

Reise-Informationsblatt

Liebe ReiseteilnehmerInnen,

in wenigen Tagen beginnt Ihre Reise nach Nepal/Tibet. Sie haben uns damit einen Teil Ihrer wertvollsten Zeit des Jahres anvertraut. Das gesamte AT REISEN-Team möchte diese Zeit für Sie mit exklusiven Reiseerlebnissen füllen. Daran arbeiten wir alle mit großer Leidenschaft. Deshalb möchten wir Ihnen die Reise so angenehm wie möglich gestalten und haben Ihnen hiermit einmal allgemeine nützliche Informationen zusammengestellt.

Wir wünschen Ihnen schon jetzt eine schöne Reise mit tollen Erlebnissen und dass Sie gesund und munter wieder zurückkommen!

Mit herzlichen Grüßen,

Steffen Kiefer & André Ulbrich
AT REISEN-Team





Thema	Seite
Reiseversicherung	3
Gesundheit & Hygiene	4
Impfungen	4
Visum & Passbilder	4
Abholung am Flughafen	4
Reiseleiter	5
Devisen und voraussichtlicher Geldbedarf	5-6
Telefonieren	6
Handeln	6
Souvenirs	7
Zollbestimmungen	7-8
Reiseänderungen/Schlechtwetter/vorzeitiges Ende	8-9
Übernachtung während der Reise	9-10
Zelttrekking	11
Wanderwege und Zufahrtstraßen	13
Information zur Höhenkrankheit	13-14
Genehmigungen und Gipfelgebühren	15
Umgang mit der Bevölkerung	16
Sicherheit	17
Zeitzone / Stromspannung/Drogen	18
Trinkgelder	19
Rückbestätigung der Flugtickets	19
Klima	20
Notruftelefon	20
Gästabefragung	20
Restaurants	20

Reiseversicherung

Bitte prüfen Sie unbedingt vor Reiseantritt Ihren Versicherungsschutz!

Wir empfehlen Ihnen unbedingt den Abschluss folgender Versicherungen. Gern sind wir Ihnen bei der Beratung behilflich. Bei dem AT REISEN-Reiseschutzpaket sind alle wichtigen Versicherungen wie Reiserücktritt, Reiseabbruch, Umbuchungsgebührenschtutz, Krankenversicherung, Notfall, Reisegepäck und Unfallversicherung enthalten. Wenn Sie auf eine Trekkingreise gehen, achten Sie unbedingt darauf, dass die Versicherung im Unglücksfall die anfallenden Such- und Bergungskosten abdeckt! So können Sie mit ruhigem Gewissen Ihre Urlaubsreise antreten. Vor der Reise sollten Sie auch eine Reiserücktrittskosten-Versicherung abschließen (wahlweise mit Reiseabbruch-Versicherung), da die Stornokosten bis zum Reisestart auf 90% ansteigen können.

Die medizinische Versorgung in Nepal ist äußerst schlecht (Vergleichszahlen aus Deutschland in Klammern). So entfallen auf 13.800 (300) Nepali ein Arzt und auf 2.000 (15) ein Krankenhausbett. Dementsprechend liegt die durchschnittliche Lebenserwartung bei 58 (79) Jahren. Ein weiterer Index der schlechten medizinischen Versorgung ist die immer noch hohe Kindersterblichkeit. Innerhalb der ersten fünf Lebensjahre sterben von 1.000 Kindern 74 (10).

Diese Situation hat Konsequenzen für den Trekkingtouristen. Jeder Wanderer auf abgelegenen Wegen in Nepal sollte sich bewusst sein, dass eine in den Alpen gewohnte medizinische Versorgung und Bergrettung (teilweise nur per Hubschrauber) nicht möglich ist. Vorbeugung und Vorbereitung auf die Reise sind Voraussetzungen, eine Trekkingtour gesundheitlich gut zu überstehen.

Folgende Versicherungen sollten unbedingt abgeschlossen werden:

Reiseauslandskrankenversicherung

Wenn Sie z.B. unerwartet erkranken oder einen schweren Unfall erleiden, werden Ihnen u.a. die Kosten einer medizinisch notwendigen ambulanten oder stationären Heilbehandlung (inklusive verordneter Hilfsmittel und auch Massagen, Akupunktur etc.) und des medizinisch sinnvollen Krankenrücktransports bei akut auftretenden Krankheiten oder Unfallverletzungen im Ausland erstattet sowie auch Überführungs-/ Bestattungskosten im Todesfall.

Notfall-Service

Die 24h-Notfall-Assistance erstattet Such-, Bergungs- und Rettungskosten und erbringt durch ihre Notrufzentrale rund um die Uhr Beistandsleistungen bei Notfällen während der Reise, z.B. bei Krankheit, Unfall oder Tod, Verlust von Dokumenten oder Reisezahlungsmitteln, Strafverfolgungsmaßnahmen, Betreuung minderjähriger Kinder bei Krankheit/Unfall der Eltern und Einiges mehr.

Rettungsflüge in Nepal sind wie überall auf der Welt sehr teuer und der Hubschrauber fliegt erst, wenn eine Deckungszusage von der Versicherung oder dem Verunglückten vorliegt. Eine Flugstunde kostet ca. 3.000-3.500 USD!

Weitere Infos erhalten Sie unter www.at-reisen.de oder bei einem persönlichen Gespräch mit Ihrem Reiseberater von AT REISEN (Tel. 0341 5500949).

Gesundheit und Hygiene

Die medizinische Versorgung ist in den meisten Landesteilen Nepals sehr unzureichend und entspricht nicht den europäischen Standards. Nur in den Großstädten wie Kathmandu und Pokhara sowie im Everest- und Annapurna-Gebiet besteht eine einigermaßen solide Grundversorgung. Wenn man einige grundlegende hygienischen Regeln einhält, wird man in Nepal sicher keine Probleme bekommen. Aus Erfahrung bekommen einige Teilnehmer in den ersten Tagen vielleicht ein leichtes Magengrummeln oder leichten Durchfall, was jedoch meistens an der Nahrungsumstellung liegt. Jeder Teilnehmer sollte sich eine kleine Hausapotheke mitbringen (an die Tour angepasst). Meiden Sie unbedingt ungewaschenes Obst, ungekochtes rohes oder halbgares Fleisch und Eier. Man sollte sich regelmäßig die Hände waschen, besonders vor den Mahlzeiten. Tipp: Wir empfehlen Händedesinfektionsmittel! Bitte auch kein Wasser aus der Leitung (auch Brunnen) trinken sowie aus unverschlossenen neu gekauften Wasserflaschen. Bitte bei allen Touren für ausreichend Sonnenschutz sorgen, denn die Sonne ist wesentlich intensiver als in Deutschland (Nepal liegt auf der Höhe von Ägypten). Wir empfehlen Sonnenhut und Sonnenschutzmittel mit mindestens 20 oder mehr Lichtschutzfaktor! Sonnenschutzmittel kann auch in Kathmandu gekauft werden.

Impfungen

Es besteht in Nepal kein Impfwang für europäische Touristen. Lassen Sie sich bei Ihrem Arzt beraten. Empfohlene Impfungen: Hepatitis A, B und C, Typhus, Tollwut, Wundstarrkrampf, Hirnhautentzündung, Polio. Malariaprophylaxe ist in den Bergen und im Kathmandu-Tal nicht nötig. Eine Gelbfieberimpfung ist bei der Einreise aus einem Infektionsland vorgeschrieben. Wir empfehlen daher die Auffrischung der Standardimpfung! Weitere Infos finden Sie auf unserer Webseite: www.at-reisen.de - Button Reisemedizin

Visum

Ein Visum ist erforderlich. Dieses erhalten Sie vor Ort in Kathmandu bei der Einreise (bis zu 15 Tage ca. 20,-Euro/bis zu 30 Tage 30,- Euro - abhängig vom aktuellen Umtauschkurs). Bitte ein Passbild mitbringen. Zur Einreise ist ein noch mindestens 6 Monate gültiger Reisepass notwendig. Touristen-Visa sind bis zu 150 Tage verlängerbar, insofern die zuständigen Behörden die Voraussetzung für eine Verlängerung als gegeben betrachten. Aktuelle Informationen zu den Einreisebestimmungen für deutsche Staatsangehörige erhalten Sie unter www.auswaertiges-amt.de. Zusammen mit den Reiseunterlagen erhalten Sie von uns auch das Visumformular. Sie können es somit schon in Ruhe zu Hause ausfüllen und ersparen sich Stress und längere Wartezeit bei der Einreise. Wer weiter nach Tibet/China oder Bhutan reist und später dann wieder nach Nepal einreist, sollte sich gleich ein multiples Visum besorgen. Die Visumgebühr können Sie entweder in Euro oder USD bezahlen.

Passbilder

Für die Ausstellung einzelner Genehmigungen/Permits benötigen wir bei Ihrer Ankunft in Nepal folgende Anzahl an Passbildern: Trekking und Bergtour: 3 Passbilder, Kulturrundreise: 1 Passbild

Abholung am Flughafen

Nach Erledigung der Einreiseformalitäten und Gepäckabholung erwartet Sie am Ausgang ein Reiseleiter von AT REISEN (mit AT REISEN-Schild). Dieser bringt Sie dann zum Stadthotel. Die Fahrzeit beträgt je nach Verkehrslage zwischen 30 und 45 min.



Reiseleiter

AT REISEN arbeitet mit einem festen Team aus Stadtguides und Trekkingführern zusammen. Alle Guides sind sehr engagiert und mit Herz und Seele dabei. Keiner von den Guides hat je eine Reiseleiter-Schule besucht. Vielmehr haben Sie sich alles selber angeeignet und sich über Jahre als Reiseleiter hochgearbeitet. Die meisten haben als Träger angefangen. Sie haben sich dabei durch besondere Leistungen, umsichtiges Denken, Führungsqualitäten sowie durch guten Umgang mit den Gästen als Reiseleiter empfohlen. Um die Reiseleiter aus dem festen Team weiterzubilden, schult AT REISEN die Guides 2x jährlich in Kathmandu. Wenn alle Guides im Einsatz sind, arbeiten auch externe Reiseleiter für uns, die natürlich die Kriterien und Anforderungen von AT REISEN erfüllen müssen. Ab einer Anzahl von 9 gebuchten Teilnehmern sendet AT REISEN einen zusätzlichen AT-Guide (aus dem AT-Büro oder extern) mit. Sie sorgen für einen reibungslosen Ablauf und stehen mit Rat und Tat zur Seite.

Stadtbesichtigung

Ein erfahrener Deutsch sprechender Guide wird Sie dabei begleiten und Ihnen die Geschichte, die Kultur sowie den Hinduismus und Buddhismus näher bringen.

Trekking-Guide

Ein erfahrener Deutsch sprechender lokaler Führer wird Sie auf den Trekkingtouren begleiten. Alle unsere Guides haben in den letzten Jahren Deutschkurse in Kathmandu oder hier in Deutschland besucht. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass dennoch nicht alle Guides fließend Deutsch sprechen oder komplizierte Wörter und Redewendungen verstehen. Die Guides freuen sich über jede Hilfe und sind absolut interessiert, die Sprache immer weiter zu verbessern. Gern können wir auch Englisch sprechende Guides zur Verfügung stellen. Bitte bei der Buchung (bei individuellen Buchungen) mit angeben. Ansonsten gilt das Gleiche wie bei den deutschsprachigen Guides. Die meisten Guides haben sich auch Ihr Englisch autodidaktisch angeeignet (bitte erwarten Sie kein Muttersprachen-Englisch).

Bergführer bei Bergtouren während der Trekkingtour oder Expeditionen

Bei unseren Bergtouren kommt zusätzlich noch ein erfahrener lokaler Bergführer hinzu. Die meisten von Ihnen haben eine Bergführer-Ausbildung bei der Nepal Academy of Tourism and Hotel Management gemacht (ähnlich der Bergführer-Ausbildung in Europa – jedoch nicht so extrem und intensiv). Je nach Schwierigkeit des Berges setzen wir die Guides ein. Einige Bergführer waren schon mehrfach als Guide oder Träger auf dem Mt. Everest oder anderen Acht- und Siebtausendern. Sie sprechen in den meisten Fällen gutes Englisch. Es gibt keine deutschsprachigen Bergführer in Nepal, die unsere Standards erfüllen. Der Bergführer stößt dann erst an den Gipfeltagen bei den Trekkingtouren hinzu. Der Bergführer bringt die technisch notwendigen Mittel wie Seile, Fixseile, Eisschrauben und Schneeanker mit. Die Gäste bringen Ihre eigene Ausrüstung wie Pickel, Steigeisen, Gurt, Karabiner, Brusikschlingen, Seilklemme, Helm (abhängig von der Tour) mit. Die meisten Sachen kann man auch in Kathmandu ausleihen, aber es ist besser, sein eigenes Equipment aus Sicherheitsgründen mitzubringen!

Devisen und voraussichtlicher Geldbedarf

Landeswährung ist die Nepalische Rupie. Die Unterteilung in Paisa ist für den Touristen bedeutungslos. 1 Euro entspricht ca. 135 Rupien (Stand 11/13).

Sie können unkompliziert in Wechselstuben oder größeren Hotels Euro oder USD (in bar) in kleinen Stückelungen in Kathmandu, Bhaktapur, Patan oder Pokhara in die einheimische Währung (Rupien) umtauschen. In den meisten Wechselstuben wird dafür kein Reisepass oder Sonstiges verlangt. In den Hotels bekommt man in der Regel immer einen schlechteren Kurs als in Wechselstuben oder am Bankautomaten. Bitte lassen Sie sich nicht nur große Scheine (1000er) auszahlen sondern auch 500er oder besser 100er, da viele Händler schlecht wechseln können.

Nepal

Kleinere Scheine sind teilweise sehr alt und kaum lesbar. So ist der Unterschied zwischen einem 10 Rupien- und 25 Rupien-Schein für uns kaum zu erkennen. Auch sollte man bei der Bezahlung mit dem 500er oder 1.000er auf Verwechslung achten, da sich beide ähnlich sehen! Es empfiehlt sich, immer eine Anzahl kleiner Scheine mitzuführen. Große Mengen Geld sollte man nicht vor der Bevölkerung zeigen. Man sollte genau überlegen, was man vorhat und wie viel Geld man dafür braucht. Dann sollte man den Betrag auf einmal wechseln. Große Banknoten in Euro sind von Vorteil. Es ist nicht mehr nötig, in US Dollar (\$) zu wechseln, da der Euro bereits überall genommen wird. Selbst in manchen Bergdörfern ist die europäische Währung bekannt, sollte aber nur in Ausnahmefällen verwendet werden. In Kathmandu, Pokhara, Bhaktapur gibt es mehrere Geldautomaten (z.B. ATM, Nabil-Bank), an denen man problemlos Rupien mit Scheckkarte oder Kreditkarte erhalten kann (alle Banken z.B. mit dem Maestro-Zeichen!). Bei den Geldautomaten erhält man meistens den aktuellen Tageskurs, bezahlt jedoch eine Transaktionsgebühr (ca. 4-6 Euro pro Vorgang!). Es gibt jedoch keine Garantie, ob die Geldautomaten immer arbeiten (Stromausfall oder kaputt)! Bitte achten Sie auch hier darauf, dass Ihnen bei Eingabe der Geheimzahl niemand zusehen kann! In besseren Hotels, Restaurants und Einzelhandelsgeschäften ist Bezahlung mit Kreditkarte möglich. Zum Trekking sollte man ausreichend Rupien mitnehmen, da man nicht überall mit USD oder Euro bezahlen kann und es auch keine Wechselstuben gibt (teilweise nur im Everest- und Annapurna-Gebiet). Das Trinkgeld kann man auch in USD oder Euro bezahlen. Hier empfiehlt es sich, kleine Scheine mitzunehmen. Bitte keine Euro-Münzen mitbringen oder den Einheimischen geben, da sie die Münzen bei Banken oder Wechselstuben nicht umtauschen können!

Voraussichtlicher Geldbedarf in Nepal

Bargeld: Da bis auf die Getränke, fehlende Mahlzeiten, Trinkgelder, Visum und anfällige Extrakosten praktisch alle Kosten im Gesamtpreis inbegriffen sind, sollten Sie mit ca. 200-400 Euro plus einer persönlichen Reserve auskommen (abhängig von der Reise - s. Detailprogramm). Kreditkarte für Notfälle und individuelle Einkäufe mitnehmen.

Telefonieren

Das Telefonieren wird von Jahr zu Jahr leichter und besser. Das Telefonnetz wird Schritt für Schritt ausgebaut, aber durch die geologischen Bedingungen geht es hier nicht so schnell voran wie im europäischen Raum. Im Kathmandu-Tal und in den größeren Städten kann man problemlos mit dem Festnetz oder Handy telefonieren. Ob Ihr Handy in Nepal funktioniert und wie hoch die Telefonkosten sind, erfahren Sie bei Ihrem Handyanbieter. Da die Telefonkosten in der Regel sehr hoch sind, empfiehlt sich für Vieltelefonierer eine Prepaid-Karte vor Ort zu kaufen. Hier sind die Kosten überschaubar. Die Karten bekommen Sie überall an den Straßenläden (z.B. NCELL). Gern hilft Ihnen der Reiseleiter dabei. Noch preiswerter wird es, wenn man von einem Internetcafé aus nach Deutschland/Österreich telefoniert. Hier liegen die Kosten je nach Anbieter zwischen 35-70 Rupien pro Minute (1 Euro = 135 Rupien). Während des Trekkings ist das Telefonieren über Handy nur in bestimmten Regionen und abhängig von der Lage möglich (momentan geht es teilweise im Everest- und Annapurna-Gebiet). Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrem Guide über die Möglichkeit. Die meisten Lodges haben jedoch entweder Festnetz oder Satelliten-Telefon. Die Preise bei Festnetz variieren stark von der Lage der Lodge und sind abhängig vom Besitzer. Die Preise über Satellit liegen bei 200-400 Rupien pro Minute.

Handeln

Generell gilt in Nepal: Vor dem Kauf steht das Verhandeln. Es gibt momentan nur sehr wenige Geschäfte wo Festpreise angeschrieben stehen (hier ist wirklich kein Handeln möglich!). Jeder Verkäufer erwartet von dem Touristen, dass er mithandelt. Verkauft er z.B. ein Ghorka-Messer für 4050 Rupien (ca. 30 Euro), hat er viel verdient, ist aber unglücklich. Handeln gehört für den Nepali zum Lebensalltag. Es ist ein Spiel von beiden Seiten, dass man mitspielen sollte. Will der Verkäufer nicht mehr verhandeln, so hat man es



übertrieben. Oberstes Prinzip sollte sein, dass der Preis für Käufer und Verkäufer gerechtfertigt ist. Deshalb sollte man erst einmal die Preise vergleichen, um somit ein Gefühl für die Ware zu bekommen. Viele Einzelhändler sind auf die Touristen angewiesen. Diese Lage auszunutzen, sollte nicht Ziel des Handelns sein.

Souvenirs

Gern bringt man sich von jeder Reise als Erinnerung oder für Freunde und Bekannte ein kleines Mitbringsel mit. Die Auswahl ist in Nepal besonders groß und es fällt Einem die Entscheidung manchmal nicht leicht.

Besonders empfehlenswert sind die handwerklich gefertigten Produkte wie z.B.:

Pashmina-Schals, Gorkha-Messer (Vorsicht beim Rückflug, nicht im Handgepäck), buddhistische Symbole (Gebetsfahnen, Räucherstäbchen), Gebetsmühlen, landesübliche Musikinstrumente, Stoffe, Tücher, Schmuck (Vorsicht bei hochwertigem Goldschmuck!), Masken, Waren aus Yak-Wolle (Mützen, Handschuhe, Strümpfe, Schals), Tanghas, Mandalas usw.

Jedoch sind nicht alle Waren Originale. Besonders bei Trekkingbekleidung (z.B. Softshell- oder Daunenprodukte) handelt es sich meistens um Plagiate. Diese Produkte sind nicht so genau verarbeitet oder es wurden minderwertige Materialien verarbeitet. Dies sollte man vor dem Kauf wissen.

Bitte lassen Sie sich unbedingt in jedem Geschäft ein Kaufbeleg ausstellen, worauf die Ware genau beschrieben ist und Sie somit auch z.B. keine archäologischen Stücke (z.B. aus Klöstern) aus dem Land ausführen. Dies erspart Ihnen Ärger bei einer eventuellen Kontrolle am Flughafen.

Zollbestimmungen

Einfuhren aus Staaten, die nicht der Europäischen Union (EU) angehören sowie aus steuerlichen Sondergebieten, können unter folgenden Voraussetzungen nach Deutschland abgabefrei eingeführt werden: (1) Sie führen als Reisender die betreffenden Waren mit sich. (2) Die Waren sind für den persönlichen Ge- oder Verbrauch bestimmt.

Sind die vorgenannten Bedingungen erfüllt, so gelten folgende Mengen und Wertgrenzen:

Reisefreigrenzen bei der Einreise aus Ländern außerhalb der EU

Tabakwaren:

- 200 Zigaretten oder
- 100 Zigarillos oder
- 50 Zigarren oder
- 250g Rauchtabak

Alkohol und alkoholhaltige Getränke:

- 1 Liter Alkohol und alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt von mehr als 22Vol.-% oder unvergällter Ethylalkohol mit einem Alkoholgehalt von 80Vol.-% oder mehr oder
- 2 Liter Alkohol und alkoholische Getränke mit einem Alkoholgehalt von höchstens 22Vol.-% oder
- eine anteilige Zusammenstellung dieser Waren und
- 4 Liter nicht schäumende Weine und
- 16 Liter Bier

Arzneimittel:

Die dem persönlichen Bedarf des Reisenden entsprechende Menge.

Andere Waren

- Bis zu einem Warenwert von insgesamt 300 Euro
- Für Flug- bzw. Seereisende bis zu einem Warenwert von insgesamt 430 Euro
- Für Reisende unter 15 Jahren bis zu einem Warenwert von insgesamt 175 Euro

Die Waren, für die eine besondere Mengengrenze gilt, werden beim Warenwert nicht mit eingerechnet.

Ergänzende Informationen finden sie auf der Website des Zolls: www.zoll.de

Wir empfehlen Ihnen kein Kletterequipment einzukaufen, da man nicht weiß, ob die Produkte den europäischen Normen entsprechen und die Sicherheitsstandards erfüllen und dadurch ein erhebliches Risiko für das eigene Leben oder das der Gäste darstellen!

Ausfuhrverbot: Gold, Silber, Edelsteine, Wildtiere oder deren Häute, Hörner, Felle usw. sowie Drogen aller Art. **Vorsicht!** Falsche Souvenirs können teuer werden! Nicht alles ist erlaubt!

Ausfuhrbestimmungen:

Gegenstände von archäologischer oder historischer Bedeutung (älter als 100 Jahre) dürfen nicht exportiert werden. Für die Ausfuhr bestimmter Antiquitäten ist die Zustimmung des Amtes für Archäologie erforderlich. Wenn Sie schon vor dem Urlaub planen, sich aus Ihrem Urlaubsland etwas Bestimmtes mitzubringen, fragen Sie vorher den Zoll, welche deutschen Bestimmungen Sie bei der Rückreise zu beachten haben, welche Souvenirs Sie bedenkenlos mitbringen dürfen und von welchen Waren Sie unbedingt die Finger lassen sollten.

Reiseänderungen/Schlechtwetter/vorzeitiges Ende

Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass es zu Verzögerungen, Routenänderungen oder Programmstellungen kommen kann – bedingt durch ungünstige Verhältnisse, schlechtes Wetter, organisatorische Schwierigkeiten usw. Sie sollten daher Abenteuergeist mitbringen, verbunden mit der Bereitschaft auf Komfort zu verzichten und sich ggf. in Toleranz und Geduld zu üben.

Inlandsflüge:

Wichtiger Hinweis: Die Flüge z.B. von Kathmandu nach Lukla und zurück können wegen der begrenzten Flugraumkapazität, witterungsbedingt, aus technischen oder sonstigen Gründen unter Umständen um Tage verschoben werden. Geduld und kameradschaftliches Verhalten sind dann oberstes Gebot. **Wir weisen explizit darauf hin, dass das Verspätungs- und Ausfallrisiko dieser Flüge allein zu Lasten der Teilnehmer geht (z.B. Hotelkosten, Umbuchungsgebühren beim verpassten Rückflug usw.).** Wer dieses Risiko nicht übernehmen möchte, der bucht eine unserer anderen Nepaltouren ohne Inlandsflüge. Bei allen Inlandsflügen fallen pro Strecke Flughafengebühren an. Diese sind nicht im Preis enthalten und müssen vor Ort in bar bezahlt werden. Folgende Gebühren fallen ungefähr pro Strecke an: ca. 2 Euro (Stand 01/14)

Kathmandu – Lukla / Kathmandu – Bhadrapur / Kathmandu – Pokhara / Kathmandu – Nepalgunj / Nepalgunj – Simikot / Jomsom – Pokhara / Lhasa – Kathmandu

Wichtig: Auf den Inlandsflügen sind pro Person nur 15 kg Freigepäck zzgl. 5 kg Handgepäck zulässig. Übergepäck muss extra entrichtet werden (pro 1 kg ca. 4-6 USD). Bergsteiger erhalten bei AT REISEN 20 kg Freigepäck zzgl. Handgepäck.

Generell weisen wir darauf hin, dass AT REISEN nicht die Kosten bei folgenden Änderungen trägt:

Hotelkosten (z.B. in Kathmandu) bei einem ausgefallenen Flug: Wir machen auch darauf aufmerksam, dass bedingt durch z.B. den ausgefallenen Flug das Hotel in Kathmandu ausgebucht sein kann und Sie in ein Ersatzhotel umgebucht werden. In der Hochsaison kann es schon passieren, dass man ein schlechteres Hotel und eine längere Anfahrt in Kauf nehmen muss! Die Hotelkosten werden mit der Lodge und den Mahlzeiten verrechnet, jedoch nicht die Kosten der Begleitmannschaft. Bei Zelttrekking-Touren können keine Kosten verrechnet werden.

Generell müssen alle angefallenen Kosten sofort bei dem Vertreter der Agentur bezahlt werden. Eine nachträgliche Überweisung aus Deutschland ist nicht möglich!

Gleiches gilt auch bei vorzeitigem Abbruch der Reise aus triftigen Gründen, wie z.B. Krankheit, Unfall oder Schlechtwetter. Bitte schließen Sie hierfür unbedingt eine entsprechende Reiseversicherung ab.

Auch machen wir darauf aufmerksam, dass es durch andere Umstände – Schließungen von Besichtigungsobjekten, Feiertage, schlechtes Wetter oder ungünstige Verhältnisse beim Trekking usw. zu Routenänderungen, Programmumstellungen oder Verzögerungen kommen kann. Selbstverständlich werden Ihr Reiseleiter und unsere Agentur stets bemüht sein, sämtliche Programmpunkte zu erreichen. Eine Garantie für die exakte Einhaltung dieser Ausschreibung können wir jedoch nicht übernehmen. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Einzelzimmer/Doppelzimmer

Bitte geben Sie immer rechtzeitig (am besten zur Buchung) Ihren Zimmerwunsch an. Bei kurzfristigen Buchungen können wir nicht immer ein Einzelzimmer garantieren. Für die Verfügbarkeit eines halben Doppelzimmers kann keine Garantie übernommen werden. Bei Buchungsbestätigung wird erst einmal das halbe Doppelzimmer berechnet, sollte jedoch bis 14 Tage vor Reiseantritt kein geeigneter Zimmerpartner gefunden sein, müssen wir den EZ-Zuschlag berechnen. Bei Nichtangabe des Zimmerwunsches wird bei einer alleinreisenden Person automatisch ein Einzelzimmer und bei 2 gemeinsamreisenden Personen automatisch ein Doppelzimmer gebucht. Wer vor Ort umbuchen möchte, kann dies über unsere Agentur vor Ort prüfen lassen. Bei Umbuchungsmöglichkeit müssen die Gebühren sofort vor Ort bezahlt werden.

Kulturschock inklusive! Bitte beachten Sie, dass Sie in ein Schwellenland reisen. Die Verhältnisse vor Ort sind nicht mit europäischen bzw. deutschen Standards zu vergleichen, insbesondere die hygienischen Bedingungen, die Standards der Unterkünfte, der Umgang mit Müll und Umweltschutz oder die zum Teil fehlende fachliche Qualifikation von Personal (z.B. in Hotels) sowie die Konfrontation mit Bettlern und starker Armut. Auch die kulturellen Unterschiede können sehr befremdend sein. Wir bitten Sie daher, sich in Ruhe damit auseinanderzusetzen und vor Ort alles etwas „gelassener“ zu sehen, dann steht einer spannenden und eindrucksvollen Reise nichts im Weg.

Übernachtung während der Reise

Hotels

Hotels gibt es in Kathmandu und Pokhara in allen Kategorien. Wir übernachten bei unseren Gruppen- und Individualreisen in ausgesuchten Mittelklassehotels. Gern bieten wir auch andere Kategorien auf Wunsch an. Bei unseren Komfort-Trekkingtouren und Rundreisen haben wir gute Komfort-Lodges oder 4-Sterne-Hotels (4 Sterne oder mehr) ausgesucht. Die Doppelzimmern sind mit Duschen (mit fließendem Kalt- und Warmwasser) sowie eine Toilette ausgestattet. Manche Hotels sind auch mit einem Fernseher ausgestattet. Besteht der Wunsch, kann bereits im Voraus gegen Aufpreis ein besseres Zimmer oder eine Suite gebucht



werden. Einzelzimmer sind ebenfalls möglich (bitte bei der Buchung mit angeben). Dennoch ist der Hotel-Standard/Ausstattung sowie der Service nicht vergleichbar mit dem in Deutschland. Viele Mitarbeiter, besonders im Servicebereich, haben keine Ausbildung erhalten noch eine Hotelfachschule besucht. Wir bitten Sie daher, ein Auge zuzudrücken, Geduld zu üben und eventuell hier und da kleine Tipps zur Verbesserung zu geben. Die Hotels liegen alle im Zentrum. Der Stadtteil Thamel (Einkaufs- und Touristenmeile) ist meistens einfach zu Fuß oder durch eine kurze Taxifahrt zu erreichen. Aufgrund der Überbuchung vieler Hotels während der Hochsaison erhalten Sie mit den Reiseunterlagen keinen konkreten Hotel-Namen. Sie erhalten jedoch das Versprechen, immer die gebuchte Qualität oder höherwertig zu bekommen.

Mit folgenden Hotels arbeiten wir z.B. zusammen:

Kathmandu

Trekkingtouren und Rundreisen: Manaslu/Tibet/Sunset View/Manang
Komfort-Rundreisen/Komfort-Trekking: Yak & Yeti/Annapurna/Shanker

Pokhara

Trekkingtouren und Rundreisen: Crown Himalaya/Lake View Resort
Komfort-Rundreisen Komfort-Trekking: Fishtail Lodge

Chitwan-Nationalpark: Grenn Mansions

Royal-Bardia-Nationalpark: Bardia Adventure Resort

Essen in Hotels

In Kathmandu und den anderen Städten Nepals gibt es zahlreiche Hotels und Restaurants mit internationaler und nationaler Küche. Die hygienischen Verhältnisse sind in den Städten selbst in besseren Restaurants oft nicht besser als auf dem Lande. So ist auch hier von rohem Gemüse, Salat und ungeschältem Obst abzuraten. Das Angebot weicht teilweise wenig von europäischen Restaurants ab. Besonders beliebt nach einer Trekking- oder Bergtour ist in Kathmandu das Restaurant Fire & Ice. Hier wird eine der besten Pizzas der Welt serviert – Guten Appetit! Bitte unbedingt schon am Vormittag für den Abend reservieren, da man sonst spontan keinen Platz bekommt. Tel. und Anschrift: s. Restaurants

Depot in den Hotels

Generell können Sie in allen Hotels Sachen, die Sie nicht für das Trekking oder Rundreise benötigen, deponieren. Bitte die Sachen an der Rezeption abgeben. Man bekommt dann dafür eine Quittung. Diese bitte nicht verlieren! Bitte auch keine Wertsachen oder gebrechliche Sachen aufgeben (oder gut verpacken). AT REISEN oder das Hotel übernimmt dafür keine Haftung! Tipp: Bitte bringen Sie sich aus Deutschland dafür einen Müllsack oder eine alte Tasche mit, die sie dann dafür verwenden können.

Lodge-Trekking

Auf der Trekkingtour sind Sie in den typischen nepalesischen Lodges des Ortes untergebracht. Die Unterbringung erfolgt vorwiegend in Doppelzimmern. In diesen Zimmern, die je nach Höhenlage sehr eng sein können, gibt es keine Waschgelegenheit im Zimmer. In allen Lodges gibt es jedoch einen zentralen Waschklo. Teilweise gibt es Etagenduschen oder Duschen in separaten Räumlichkeiten. Duschen ist nicht im Preis enthalten. Die Kosten liegen bei ca. 200-400 Rupien für ca. 5 min (abhängig von der Lodge). Man kann jedoch nicht immer davon ausgehen, auf der Trekkingtour in jedem Ort duschen zu können. Die Zimmer sind spartanisch mit nur einem Bett (Matratze) und einer Deckenlampe ausgerüstet. Es gibt keine Stühle oder Tische und in wenigen Fällen Wandhaken (keine Steckdosen!). Bitte wie im Detailprogramm beschrieben, einen Schlafsack mitbringen. Die Zimmer sind nicht beheizt und die Temperaturen können bei 4000-5000 m Höhe auch unter Null Grad absinken. Bitte nehmen Sie immer Ihre Wertsachen mit, wenn

Sie das Zimmer verlassen. Die Zimmer sind verschließbar, jedoch in den meisten Fällen mit sehr primitiven Schlössern versehen.

Die Sanitäreanlagen sind sehr einfach und absolut nicht vergleichbar mit dem europäischen Maßstab. Entweder gibt es ein Hockklo oder in manchen ist auch Sitzklo vorhanden. Tipp: Wir empfehlen die Mitnahme von Händedesinfektionsmittel! Alle Lodges sind mit einem Aufenthaltsraum ausgestattet, wo dann die Mahlzeiten eingenommen werden. In den höheren Lagen sind die Speiseräume auch mit einem Ofen ausgestattet, die abhängig vom Besitzer meistens am Abend beheizt werden. In den Aufenthaltsräumen kann man auch gegen Entgelt seine Akkus aufladen. Die Kosten liegen zwischen 150-450 Rupien (1 Euro ca. 130 Rupien/Stand Nov. 2013). In manchen Lodges ist auch das Telefonieren möglich. Die Preise erfahren Sie beim Lodge-Besitzer.

In den meisten Lodges kann man auch kleine Süßigkeiten, Getränke und wichtige Sachen des alltäglichen Trekkingbedarfs kaufen. Hier gilt: Je höher man kommt, desto teurer wird's, da die meisten Sachen per Träger (Manpower) hochgetragen werden.

Lodges und Wegetappen:

Die Tagesetappen und Lodges (können nicht vorher reserviert werden) dienen nur als Richtwert. Die Reiseleitung von AT REISEN oder der nepalesische Guide (abhängig von der Gruppengröße /ab 9 Personen kommt eine zusätzlicher Deutsch sprechender AT Guide hinzu) sind autorisiert, je nach Wetter- und Wegverhältnissen sowie dem Leistungsvermögen der Gruppe und der Verfügbarkeit/Qualität von freien Betten in den Lodges, den Programmablauf zu ändern.

Essen in den Lodges

Die Speisekarte ist vielfältig und das Essen ist meistens sehr schmackhaft (Hausmannskost!). Die landesüblichen Gerichte wie Momos (gefüllte Teigtaschen), Dhal bat (Reis mit Linsen) oder Tibetan bread (in Öl gebackenes Fladenbrot) können in den verschiedenen Lodges auch sehr unterschiedlich ausfallen. Alle Speisen werden in diesen Unterkünften frisch zubereitet. So kann es passieren, dass nach der Bestellung eines Banana Pies (Bananen Kuchen) die Köchin zunächst in den Garten eilen muss, um die Bananen zu pflücken, anschließend den Teig zuzubereiten und schließlich heiß zuzuservieren. Dass das natürlich etwas länger dauert, ist selbstverständlich und trifft bei nahezu allen Speisen zu. Inzwischen gibt es auf den gehobeneren Lodges auch Pizza und Pasta oder Ähnliches.

Die Gäste von AT REISEN erhalten :

- Vollpension während des Trekkings (Frühstück, Mittagessen, Abendessen). Der Guide stellt Ihnen zum Mittagessen und Abendessen zwei Wahlessen zur Auswahl. Zum Abendessen gibt es zusätzlich noch eine Suppe. Je nach Verfügbarkeit und Tour gibt es auch einmal Yak-Steak. Generell gibt es in den Lodges wenig Fleischgerichte!
- Getränke: zu den Mahlzeiten je einen Liter Getränke (Schwarztee, heißes Wasser oder Kaffee)
- Getränke für das Trekking müssen selber bezahlt werden
- Bitte teilen Sie uns bei der Buchung mit, ob Sie Vegetarier sind

Zelttrekking:

Bei abgelegenen Touren (ist speziell beim Detailprogramm vermerkt), oder bei Berg-Besteigungen (abhängig vom Berg) wird im Zweimannzelt übernachtet. Bitte gehen Sie sorgsam mit dem Equipment um, als wäre es Ihr eigenes (besonders mit den anfälligen Reißverschlüssen; Bitte langsam und gefühlvoll bedienen!). Gern können Sie auch ein Einzeltzelt buchen (bitte bei der Buchung mit angeben). Der Aufpreis ist von der Dauer der Tour abhängig. Dies erfahren Sie vom Mitarbeiter im AT-Büro. AT REISEN stellt Ihnen ein Dreipersonenzelt als Zweimannzelt zur Verfügung, damit auch ausreichend Platz im Zelt ist. Große Taschen



sollten jedoch besser im Vorzelt/Apside abgestellt werden. Bitte nehmen Sie immer Ihre Wertsachen wie z.B. Geld, Reisepass und Fotokamera mit, wenn Sie das Zelt verlassen! Die Zelte werden von der Begleitmannschaft auf- und abgebaut. Wenn Sie möchten, können Sie dabei mithelfen und somit eventuelle Wartezeit verkürzen. Bitte achten Sie unbedingt darauf, dass die Zelte gut abgespannt sind, denn sie sind nur so windstabil und wasserdicht!

Bei Regen oder Schnee werden die Zelte nass eingepackt und auch wieder nass aufgebaut; das gehört jedoch beim Zelttrekking mit dazu. Bitte schützen Sie Ihre persönlichen Sachen mit einer wasserdichten Reisetasche oder Sie verpacken alle Sachen in einen Plastikbeutel (besonders den Schlafsack).

Mit zur Ausstattung beim Zelttrekking gehört ein Mannschaftszelt, in dem gespeist wird und ein Toilettenzelt. Generell steht immer vor dem Speiszelt ein Eimer zum Händewaschen sowie ein Müllbeutel. Bitte den Problemmüll, wie Batterien, wenn möglich nach Kathmandu oder wieder in die Heimat mitnehmen! Bei kalten Touren empfiehlt sich ein Sitzkissen mitzunehmen!

Ein Küchenteam sorgt für Ihr leibliches Wohl. Beim Zelttrekking erhalten Sie Vollpension (Frühstück, Mittag- und Abendessen). Trotz der schwierigen Kochbedingungen wird immer Essen auf den Tisch gezaubert. Die Auswahl ist natürlich begrenzt, da alles per Träger transportiert werden muss. Dort, wo es geht, werden auch frische Waren von den Bauern abgekauft. Fisches Obst und verderbliche Waren sind eher selten, hier sollten Sie unbedingt Vitamin-Ergänzungsmittel mitbringen! Getränke: Sie erhalten täglich bis zu 5 Liter Getränke (heißes Wasser oder Schwarztee). Das Wasser wird grundsätzlich je nach Höhenlagen 5-10 min abgekocht. Weiterhin gibt es Pulverkaffee oder auch Kakaopulver. Tipp: Bitte bringen Sie auch eigene Tee-Geschmacksorten mit, da man beim großen Konsum vom Schwarztee nachts nicht oder bzw. schlecht schlafen kann!

Hinweis:

Wer bei Schlechtwetter nicht im Zelt schlafen möchte und dafür in einer Lodge übernachtet (wenn vorhanden), muss die Kosten für die Übernachtung selber tragen!

Zeltplätze und Wegetappen:

Die Tagesetappen und Zeltplätze dienen nur als Richtwert. Die Reiseleitung von AT REISEN oder der nepalesische Guide (abhängig von der Gruppengröße; ab 9 Personen kommt ein zusätzlicher Deutsch sprechender AT Guide hinzu) sind autorisiert, je nach Wetter- und Wegverhältnissen sowie dem Leistungsvermögen der Gruppe den Programmablauf zu ändern. Es wird entweder auf ausgewiesenen Zeltplätzen oder auf Freiflächen von einer Lodge gezeltet. Bei Übernachtung an einer Lodge benutzt die Kochmannschaft in den meisten Fällen einen speziellen Kochraum von der Lodge.

Essen an Straßenständen

Darauf sollte man nur im Notfall zurückgreifen. Obst bitte unbedingt waschen oder schälen!

Trinken unterwegs: Bitte nur mit Banderole verschlossene Wasserflaschen benutzen (auch zum Zähneputzen im Hotel)! Im Annapurnagebiet ist der Verkauf von PET-Flaschen und Mineralwasser verboten. Verwenden Sie nur abgekochtes Wasser oder durch Filtrierung und Desinfektion gereinigtes Wasser. Das Hauptgetränk ist Tee. Eine bei uns wenig bekannte Variante ist Buttermilchtee (Schwarztee mit Milch und Butter). Getränke wie Cola und Fanta, Wein und Bier sowie Schnäpse sind normalerweise in den Lodges und im Straßenverkauf erhältlich. Frisch gepresste Säfte sollte man wegen fehlender Hygiene vermeiden. Kaffee ist ebenfalls zu bekommen.

Wanderwege und Zufahrtsstrassen:

Befestigte Straßen gibt es nahezu ausschließlich zu den Ausgangspunkten der Trekkingrouten und als Verbindung der Städte. Wobei selbst diese in einem für unsere Verhältnisse desolaten Zustand sind. Besonders nach der Regenzeit sind Teile der Straße abgerutscht. Tiefe Schlaglöcher sind die Regel. Eine Busfahrt gehört so mit zu dem größten Abenteuer in Nepal. Die bekannten Trekkingrouten liegen auf den Verbindungswegen der Dörfer. Es handelt sich dabei um mehr oder weniger breite, teilweise sehr gut ausgebaute Wege. Naturtreppen (ungleichmäßige Höhen- und Längenabstände) sind ein Hauptmerkmal dieser Routen. So muss man z.B. im Annapurnagebiet beim Abstieg vom Poon Hill bis nach Hile fast ohne Unterbrechung über tausende von Stufen gehen. Je höher man ist, desto schmaler werden die Wege. Generell empfehlen wir Ihnen Trekkingschuhe (über die Knöchel) und besonders für den Abstieg Trekkingstöcke. Auf allen Trekkingrouten können Ihnen Esel und ab ca. 3200m Höhe Yaks begegnen. Es ist empfehlenswert, bergseits an diesen Tieren vorbei zu gehen oder kurz das Trekking zu stoppen. Beim Passieren von Hängebrücken sollte man bei entgegenkommenden Eseln oder Yaks unbedingt zurückgehen und die Tier-Karawanen vorbeiziehen lassen. Auf hohen Pässen und bei der Besteigung von Aussichtsbergen (z.B. Kala Patar), die vorwiegend technisch einfach zu besteigen sind, muss selbst im Mai noch mit Neuschnee oder Schneeresten gerechnet werden. Allerdings bleibt der Schnee nicht sehr lange liegen. Er ist meistens nach der intensiven Sonneneinstrahlung schon am Vormittag oder frühen Nachmittag verschwunden.

Viele Trekkingrouten führen an Flussläufen entlang. Dabei muss oft die Seite des Flusses überwunden werden. Dies geschieht über Hängebrücken, die durch die enormen Wassermengen des Monsuns, der ab Ende Juni über das Land hereinbricht, zerstört werden können. Viele Hängebrücken wurden in den letzten Jahren erneuert oder auch komplett neu gebaut (sehr stabile Stahlhängebrücken). Bei allen Touren ist Trittsicherheit eine Grundvoraussetzung!

Hochtouren

Höhentouren beginnen in Nepal in der Regel über 4500 m, da selbst Pässe oft weit über 5000 m hoch sind. Die technischen Anforderungen der hohen Pässe sind vergleichbar mit Hüttenzugängen in den Westalpen. Bei den Passüberquerungen führt die Route entweder über schmale Pfade, Geröllwege oder querfeldein. Weitaus bedeutender als die Technik sind:

- die extremen Wetterverhältnisse in dieser Höhe (z.B. Kälte, Wind, Sonneneinstrahlung, Schneefall usw.)
- die Höhenkrankheit

Informationen zur Höhenkrankheit

Was ist beim Bergsteigen in größerer Höhe zu beachten?

Was verstehen wir überhaupt unter den verschiedenen Höhenangaben?

Es wird in mittlere (1.500-2.500), große (2.500-5.300) und extreme (5.300-8.848) Höhen eingeteilt. Schon im Grenzbereich der mittleren Höhe kann es zu höhenbedingten körperlichen Störungen kommen. Diese sind individuell von den physischen Voraussetzungen eines Jeden abhängig aber auch besonders von der Gestaltung des Anstiegs und damit der Akklimatisierung.

Wie bereite ich mich auf die Höhe vor?

Höhe bedeutet in erster Linie Sauerstoffmangel. Auf 5500m ist nur noch die Hälfte des Sauerstoffkonzentrats in der Luft. Nicht Jeder verträgt das gleich gut. Alter und Geschlecht spielen dabei keine Rolle, wohl aber ein guter Gesundheitszustand. Deshalb sollte vor jeder geplanten Trekkingtour eine Untersuchung und Beratung durch einen höhenerfahrenen Arzt erfolgen. Spezifische Tests auf Höhentauglichkeit gibt es nicht. Eine Reise über mehrere Tage in höhergelegene Gebiete mit aktiver Bewegung im Vorfeld der Reise

(2-1 Wochen vorher beschleunigt die Anpassung und die Akklimation im Zielgebiet). Wichtig: Bereits im Vorfeld einer solchen Reise kann jeder seine Kondition trainieren. Wir empfehlen 4-5h pro Woche Kraftausdauer, längere Läufe und Treppentraining (unser Geheimtipp). Das sind wichtige Voraussetzungen! Dafür ist es besonders wichtig, in jedem Moment die Anweisungen des Reiseleiters zu befolgen. Er wird während der Tour immer darauf geachtet, einen langsamen Anstieg zu realisieren. Eine richtige Akklimation setzt theoretisches Wissen und praktische Erfahrung voraus.

Welche Höhentaktik ermöglicht mir die beste Akklimation?

Jede schwere Höhenkrankheit ist vermeidbar! Der menschliche Organismus muss sich bereits ab der sogenannten Schwellenhöhe von 2.000 bis 3.000 m über dem Meeresspiegel einige Tage lang an den Sauerstoffmangel anpassen.

Nicht zu schnell hochsteigen und keine Anstrengung in dieser Anpassungsphase?

Die Vorbereitung beginnt zu Hause. Vermeiden Sie in den Tagen vor der Abreise Stress und Hektik. Stimmen Sie sich innerlich auf die Reise ein. Auf der Tour selbst gehen Sie von Anfang an langsam und gleichmäßig, auch wenn Sie sich noch so konditionsstark und fit fühlen. Achten Sie beim Gehen auf eine rhythmische, gleichmäßige und tiefe Atmung, und tragen Sie möglichst keine schweren Rucksäcke. Was ist an der Höhe gefährlich? Es sind der schwindende Sauerstoffgehalt der Luft und der sinkende Luftdruck, aber auch die steigende UV-Intensität. Zeichen einer guten Anpassung an die Höhe sind eine gute Ausdauerleistungsfähigkeit, normaler Ruhepuls (d.h. nicht über 20% mehr als im Flachland), vertiefte Atmung, guter Appetit und mehr als 1 Liter Urin pro Tag. Dafür sollten Sie unbedingt sehr viel trinken. Auf großen Höhen sind das 4-5 Liter pro Tag, da Sie allein durch die Abatmung bis zu 5 Liter pro Tag verlieren können. Der richtig gestaltete Anstieg sollte am ersten Tag 1000 m nicht überschreiten, an den weiteren Tagen sogar darunter liegen. An jedem Tag sollten Sie die ersten 30 Minuten extrem langsam gehen, dann minimal steigern. Jedoch am Tag des Gipfelsturms werden Sie sehr viele Höhenmeter zurücklegen müssen, da Sie in allzu großer Höhe nicht mehr übernachten, sondern an einem Tag auf- und absteigen bis zu der Höhe, in der Sie wieder schlafen.

Außerdem gilt der Grundsatz:

„Go high – sleep low“, d.h. nach Erreichen unserer jeweiligen Übernachtungshöhe sollten Sie noch 200-300 Höhenmeter aufsteigen und zum Schlafen wieder absteigen. Dieses Vorgehen begünstigt eine bessere Höhenanpassung, Sie werden besser schlafen.

Was sind nun gefährliche Komplikationen?

Jedem wird aus der Umgangssprache die Höhenkrankheit ein Begriff sein. Dabei handelt es sich um das Höhenlungenödem und das Höhenhirnödem, also Wasseransammlungen in diesen Bereichen. Beides beruht auf geänderten Druck- und Sauerstoffkonzentrationsverhältnissen. Das sollte man unbedingt wissen und auf Symptome, die darauf hinweisen, achten. Das gilt als Eigenbeobachtung, aber auch die Gruppenmitglieder sollten sich untereinander kritisch beurteilen. Dabei sollte man Folgendes beachten:

- Ändert sich die Stimmungslage eines Teilnehmers?
- Pausiert jemand plötzlich auffallend oft?
- Fällt auf, dass jemand beim Rasten oder im Lager ungewohnt still und teilnahmslos wirkt?
- Beobachtet man einen plötzlichen Leistungsabfall oder eine Trittsicherheit?

Anzeichen wie Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit, Sehstörungen, Apathie, Halluzinationen und Atemnot sind unbedingt ernst zu nehmen! Hierzu müssen Sie noch wissen, dass die Symptome plötzlich oder auch schleichend eintreten können. Wichtig: Atemnot bei Anstrengungen, gelegentliche Kopfschmerzen, Beklemmungsgefühle, Schlaflosigkeit oder unregelmäßiges Atmen im Schlaf sind in der Höhe normal und

daher keine Anzeichen von Höhenkrankheit.

Sofortmaßnahmen bei Höhenkrankheit

Auch aus der leichten Form der Höhenkrankheit kann sich innerhalb weniger Stunden eine lebensgefährliche Situation entwickeln. Daher müssen immer sofort und kompromisslos die richtigen Konsequenzen gezogen werden:

Bei leichter Höhenkrankheit: Den Aufstieg nicht fortsetzen, sondern einen Ruhetag einlegen. Ist man am nächsten Morgen noch immer nicht beschwerdefrei, muss unter Begleitung abgestiegen werden.

Bei schwerer Höhenkrankheit: Sofortiger Abstieg oder Abtransport. Nicht auf Rettung warten! Flaschensauerstoff, Medikamente (z.B. Aspirin, Ibuprofen, Nifedipin, Diamox) oder ein Überdrucksack sind unter Umständen wertvolle zusätzliche Hilfe. Dies gilt allerdings nur, wenn man damit umgehen kann. Kompromisslos abzusteigen, kann dadurch allerdings niemals ersetzt werden.

Also noch einmal in Kurzfassung:

- Konditionstraining
- Gang zum Arzt - besonders Zahnarzt
- viel Trinken
- Sonnencreme im Handgepäck
- keine Wettläufe während des Anstieges
- Selbst- und Fremdbeobachtung
- ständige Pulsmessungen

Für weitere Auskünfte steht das AT Reisen-Team zur Verfügung und wünscht eine gute Reise!

Buchempfehlung: z.B. Th. Hochholzer (1996): Trekking und Höhenbergsteigen. Ein medizinischer Ratgeber. ISBN: 3-928026-11-9. oder Th. Küpper, K. Ebel, U. Gieseler (Hrsg.) (2010): Moderne Berg- und Höhenmedizin. Handbuch für Ausbilder, Bergsteiger und Ärzte. 1. Aufl. ISBN-13: 978-3872476906.

Genehmigungen und Gipfelgebühren

In vielen Gebieten sind Genehmigungen (Permits) vorzuweisen. Bei allen Touren sind die Nationalpark- und Trekkingpermit-Gebühren im Preis bei AT REISEN enthalten!

Permitfreie Trekkinggebiete

Für die klassischen Trekkingrouten an der Annapurna, im Helambu, im Langtang und am Everest benötigt man kein spezielles Trekkingpermit mehr, hier genügen die Nationalparkgenehmigungen. Diese Genehmigung und die TIMS-Card (Trekking Information Management Systems) besorgt AT REISEN für Sie und ist inklusive. Dafür benötigen wir von Ihnen vor Reiseantritt eine Passkopie (am besten per E-Mail) und vor Ort bei der Ankunft in Nepal 2 Passbilder.

Permitpflichtige Trekkinggebiete

Für alle permitpflichtigen Trekkinggebiete benötigt man auch die TIMS-Card (Trekking Information Management Systems). Sie wurde eingeführt, um illegales Trekking entgegenzuwirken und darum, im Interesse der Touristen, eine Datenbank zu erstellen, aus der hervorgeht, wer sich wann und wo aufhält. Dies erleichtert auch etwaige Rettungsaktionen. Diese Card ist auch schon im Preis bei AT REISEN enthalten. In einigen Gebieten und Distrikten benötigt man ein zusätzliches Trekkingpermit. Diese zusätzlichen Gebühren sind entweder schon mit im Preis inkludiert oder separat ausgewiesen (s. Detailprogramm der Tour). Es werden für diese Gebiete nur Gruppenpermits ausgestellt. Es ist also nicht möglich, in diesen Gebieten alleine zu wandern. Sie müssen mindestens zu zweit sein, was auf alle Fälle immer empfehlenswert ist! Dies betrifft

folgende Gebiete: Kanchenjunga-Region, Manaslu-Region (Ghorka District), Mustang, Upper und Lower Dolpo, Humla District, Makalu, Mugu District, Dolakha und Rasuwa District, Darchula und Baihang District.

Gipfelgebühren Trekkinggipfel (Gipfel über 5000 und 6000 Meter)

Diese Berge werden von der NMA (Nepal Mountaineering Association) verwaltet und bedürfen keiner staatlichen Expeditionsgenehmigung durch das Ministerium. Es darf grundsätzlich nicht jeder Berg in Nepal bestiegen werden, sondern nur die Berge, die auf der Liste aufgeführt sind. Gleichwohl sind die Berge permitpflichtig! Die Permits erhalten Sie ebenfalls über AT REISEN und sind entweder schon in den Leistungen enthalten oder müssen separat zugebucht werden (s. Detailprogramm). Den Müllpfand von 250 USD trägt AT REISEN. Diese Berge sind jedoch keine leichten „Trekkingberge“, sondern erfordern je nach Berg gute bis sehr gute Kenntnisse im Umgang mit Steigeisen, Pickel und Seil. Es sollten schon einige Berge aus den Alpen im Tourenbuch stehen. Die NMA hat die Trekkinggipfel nochmals in zwei Kategorien preislich aufgeteilt. Bei den leichteren kostet die Gebühr 350 USD für bis zu vier Aspiranten (für fünf bis acht Personen zzgl. 40 USD pro Person) und für neun bis zwölf Personen 510 USD zzgl. 25 USD pro Person. In dieser Liste stehen z.B. Island Peak, Lobuche East, Mera Peak, Chulu West und East, Pisang Peak und Parcharmo Peak. Bei der schwierigeren Liste beträgt die Gebühr 500 USD für bis zu 7 Personen und 100 USD für jede weitere Person (max. 12 Pers.). In dieser Liste stehen z.B. Cholatse, Machermo, Larkya Peak, Chekijo und Lbuche West usw.

Expeditionsberge (Gipfel zwischen 6000-8850 m):

Alle Berge die nicht der NMA gelistet sind, unterliegen der MOTCA (Mountaineering Division). Je nach Berg und Höhe ist eine Royalty Fee (Gebühr) fällig. Diese Preise ändern sich ständig. Gern können Sie diese bei uns anfragen.

Umgang mit der Bevölkerung

Beim Trekking und Reisen im Land - Achtung und Respekt

Treten Sie der Bevölkerung immer mit Respekt entgegen und achten Sie deren Traditionen. Lernen Sie einige wichtige Umgangswörter der lokalen Sprache, denn das lockert die Atmosphäre auf und öffnet den Zugang zu den Menschen. Auch wenn sprachliche Barrieren bestehen, bleibt die Suche nach dem Kontakt mit den Menschen eine bleibende Erinnerung und Erfahrung. Zeigen Sie aufrichtig Interesse an den fremden Bräuchen und Gepflogenheiten. Fotografieren Sie nur mit großem Feingefühl für die Privatsphäre der Menschen (am besten vorher fragen).

Kleidung und Verhalten

Tragen Sie zweckmäßige, diskrete und korrekte Kleidung. Entblößen Sie sich nie vor Einheimischen. In Nepal sollten weibliche Touristen kurze Hosen und gewagte Kleidung meiden. Passen Sie sich auch hier lokalen Gegebenheiten an. Zeigen Sie keine Zärtlichkeiten in der Öffentlichkeit. Mischen Sie sich nicht in Zwiste zwischen Einheimischen. Privathäuser sollte man nicht mit Schuhen betreten. Fußsohlen sollten nicht auf Menschen (beim Sitzen) zeigen. Die linke Hand gilt als unrein. Entsprechend muss mit ihr umgegangen werden.

Lebensgewohnheiten und Religion

Respektieren Sie die Lebensgewohnheiten und die Religion des Gastlandes. Betrachten Sie religiöse Einrichtungen als sakrale Stätten der Sammlung, Zentren religiöser Kultur, Brennpunkte unverrückbaren Glaubens, Quellen tröstender Ausstrahlung. Die Aura und die Schwingungen, die von diesen Heiligtümern ausgehen, können Sie nur wahrnehmen, wenn Sie sich hinsetzen und sich Zeit nehmen. Verfallen sie nicht dem Zwang, alles sehen zu wollen. Weniger ist oftmals mehr! Es ist üblich bei der Besichtigung zwischen 50 und 200 Rupien in eine Donation Box (Klingelbeutel) zu werfen. Das Fotografieren ist in der Regel in religiösen Einrichtungen nicht gestattet oder zumindest nur ohne Blitzlicht. Bitte erkundigen Sie sich vor Ort. Manche



Geistliche (z.B. Saddhus) erwarten nach dem Fotografieren ein Trinkgeld (ca. 50-200 Rupien – bitte hier auch mit Fingerspitzengefühl herangehen!)

Geduld und Toleranz gepaart mit Vorsicht

Auf Ihren Wegen durch das fremde Himalaya-Gebirge werden Sie in Privathäusern, Hütten, Lodges und Hotels Gastrecht genießen. Treten Sie nicht mit unerfüllbaren Wünschen an die Hüttenwirte heran. Bleiben Sie bescheiden und höflich. Üben Sie Geduld und Toleranz. Behalten Sie Ihre Wertsachen stets unter Verschluss. Bitte auch hier die Privatsphäre der Menschen respektieren!

Keine unüberlegten Geschenke

Verschenken Sie nichts, gar nichts – auch keine Bleistifte und Süßigkeiten – an Personen und Kinder, die Sie nicht kennen! Dieses Verhalten, das oft einem falschen Mitleid entspringt, kann die Zukunft – besonders von Kindern – beeinflussen. Dadurch könnten Sie diese zum Betteln erziehen. Jedoch ist eine kleine Anerkennung dort am Platze, wo Ihnen wirklich jemand einen speziellen Dienst erwiesen hat, oder bei einer Wirtsfamilie, mit der Sie sehr zufrieden waren oder mit der Sie persönliche Bande knüpfen konnten.

Geben Sie keine medizinischen Anordnungen

Medikamente dürfen nicht an Kranke oder deren Angehörige abgegeben werden, wenn Sie nicht deren korrekte Einnahme überwachen und deren Wirkung abwarten können. Verweisen Sie die betroffenen Personen an das nächste Spital oder den nächsten Sanitätsposten. Es ist jedoch menschliche Pflicht, bei Verletzungen, Verbrennungen und dergleichen Erste Hilfe zu leisten, je nachdem verbunden mit der Aufforderung, das Spital oder den Sanitätsposten oder den nächsten Arzt aufzusuchen. Denken Sie daran: falsche oder in falschen Mengen eingenommene Medikamente können mehr schaden als nützlich sein.

Offenheit und Interesse

Versuchen Sie, mit den Menschen am Weg ins Gespräch zu kommen. Zeigen Sie Interesse und Aufgeschlossenheit. Ein Spiel mit Kindern oder auch mit Erwachsenen bringt mehr Kontakt als Geschenke. Sie werden trotz aller sprachlichen Schwierigkeiten diesen Kontakt schaffen können.

Sicherheit

Nepal gilt als ein sehr sicheres Reiseland und man kann, wenn man einige Grundregeln beachtet, problemlos reisen.

- Gehen Sie nach 22 Uhr nicht alleine auf die Straße (bitte Teilnehmer oder Agentur informieren, wo man hingeht, Telefon mitnehmen).
- Verwahren Sie Ihr Geld am besten in einem Brustbeutel oder Geldgürtel auf. Zeigen Sie auch nie zu viel davon.
- Bewahren Sie Ausweispapiere getrennt vom Bargeld auf (ebenso EC- und Kreditkarten).
- Bitte Kopien von den wichtigsten Unterlagen anfertigen (oder auf die eigene E-Mail-Adresse deponieren). Dies erleichtert bei Verlust die Ersatzbeschaffung.
- Bitte lassen Sie nicht Wichtiges unnötig im Hotelzimmer oder in der Unterkunft während der Tour liegen. Auch bei Zelttrekkings bitte die Wertsachen beim Verlassen des Zeltes mitnehmen.
- Bitte kontrollieren Sie beim Verlassen von Hotels, Restaurants und Taxen, dass Sie nichts vergessen.

Sollte doch einmal etwas passieren oder gestohlen werden, wenden Sie sich bitte an unsere Vorort-Agentur oder an die Touristenpolizei (Tourist Police)

in Kathmandu: Tel. +977/1/4412780/4411549

policetourist@nepalpolice.gov.np

in Pokhara: Tel. +977/61/462761

www.nepalpolice.gov.np/en/touristpolice.html



Deutsche Botschaft in Nepal (Stand: 01/14)

Adresse:

Gyaneshwar Marga 690, P.O.Box 226, Kathmandu, Nepal
Telefon: (+977-1) 441 27 86, 441 65 27, 441 66 55, 441 68 32
Telefax: (+977-1) 441 68 99

Öffnungszeiten

a) allgemein:

Montag bis Freitag 09.00 Uhr bis 11.30 Uhr (Ortszeit)
oder nach Vereinbarung

b) in Visumsangelegenheiten:

Mo - Fr 9.00 bis 11.30 Uhr: Abgabe von Visumanträgen
Terminbuchung erforderlich über Online-Terminvergabesystem
Mo - Fr 14.00 bis 15.00 Uhr: nur Visumabholung

c) für andere konsularische Angelegenheiten,
z.B. Beglaubigungen von Unterschriften und Kopien
Dienstag und Donnerstag 08.00 bis 09.00 Uhr

d) für Passanträge und dringende Konsularangelegenheiten Deutscher:

Mo - Fr 9.00 bis 11.30 Uhr

Zeitzone

Die Nepalzeit liegt der Mitteleuropäischen Zeit (MEZ) um 4 Stunden und 45 Minuten voraus. In der MEZ-Sommerzeit reduziert sich die Zeit auf 3 Stunden und 45 Minuten.

Drogen

Drogen aller Art sind in Nepal verboten. Es ist nur den Sadhus (Sanskrit, „Heiliger Mann“ ist im Hinduismus ein Oberbegriff für jene, die sich einem religiösen, teilweise streng asketischen Leben verschrieben haben, besonders bezeichnet es die Mönche der verschiedenen hinduistischen Orden) gestattet, Haschisch zu rauchen. Hanf wächst fast überall wild im Land und in großen Mengen. Besonders in Kathmandu und Pokhara bekommt man öfters auf der Straße Drogen angeboten. Bitte unbedingt Finger weg! Für den Besitz gibt es auch in Nepal harte (Gefängnis-) Strafen!

Strom & Aufladen

In Nepal herrscht 220 Volt Wechselspannung. Mittlerweile sind fast alle größeren Städte und Ortschaften an das Stromnetz angeschlossen. Man benötigt einen Adapter, da die meisten Steckdosen dreipolig sind. Es kommt immer wieder zu Stromausfällen oder Abschaltungen (teilweise auch planmäßigen). Beim Trekking kann man davon ausgehen, dass alle Lodges inzwischen über Strom (meistens Solarstrom) verfügen. Das Aufladen der Akkus ist von Lodge zu Lodge unterschiedlich und steigt mit der Höhe an (im unteren Bereich bis ca. 3000 m ca. 50-150 Rupien pro Stunde/über 3000 m zwischen 150-350 Rupie pro Minute).

Trinkgelder

Trinkgelder sind in Nepal erwartete Zugaben, wenn jemand einen Dienst leistet. Vorsicht, wir Europäer neigen dazu, weit überhöhte Trinkgelder zu geben. Dies ist teilweise falsch verstandenes Mitleid. Ein Trinkgeld von etwa 10 % ist auch in Nepal üblich und sollte nur dann leicht überschritten werden, wenn eine überaus gute Behandlung gegeben wurde. Denken Sie an den Tagesverdienst eines Trägers (nicht die Träger für Touristen!), der für seine harte Arbeit einen Tageslohn von ca. 200 NRS (ca. 2 Euro) erhält.

In Nepal ist es üblich, sich für kleine Gefälligkeiten erkenntlich zu zeigen, zum Beispiel für:

- Fotografie eines Sadhus (streng asketisch lebender Hindu) ca. 50-100 Rupien
- Zeigen des Weges
- Besorgungen erledigen (zum Beispiel Tageszeitung)
- Gepäck tragen (besonders im Hotel oder am Flughafen)
- Schuhe putzen

Trinkgeld beim Trekking-, Stadt- und Bergführer

Die Begleitmannschaft wie Träger, Koch, Assistenz-Guide, Hauptguide, Stadtguide oder Bergführer erhalten von AT REISEN eine ordentliche und faire Bezahlung. Dennoch erwartet die Begleitmannschaft ein Trinkgeld für die teilweise sehr harte Arbeit. Da es leider nur zwei Saisonzeiten in Nepal gibt (Frühjahr und Herbst) und die Touren sich zeitlich überschneiden, können sie meistens nur 2-3 mal pro Jahr auf Tour gehen. In der übrigen Zeit arbeiten Sie entweder bei Ihren Familien oder sind arbeitslos. Man sollte deshalb auch mit etwas Fingerspitzengefühl herangehen und dennoch für einen guten Service dem Team ein entsprechendes Trinkgeld zukommen lassen. Dies ist kein Muss, sondern eine freie Leistung jedes Teilnehmers.

Anbei finden Sie eine AT Empfehlung:

- Stadtführer: pro Tag ca. 10-13 Euro (geteilt durch die Anzahl der Teilnehmer)
- Träger (leichte Trekkings z.B. Nepal zum Kennenlernen oder Traumtrekking): ca.4-5 Euro pro Tag
- Träger (mittleren bis schweren Trekkings z.B. Dhaulagiri-Umrundung): ca.6-7 Euro pro Tag
- Koch (bei Zelttrekkings): ca.7 Euro pro Tag
- Trekkingguide: 7-10 Euro (abhängig auch von der Länge und Schwierigkeit der Tour)
- Assistenz-Guide: 6-8 Euro (abhängig auch von der Länge und Schwierigkeit der Tour)

Tipp: Am besten das Geld in verschiedene Briefumschläge namentlich aufteilen und bei der Verabschiedung oder Abschiedsparty überreichen. Das Geld (besonders bei den Trägern), wenn möglich, in Rupien übergeben.

Nützliche Tipps:

Stirnlampe immer im Handgepäck – manchmal Stromausfall oder späte Ankunft (Notfall!)

Wasser nur aus versiegelten Flaschen trinken!

Kein Leitungswasser oder aus Brunnen trinken (auch nicht zum Zähneputzen)!

Duschwasser immer etwas laufen lassen, bevor man sich wäscht!

Rückbestätigung der Flugtickets

Dies übernimmt unser Büro vor Ort.

Klima

Der Sommermonsun, welcher bei vielen Touristen eher unbeliebt ist, prägt das Klima Nepals. Von Mitte Juni bis Ende September ist daher die ungünstigste Reisezeit. Es gibt oft lang anhaltenden Regen und die sonst aus größter Entfernung sichtbaren Berge sind dicht von Wolken verhüllt. Der Vorteil der Regenzeit ist, dass sich die Natur gerade im Kathmandu-Valley in ihrem besten Gewand präsentiert und das ganze Tal in ein sattes Grün getaucht ist. Nach dem Monsun (nepalesisch: Ritu Hawa, „Jahreszeit der Winde“) schließt sich von etwa Mitte Oktober bis Mitte November eine Periode an, welche als schönste Jahreszeit und für ihr klares Wetter sowie für eine gute Sicht und eine facettenreiche Flora bekannt ist. Im darauffolgenden Winter, welcher bis Anfang März dauert, wird es empfindlich kalt. Warme Kleidung ist notwendig und Ende Dezember/Anfang Januar bringt der kurze Wintermonsun eventuell etwas Regen mit sich. Im April und Mai ist ebenfalls eine ideale Reisezeit. Unterhalb von 2.000 m wird es recht warm, in Gebieten unter 1.200 m ist es beinahe heiß. Das Klima in den Bergen verändert sich mit zunehmender Höhe und die Temperatur nimmt im Durchschnitt zwischen 5-7 Grad Celsius pro Tausend Höhenmeter ab.

Ihre Reise läuft nicht nach Plan/Wunsch

Sollte einmal Ihre Reise nicht wie gewünscht ablaufen oder sind mit einer Leistung nicht zufrieden, so warten Sie bitte nicht bis zum Reiseende. Es wäre vielmehr im Interesse beider Seiten, wenn Sie uns unverzüglich über das Problem informieren. Wir haben dann sofort die Chance auf eine entsprechende Abhilfe oder diese so schnell wie möglich zu organisieren. Mittlerweile kann man von fast allen Ecken in Nepal aus telefonieren und teilweise auch eine E-Mail versenden.

AT-REISEN-Notruftelefon

Unter folgender Rufnummer können Sie uns Tag- und Nacht erreichen. **AT REISEN 24h Notruftelefon 0049 152 56360165**. Diese Nummer bitte nur bei einem Notfall oder einem dringenden Problem benutzen! Ansonsten tagsüber über unsere Büronummer +49 341 5500940 von Montag - Freitag von 8:30-18:30 Uhr und Samstag von 9-12 Uhr.

Ihre Meinung ist uns wichtig/Gästabefragung

Nach Rückkehr in die Heimat erhalten Sie ca.2-3 Wochen nach Reiseende von uns einen Feedbackbogen, denn Ihre Meinung ist uns sehr wichtig. Das höchste Ziel für uns als Reiseveranstalter ist es, aus einem Neukunden einen Stammkunden zu machen bzw. einen Stammkunden zu halten. Ein Stammkunde wird aber nur jener, der zufrieden und begeistert aus dem Urlaub zurückkommt, weil er genau das erlebt hat, was seinen Vorstellungen und Erwartungen entsprach. Um unsere organisatorisch aufwendigen Reisen weiterhin zu verbessern, sind wir an Ihrer Meinung besonders interessiert. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie unseren Feedbackbogen ausfüllen und Anregungen, Lob und Kritik an uns weitergeben. Dazu bitten wir Sie, den Fragebogen per Fax oder E-Mail an unser Büro zurück zu senden. Für einen ausführlichen Reisebericht (gern auch Fotos) erhalten Sie für Ihre nächste Reise von uns einen Gutschein im Wert von 30,- Euro.

Restaurants

Folgende Restaurants können wir in Kathmandu empfehlen:

Wenn Sie gute Erfahrung mit Restaurants gemacht haben und mit dem Service und Essen sehr zufrieden waren, würden wir uns freuen, wenn Sie uns das mitteilen würden (Adresse und Namen)



ASNP000

Nepal

Fire and Ice (Pizzeria)

Post Box No. 12998

219 Sanchaya kosh Bhawan,

Tridevi Marg,

Kathmandu, Nepal

Phone: +977 1 4250210

Email: fireandicepizzeria@hotmail.com

AT REISEN-Tipp:

Bitte unbedingt vorher Tisch reservieren, da es am Abend immer voll ist (lange Wartezeiten)!

Sehr gutes Essen aus der italienischen Küche (viele sagen „besser als beim Italiener“!) und beliebt bei allen Gästen – besonders nach der Trekkingtour! Essen ca. 5-8 Euro.