

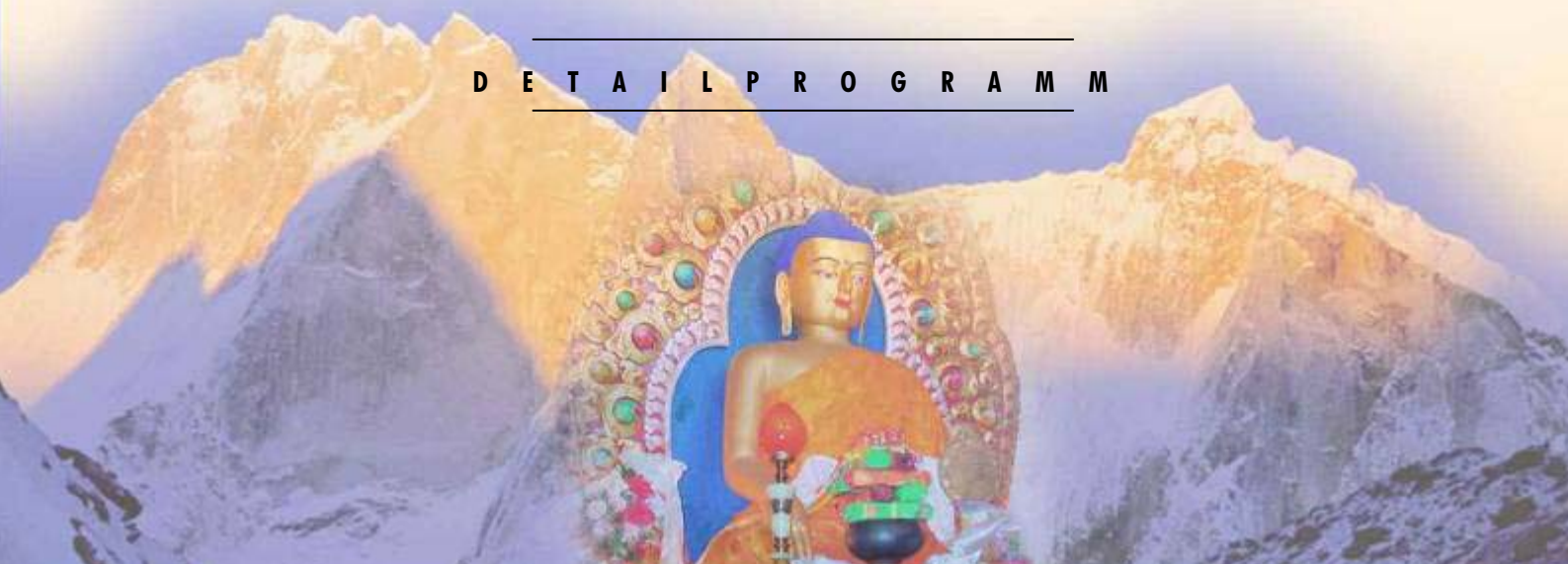
**MOUNT EVEREST TREK  
MEDITATIV  
VOM GOKYO PEAK ZUM KLOSTER  
TENGBOCHE**



---

D E T A I L P R O G R A M M

---



**REISEDETAILS ..... 3**

Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseplan .....	3
Reisecharakteristik .....	5
Termine und Preise .....	6
Enthaltene Leistungen.....	6
Nicht enthalten.....	6
Atmosfair .....	7
Versicherungen .....	7
Nebenkosten,Trinkgelder .....	7
Ausrüstung / Kleidung .....	8
Unterkunft / Verpflegung .....	9
Transfers.....	10

**PRAKTISCHE HINWEISE ..... 11**

Anreise .....	11
Einreisebestimmungen .....	11
Sicherheitshinweise .....	11
Gesundheit und .....	12
Impfungen .....	12
Währung .....	12
Wissenswertes .....	13

**LAND UND LEUTE..... 14**

Zeitverschiebung und Klima .....	14
Sprache und Verständigung.....	15
Religion und Kultur.....	15
Besondere Verhaltensweisen .....	15
Essen und Trinken .....	15
Einkaufen und Souvenirs .....	16

**ANHANG ..... 17**

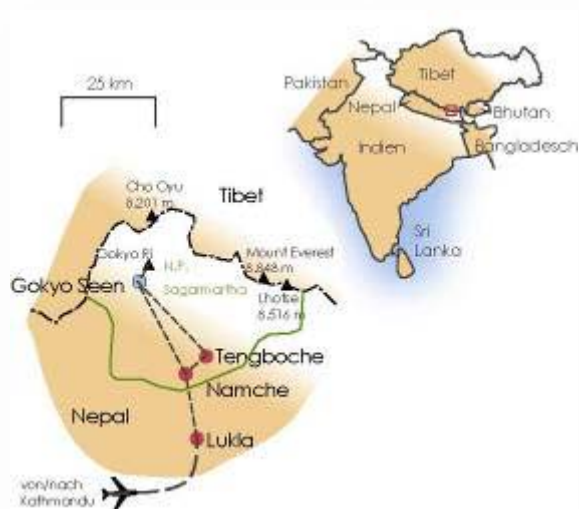
Reiseliteratur .....	17
Ihre Reisenotizen.....	18
Kontaktdaten und Anmeldung .....	20

## REISEDETAILS

### REISEVERLAUF

#### **Die höchsten Berge der Erde Lebendige Sherpa-Kultur Bewusstes Gehen und Wahrnehmen**

Über den fünf Seen des Gokyo Peaks erhebt sich ein 5500 m hoher Wandergipfel in eine Höhe, in der Atem kostbar wird. Von hier oben können wir bei klarem Wetter einen der schönsten Rundblicke über Seen, Gletscher, 8000 m hohe Gipfel vom Cho Oyu im Westen über Everest, Lhotse bis zum Makalu weit im Osten genießen.



Wir erwandern uns meditierend einen Blick, nicht nur durch das Gebiet der Sherpa, sondern auch zu uns selbst. Das Gehen in der Höhe ist eine ideale Gelegenheit zu meditativer Erfahrung. Die Offenheit der Landschaft, die wir durchwandern, vor dem Hintergrund der majestätischen Berge, lässt uns einfacher und klarer werden.

Die informellen Gespräche mit dem Referenten werden uns die Ruhe und Klarheit, die auf

ganz natürliche Weise in dieser Umgebung zu uns kommt, bewusster erfahren lassen.

Das Khumbu Gebiet ist nicht nur Heimat der höchsten Berge der Welt, sondern auch Wohnsitz der Sherpa, eines tibetischen Volksstamms, der hier bis in Höhen von 5000 m siedelt. Die Sherpa sind bekannt für ihre eigenständige tibetisch-buddhistisch geprägte Kultur, die wir während des Trekkings erleben und in unser eigenes Erleben integrieren können.

### VORGEGEHENER REISEPLAN

(Änderungen vorbehalten)

#### **1. Tag:**

Abflug von Frankfurt mit einer renommierten Linienfluggesellschaft.

#### **2. Tag:**

Ankunft Kathmandu, Transfer zum Hotel Vajra (1350 m).

#### **3. Tag:**

Faszinierender Flug nach Lukla entlang des Himalaya.

#### **4. Tag:**

Einfache Wanderung bis Monjo (2870 m), Dauer: ca. 5 Std.

#### **5. Tag:**

Trek bis Namche Bazar, Hauptort der Region, Dauer: ca. 4 Std.; unterwegs bietet sich für uns die erste Möglichkeit, den Everest zu sehen (3446 m).

**6. Tag:**

Akklimatisationstag in Namche. Tageswanderung ins schöne Thame Valley, Dauer: ca. 5 Std.

**7. Tag:**

Trek bis Phortse, entlang einer Panoramastrecke mit überwältigenden Ausblicken auf Everest und Lhotse Wand, über den Sherpa-hauptort Khumjung zum Eingang des Gokyo Tals (3867 m), Dauer: ca. 6 Std.

**8. Tag:**

Trek bis Dole. Im wilden Gokyotal wandern wir aufwärts von Almdorf zu Almdorf (4140 m), Dauer: ca. 3 Std.

**9. Tag:**

Wir setzen unseren Trek fort bis nach Machermo (4410 m).

**10. Tag:**

An den ersten tiefblauen Seen von Gokyo vorbei führt unser Weg hinauf bis zum dritten See. Diese werden durch den Ngozumba-Gletscher, Nepals größten Gletscher, aufgestaut. Hier liegt unsere höchste Lodge (4750 m), Dauer: ca. 5 Std.



**11. Tag:**

Wir besteigen am frühen Morgen den Gokyo Ri (5493 m). Mit ruhigem, gleichmäßigem Schritt nähern wir uns dem Gipfel. Am Morgen öffnet sich der Blick auf die Achttausender Cho Oyu, Everest, Lhotse und Makalu sowie die Gletscherzunge des Ngozumba. Dauer: ca. 4 Std.; wir verbringen die zweite Nacht in Gokyo.

**12. Tag:**

Morgens führt der Trek zum vierten See, Dauer: ca. 3 Std. Nachmittags ziehen wir weiter nach Machermo (4410 m), Dauer: ca. 3 Std.

**13. Tag:**

Trek bis Phortse (4050 m), Dauer: ca. 5 Std.

**14. Tag:**

Unser Trek führt hinunter ins Flusstal und, nach steilem Anstieg, hinauf zum berühmten Sherpakloster Tengboche. Wir haben die Gelegenheit an einer Puja, dem morgendlichen Ritual der Mönche, teilzunehmen. Das Kloster ist der kulturelle und religiöse Mittelpunkt der Khumbu-Region. Von hier aus bietet sich ein überwältigender Blick auf die Achttausender in der Ferne (3867 m), Dauer: ca. 4 Std.

**15. – 16.Tag:**

Wir verweilen am Kloster und genießen die wunderschöne Landschaft. Ein weiteres Mal bietet sich uns die Möglichkeit an den Pujas der Mönche teilzunehmen.

**17 Tag:**

Trek zurück nach Namche Bazar (3467 m), Dauer: ca. 4 Std.

### 18. Tag:

Unser Trek findet seinen Abschluss in Lukla, dort haben wir ein abendliches Farewell mit den Begleitern (2870 m), Dauer: ca. 6 Std.

### 19. Tag:

Der Flug geht am frühen Morgen nach Kathmandu (1350 m).

### 20. Tag:

Wir verbringen den Tag in Kathmandu; Gelegenheit zur Teilnahme am optionalen Ausflug nach Pashupathinath und Bodnath. Abends Farewell Dinner.

### 21. Tag:

Tag zur freien Verfügung in Kathmandu. Abflug am Abend (genaue Flugzeiten stehen derzeit noch nicht fest).

### 22. Tag:

Rückankunft in Frankfurt.

### REISECHARAKTERISTIK

In einer kleinen Gruppe erleben wir eine gelungene Mischung aus Trekkingtour, Besichtigungen und meditativem Wandern.



Die geringe Größe der Gruppe, das Reiseprogramm und das Trekking ermöglichen einen guten Kontakt zu Land und Leuten.

Die Trekkingtour ist mittelschwer und geht in hohe Höhen bis über 5.000 Metern. Übernachtet wird ebenfalls z. T. auf diesem Höhengniveau. Trittsicherheit sollte vorhanden sein.

Der Trek zeigt Ihnen die grandiose Gipfel- und Gletscherwelt rund um die 8000 m hohen Berge Cho Oyu, Everest, Lhotse bis zum Makalu.

Die Tagesetappen sind mit häufigen Stopps und einer ausgedehnte Mittagspause verbunden. Die Mahlzeiten werden dabei in Lodges eingenommen.

Jeder Teilnehmer kann sein individuelles Tempo gehen, die Etappen sind so gewählt, dass sie bei guter körperlicher Verfassung zu bewältigen sind. Pro Tag werden durchschnittlich ca. 5-7 Stunden gewandert.

Trekking in Nepal bedeutet: Viel bergauf und bergab. Am Wegesrand liegen immer wieder Dörfer, Teehäuser und kleine Rastplätze. Pausen können individuell eingelegt werden. Sie sollten allerdings nie ganz alleine gehen (mindestens zu zweit), vor allem bei schlechtem Wetter, und sich dabei auf die einheimischen Führer (Sherpa) und den Reiseleiter verteilen. Bedenken Sie bitte, dass besonders ab 4000 m ü.d.M. die Höhenluft das Wandern auch auf ebenen Pfaden sehr erschweren kann.

Begleitet wird der Trek von einem nepalesischen Team, das sich um unser Gepäck kümmert und uns auf sicheren Wegen geleitet.

Das Team besteht aus Trägern und Sherpas. Der Chef der Mannschaft ist der Sirdar. Wir bemühen uns, die Mannschaft nicht zu groß werden zu lassen, helfen Sie mit, indem Sie wirklich nur wichtiges Gepäck mitnehmen. Die Sherpas und der Sirdar sind ständig bei der Gruppe. Bei Fragen und allen anfallenden

Problemen ist der Sirdar neben dem Reiseleiter Ihr direkter Ansprechpartner.

#### TeilnehmerInnenzahl

Mindestens 6, höchstens 16.

#### Reisedauer

22 Reisetage

#### TERMINE UND PREISE

Reise Nr.	Von - Bis	Preis
2NPG5001	01.04. - 22.04.12	2.980 Euro

EZ-Zuschlag (nur Kathmandu): 140 €  
 (Kathmandu/Trek, wo mögl.): 240 €  
 Rail & Fly: 50 €

#### ENTHALTENE LEISTUNGEN

- Linienflüge in der Economy Class:  
Frankfurt – Kathmandu - Frankfurt
- Inlandsflüge in der Economy Class:  
Kathmandu – Lukla – Kathmandu
- erforderliche Transfers
- Übernachtungen im Doppelzimmer in landestypischen Hotels der guten Mittelklasse in Kathmandu, in einfachen Lodges während des Trekkings
- Halbpension in Kathmandu, Vollpension während des Trekkings
- Reiseleitung durch qualifizierten Neue Wege-Reiseleiter
- Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten
- Permits
- Reisekranken-, Gepäck- und Rückhol-Versicherung



#### NICHT ENTHALTEN

Visum für Nepal (USD 40, siehe Einreisebestimmungen); Eintrittsgelder in Kathmandu; Reiserücktrittskostenversicherung; Getränke; Trinkgelder; Mittagessen außerhalb des Trekkings; Fotogebühren; Kosten für Verzögerungen oder Umwege, welche durch höhere Gewalt entstehen (z.B. nicht passierbare Straßen, Flugausfälle und ähnliches).

#### Reiseleitung

**Margarete Englmeier:** Leitung der Yogaschule Straubing, Yogalehrerin BDY/EYU\*/Diplom Yogalehrerin YVM\*/Yogatherapeutin\*NLP Praktitioner geprüft und zertifiziert nach INLPTA \*Weiterbildungen in Spiraldynamik\* und Meditationstechnik. Begleitete schon 2008 eine Gruppe in den nepalesischen Himalaya.

### Reisevariante - Individualreise

Dieses Programm können Sie auf Anfrage auch als Individualreise ab 2 Personen zu Ihrem Wunschtermin buchen.

### Verlängerung: Ayurveda im Begnas Lake Resort

Am Ufer des tiefblauen Begnas Lake liegt Ihr Resort. Ein hervorragender Ort, um sich verwöhnen zu lassen. Entspannen Sie sich bei einer traditionellen Ayurveda-Massage oder am Pool und kosten Sie die schmackhafte nepalesische Küche. Fragen Sie nach Ihrem persönlichen Angebot für eine erholsame Ayurvedakur. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: [www.neuwege.com](http://www.neuwege.com).

### ATMOSFAIR

Atmosfair bedeutet, dass Flugpassagiere freiwillig für die von ihnen verursachten Klimagasen zahlen. Das Geld wird zum Beispiel in Solar-, Wasserkraft-, Biomasse- oder Energiesparprojekte investiert, um dort eine Menge Treibhausgase einzusparen, die eine vergleichbare Klimawirkung haben wie die Emissionen aus dem Flugzeug. Finanziert werden Projekte in Entwicklungsländern. Das Geld trägt dazu bei, diese Projekte zu ermöglichen. Atmosfair ist freiwillig und kann direkt bei Buchung der Reise bei Neue Wege mitgebucht werden. Wir beraten Sie dazu gerne!

Für den Flug nach Kathmandu fallen ca. 3.300 kg CO<sub>2</sub> Emissionen an, dies entspricht einem Atmosfairbetrag von 94 Euro.

**Neue Wege** fühlt sich dem Erfolg des Projektes verpflichtet und schlägt Ihnen einen **gemeinsamen Klimaschutzbund** vor:

**Bei jeder Atmosfairbuchung von Ihnen geben wir die Hälfte des Beitrags dazu**



### VERSICHERUNGEN

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittskosten-Versicherung (ab 59 Euro pro Person). Die Versicherung können Sie gleich bei Buchung Ihrer Reise direkt bei Neue Wege abschließen. Ein umfangreiches Versicherungspaket der „Europäischen Reiseversicherung“ mit Reisekrankenversicherung, Medizinische Notfallhilfe und Reisegepäckversicherung ist bereits im Reisepreis enthalten.

### NEBENKOSTEN, TRINKGELDER

Wenn Sie mit dem Service zufrieden waren, dann ist ein angemessenes Trinkgeld angebracht, denn die Löhne sind in ganz Asien sehr niedrig angesetzt. In Nepal sind ca. 50 - 100 Rupies für kleine Dienstleistungen angebracht. In den Restaurants in Kathmandu ca. 5 %. Lokale Fahrer, die zum Gelingen der Reise beitragen, erwarten ebenfalls eine Geste. Und selbstverständlich freut sich auch der Reiseleiter über ein Trinkgeld.

Rechnen Sie für die ganze Reise mit ca. EUR 60 - 90 für Trinkgelder.

Achtung: Im Everestgebiet können Getränke in den Lodges teilweise recht teuer sein, da alle Flaschen hinauf getragen werden müssen.



## AUSRÜSTUNG / KLEIDUNG

### Gepäck:

Ihr Trekkinggepäck (flexible Reisetasche oder Rucksack) sollte möglichst in einem wasserdichten abschließbaren Seesack oder in einer großen abschließbaren Sporttasche (und darin noch einmal in Plastiktüten) verstaut sein.

Ihr großes Gepäck (max. 12-15 kg) wird von Trägern getragen; dieses Gepäckstück sollte abschließbar sein, um die Träger zu entlasten. Ihren Tagesrucksack tragen Sie selbst, dieser Tagesrucksack sollte alle Utensilien beinhalten, die Sie während des Tages benötigen. Die Träger gehen tagsüber nicht immer mit der Gruppe, zudem wird das Gepäck verschnürt. Abends kommen sie dann wieder an Ihr großes Gepäck.

### Kleidung:

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

Im Januar / Februar und im November braucht man abends warme Kleidung.

Regenschutz. Lange Hosen, langer Rock, T-Shirts, Hemden, Blusen, Trainings- oder Schlafanzug, Unterwäsche (u.a. warme, lange Unterhose), BH, Waschlappen, 2 Handtücher.

Für Frauen Kleider, die keinen Anstoß erregen (Keine Shorts, große Ausschnitte und enge Kleider).

Für das Trekking sind Kleidungsstücke, die je nach Temperatur in Schichten getragen werden können, sinnvoll: (Fleece-Pullis und Fleece-Westen, leichte Daunenjacke); Handschuhe, Mütze oder Stirnband

In Kathmandu sind Turnschuhe zweckmäßig, da die Straßen nicht asphaltiert sind. Gute und bequeme Schuhe zum Laufen (z.B. Trekkingschuhe oder leichte Wanderschuhe) für Trekking. Bitte keine neuen Wanderschuhe mitnehmen, sondern gut eingelaufene Schuhe.

### Medikamente:

Sicherheitshalber sollten Sie eine kleine ‚Reiseapotheke‘ im Gepäck mitführen, die Mittel gegen Erkältungen, allg. Schmerzmittel (Kopfweg, Fieber), Antibiotika, Antibiotika-Wundcreme, Mittel zur Wunddesinfektion und Pflaster enthält. Auch Salbe für Insektenstiche und Allergien, Insektenschutzmittel (nur im Sommer) und Mittel gegen Durchfall und Verstopfung (Imodium, Lactoferment) sollten nicht fehlen. Wer möchte kann Vitamintabletten, Lippencreme und diverse andere Mittel mitführen.

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

Empfohlene Medikamente für Nepal (nur als Anregung gedacht):

#### **Augen-Nase-Ohren:**

Beberil Tropfen, Volon A Tinktur

#### **Erkältung, Husten:**

Codipront Kapseln, Salbei-Thymianbonbons, Grippetrunk, ACC akut 600

#### **Füße:**

Gehwohl Fußcreme, Compeed Blasenpflaster

**Gesamtzustand:**

Multibionta + Mineral

**Haut:**

Soventol-, Bebanthen-, Decoderm Tri-Salbe, Après Sun, Sonnencreme LSF 30 + 50

**Infektionen:**

Breitbandantibiotikum( z.B. Amoxicillin, Cofuroximaxetil, Ciprafloxacin), Octenisept Lösung

**Kreislauf:**

Effortil Tabletten

**Lippen:**

Labiosan-, Bepanthen-Salbe, Zovirax Tabletten

**Magen-Darm:**

Imodium Akut, Kohletabletten, Elotrans

**Malaria:**

Malerone

**Schmerzen:**

Paracetamol-, Ibuprofen-Tabletten, Buscopan Zäpfchen

**Verletzungen:**

Betaisodona-, Traumheel-Salbe, Voltaren Tabletten

**Höhenmedikament:**

Nifedipin, Dexamethason, Diamox

**Diverses:**

Toilettenartikel mitnehmen, Medikamente (siehe Liste), Sonnenschutz, Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), gute Taschenlampe (Stromausfall), Reservebirne, gute Sonnenbrille, Reservebrille, Notizmaterial, Kugelschreiber, Taschentücher, Schirm oder Regenschutz., Wasserflasche oder Thermosflasche, warmer Schlafsack bis -10° bei Bedarf mit Baumwoll- oder Seideninlett (neuwertige Dauenschlafsäcke können in Kathmandu günstig ausgeliehen werden.), Teleskopwanderstöcke; ggf. quadratische Sitzunterlage; Waschmittel aus der Tube



**Foto:**

Fotoausrüstung, genügend Filme, Blitzlicht und Batterien. UV- oder Skylight-Filter wegen der starken Sonneneinstrahlung.

Sie werden in Nepal kaum auf Schwierigkeiten stoßen, es gibt nur an einigen wenigen heiligen Orten (z.B. Pashupatinath) Fotoverbot. Die Menschen lassen sich durchweg gerne fotografieren, ein Einverständnis sollten Sie aber immer vorher einholen.

Filmmaterial ist in Kathmandu erhältlich, ca. 20% teurer als in Deutschland (nicht immer frisch!). Sie sollten sich einen ausreichenden Vorrat mitnehmen, bedenken Sie, dass Nepal ein wirklich "fotogenes" Land ist.

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

**UNTERKUNFT / VERPFLEGUNG**

Für den Aufenthalt in Kathmandu nutzen wir in der Regel das *Hotel Vajra*, ein schönes Haus mit im Newari-Stil erbaut, ruhigem Garten, etwas abseits von Thamel.

Wir schlafen und essen auf dem Trek in den dort zahlreich vorhandenen Lodges, um die Einheimischen an unserem Trekking verdienen zu lassen. Die Lodges bieten unterschiedliche Ausstattung. In der Regel Zimmer mit Pritschen und relativ dünnen Matratzen. Je

nach Ort finden sie Zweibett oder Mehrbettzimmer bis hin zum Matratzenlager.

Sie bieten in aller Regel für die Abende gewärmte Aufenthaltsräume, in denen wir die Tage gemütlich ausklingen lassen können.

Gegen einen Zuschlag kann ein Einzelzimmer gebucht werden. Unter dem Vorbehalt einer Gegenbuchung können Einzelreisende auch ein halbes Doppelzimmer buchen. Wenn kein geeignete/r Zimmerpartner/in gefunden wird, wird der Einzelzimmer-Zuschlag nachbelastet. Eine Zusatzrechnung bekommen Sie mit den Reiseunterlagen.



Während des Treks kann ein Einzelzimmer nicht immer garantiert werden.

Sie werden während des Trekkings voll gepflegt, generell ist das Essen reichhaltig und abwechslungsreich. Zu allen Mahlzeiten gibt es ausreichend Tee, auch Ihre Wasserflaschen können Sie sich morgens/abends mit Tee füllen lassen (viel Trinken ist wichtig !!)

Alles, was die Küche kocht, können Sie bedenkenlos essen.

Besondere Wünsche hinsichtlich der Essenszubereitung können Sie natürlich gerne dem Koch mitteilen, er wird sein Bestes tun !

In den vielen Dörfern auf dem Trek kann man Erfrischungen und Snacks kaufen.

## TRANSFERS

In Nepal stehen je nach Gruppengröße PKWs und Kleinbusse zur Verfügung.

## PRAKTISCHE HINWEISE

### ANREISE

Die Anreise erfolgt ab Frankfurt mit renommierten Linienfluggesellschaften in der Economy-Class. Andere Abflughäfen, auch Wien oder Zürich, sowie Flüge in der Business Class sind gegen Aufpreis möglich.



### EINREISEBESTIMMUNGEN

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

Die Visumgebühren betragen wie folgt:  
Touristenvisum mit 15 Tagen Gültigkeit:  
25 USD

Touristenvisum mit 30 Tagen Gültigkeit:  
40 USD

Touristenvisum mit 90 Tagen Gültigkeit:  
100 USD

Bei allen Visa ist die mehrfache Einreise innerhalb der Gültigkeit möglich.

Visagebühren können auch in EUR oder anderen konvertiblen Währungen bezahlt werden, die von der Bank 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, den Sie mit den Buchungsunterlagen erhalten, sowie ein Passfoto sind bei Beantragung vorzulegen.

Bitte nehmen Sie mindestens 2 Passbilder mit. Bei Trekkingreisen sind zusätzlich 2 Passbilder für das Trekkingpermit nötig. Diese geben Sie dem Reiseleiter vor Ort.

Das Visum kann auch in Deutschland bei der nepalesischen Botschaft in Berlin sowie bei den nepalesischen Honorarkonsuln 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.

[www.nepalembassy-germany.com](http://www.nepalembassy-germany.com)

### SICHERHEITSHINWEISE

Geld, Flugticket, Pass immer am Körper tragen, am besten in einem Brustbeutel. Passkopie, Passfoto und Kopie der Checknummern separat aufbewahren. Nie ein Gepäckstück unbewacht lassen oder in Hotels Wertgegenstände offen herumliegen lassen. Gepäck sollte abschließbar sein (kleines Vorhängeschloss mitnehmen).

Aktuelle Informationen unter:

<http://www.auswaertiges-amt.de/diplo/de/Laenderinformationen/01-Laender/Nepal.html>



## GESUNDHEIT UND IMPFUNGEN

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus, Diphtherie, Polio und Hepatitis A, bei Langzeitaufenthalt über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut sowie Meningitis ACWY.

Aktuelle Informationen unter:

<http://www.auswaertiges-amt.de/diplo/de/Laenderinformationen/Nepal/Sicherheitshinweise.html#t6>

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter z.B. unter <http://www.crm.de/> (Zentrum für Reisemedizin) oder <http://www.gesundes-reisen.de/> (Tropeninstitut Hamburg).

Wer ab ca. 3000 m ü.d.M. unter starken Kopfschmerzen leidet, sollte nicht mehr weiter steigen. Kommen zudem Kopfschmerzen Appetitlosigkeit, Übelkeit und starkes Frösteln, so sollte abgestiegen werden. Oft reichen wenige hundert Höhenmeter!! Generell gilt: Die Höhenkrankheit kann jeder bekommen, ganz gleich, ob professioneller Bergsteiger oder "normaler" Trekker.

Das Klima in Nepal ist gut verträglich, aber die lange Reise ist eine Belastung für den Körper.

Wichtige Regeln:

Viel trinken: mindestens 3 - 4 Liter am Tag! Nur abgekochtes oder desinfiziertes Mineralwasser trinken. Keimfreies Mineralwasser und Softdrinks sind in versiegelten Flaschen in Nepal erhältlich. Der nepalesische Tee (Chai) kann problemlos genossen werden. 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.“ Nicht an Straßenständen und in billigen Restaurants essen, fettige und ölige Speisen meiden.

Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, unter psychischen oder physischen Krankheiten leidet, sollte vor Abreise seinen Hausarzt konsultieren.

## WÄHRUNG

Die nepalesische Währung ist die Rupie.. 1 Euro = ca. 105 Rupie. (Stand Mai 2009). Den aktuellen Kurs finden Sie unter [www.oanda.com](http://www.oanda.com). 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 in USD zu wechseln. In Kathmandu gibt es Geldautomaten, an denen man Rupien mit Scheckkarte oder Kreditkarte sowie mit EC / Maestro-Karte, erhalten kann.



## WISSENSWERTES

### Post

Die Post ist in Nepal 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.

### 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 öfters zu Stromausfällen kommt. Daher empfehlen wir generell die Mitnahme einer Taschenlampe.

Die Steckdosen haben drei dicke Stifte, Hotels und gemietete Zimmer haben allerdings oft universale Steckdosen in die auch europäische oder amerikanische Stecker passen. Dennoch ist die Mitnahme eines internationalen Adapters empfehlenswert. Während der Trekkingtouren ist die Stromversorgung für den Betrieb von Digitalen Kameras o.ä. nicht immer gesichert. Bitte nehmen Sie genügend Akkus mit.

### Telefonieren

Von Kathmandu aus können Sie gut und über Internet sehr günstig internationale Telefongespräche führen. In Boudhnath und Thamel gibt es viele Telefon- / Internetshops die diesen Service anbieten. In entlegenen Gebieten

ist es oft schwierig und teuer Telefonverbindungen ins Ausland herzustellen.

### Telefonvorwahlen

Vorwahl von Nepal nach Deutschland: 0049, nach Österreich 0043, Schweiz 0041. Vorwahl von Deutschland nach Nepal: 00977.

### Foto

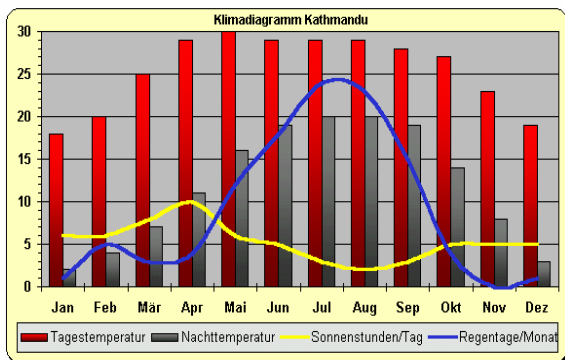
Fotografieausrüstung, genügend Filme, Blitzlicht und Batterien. Man kann zwar auch vor Ort Filme kaufen, diese sind allerdings recht teuer und häufig schon alt. Für Digitalkameras ausreichend Speicherkarten und Ersatzakkus mitnehmen. Vielerorts ist das Aufladen der Akkus zwar generell möglich, kann aber nicht zuverlässig gewährleistet werden.



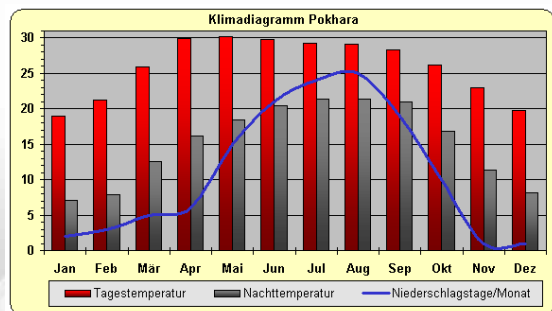
## LAND UND LEUTE

### ZEITVERSCHIEBUNG UND KLIMA

Die Zeitverschiebung zwischen Deutschland und Nepal beträgt im Sommer +4h 45min und im Winter +5h 45min.



Jahreszeiten in unserem Sinne gibt es nicht. Das Wetter ist geprägt vom Monsun, der, vom Golf von Bengalen her kommend, die Hauptniederschläge bringt. Nach der Zeit des Hauptmonsuns entsprechend sind auch die Jahreszeiten benannt. So spricht man in den Monaten März bis Mai vom Vormonsun, von Anfang Juni an, 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 extrem klar wie im Nachmonsun, jedoch findet man im Vormonsun die gesamten Rhododendron- und Magnolienwälder in voller Blüte.

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 Bergsteigen. 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 auf Grund des weltweiten Klimawandels in den letzten Jahren immer wieder Abweichungen, sodass das Wetter nicht mehr präzise vorausgesagt werden kann.

Klimainformationen unter:

<http://www.iten-online.ch/klima/asien/nepal/nepal.htm>

## SPRACHE UND VERSTÄNDIGUNG

In Nepal kommt man auf den gängigen Touristenpfaden mit Englisch aus. Außerhalb helfen nur ein guter Sprachführer, der begleitende Reiseleiter und viel Geduld.

Die Sherpas sprechen in der Regel Englisch, manchmal etwas holprig.

## RELIGION UND KULTUR

Die Mehrzahl der Nepali sind Hinduisten, andere Religionen und Glaubensrichtungen werden toleriert. Ein Grossteil der Bergvölker und alle Exitibeter sind Buddhisten.

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

So werden auch viele Heiligtümer gemeinsam besucht und die gleichen Gottheiten unter verschiedenen Namen angerufen, die gleichen Feste teils mit unterschiedlicher Bedeutung für den einzelnen gefeiert.

Die praktische Ader der Nepalis empfindet eine allzu starke Differenzierung zwischen den Religionen als akademisch und wenig nützlich.



## 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 fasziniert und begeistert. Dieses Anderssein fordert aber von jedem europäischen Besucher Rücksichtnahme und Toleranz gegenüber den Gastgebern.

Heilige Kühe besitzen einen religiösen Status, sodass sie tun und lassen können was sie wollen. Bitte niemals eine Kuh schlagen, denn es stehen Strafen auf diese Tat.

Das Betreten von Tempeln und deren Anlagen ist oft nur ohne Schuhe gestattet. Wenige Tempel sind für Nicht-Hindus gänzlich gesperrt.

Keine Zärtlichkeiten öffentlich untereinander auszutauschen. Schon ein Kuss auf offener Straße gehört dazu.

Trotz Hitze den Körper immer bedecken. Frauen sollten lange Hosen oder Röcke tragen. Männern ist es nicht gestattet, mit freien Oberkörpern umher zu laufen!

Eine Begrüßung 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".

## 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 nepalische Küche ist nicht leicht zu erhalten, da in den einfachen nepalischen Restaurants fast ausschließlich das schon legendäre Standardgericht Dal Bhat angeboten wird: Reis, Linsen und Gemüse. Dieses Gericht wird in Nepal zu jeder Tageszeit ser-

viert. Es kann bei Bedarf und Wohlstand auch mit Zugaben wie etwa Fleisch, Fisch, Kartoffeln, Eiern und scharfen Soßen ergänzt werden.

Eine weitere Spezialitäten der Küche in Nepal sind Momo (Teigtaschen mit Fleisch- oder Gemüsefüllung).

In den Restaurants werden westliche Getränke, wie Softdrinks oder Bier angeboten.

Tee, in Form von grünen Tee, Buttermilchtee oder Milchtee ist jedoch das Nationalgetränk.



## EINKAUFEN UND SOUVENIRS

Nepal ist ein wahres Paradies für Souvenirhungrige. Auch auf den Trekkings werden Ihnen Souvenirs angeboten und Handeln ist wichtig. In Kathmandu bekommen Sie u.a.: Tibetische Teppiche; Silberwaren und -schmuck; Trekkingausrüstung; Kleidung aus Baumwolle; Wollpullover; Reispapierdrucke; Antiquitäten verschiedenster Art, die allerdings oft nur alt aussehen; Seidenstoffe; Khukurimesser; Masken aus Pappmache; Decken aus Yakwolle; Kupferarbeiten. Auch bekommen Sie Dharmagegenstände, Buddhastatuen, Thankas und vieles mehr. Gut einkaufen können Sie im Bereich der New Road – Freak Street und im Ortsteil Thamel. Zwischen 10 und 19 Uhr sind die Geschäfte geöffnet. Samstags ist Ruhetag in Nepal. Touristengeschäfte und Trekkingläden haben auch an Samstagen geöffnet.

## ANHANG

### 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

**Bradley Mayhew, Joe Bindloss, und Stan Armington:**

Nepal (Lonely Planet Nepal) von Lonely Planet Publications. 7. Auflage. 2006 (Taschenbuch) ISBN-10: 1740596994

**Ludmilla Tüting, Iris Kobek, und Ram Pr. Thapa:**

Marco Polo Reiseführer Nepal. 6. Auflage. 2005 (Taschenbuch), ISBN-10: 3829700172

**Nelles Guide Nepal**

Ausgabe: 2009 ISBN-10: 3-88618-812-4  
ISBN-13: 978-3-88618-812-3

**Hans-Joachim Aubert, Andreas Gruschke, und Jürgen Winkler:**

Das Dach der Welt. Himalaya und Karakorum - Tibet – Nepal. 2005 (Gebundene Ausgabe) ISBN-10: 3865170544

#### Allgemein

**Studienkreis für Tourismus und Entwicklung:**

- Nepal Verstehen – Sympathie Magazin. 2008. (Broschüre)
- Hinduismus Verstehen – Sympathie Magazin. 2007. (Broschüre)
- Buddhismus Verstehen – Sympathie Magazin. 2000. (Broschüre)

**Christina Grossmann, Juliane Grossmann, und Ralf Grossmann:**  
Erlebnis Nepal. Zu Fuß durch die Stille von Wishbohn. 3. Auflage. 2005 (Broschiert) ISBN-10: 3980964760

**Edwin Schmitt:**

Nepal. 2. Auflage. 2008 (Gebundene Ausgabe), ISBN-10: 3763370315

**Geo-Redaktion:**

Geo Special Himalaya. Die sieben schönsten Trekking-Routen. 04/2002 (Taschenbuch) ISBN-10: 357019342X

**Dieter Glogowski:**

Nepal. Wo Shiva auf Buddha trifft. 2006 (Gebundene Ausgabe) ISBN-10: 3765443875

**Pal Nagyivan:**

Am Pipalbaum werden wir uns wiedersehen. Sechs Erzählungen über Begegnungen in Nepal. 1. Auflage. 2005 (Broschiert) ISBN-10: 3938157194

#### Thema: Religion

**Kalu Rinpoche:**

Den Pfad des Buddha gehen. 2002 (Gebundene Ausgabe), ISBN-10: 3502623406

**Uwe Bräutigam, Gunnar Walther:**

Buddha begegnen incl. DVD. An den heiligen Orten in Nepal und Indien. 1. Auflage. 2005 (Gebundene Ausgabe) ISBN-10: 398095501X

Bücher können Sie auch direkt über unsere Homepage unten auf den jeweiligen Reiseseiten unter dem Punkt „Literatursuche“ zu Ihrer Reise“ beziehen.





KONTAKTDATEN UND ANMELDUNG



Angelika Sturtz  
Asien Gruppenreisen  
a.sturtz@neuewege.com

02255-9591-19



Wolfgang Keller  
Asien Gruppen- und  
Individualreisen  
w.keller@neuewege.com

02255-9591-16



Dr. Petra Holz  
Individualreisen  
Asien  
p.holz@neuewege.com

02255-9591-15

Neue Wege Seminare und Reisen

Niels-Bohr-Str.22; 53881 Euskirchen  
Tel: 02255-9591-0; Fax: 02255-9591-70  
info@neuewege.com; www.neuewege.com