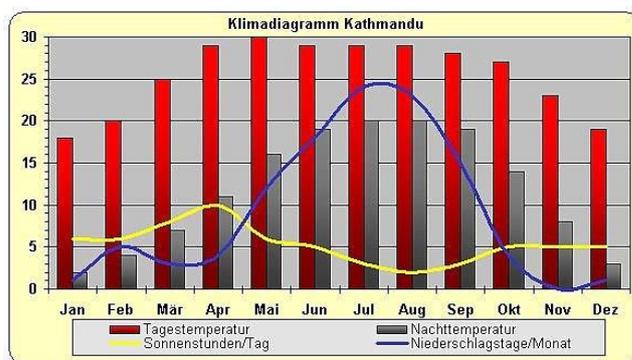
Jahreszeiten in unserem Sinne gibt es in Nepal nicht. Das Wetter ist geprägt vom Monsun, der vom Golf von Bengalen her kommend, die Hauptniederschläge bringt. Nach dem Hauptmonsun sind auch die Jahreszeiten benannt. So spricht man in den Monaten März bis Mai vom Vormonsun, von Anfang Juni, wenn die Hauptniederschläge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

Der Nachmonsun bringt Tage von unglaublicher Klarheit, die die Größe der Berge noch beeindruckender wirken lassen. In den Bergen ist jetzt die beste Zeit zum Trekking. Allerdings muss man sich auf etwas niedrigere Temperaturen einstellen. Oberhalb von 4.000 m

fallen die Temperaturen nachts auch mal unter -10 Grad. Niederschläge zu dieser Zeit sind zwar selten, jedoch nicht ganz ausgeschlossen.

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

Weitere Klimainformationen finden Sie unter: www.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 (Weltentsagungslere 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 Milchtée (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, Khukurimeser, 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 Trekingläden haben aber auch an Samstagen auf.



Besondere Verhaltensweisen

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

