

## Reiseinfo Wandern und Kultur in Nepal 2012

### Anforderungen der Reise:

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 Reisegenuss 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.

Jeder Reiseteilnehmer sollte in der Lage sein, bis zu 6 Stunden pro Tag mit Pausen während der Touren in den Bergen laufen zu können. Gutes Schuhwerk und eine gewisse Trittfestigkeit sind erforderlich. Ausleihen von Reitpferden gegen Aufpreis möglich.

Reisevorbereitung durch Literatur ist sehr empfehlenswert.

### Flug:

Detaillierte Fluginformationen enthalten die Buchungsbestätigung und das Ticket.

Flüge werden über die Flugbörse in Marburg (Herrn Blüm 06421 – 17310) reserviert.

Flugbuchungen können selbstverständlich auch selber in einem beliebigen Reisebüro gebucht werden. Auch andere Airlines sind buchbar.

### Fluggepäck:

International pro Person 20 Kilo

**Bei Inlandsflügen nur 15 Kilo (Übergepäck muss gezahlt werden)**

### Wissenswertes für den Flug:

Im Handgepäck sollte immer neben den Reisedokumenten und Geld eine Kleinigkeit zum Essen und für eine eventuelle Hotelübernachtung während des Transit 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 ( bei eigener Krankenkasse nachfragen ). Bitte bei Reiseanmeldung gewünschte Versicherungen mit angeben.

### Reise- bzw. Flugstorno:

Nach vollständiger Bezahlung der Reise würde bei Storno in Nepal eine Gebühr von 100 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 erst eine Woche vor Abflug an den Teilnehmer verschickt.

### Was ist an Kleidung mitzunehmen?

- Kurze Hosen und T-Shirts
- Lange Hosen, wasserdichte Jacke und Pulli ( Fleece ) für kältere Tage in den Bergen
- Unterwäsche und Waschzeug sowie eine Rolle Toilettenpapier für die Berge

- Wanderschuhe und Taschenlampe und eventuell Trekkingstöcke
- Wohlfühlchuhe oder Sandalen oder Halbschuhe
- Sonnenschutz: Hut und Sonnenbrille
- Strümpfe, Nähzeug und Taschenmesser, Kugelschreiber
- Fotoapparat, Filme und Ersatzbatterien
- Brustbeutel oder Bauchbinde um das Geld, Reisepass, Ticket usw. sicher zu verstauen
- Trinkflasche aus Plastik 1 Liter + Fruchtriegel
- Schlafsack mit Komforttemperatur bis Null Grad (Decken gibt es auch in den Lodges)
- Kleiner Tagesrucksack + einen Regenschirm ( Knirps )
- Koffer oder Seesack oder Rucksack für das gesamte Reisegepäck
- Tuch als Windschutz für die Berge und Ohrstöpsel gegen Schnarcher
- Plastiktüten oder kleine Taschen (Bitte darauf achten, dass im Hotel in Pokhara 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.)

In jedem Hotel gibt es einen Wäschereiservice! Bitte keine allzu großen Gepäckstücke mitnehmen. Kleine Gepäckstücke haben den Vorteil, dass sie leicht zu tragen und zu transportieren sind. Kleidungsstücke, die für die Trekkingtour nicht benötigt werden, können im Hotel in Pokhara zurückgelassen werden. Das Hotel bietet einen kostenlosen Gepäcklagerservice an.

Für die Tage in den Bergen sollte nicht mehr als 10 Kilo Gepäck mitgenommen werden. Außer einem kleinen Tagesrucksack mit etwas Verpflegung und eventuell einer Jacke können alle anderen Gepäckstücke von Trägern oder Mauleseln befördert werden.

#### Kleine Reiseapotheke

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

#### Impfungen:

An Impfungen ist für Nepal nichts vorgeschrieben.

#### Weitere Infos!

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

Schlafsäcke, Rucksäcke und Kleidung können auch in Nepal gekauft oder ausgeliehen werden.

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 oder Pokhara möglich.

10 % Trinkgelder berücksichtigen. **Träger erwarten am letzten Tag auch ein Trinkgeld.**

#### Hotels, Kinderdorf und Lodges

Außer in Nargarkoth (3 Sterne) übernachten wir in einfachen Hotels mit Dusche und WC.

Im Kinderdorf hat es ähnlich wie in Lodges einfache Zimmer für 2 – 3 Personen. 2 Zimmer teilen sich jeweils eine Dusche und Toilette.

Bei den Übernachtungen in den Lodges hat es nur Gemeinschaftsdusche und WC. Die Zimmer bestehen fast ausnahmslos nur aus 2 hölzernen Betten mit Matratzenauflage. Kleiderschränke gibt es in den Lodges nicht.

#### Mountainflights:

Diese Erlebnisflüge entlang der Achttausenderbergkette können noch in Nepal gebucht werden. Pro Person kostet der Flug ca. 165 USDollar. Betrag ist nicht im Pauschalangebot enthalten und muss in Kathmandu vor Abflug gezahlt werden. Bei gutem Wetter ist ein solcher Flug ein echtes Muss, um den höchsten Berg der Welt aus nächster Nähe sehen zu können.

#### 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 am Visaschalter bereithalten.

Für den Eintritt in den Annapurna – Nationalpark wird **ein weiteres Passfoto und eine Reisepasskopie** gebraucht.

#### Reiseveranstalter:

Adventure Specialist Travel  
Raj Kumar Shrestha ( deutschsprachig )  
Kathmandu / Nepal  
Handy : 9851024546  
Email: [ast@mail.com.np](mailto:ast@mail.com.np) oder [easyman@wlink.com.np](mailto: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](mailto:alsmith@t-online.de)  
[www.nepalhilfe.de](http://www.nepalhilfe.de)

#### Kontoverbindung von Alexander Schmidt

Konto Nummer: 69 083 200  
bei der V&R Bank Biedenkopf – Gladenbach eG BLZ: 517 624 34