

Reiseinformationen für die Tour „Everest und Island Peak 2012“

Flug:

Flüge im März über Flugbörse in Marburg (Herrn Blüm 06421 – 17310)
Detaillierte Fluginformationen enthalten die Buchungsbestätigung und das Ticket.

Fluggepäck:

International pro Person 20 Kilo

Bei Inlandsflügen maximal 15 Kilo (Übergepäck muss gezahlt werden)

Wissenswertes für den internationalen Flug:

Im Handgepäck sollte immer neben den Reisedokumenten und Geld eine kleine Flasche Wasser, eine Kleinigkeit zum Essen und für die eventuelle Hotelübernachtung Waschzeug, Unterwäsche und Medikamente sein.

Fluggepäck bitte gut verpackt und mit Adressaufkleber am Schalter abgeben.

Spitze Gegenstände wie Scheren, Nagelfeilen usw. gehören nicht ins Handgepäck. Ebenso sollten Feuerzeuge und brennbare Dinge nur als Fluggepäck am Schalter abgegeben werden.

Gepäckscheine und Boarding-Pässe bis zum Ende der Reise gut aufheben! Die Rückbestätigung der Flugtickets in Kathmandu übernimmt der Reiseveranstalter.

Versicherungen:

Reiserücktrittskosten- und Gepäckversicherung können beim Buchen abgeschlossen werden, eventuell auch eine Krankenversicherung mit Bergungskosten (bei eigener Krankenkasse nachfragen).

Reise- bzw. Flugstorno:

Nach vollständiger Bezahlung der Reise würde bei Storno in Nepal eine Gebühr von 200 Euro pro Person anfallen. Reiserücktrittsversicherungen wären also nur bedingt erforderlich, da jeder Teilnehmer bis einen Tag vor Abreise stornieren kann. Selbstverständlich wird dann das Restgeld der Reise umgehend per Überweisung zurückgezahlt.

Stornogebühren für internationale Flüge fallen erst nach Ticketausstellung an. Tickets werden nach vollständiger Bezahlung und erst zwei Wochen vor Reisebeginn an den Teilnehmer verschickt.

Was ist an Kleidung mitzunehmen ohne Island Peak?

- Gute Trekkingschuhe (Steigeisenfeste Trekkingschuhe für Island Peak !!!)
- Warmer Schlafsack (bis minus 15 Grad)
- Warme Unterwäsche
- Multifunktionshosen
- Wasserdichte Trekkingjacke und Hose
- T-Shirts und Pullover oder Fleece - Jacke (Zwiebelssystem beachten)
- Trekkingstrümpfe ohne Nähte
- Kopfbedeckung und warme Mütze
- Rucksack mit Regenschutz oder Seesack + Tagesrucksack
- Ein weiteres Paar Schuhe oder Hausschuhe
- Handschuhe und Sonnenbrille mit UV Filter 100%
- Eventuell Trekkingstöcke
- Waschentensilien und eine Rolle Toilettenpapier, Ohropax
- Taschenlampe, Taschenmesser, Nähzeug, Kugelschreiber und persönliche Dinge
- Fotoapparat, Filme und Ersatzbatterien
- Thermosflasche (1L) für Warmgetränke
- Schokoriegel, Dauerwurst
- Brustbeutel oder Bauchbinde um das Geld, Reisepass, Ticket usw. sicher zu verstauen
- Plastiktüten oder kleine Taschen (Bitte darauf achten, dass im Hotel nicht benötigte Kleidungsstücke oder andere Dinge zurückgelassen werden können. Wer mit weniger Gepäck reist hat mehr Freude am

Touren. Zurückgelassene Gegenstände werden im Hotel im Austausch mit einer Identifikationsnummer bestens und sicher aufbewahrt. Im Hotel in Kathmandu gibt es einen Wäschereiservice!)

Extras für Island Peak Besteiger

Bergschuhe, Meindl, Typ D, (steigeisefest)
* Steigeisen
* Eispickel (lang)
* Karabiner, Abseilacht,
Gamaschen
Gletscherbrille mit Etui (fest)
Hüftgurt
Trinkflasche (1,5 Liter); Thermobeutel
LED-Kopflampe
Rettungsdecke
Sturmhaube
Wollschal
Wollmütze
Handschuhe (dick & normal)
Daunenanorak mit Kapuze

* Kann in Nepal ausgeliehen und besorgt werden!

Kleine Reiseapotheke

- Sonnencreme, Hautcreme und Lippenchutz
- Schmerztabletten
- Aspirin 100 für höhere Berglagen zur Blutverdünnung
- Lopediumtabletten und/oder ein Magen – Darm - Antibiotika gegen Durchfall
- Lutschtabletten gegen Halsschmerzen
- Tabletten gegen Fieber und Erkältungen
- Japanisches Heilpflanzenöl zum Durchatmen
- Mineral + Vitamintabletten
- Verbandszeug, Schere und Pflaster
- Betaisodona-Salbe zur Wunddesinfektion
- Private Medizin

Impfungen:

An Impfungen ist für Nepal nichts vorgeschrieben. Zu empfehlen wäre beim Hausarzt das Auffrischen von Tetanus, Polio und Diphtherie.

Weitere Infos!

Medikamente sollten während der Reise auch untereinander genutzt werden. Bitte um Absprache im Freundeskreis. Bitte in Nepal kein Wasser aus der Leitung oder unversiegelten Flaschen trinken. Verzehr von Majonaise ist bedenklich.

Bitte fast ausnahmslos Euro - Geld mitnehmen. Neben etwas Bargeld empfiehlt es sich Euro-Traveller-Schecks mitzunehmen oder eine EC-Karte von der Bank. Umtausch von Schecks und Benutzung von Geldkarten nur in Kathmandu möglich.

Anforderungen der Reise:

Die Tour ist eine anstrengende Trekkingtour mit Höhen am Gipfel 6.189m. Gute Kondition und Gesundheit sind Voraussetzung für diese Bergtour bei Gehzeiten von 6 - 14 Stunden. Schwindelfreiheit und Trittsicherheit sind ein MUSS! Teamgeist ist ganz wichtig, ebenso Flexibilität, denn auf den Pässen und am Gipfel muss immer mit Schnee und sehr kalten Winden gerechnet werden.

Nepal ist nicht Europa! Am besten kann man das Land erleben, wenn man seine europäischen Standards für die Zeit der Reise zurück in Deutschland lässt, um das Land, seine Kultur und die Menschen völlig vorurteilsfrei erleben zu können.

Pünktlichkeit und minutiöser Reiseablauf sind im Himalajakönigreich oft nicht möglich, hingegen gehört Improvisation und Verständnis zum Alltag. Nepal ist ein Land, in dem man Hektik so gut wie nicht kennt und in dem eine gewisse Unkompliziertheit den Reiseegenuss erhöht.

Auch die Gastronomie ist anders als wir sie in Europa kennen. Es wird viel mit Gewürzen und Ölen gekocht. Ungewohntes Essen kann schon einmal zu Magen- und Darmverstimmungen führen, jedoch nicht zu bakteriellem Durchfall, da das Essen immer frisch zubereitet wird.

Reisevorbereitung durch Literatur ist sehr empfehlenswert.

Visa:

Visa – Antrag wird bei Reiseanmeldung von Alexander Schmidt zugeschickt. Bitte gleich ausfüllen und eine Aufenthaltsdauer von 30 Tagen angeben! Für den Antrag werden **ein Passfoto** und ein mindestens noch **sechs Monate gültiger Reisepass** benötigt. Anträge müssen am Flughafen in Kathmandu von jedem Teilnehmer selber abgegeben werden (Schalter: Entry without Visa). Visa werden nach wenigen Minuten ausgestellt und kosten pro Person und Einzelvisa **40 USDollar** oder Gegenwert in Euro.

Weiterhin wird während des Fluges nach dem Transitaufenthalt ein weiteres Einreiseformular vom Flugpersonal ausgegeben. Bitte dieses Formular ausgefüllt zusammen mit Pass, Passfoto und 40 USDollar für die Einreise nach Nepal bereithalten.

Für den Eintritt in den Sagarmata – Nationalpark wird **ein weiteres Passfoto** gebraucht.

Reiseveranstalter:

Adventure Specialist Travel

Raj Kumar Shrestha (deutschsprachig)

Kathmandu / Nepal

Handy : 9851024546

Email: ast@mail.com.np oder easyman@wlink.com.np

Telefon Privat :00977-1- 5590672

Reiseführer und Kontaktadresse in Deutschland:

Während der gesamten Reise betreut und führt sie

Alexander Schmidt

Flurstrasse 6

35080 Bad Endbach

Tel: 06464 – 911780 ... 81 Fax: ... 82

alsmith@t-online.de

www.nepalhilfe.de

Kontoverbindung von Alexander Schmidt

Konto Nummer: 69 083 200

bei der V&R Bank Biedenkopf – Gladenbach eG BLZ: 517 624 34