



Detailprogramm

Nepal

Wanderreise Mustang: Trekking, Meditation
und Yoga im Himalaya

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf.....	3
Enthaltene Leistungen.....	8
Zusätzliches Entgelt.....	8
Wahlleistungen.....	8
Termine und Preise.....	8
Teilnehmerzahl.....	9
Reisedauer.....	9
Reiseleitung.....	9
Praktische Hinweise.....	10
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	10
sonstiges / Wohnen / Genießen.....	10
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	11
Gesundheit und Impfungen.....	12
Mitnahmeempfehlungen.....	13
Währung / Post / Telekommunikation.....	14
Zollbestimmungen.....	14
Wissenswertes.....	14
Versicherung.....	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

Wanderreise Mustang: Trekking, Meditation und Yoga im Himalaya

Reiseverlauf

- Meditation und Yoga inmitten der Berge
- Mittelalterliche Atmosphäre in Lo Mantang
- Das Felsenkloster Luri Gumpa in spektakulärer Himalaya-Landschaft



Lange Zeit war das Königreich Mustang, im Norden Nepals, für Touristen kaum zugänglich. Erst Anfang der 90er Jahre des letzten Jahrhunderts öffnete die nepalesische Regierung Lo Manthang, wie Mustang auch genannt wird. Die wunderschöne Landschaft im Regenschatten des Himalaya lässt sich mit der Tibets vergleichen. Es herrscht große Trockenheit. Der Fluss Kali Gandaki bringt Leben in das kleine Königreich zwischen den schneebedeckten Bergen. Die mittelalterlichen Siedlungen liegen in 3300 Meter bis 4000 Meter Höhe. Die Trekkingtour führt entlang eines alten Karawanenweges.

Diese Reise ist insbesondere geeignet für Menschen, die die alte tibetische Kultur kennenlernen möchten und gern wandern. Mustang ist unberührt. Es wurde nicht wie Tibet besetzt, die Dörfer und Klöster blieben unverändert erhalten. Die Klöster mit ihren alten Wandmalereien sind einzigartig.

Das Mustang-Trekking ist eine anspruchsvolle Wanderung. Es ist wichtig, dass Sie gesund sind und die notwendige Kondition haben, um die täglichen Wanderungen von 4 bis 8 Stunden gut zu bewältigen. Unsere

dreiwöchige Reise verlangt Teamgeist sowie Toleranz gegenüber den Mitreisenden. Außerdem müssen wir mit unvorhersehbaren Naturereignissen rechnen, die Flexibilität verlangen.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Anreise aus Deutschland

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

2. Tag: Willkommen in Kathmandu

Ankunft in Kathmandu. Transfer zum Hotel Vajra, Kathmandu. Tag zur freien Verfügung und Akklimatisierung.



3. Tag: Zeit in Kathmandu

Morgens Yoga und Meditation. Nach dem Frühstück besuchen Sie die frühere Königsstadt Patan. Diese entfaltet sich zu einem religiösen wie weltlichen Mittelpunkt mit dem Durbar Square und seinen hinduistischen und buddhistischen Heiligtümern, mit seiner für die Städte des Kathmandutals charakteristischen Durchdringung von Palästen und religiösen Kultstätten. In diesem „open-air-Museum“ können Sie den Alltag der Menschen miterleben, insbesondere den der Kunsthandwerker. Mittagessen in einem exklusiven Restaurant im Patan-Museum. Am Abend besuchen wir die große Stupa von Bodhnath, das Zentrum des buddhistischen Lebens in Kathmandu. Die Gründung geht zurück auf das 5. Jahrhundert n. Chr. Mit einer Höhe von 36 Metern gehört der Stupa zu den größten seiner Art. Buddhisten umrunden in der Abenddämmerung die

Stupa im Uhrzeigersinn (Kora). Gern können Sie sich anschließen. Übernachtung in Kathmandu.

4. Tag: Fahrt nach Pokhara

Morgens Yoga und Meditation. Nach dem Frühstück Fahrt nach Pokhara, auf der Sie die subtropische, von Flüssen gesäumte Hügellandschaft genießen können. Am späten Nachmittag spazieren wir am Ufer des Fawasees und haben die Möglichkeit, die noch fehlenden Ausrüstungsgegenstände für das Trekking einzukaufen / zu mieten. Übernachtung in Pokhara.



5. Tag: Jomsom / Kagbeni

Mit dem Flugzeug erreichen Sie das auf 2.713m gelegene Jomsom. Von dort gehen Sie ca. 4 bis 5 Stunden (leichte Wanderung) am Fluss Kali Gandaki entlang. Das Flussbett des Kali Gandaki, das zwischen den Bergriesen Dhaulagiri (8167 m) und Annapurna (8091 m) liegt, führt uns nach Kagbeni (2900 m), dem Tor zum Königreich Mustang. Hier geht Lower Mustang in das tibetisch geprägte Upper Mustang über. Der historische Teil Kagbenis ist geprägt durch enge Gassen. Die Häuser sind so eng zusammen gebaut, dass man sich wie durch tunnelartige Gänge bewegt, die kaum mehr als einer Person Platz bieten. Der Buddhismus ist in den Herzen der Menschen noch immer fest verankert. Sie besichtigen u. a. das im Jahr 1429 gegründete buddhistische Kloster der mittelalterlichen Festungsstadt, das für seine wunderschöne Aussicht bekannt ist.



6. Tag: Chele

Sie verlassen das Dorf Kagbeni am frühen Morgen und wandern im Tal des Kali Gandaki aufwärts durch eine sanfte Hügellandschaft sowie durch das Dorf Tangbe in ca. 3050 m. Dort sehen Sie einen wunderschönen großen Chörten, eine ganze Reihe kleiner Chörten sowie die Ruinen einer Festungsanlage. Von hier hat man einen besonders guten Blick in das tiefe Tal des Kali Gandaki. Tangbe wird Ihnen durch die eindrucksvolle Sicht auf die Berge sowie die spirituellen Bauten noch lange in Erinnerung sein. Von Tangbe laufen wir weiter durch das Dorf Chhusang, in dessen unmittelbarer Nähe sich ein Kloster sowie ein Tempel, beide von großer kulturhistorischer Bedeutung, befinden. Bis zu Ihrem heutigen Ziel, der Ortschaft Chele mit schönem Ausblick auf die bisherige Wegstrecke, wandern Sie an diesem Tag insgesamt ca. 7 Stunden bis auf 3200 Meter Höhe.



7. Tag: Giling

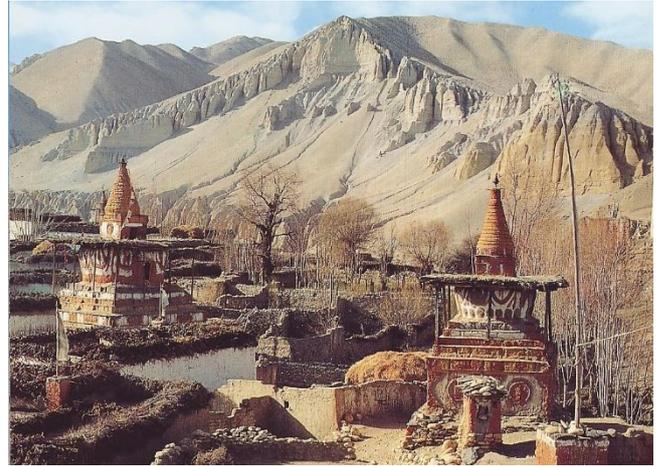
Unser Ziel ist heute das Dorf Giling. Von Chele wandern Sie bergauf durch baumlose Landschaft. Die Mühen des Anstiegs werden mit wunderbaren Einblicken in die Schluchten des Ghyakar Khola sowie auf die Ortschaft Ghyakar belohnt. Nach ca. 3 Stunden überrascht Sie das Dorf Samar mit viel Grün. Bäume säumen den schö-

nen Blick auf die Berge Annapurna und Nilgiri. Von Samar aus überqueren Sie einen Pass (Bhena La) in Höhe von 3830 m. Von dort genießen Sie einen schönen Blick auf die Berge Tilicho und Nilgiri, bevor Sie nach insgesamt ca. 7 Stunden Wanderung, von zahlreichen Gebetsfahnen geleitet, das idyllische Giling (3510 m) erreichen. In der südlichsten größeren Ansiedlung von Upper Mustang findet man weitläufiges Grün und einen monastischen Komplex, der besichtigt werden kann.



8. Tag: Tsarang

Von Giling aus wandern Sie weiter hinauf auf den Pass Nji La (4000 m). Von dort hat man einen schönen Blick über das gesamte Mustang-Gebiet. An farbenprächtigen geologischen Felsformationen vorbei führt der Abstieg nach Ghemi (3520 m). Es lohnt sich, beim Durchschreiten des Torchörtens von Ghemi, sich diesen genauer anzusehen. An der berühmten, ca. 240 m langen Manimauer von Ghemi steigen Sie erneut aufwärts bis auf den Tsarang La Pass (3870 m). Von dort sieht man bereits auf der anderen Seite Ihr Tagesziel Tsarang (3550 m). In Tsarang, am Ende Ihrer heutigen Wanderung von ca. 8 bis 9 Stunden, dessen Zentrum u. a. von einem großen Chörten bestimmt wird, haben Sie Zeit für Besichtigungen. Sie besuchen den ehemaligen Königspalast sowie das Kloster mit Wandmalereien, einer großen Sammlung Rollbilder (Thankas, Mandals) und Statuen



9. Tag: Lo Manthang

Sie verlassen Tsarang und wandern nach Lo Gekar. Dort besichtigen wir das mutmaßlich älteste sakrale Bauwerk Mustangs, die historische Ghar Gompa, deren Gründung im 8. Jahrhundert Padmasambhava (auch bekannt als Guru Rinpoche) zugeschrieben wird, der sich damals auf dem Weg nach Tibet befand. Die Ghar Gompa liegt auf einer Höhe von 3.940 m und könnte sogar älter als das berühmte Samye-Kloster sein, das erste buddhistische Kloster Tibets, dessen Gründung ebenfalls auf Padmasambhava zurückgeführt wird. Sie wandern über den Pass Marang La (4230 m), der auf direktem Weg nach Lo Manthang, der Hauptstadt Mustangs (3800 m) führt, mit der Möglichkeit eines kurzen Stopps an der Samdruling Gompa. Die Tageswanderung dauert ca. 9 Stunden.

10. Tag: Klöster der Hauptstadt

Lo Manthang, die Hauptstadt Mustangs, wurde ca. im Jahr 1441 gegründet. Die von riesigen Weidegebieten umgebene Stadt, mit wunderbaren Bergpanoramen, hat ihr ursprüngliches Aussehen weitgehend erhalten. Sie wird von einer wehrhaften Stadtmauer geschützt und von engen Gassen und Häuserreihen geprägt. Das Ensemble von Lo Manthang ist besonders und einzigartig.

Sie besichtigen die Stadt: Das Kloster Jamba Gompa (Tempel der Mandalas) mit wunderbaren Bildnissen großflächiger Buddha-Darstellungen an den Innenwänden des ca. 17 m hohen Bauwerkes, dem Thron und einer über zwei Geschosse reichenden Statue, wurde vermutlich im Jahr 1448 vollendet. Gegebenenfalls lag die Grundsteinlegung der Jamba Gompa noch vor der Stadtgründung. Der Tempel des Mahamuni (Thubchen Lhakhang) ist dem historischen Buddha gewidmet und wurde 1468 gegründet. Dessen Versammlungshalle wird von 35 Pfeilern getragen. Der Tempel selbst ist mit religiösen Skulpturen bestückt. Außerdem besichtigen

Sie die Shakya Chyodi Gompa, das „neue Kloster“. Es entstand durch eine Zusammenlegung zweier Heiligtümer: Choprang Gompa und Dhakar-Thungling Chhoede Gompa. Die neueren Gebäude beinhalten Schulräume, Küche, Speisesaal, Bibliothek und Apotheke. Im Zentrum des Komplexes befinden sich zwei Versammlungshallen der älteren Tempel mit schönen Skulpturen. Auf Ihrem Stadtspaziergang sehen Sie auch den Königspalast und natürlich die faszinierenden, traditionellen Lehmhäuser. Außerdem beobachten Sie die Bewohner des Königreichs bei ihrem Arbeitsalltag, der sich seit dem Mittelalter kaum verändert hat. Sie kommen mit den Menschen ins Gespräch.



12. Tag: Yara

Heute verlassen wir die Hauptstadt Mustangs in Richtung Jomsom, dieses Mal nehmen Sie die östliche Route. Dieser ebenfalls landschaftlich sehr faszinierende Weg führt zu Beginn den 3950 Meter hohen Lo La hinauf. Auf der Passhöhe können Sie einen letzten Blick auf Lo Manthang werfen, sich noch einmal innerlich verabschieden. Sie wandern ca. 6 bis 7 Stunden über die Ortschaft Dhi Gaon, in der der Puyung Khola in den Kali Gandaki fließt und das zwischen Felsmassiven und Feldern liegt, nach Yara (3550), das wie eine Oase wirkt. Yara begrüßt Sie mit eindrucksvollen Felswänden, die wie riesige Orgelpfeifen aussehen. Von hier aus werden Sie morgen die Heiligtümer von Luri besuchen.



11. Tag: Die Höhlen im Choser Valley

Ein Tagesausflug führt Sie in das für seine Höhlenkultur berühmte Chhosar Valley. Im von Lo Manthang ca. sechs Kilometer entfernten Nyiphu befindet sich das Höhlenheiligtum Nyiphuk Namdrol NorbuLing, die „Höhle der Sonne“. Es soll im 16. Jahrhundert errichtet worden sein. Die Außenansicht des Heiligtums ist faszinierend, die Landschaft wunderschön. Unweit Nyiphu befindet sich das mehrgeschossige Höhlensystem der Jhong Cave. Die Besichtigung dieses ist aufgrund von Leitern möglich und gibt einen Einblick in die Lebensweise der früheren Bewohner.



13. Tag: Tangge / Ghara

Nach dem Frühstück wandern Sie ca. 1,5 Stunden zuerst nach Ghara, einer höher gelegenen Ortschaft an einem Nebenfluss des Puyung Khola, dann weiter zur Nyingma-Gompa von Luri, die auf einer Höhe von 4060 Metern liegt. Nach einer Überlieferung soll die Meditationsstätte vor ca. 800 Jahren entstanden sein. Darin finden sich u. a. Malereien von außergewöhnlicher Schönheit. Nach der Besichtigung der Luri Gompa kehren wir zurück nach Yara. Am Nachmittag führt Ihre 6 bis 7-stündige Wanderung nach Tangge. Sie überqueren u. a.

eine Passhöhe von ca. 3900 Metern. Von dort hat man einen guten Blick auf die westliche Talseite des Kali Gandaki. Das Ortsbild von Tangge bestimmen Chörten, Lhatos, Gebetszylinder und Mani-Steine.



14. Tag: Chhusang

Der Weg von Tangge nach Chhusang ist die längste Tageswanderung auf Ihrer Tour, auf der Sie die Bergmasive des Nilgiri und Dhaulagiri beeindruckend werden. Sie durchqueren den Tangge-Khola, mit seinem erfrischenden, kühlen Wasser. Außerdem besteigen Sie den Narsing La (4110 m). Später wandern Sie auf einem zaghaft bergab führenden Höhenweg. Vorbei geht es u. a. an eindrucksvollen Erosionslandschaften. Auf der letzten Etappe, dem steilen Abstieg nach Chhusang, können Sie einen wunderbaren Blick auf Tetang werfen.



15. Tag: Muktinath

Die heutige Wanderung (ca. 6 bis 7 Stunden) führt landschaftlich sehr schön von Chhusang an Tetang vorbei, den Gyu La Pass (ca. 4000 m) hinauf nach Muktinath (ca. 3800 m). Muktinath ist ein bedeutender Pilgerort sowohl für Hindus als auch für Buddhisten. Davon zeugen u. a. Tempel beider Religionen. Die gesamte Anlage der Altstadt entstand ca. im 18. Jahrhundert n. Chr.



16. Tag: Muktinath

In Muktinath können Sie die Rituale der Gläubigen beobachten und selbst daran teilnehmen. Sie besuchen u. a. „Mumuniksetra“ – den „großen heiligen Ort der 108 Quellen“ und den Tempel des Heiligen Feuers. In letzterem verbinden sich austretende Erdgase mit dem Sauerstoffgehalt der Luft zu einem brennbaren Gemisch. Sie kommen mit Menschen ins Gespräch, haben die Möglichkeit zur Meditation und können die Wanderung der vergangenen Tag Revue passieren lassen. Feiern Sie die Zeit beim Spazierengehen, bei gutem Essen und Kaffee.

17. Tag: Jomsom

Die letzte Trekkingetappe führt Sie über Jharkot auf 3550 Metern Höhe mit Bauten von kulturhistorischer Bedeutung. Die Entstehung der Sakya-Gompa von Jharkot wird auf das 15. Jahrhundert datiert. Im Zentrum des Ortes befindet sich ein großer Gebetszylinder und an manchen Fenstern und Türen Jharkots kann man aufgrund der Holzschnitzarbeiten die großartige Vergangenheit des Ortes erahnen. Die Wanderung dauert ca. 8 – 9 Stunden, Ihr Ziel ist Jomsom.



18. Tag: Pokhara

Nach dem Frühstück in Jomsom fliegen Sie zurück nach Pokhara (915 m), wo Sie am Nachmittag Zeit für einen Bummel und das Verweilen am See bei Kaffee und Kuchen haben werden.



19. Tag: Pokhara

Morgens Yoga und Meditation. Am Vormittag genießen Sie ein dreistündiges Programm im Ayurveda-Zentrum. Der übrige Tag steht im beschaulichen Pokhara zur freien Verfügung. Sie können sich ausruhen, eine Ruderbootfahrt unternehmen oder kleine Mitbringsel und Geschenke einkaufen.

20. Tag: Flug nach Kathmandu

Nach dem Frühstück Flug entlang der Himalaya-Kette nach Kathmandu. Der übrige Tag steht zur freien Verfügung.



21. Tag: Rückflug nach Deutschland

Morgens Fahrt zum Flughafen. Von dort Rückflug nach Deutschland mit Ankunft am selben Tag.

Enthaltene Leistungen

Linienflüge in der Economy Class Frankfurt – Kathmandu – Frankfurt · Inlandsflug Pokhara – Jomsom – Pokhara – Kathmandu in der Economy Class · erforderliche Transfers · 6 Übernachtungen im Doppelzimmer in landestypischen Hotels der Mittelklasse in Kathmandu und Pokhara · 3 Übernachtungen in einfachen Hotels in Jomsom und Muktinath, ansonsten Lodge Übernachtung während des Trekkings · Frühstück in Kathmandu und Pokhara · während des Trekkings Vollpension (ohne kalte Getränke und ohne Alkohol) · Besichtigungen gemäß Programm in Kathmandu und Pokhara · Deutschsprachiger Yogaunterricht in Kathmandu und Pokhara · dreistündiges Ayurveda-Programm nach dem Trekking · qualifizierte, Deutsch sprechende Neue-Wege-Reiseleitung · Eintrittsgelder · NEUE WEGE-Informationsmaterial · Auslandskrankenversicherung und Reisegepäckversicherung bis EUR 2.000 · Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten · Atmosfair-Beitrag (100%ige CO2-Kompensation Ihres internationalen Fluges)

Zusätzliches Entgelt

Mittagessen und Abendessen ausserhalb des Trekkings und sowie Getränke (kalte Getränke und Alkohol) · Visumgebühr Nepal US\$ 50,00 (Gültigkeit 30 Tage, zu beantragen bei Einreise) · Trekking-Permit Mustang (550 USD; zahlbar vor Ort) · Gegenstände persönlicher Natur, wie Trinkgeld etc. · alle weiteren, hier nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

- Rail & Fly-Ticket: € 50
- EZ-Aufpreis Termine 2020: € 320
- EZ-Aufpreis Termine 2021: € 350
- Gerne bieten wir Ihnen auf Wunsch Flüge ab dem Flughafen Ihrer Wahl an
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
ONPG1202	06.06.20	26.06.20	€ 3.690
ONPG1203	15.08.20	04.09.20	€ 3.690
1NPG1201	22.05.21	11.06.21	€ 3.790
1NPG1202	12.06.21	02.07.21	€ 3.790
1NPG1203	03.09.21	23.09.21	€ 3.790

Teilnehmerzahl

Mindestens 4, höchstens 12

Reisedauer

21 Tage

Reiseleitung

Puskal Karki

Puskal Karki lebt in Kathmandu, ist staatlich ausgebildeter Reiseleiter und erfahrener Yogalehrer. Auf sehr angenehme Art und mit viel Leidenschaft führt er seit mehreren Jahren Reisende durch sein Heimatland Nepal, um Ihnen die hinduistische und buddhistische Kultur sowie die Natur seines Landes näherzubringen. Puskal verfügt über gute Deutschkenntnisse.



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.

Wichtig für innernepalesische Flüge

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

Dies bedeutet nicht, dass die EU konkret alle Fluggeräte und Fluggesellschaften in Nepal auf ihre technische Zuverlässigkeit geprüft hat, sondern nur, dass sie generell dem Flugwesen in Nepal undifferenziert unabhängig von der Qualität des einzelnen Luftfahrtunternehmens ihr Misstrauen ausspricht.

Nähere Informationen zur Aufnahme der nepalesischen Fluggesellschaften in die Flugverbotsliste der EU erhalten Sie unter: http://ec.europa.eu/transport/modes/air/safety/air-ban/index_de.htm .

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

Weitere Informationen zu innernepalesischen Flügen erhalten Sie mit den Reiseinformationen.

atmosfair

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

Sie fragen sich sicherlich, wie die Kompensation 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

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

Während des Trekkings schlafen und essen Sie in den dort vorhandenen Lodges. Hierdurch profitiert auch die Bevölkerung der bereisten Regionen direkt von Ihrem

Aufenthalt. Die Lodges bieten unterschiedliche Ausstattung, in der Regel Zimmer mit Pritschen und relativ dünnen Matratzen. Je nach Ort finden Sie Zweibett oder Mehrbettzimmer. Die Lodges bieten in aller Regel für die Abende gewärmte Aufenthaltsräume, in denen Sie die Tage gemütlich ausklingen lassen können.

Sie werden während des Trekkings voll verpflegt, generell ist das Essen reichhaltig und abwechslungsreich. Zu allen Mahlzeiten gibt es ausreichend Tee, auch Ihre Wasserflaschen können Sie sich morgens/abends mit Tee füllen lassen (viel Trinken ist wichtig!!). Vermeiden Sie bitte frische Salate und Rohes und essen gut gekochte Speisen, die Ihrem Körper Wärme zuführen und unbedenklich sind. In den Dörfern auf dem Trek kann man z.T. Erfrischungen und Snacks kaufen.

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



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 Dezember 2019):

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 Malariaphylaxe.

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

Wichtige Medikamente

Nehmen Sie bitte Ihre gewohnten Medikamente in ausreichender Menge mit. Sollten Sie regelmäßig Medikamente einnehmen müssen oder unter psychischen oder physischen Krankheiten leiden, so sollten Sie vor Abreise Ihren Hausarzt konsultieren. Während der kompletten Reise sollten Sie in der Lage sein, Ihre Medikamente einzunehmen. In Absprache mit dem Hausarzt

sollte sich jeder Reisende eine kleine Reiseapotheke zusammenstellen. Schützen Sie sich vor zu langer und intensiver Sonneneinstrahlung mit einem leichten Sonnenhut, einer guten Sonnenbrille und Cremes für die Lippen und Haut. Wichtig sind Medikamente gegen Grippe, sowie gegen Magen- und Darmverstimnungen. 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 Höhenakklimatisierung:

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

Höhenkrankheit:

Kommen zu den Kopfschmerzen Appetitlosigkeit, Übelkeit und starkes Frösteln, so sollte wenn möglich ein Arzt aufgesucht und versucht werden, sich in eine niedrigere Höhe zu begeben (Oft reichen wenige hundert Höhenmeter!!) Generell gilt: Die Höhenkrankheit kann jeder bekommen, ganz gleich, ob professioneller Bergsteiger oder "normaler" Bergwanderer.

Weitere Infos finden Sie hier: www.neue-wege.com/ueber-neue-wege/reiseinfos-service/trekking-info/hoehenanpassung

Wichtige Regeln:

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

Wichtige Medikamente:

Auf den Trekkingtouren befinden Sie sich zum Teil weit entfernt von einer Apotheke oder einem Arzt. Deshalb sollten Sie hier folgendes mitnehmen: Sonnenschutzmittel für extreme Sonneneinwirkung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasen-Gel),

Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfweh, Fieber), Insektenschutzmittel (Spray), Betadine (zur Wunddesinfektion und zur Wasserdesinfektion 4 Tropfen pro Liter), Wundcreme für trockene, rissige Haut, Antibiotika-Wundcreme, Salbe für Insektenstiche und Allergien, Pflaster, elastische Binde, sterile Gaze, Mittel gegen Durchfall und Verstopfung (Immodium, Lactoferment), evtl. Mittel zur Vorbeugung der Höhenkrankheit (Diamox oder das Homöopathische Arzneimittel Coca C30), gut verträgliche Antibiotika. Hier empfiehlt sich zur Zusammenstellung einer Liste ein Gespräch mit dem Hausarzt bzw. Reisemediziner, sodass Sie die passenden Medikamente nicht nur mitnehmen, sondern auch in der entsprechenden Situation in der Lage sind, sie selbstverantwortlich anzuwenden.



Mitnahmeempfehlungen

Gepäck:

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

Kleidung und Schuhe:

Leichte Kleidung aus Baumwolle für den Tag. Pullover und leichte Jacke für den Abend. Von November bis Februar braucht man abends warme Kleidung und eine warme Jacke! Regenschutz. Hut, Lange Hosen, langer Rock, T-Shirts, Hemden, Blusen,

Socken (dünne aus Baumwolle und dicke aus Wolle für Klosterbesuche und für die Wanderschuhe), bequeme Yogakleidung, Trainings- oder Schlafanzug, 2 Handtücher. In Kathmandu können Kleider gewaschen werden. Für Frauen Kleider und Hosen, die keinen Anstoß erregen (Keine Shorts, große Ausschnitte und enge Kleider). Für das Trekking: Tagsüber trägt man am besten eine gute Windjacke, für die Abendstunden kombiniert mit einem Fleece. Gut eignen sich Kleidungsstücke, die je nach Temperatur in Schichten getragen werden können. Gute Wind- und Regenjacke, evtl. leichte Daunenjacke, warmer Pullover, Fleece, Halstuch, Stirnband, Kappe oder Hut (Sonnenschutz). Zweckmäßig für Kathmandu sind bequeme Laufschuhe, da nicht alle Straßen asphaltiert sind und gute, eingelaufene und bequeme Trekkingschuhe für die Wanderungen.

Diverses:

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

Fotoausrüstung (bitte denken Sie genügend Akkus, Speicherkarten).



Währung / Post / Telekommunikation

Währung

Die Landeswährung ist die nepalesische Rupie (Rs). Sie ist gegliedert in Paise. Den tagesaktuellen Kurs können Sie unter www.oanda.com ermitteln. Den ersten Geldumtausch (Euro in bar) nehmen Sie am besten direkt bei Ankunft am Flughafen vor. Große Banknoten in Euro sind von Vorteil. Es ist nicht nötig vorher in USD zu wechseln. Lassen Sie sich kleine Scheine geben, da diese oft gebraucht werden. In Kathmandu gibt es Geldautomaten, an denen man Rupien mit EC / Maestro-Karte oder Kreditkarte erhalten kann. Mit EC-Karten mit dem Maestro-Zeichen können Sie ebenfalls Bargeld am Bankautomaten (ATM Maschine) 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 Reisekranken-

versicherung, 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).

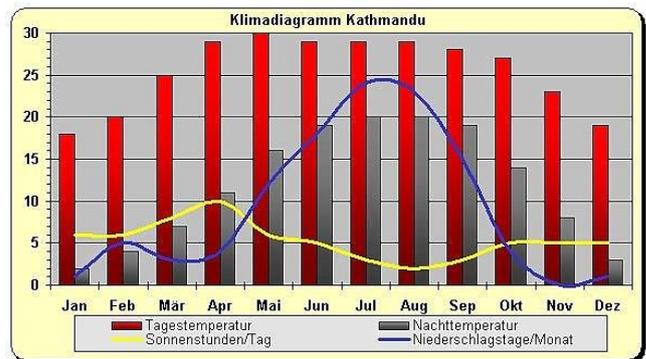
Jahreszeiten in unserem Sinne gibt es in Nepal nicht. Das Wetter ist geprägt vom Monsun, der vom Golf von Bengalen her kommend, die Hauptniederschläge bringt. Nach dem Hauptmonsun sind auch die Jahreszeiten benannt. So spricht man in den Monaten März bis Mai vom Vormonsun, von Anfang Juni, wenn die Hauptniederschläge 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 (Weltentsagungslern des Theravada- oder Hinayana-Buddhismus) und ist eine Spielart des Tantrismus ("Diamantpfad"), der auch in Tibet, der Mongolei und Bhutan lebendig ist.

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



Essen und Trinken

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

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



Einkaufen und Souvenirs

Nepal ist ein wahres Paradies für Souvenirhungrige. 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 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 Tschörten vorbei kommen. Diese werden mit großer Hingabe verehrt und wurden gebaut, um örtliche Gottheiten, Dämonen oder Geister zu befriedigen. Sie sollten einen Tschörten, 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



Nadine Zangerle
Beratung & Verkauf Asien
n.zangerle@neuewege.com
+49 2226 1588-204



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



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

  @neuewegereisen

www.neuewege.com

