



Detailprogramm

Nepal

Trekkingreise nach Mustang: Lodge Trekking ins tibetische Herz Nepals

Inhalt

Reisedetails.....	3
Reiseverlauf.....	3
Vorgesehener Reiseverlauf.....	3
Enthaltene Leistungen.....	7
Zusätzliches Entgelt.....	7
Wahlleistungen.....	7
Termine und Preise.....	7
Teilnehmerzahl.....	7
Reisedauer.....	8
Reiseleitung.....	8
Praktische Hinweise.....	9
Atmosfair / Anreise / Transfers.....	9
sonstiges / Wohnen / Genießen.....	9
Einreisebestimmungen / Sicherheit.....	9
Gesundheit und Impfungen.....	10
Mitnahmeempfehlungen.....	11
Währung / Post / Telekommunikation.....	12
Zollbestimmungen.....	12
Wissenswertes.....	12
Versicherung.....	13
Nebenkosten / Trinkgelder.....	13
Umwelt.....	13
Bewusst reisen mit NEUE WEGE.....	13
Zeitverschiebung und Klima.....	14
Sprache und Verständigung.....	14
Religion und Kultur.....	15
Essen und Trinken.....	15
Einkaufen und Souvenirs.....	16
Besondere Verhaltensweisen.....	16
Reiseliteratur.....	17
Ihre Reisenotizen.....	18

Reisedetails

Nepal

Trekkingreise nach Mustang: Lodge Trekking ins tibetische Herz Nepals

Reiseverlauf

- Unterwegs mit der Buddhismus-Expertin Minka Hauschild
- Trekking durch wilde Hochgebirgswüsten
- Ursprüngliche Tibetische Kultur in Mustang



Das letzte Königreich Nepals...

...befindet sich im Schatten der großen Berge. Geheimnisvoll und sagenumwoben, rau und majestätisch, liegt es eingebettet im Schutz der schneebedeckten Gipfel. Nach langer Zeit der Abgeschiedenheit ist Mustang – oder Lo Mathang, wie es auch genannt wird – heute für Besucher zugänglich. Unversehrt von Besetzung und Zerstörung präsentieren sich mittelalterliche Siedlungen und uralte Klöster in ihrer vollen Schönheit. Die blaue Weite eines unendlich scheinenden Himmels liegt über Ihnen. Regen gibt es hier im Windschatten des Himalaya selten. Und so breitet sich die karge Weite vor Ihnen aus – ein Ort, der von den Naturgewalten geformt ist und viele Geschichten zu erzählen hat. Der Fluss Kali Gandaki bringt Leben in das stolze Königreich und lässt hier und dort kleine grüne Oasen vor der sonst ockerbis braunfarbenen Kulisse aufblitzen.

Entlang eines Karawanenweges bietet sich Ihnen auf dieser Tour eine einmalige Gelegenheit, authentische tibetische Kultur und Geschichte hautnah zu erfahren. Der Buddhismus ist im Leben der hier einheimischen Menschen tief verwurzelt.

Das Kali Gandaki Tal ist das tiefste Tal der Welt: Links und rechts ragen die über 8.000 Meter hohen Annapurna- und Dhaulagiri-Massive auf. Auf 3.000 - 4.000 Metern eröffnen sich Blicke auf eine grandiose Landschaft. Die endlos scheinende Weite, die Reinheit der Farben, die Klarheit der Formen lassen Raum für eigene Empfindungen.

Begleitung durch Minka Hauschild

Sie werden von Minka Hauschild begleitet, einer renommierten Buddhismus-Expertin und Yogalehrerin. Minka führt Sie ein in die Welt des Buddhismus. Gleichzeitig unterstützt Sie mit Yogaübungen Ihre Wanderung und hilft dabei, dass Sie sich auf Ihren in der Höhe so wichtigen Atem fokussieren können.

Gepäcktransport und Unterkunft

Sie tragen während der Reise nur Ihren Tagesrucksack. Ihre Hauptgepäck (max 10 kg pro Teilnehmenden) wird von einem Träger übernommen, wobei ein Träger das Gepäck von zwei Teilnehmerinnen trägt. Sie übernachten in einfachen Trekking Lodges mit Gemeinschaftstoilette. Duschmöglichkeiten sind nicht überall verfügbar.

Voraussetzungen

Das Mustang-Trekking ist eine anspruchsvolle Wanderung. Das stete Auf und Ab und die vielen Pässe verbunden mit Höhen über 4.000 m sind kraftzehrend. Es ist wichtig, dass Sie gesund sind und die notwendige Kondition haben, um die täglichen Wanderungen von 4 bis 9 Stunden gut zu bewältigen. Diese Reise verlangt Teamgeist sowie Toleranz gegenüber den Mitreisenden. Außerdem müssen wir mit unvorhersehbaren Naturereignissen rechnen, die Flexibilität verlangen.

Vorgesehener Reiseverlauf

Änderungen vorbehalten

1. Tag: Kathmandu

Ankunft in Kathmandu, anschließend erfolgt der Transfer zum Hotel in Kathmandu. Je nach Ankunftszeit ist Gelegenheit zum Ausruhen und zu einem ersten Bummel durch die Altstadt von Kathmandu. Am Nachmittag / Abend treffen Sie die Gruppe – eine gute Gelegenheit zum Kennenlernen und Besprechen der Unternehmungen der folgenden Tage.

Übernachtung im Hotel in Kathmandu .



2. Tag: Sightseeing Kathmandu

Heute besichtigen Sie den Durbar Square in Kathmandu, den Stupa von Bodnath, Swayambunath 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 im Hotel in Kathmandu .



3. Tag: Fahrt nach Pokhara

Nach dem Frühstück Fahrt auf der leider oft sehr schlechten Hauptstraße nach Pokhara.

Fahrtstrecke ca. 200 km, Fahrtzeit ca. 7-8 h
Übernachtung im Hotel in Pokhara.

4. Tag: Fahrt nach Marpa

Fahrt durch die wilde Kali Gandaki Schlucht nach Marpa (2.650 m).

Fahrtstrecke ca. 145 km, Fahrtzeit ca. 6-7 h
Lodge Übernachtung

5. Tag: Wanderung nach Samar

Nach dem Frühstück Fahrt nach Chele. Hier startet Ihre Wanderung.

Vom kleinen Ort Chele führt ein schöner Felsenpfad über Taklam-La (3.625 m) und den Dajong-La nach Samar (3.660 m). Der Ort Samar liegt an einem Bach umgeben von Bäumen, mit einem herrlichen Ausblick auf das Annapurna-Massiv mit dem Siebentausender Nilgiri.

Fahrtstrecke ca. 25 km, Fahrtzeit ca. 2 h

Wandern: ca. 4 Stunden Höhe: + 650 m / -150 m
Lodge Übernachtung



6. Tag: Über die Chungsi Höhlen nach Ghiling

Durch eine Schlucht erreichen Sie alte Meditationshöhlen. Der Sage nach meditierte hier der große Heilige Guru Rinpoche. Moderat ansteigend führt Ihr Weg zum Syangboche Pass (3.850 m), einem idealen Rastplatz mit kleinem Lokal und weiten Blicken. Anschließend Abstieg in den Weiler Ghiling (3.570 m) mit einer alten Festung und dem Sakya Kloster mit seinen historischen Wandmalereien.

Wandern: ca. 6-7 Stunden Höhe: + 860 m / -610 m
Lodge Übernachtung



7. Tag: Ghami

Ein recht kurzer Tag liegt vor Ihnen, der mit einem kräftigen Anstieg startet. Von Ghiling aus steigt der Weg zum Nji La Pass (4.010 m) an. Der Pass ist der Übergang zur Upper Mustang Region. Von hier oben weitet sich die Sicht auf Mustang mit den Gipfeln des Damodar Himal und auf die Annapurna-Berge im Süden. Auf dieser Höhe ist ausreichend warme Flüssigkeit sehr wichtig.

Über einen weiteren kleinen Pass (der Ghami La, 3.765 m) erreichten Sie schließlich Ghami (3.550 m).

Wandern: ca. 4-5 Stunden Höhe: + 800 m / -800 m
Lodge Übernachtung



8. Tag: Über Dhakmar nach Ghar Gompa

Hinter Gemi queren Sie den Ghemi Khola – ein Zufluss des Khali Gandaki – und steigen steil bergauf. Dabei erreichen sie wenig später die längste Mani-Mauer Mustangs und den Ort Dhakmar (3.800 m). Hinter Dhakmar erwartet Sie ein weiterer mühsamer Anstieg zum Mu La Pass (4.170 m) bevor Sie zur Ghar Gompa (3.930) absteigen. .

Wandern: ca. 6 Stunden Höhe: + 900 m / -400 m
Lodge Übernachtung



9. Tag: Über die Pässe nach Lo Manthang

Erneut steht eine lange Etappe auf dem Plan, sie überqueren die höchsten Pässe Ihrer Wanderung. Schöne Chörten säumen den recht anstrengenden Weg über den Morang La (4.280 m), Vom nächsten Pass (4.170 m) blicken Sie auf Ihr großes Ziel, die Königsstadt Lo Manthang (3.810m). Die Stadt schaut vom Pass noch fast so aus wie vor 70 Jahren. Umfriedet von einer rechteckigen, mächtigen Festungsmauer ducken sich die Steinhäuser und Klöster beinahe schutzsuchend eng aneinander. Noch sind es einige Kilometer nach Lo, aber die Vorfriede ist groß, die wohl archaischste und isolierteste Hauptstadt der Welt kennenzulernen.

Nach langem, aber sanftem Abstieg treffen Sie in der „Hauptstadt“ von Mustang (3.840 m) ein. Den Horizont begrenzen im Norden die tibetischen Berge, im Südosten ist die Annapurna-Kette zu sehen. Zwei Nächte wohnen Sie in der Stadt, die wie ein verwünschenes Juwel in dieser ariden Landschaft wirkt.

Wandern: ca. 8-9 Stunden Höhe: + 900 m / -1.100 m
Lodge Übernachtung



10. Tag: Zeit in Lo Manthang - der "Hauptstadt Mustangs"

Sie haben ausgiebig Zeit zum Schlendern durch die engen Gassen Lo Manthangs. Auf einem ersten Rundgang machen Sie sich mit der „neuen Welt“ vertraut. Der alte Name des Königreiches ist „Lo“, das tibetische Wort für Süden, und Manthang bedeutet „Ebene der Sehnsucht“. Die Bewohner gehören ethnisch der tibetischen Volksgruppe an und sprechen Lokye, einen regionalen Dialekt des Tibetischen. Die Wohnhäuser der Lobas (ethnische Gruppe in Mustang) mit ihren Flachdächern liegen rings um den Königspalast, Kernstück von Lo Manthang.

Nachmittags lohnt eine Stadtrundung mit Ausflug in die nähere Umgebung. Mustang verdankt seine Existenz

überwiegend dem Handel zwischen Tibet und Nepal, der in den letzten Jahren wieder zugelassen wurde. Ansonsten leben die Menschen vom Gerstenanbau und der Viehzucht (Yaks, Pferde, Schafe und Ziegen).

Lodge Übernachtung



11. Tag: Wanderung nach Yara

Über den Lo La Pass (3.950 m) verlassen sie entlang eines Plateaus Lo Manthang. Ein steiler Abstieg führt nach Dhi (3.440 m) am Kali Gandaki Fluß. Nach der Überquerung des Kali Gandaki steigt der Weg bis ins Dorf Yara (3.600 m) an.

Wandern: ca. 5 Std.
Höhe: + 500 m / -700 m
Lodge Übernachtung



12. Tag: Ausflug zur Luri Gompa

Eine entspannte Wanderung von Yara aus bringt Sie zum Felsenkloster Luri Gompa (3.960). Alleine schon die

Lage dieses isoliert liegenden Klosters inmitten der Hochgebirgswüste ist unbedingt einen Besuch wert.

Das Kloster stammt aus dem 13. Jahrhundert und beherbergt einen Höhlentempel mit einem kunstvoll bemalten Stupa und wunderschönen, seltenen Mandala-Fresken im Inneren. Luri Gompa wurde in die Sandsteinfelsen gemeißelt und besteht aus einer Reihe miteinander verbundener Höhlen, Chörten und Gebetsfahnen und dient Erleuchtungssuchenden als wichtige religiöse Stätte.

Am Nachmittag Rückwanderung nach Yara.

Wandern: ca. 6 Std.
Höhe: + 450 m / -450 m



13. Tag: Wanderung nach Tsarang

Entlang des Kali Gandaki Flusses geht es talabwärts. Kurz vor Tsarang (3.650 m) überqueren Sie einen Zubringerfluß und steigen die letzten Meter zum zweitgrößten Ort Mustangs auf.

Wandern: ca. 6 Std.
Höhe: + 450 m / -450 m
Lodge Übernachtung



14. Tag: Rückfahrt nach Tatopani

In Tsarang erwartet Sie Ihrer Fahrer für die Rückfahrt aus dem Kali Gandaki Tal Richtung Pokhara bis Tatopani (1.300m), bekannt für seine heißen Quellen.

Nach der Weite und Höhe Mustangs gilt es, sich wieder an die warmen Temperaturen und das schwülere Klima in Tatopani zu gewöhnen.

Fahrtstrecke ca. 120 km, Fahrtzeit ca. 6-7 h
Lodge Übernachtung



15. Tag: Rückankunft in Pokhara

Von Tatopani aus Rückfahrt weiter das Kali Gandaki Tal abwärts bis nach Pokhara.

Nach den Tagen in den einfachen Lodges genießen Sie das gute Hotelzimmer und das quirlige Leben in Pokhara

Fahrtstrecke ca. 120 km, Fahrtzeit ca. 5-6 h
Übernachtung im Hotel in Pokhara

16. Tag: Freier Tag in Pokhara

Ein Tag in Pokhara, der als Puffertag für eventuelle Verzögerungen dient. Erholen Sie sich am Ufer des Phewa Sees. Wer möchte, kann den See per Boot überqueren und die Stufen zur weißen Peace Pagoda emporsteigen (optional). Die Ausblicke auf Pokhara und die Annapurna Region sind einfach immer wieder wunderschön.

17. Tag: Rückreise nach Kathmandu

Nach einem Frühstück Rückflug nach Kathmandu und Transfer zu Ihrem Hotel.

Der letzte Tag in Kathmandu steht Ihnen zur freien Verfügung.

Übernachtung in Ihrem Hotel in Kathmandu

18. Tag: Good Bye Kathmandu

Je nach Ihrem gebuchten Flug erfolgt der Flughafentransfer zum Flughafen in Kathmandu mit Weiterflug

Enthaltene Leistungen

erforderliche Transfers in privaten Fahrzeugen mit Fahrer · Rückflugticket Pokhara - Kathmandu · Übernachtungen im geteilten Doppelzimmer in landestypischen Mittelklassehotels in Kathmandu und Pokhara, einfache Trekkinglodges auf der Fahrt nach und dem Trekking in Mustang · Frühstück in Kathmandu und Pokhara · Vollpension mit Tee / Kaffee und heißem Wasser auf der Fahrt nach und dem Trekking in Mustang · qualifizierte Reiseleitung durch Minka Hauschild, je nach Möglichkeit Yoga mit Minka Hauschild · Programm laut Reiseverlauf – Änderungen vorbehalten · Upper Mustang Special Permit und Annapurna Conservation Area (ACAP) Permit · Eintrittsgelder · NEUE WEGE Informationsmaterial

Zusätzliches Entgelt

Visumgebühr Nepal (US\$ 50,00) · weitere Mahlzeiten · Getränke · individuelle Ausflüge und Aktivitäten · Trinkgelder · Fotogebühren · Alle weiteren hier nicht aufgeführten Leistungen

Wahlleistungen

- Flüge ab Ihrem Wunschflughafen in der Buchungskategorie Ihrer Wahl
- EZ-Aufpreis € 380
- Reiseversicherung (Preis auf Anfrage)
- Rail & Fly-Ticket € 120

Termine und Preise

Reise-Nr.	von	bis	Preis in €
5NPS2301	21.09.25	08.10.25	€ 3.790

* Kleingruppenzuschlag

Bei einer Gruppengröße von 7 Personen: EUR 100 pro Person

Bei einer Gruppengröße von 5-6 Personen: EUR 200 pro Person.

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

Teilnehmerzahl

Mindestens 8, höchstens 20

Reisedauer

18 Tage

Reiseleitung

Minka Hauschild

Meine Erfahrung von Yoga und buddhistischer Meditation seit 31 Jahren, fasse ich in dem Begriff Yoga Sadhana zusammen. Es ist mir ein Anliegen Sie auf Reisen intuitiv und individuell gut zu betreuen.

Praktische Hinweise

Atmosfair / Anreise / Transfers

Anreise

Zielflughafen für Ihre Reise ist Kathmandu (KTM). Gerne buchen wir Ihnen einen Flug mit einer renommierten Fluggesellschaft in der gewünschten Buchungsklasse ab Ihrem Wunschflughafen nach Kathmandu. Bitte beachten Sie, dass NEUE WEGE nicht für Flugplanänderungen, Verspätungen, etc. und daraus resultierende Programmänderungen haftet. Es gelten die internationalen Bestimmungen der Fluggesellschaften.

Atmosfair

Schließen Sie mit uns einen Bund für klimaneutrales Fliegen: Wenn Sie Ihren Flug über uns buchen zahlt NEUE WEGE für jede atmosfair-Buchung die Hälfte des Beitrags. So funktioniert atmosfair (der Markenname wird klein geschrieben!!): 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, zum Beispiel, indem ein indisches Dorf seinen Dieselgenerator durch eine moderne Solaranlage ersetzt. Wenn Sie atmosfair fliegen, unterstützen Sie diese Projekte mit einer Spende, die sich nach der CO²-Emission Ihres Fluges richtet. Atmosfair ist vom TÜV zertifiziert und wird laufend kontrolliert. So sind Sie sicher, dass Sie interessante Reisen mit verantwortungsbewusstem Handeln verbinden - wirklich atmosfair! Wenn Sie einen atmosfair-Beitrag leisten möchten, geben Sie dies einfach bei Ihrer Buchung an.



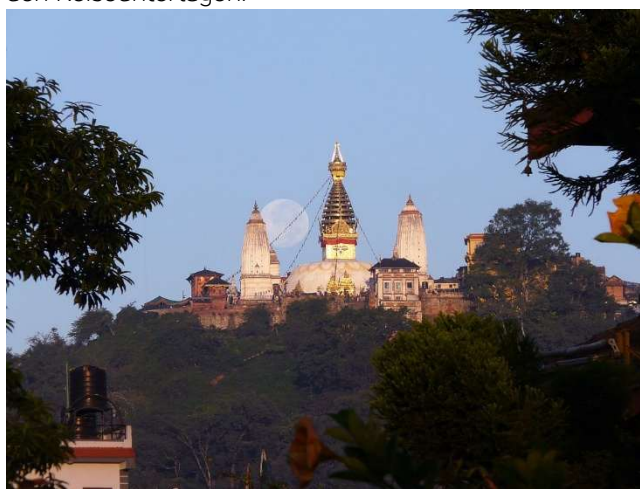
sonstiges / Wohnen / Genießen

Bei dieser Reise übernachten Sie 6 Nächte in Mittelklassehotels in Kathmandu und Pokhara und 11 Nächte in

einfachen, aber Ledges in der Annapurna Region und in Mustang.

Inbegriffen ist das Frühstück in Kathmandu und Pokhara, aber der Fahrt Richtung Mustang ist Vollpension inklusive.

Gegen einen Aufpreis kann ein Einzelzimmer gebucht werden. Wenn kein/e geeignete/r Zimmerpartner/in gefunden werden kann, wird der Einzelzimmer-Aufpreis nachbelastet. Eine Zusatzrechnung bekommen Sie mit den Reiseunterlagen.



Einreisebestimmungen / Sicherheit

Einreisebestimmungen

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

Die Visumgebühren betragen (Stand Juli 2023):

Touristenvisum 15 Tage Gültigkeit: 30 USD

Touristenvisum 30 Tage Gültigkeit: 50 USD

Touristenvisum 90 Tage Gültigkeit: 125 USD

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

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

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

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

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

Sicherheitshinweise

Die innenpolitische Lage hat sich nach den erfolgreichen Wahlen im November 2013 stabilisiert. Geld, Flugticket und Pass sollten Sie am besten immer am Körper tragen. Eine Kopie der Passinnenseite und des Visums sowie Passfotos und ggf. Schecknummern bitte separat aufbewahren. Bitte vermeiden Sie es Gepäckstücke oder Wertgegenstände im Hotel offen und unbewacht liegen zu lassen.

Aktuelle Informationen zur Sicherheitslage gibt die Homepage des Auswärtigen Amtes: www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.html



Gesundheit und Impfungen

Der Gesundheitsdienst des Auswärtigen Amtes empfiehlt generell immer den Schutz gegen Tetanus,

Diphtherie, Polio, Influenza, Pertussis und Hepatitis A. Bei Langzeitaufenthalten über vier Wochen oder besonderen Risiken auch Hepatitis B, Japanische Enzephalitis, Tollwut, Typhus und evtl. Cholera.

Aktuelle Informationen finden Sie unter: www.auswaertiges-amt.de/DE/Laenderinformationen/00-SiHi/NepalSicherheit.html?nn=393764#doc393704bodyText6

Vor Ihrer Reise empfiehlt es sich, den Rat eines Tropenarztes einzuholen. Gute Informationen zu Gesundheit und Impfungen erhalten Sie beim Zentrum für Reisemedizin unter www.crm.de oder beim Tropeninstitut Hamburg unter www.gesundes-reisen.de. Dort finden Sie auch Angaben zur 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 Darmverstimungen. 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 Sonneneinwirkung, Lippencreme, Mittel gegen Erkältungen (Hustensaft, Nasen-Gel), Halsentzündungen, Augeninfektionen, Vitamintabletten, Schmerzmittel (Kopfschmerz, Fieber), Insektenschutzmittel (Spray), Betadine (zur Wunddesinfektion und zur Wasserdesinfektion 4 Tropfen pro Liter), Wundcreme für trockene, rissige Haut, Antibiotika-Wundcreme, Salbe für Insektenstiche und Allergien, Pflaster, elastische Binde, sterile Gaze, Mittel gegen Durchfall und Verstopfung (Immodium, Lactoferment), evtl. Mittel zur Vorbeugung der Höhenkrankheit (Diamox oder das Homöopathische Arzneimittel Coca C30), gut verträgliche Antibiotika. Hier empfiehlt sich zur Zusammenstellung einer Liste ein Gespräch mit dem Hausarzt bzw. Reisemediziner, so dass Sie die passenden Medikamente nicht nur mitnehmen, sondern auch in der entsprechenden Situation in der Lage sind, sie selbstverantwortlich anzuwenden.



Mitnahmeempfehlungen

Gepäck:

Am besten eignen sich eine flexible Reisetasche oder ein Koffer sowie ein Tagesrucksack für die Utensilien des täglichen Gebrauchs (Kamera, Wasserflasche, Medikamente, Regenjacke, Taschenlampe, etc.).

Kleidung und Schuhe:

Leichte Kleidung aus Baumwolle für den Tag. Pullover und leichte Jacke oder Fleece für den Abend. Von November bis Februar braucht man abends warme Kleidung und eine warme Jacke. Denken Sie an einen Regenschutz. Am besten tragen Sie die Kleidung in Schichten. Für die Besuche in den Tempeln empfiehlt sich die Mitnahme von dicken Socken. Für Frauen Kleider und Hosen, die keinen Anstoß erregen (Keine Shorts, große Ausschnitte und enge Kleider).

Zweckmäßig für Kathmandu sind bequeme Laufschuhe, da viele Straßen nicht asphaltiert sind und gute, eingelaufene Trekkingschuhe für die Wanderungen.

In den Gästehäusern können Sie Ihre Kleidung auch zum Waschen geben.

Diverses:

Taschenmesser (nicht ins Handgepäck), Sonnenbrille, mind. 2 Passfotos, Taschenlampe, Schirm oder Regenschutz, ein Handtuch (nur zur Sicherheit, eigentlich gibt es Handtücher in den Gästehäusern).

Bitte beachten Sie, dass es in Nepal gelegentlich zu Stromausfällen kommt. Daher empfehlen wir generell die Mitnahme einer Taschenlampe.



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 5-10 Euro/ Tag.

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.

Rechnen Sie für die ganze Reise mit ca. 100 Euro für Trinkgelder.



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

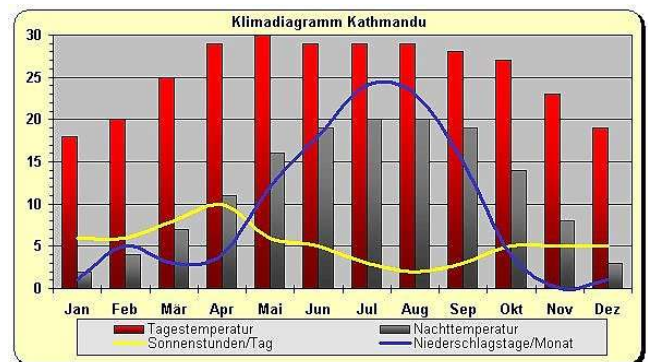
Zur mitteleuropäischen Zeit (MEZ) beträgt die Zeitverschiebung für Nepal plus 3,75 Stunden (Sommerzeit) bzw. plus 4,75 Stunden (Winterzeit).

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.iten-online.ch/klima/asien/nepal/nepal.htm



Sprache und Verständigung

Die offizielle Landessprache Nepals ist Nepali. Sie stammt vom altindischen Sanskrit ab, der sogenannten "Sprache der Götter". Nepali ist sehr eng verwandt mit den nordindischen Sprachen wie Hindi oder Bengali. Auf den gängigen Touristenpfaden kommt man gut mit Englisch aus, außerhalb helfen nur ein guter Sprachführer und viel Geduld.



Religion und Kultur

Rund 80 % der Bevölkerung Nepals sind Angehörige des Hinduismus. Nepal ist das einzige Land, in dem der Hinduismus die Staatsreligion ist. Weiterhin sind rund 15 % der Bevölkerung als Buddhisten ausgewiesen (insbesondere auch im Königreich Mustang). Andere Religionen und Glaubensrichtungen werden ebenfalls toleriert. Zu früherer Zeit war der Buddhismus stärker vertreten, doch da das Bekenntnis zum Hinduismus soziale Vorteile mit sich bringt, zeigen die Statistiken nicht, wie viele Nepalis zwar „offiziell“ Hindus sind, inoffiziell aber einen anderen Glauben praktizieren bzw. die Inhalte verschiedener Religionen mischen.

Für Buddhisten besteht ein großer Unterschied zwischen Buddhismus und Hinduismus. Buddhismus ist kein Götterglaube, sondern die Lehre des Buddha. Buddha lehrt Methoden, um Erleuchtung zu erlangen, genannt Dharma. Der Mahayana Buddhismus lehrt Methoden, um Erleuchtung für sich und alle Lebewesen zu erlangen. Aus der Sicht des Buddhismus kann nur Erleuchtung erlangt werden, indem man das heilige Dharma praktiziert.

Für Hindus werden die Buddhas und die erleuchteten Meditationsgottheiten des Vajrayana einfach in die eigene große Götterwelt integriert und religiöse Nepalesen glauben alle auch an Buddha. Der tibetische Buddhismus unterscheidet sich stark von der ursprünglichen Lehre des historischen Buddhas (Weltentsagungslehre des Theravada- oder Hinayana-Buddhismus) und ist eine Spielart des Tantrismus ("Diamantpfad"), der auch in Tibet, der Mongolei und Bhutan lebendig ist.

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



Essen und Trinken

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

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



Einkaufen und Souvenirs

Nepal ist ein wahres Paradies für 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

Dhungenl, 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



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



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

