



Reiseinformationen zu NEPAL



Einreisebestimmungen

Bürger der Bundesrepublik Deutschland benötigen einen Reisepass, der mindestens 6 Monate über das vertraglich vereinbarte Reiseende hinaus gültig ist, und ein Visum für die Einreise nach Nepal. Aktuell erhalten deutsche Staatsangehörige das erforderliche Touristenvisum bei der Ankunft in Kathmandu am Flughafen. Hierfür muss jeder Reisegast zwei aktuelle, farbige Passbilder sowie US\$ 25,00 in bar mit sich führen.

Devisenbestimmungen

Landeswährung ist die Nepalische Rupie. Die Unterteilung in Paisa ist für den Touristen bedeutungslos.

Kleinere Scheine sind teilweise sehr alt und kaum lesbar. So ist der Unterschied zwischen 10 Rupien und 25 Rupien Schein für uns kaum zu erkennen. Es empfiehlt sich immer eine Anzahl kleiner Scheine mit zu führen. Große Mengen Geld sollte man nicht vor der Bevölkerung zeigen.

Am besten wechselt man in einer der vielen Wechselstuben in Kathmandu. Man sollte genau überlegen was man vorhat und wie viel Geld man dafür braucht. Dann sollte man den Betrag auf einmal wechseln und kann so einen besseren Kurs erhalten. Große Banknoten in Euro sind von Vorteil. Es ist nicht mehr nötig in US Dollar (\$) zu wechseln, da der Euro bereits gerne genommen wird. Selbst in manchen Bergdörfern ist die Europäische Währung bekannt, sollte aber nur in Ausnahmefällen verwendet werden.

In Kathmandu gibt es mehrere Geldautomaten, an denen man problemlos Rupien mit Scheckkarte oder Kreditkarte erhalten kann. In besseren Hotels, Restaurants und Einzelhandelsgeschäften ist Bezahlung mit Kreditkarte möglich.



Impf- und Gesundheitsbestimmungen

Generell bestehen keine Impfvorschriften für die direkte Einreise aus Europa, empfohlen werden Malaria- Typhus/Paratyphusvorsorge und Choleraimpfung sowie Schutz gegen infektiöse Gelbsucht. Impfschutz gegen Kinderlähmung und Wundstarrkrampf sollten Sie grundsätzlich haben.

Sofern Ihre Einreise aus einem Gelbfieber-Infektionsgebiet oder einem Land, das als Infektionsgebiet angesehen wird, erfolgt, wird eine Gelbfieberimpfung verlangt.

Das Essen in Hotels ist einwandfrei, und es wird zumeist eine Mischung aus internationaler und einheimischer Küche geboten. - Die hygienischen Gegebenheiten bei Garküchen erfordern eine gewisse Zurückhaltung. Sollte ein Krankheitsfall auftreten, wird Ihnen die Reiseleitung gerne einen Arzt vermitteln.

Erkundigen Sie sich bitte vor Abreise inwieweit Ihre Krankenversicherung spätere Kosten gegen Belege übernimmt oder ob der Abschluß einer Reise-Kranken-Versicherung empfehlenswert ist. Diese kann auch im Hinblick auf eine unplanmäßige Heimreise und die dadurch entstehenden Kosten sehr ratsam sein. Die Mitnahme von regelmäßig einzunehmenden Medikamenten, in ausreichender Menge, ist unbedingt zu empfehlen. Darüber hinaus sollten Sie Mittel gegen Kopfschmerzen, Durchfall und Halsschmerzen in geringer Menge mitführen.

Sprache

Offizielle Sprache ist Nepali, ein abgewandeltes Hindi in der Deva Nagari Schrift, dem Sanskrit angelehnt. Nepali ist jedoch nur für rund 40 Prozent der Gesamtbevölkerung die Muttersprache, etwa 55 Prozent können Nepali sprechen. Vier Prozent sprechen Newari, der Rest die verschiedenen Dialekte.

Als Tourist kommt man in allen touristischen Orten mit Englisch sehr gut durch.

Sonnenschutz

Da in der günstigsten Reisezeit mit intensiver Sonneneinstrahlung zu rechnen ist, sollten ein Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor, eine Kopfbedeckung und eine Sonnenbrille zu Ihrem Reisegepäck gehören.

Kleidung

Für alle Zielgebiete des Landes gilt zunächst die Empfehlung leichte, legere Freizeitkleidung mitzunehmen. In klimatisierten Räumen ist oft eine Jacke oder ein Pullover angebracht.

Nur der Vollständigkeit halber erlauben wir uns noch den Hinweis, daß insbesondere in den Dinner-Restaurants der Spitzenhotels das Tragen von Jacket, Krawatte bzw. entsprechende Kleidung für die Dame angebracht ist.

Beim Betreten von Tempeln, Moscheen, Gedenkstätten und Heiligengräbern sollte man Schuhe ausziehen und allenfalls Socken tragen - vereinzelt muß man barfuß gehen. Mancherorts wird an Lederkleidung Anstoß genommen.

Restaurants

Alle guten Hotels bieten ihren Gästen internationale sowie lokale Gerichte. Zumeist gibt es auch einen 24-Stunden Coffee-Shop; nepalesisches Bier, internationale Getränke, auch Tee, Kaffee und eine Unzahl von frischen exotischen Fruchtsäften wird angeboten.



Die Vielfalt der nepalesischen Küche ist riesig; sie ist farbenfroh und aromatisch. Sie kann mehr oder weniger feurig sein, je nach Wunsch, und sie ist selbst in den erstklassigen Hotels sehr preisgünstig.

Essen und Trinken

Das Grundnahrungsmittel der Nepalesen ist der Reis. Nepals Standardgericht besteht aus Reis(bhat), einem schmackhafter Linsenbrei(dal) zu dem Gemüse,- oder Fleisch-Currys serviert werden. Als Beilage gibt es dazu meistens Zwiebeln (Piyaj), Chutney oder scharf eingelegte Pickels (achhar), bestehen meist aus unreifen Mangos (aap), oder Rettich (mulaa).

Die eigentliche Nepalesische Küche begrenzt sich auf das Standardgericht, wobei die Newar-Küche eine Ausnahme darstellt, die etwas mehr Abwechslung bietet. Gegessen wird in Nepal mit den Fingern, auch in feinen Kreisen. Wer auch mit den Finger essen will sollte darauf achten, nur mit der rechten Hand zu essen, da die linke als unrein gilt.

Man ist nicht nur auf die reine Nepalesische Kost angewiesen. Zur Abwechslung bieten sich tibetanische, thailändische, japanische und indische Gerichte an. Daneben bekommt man in Kathmandu und Pokhara auch eine riesige Auswahl an Westlichen Speisen. Auf Frisch gebackene Croissants, Brötchen oder Pizza braucht man nicht zu verzichten.

Ein paar Nepalesisch-indische Gerichte:

- Alu Gobhi, Gemüsegericht aus Kartoffeln (Alu) und Blumenkohl(Gobhi)
- Momo (Kothe),Tibetanische Fleisch- oder Gemüseklöße, die gedämpft oder gebraten werden.
- Matar Paneer, Gemüsegericht mit Erbsen (Matar) und Käse (paneer)
- Puri, In Fett gebratener Teigfladen, der dabei aufgeht und Blasen bildet.
- Roti, Im Ofen gebackenes Fladenbrot
- Chapati, Dünnens Fladenbrot
- Barfi, Süßigkeit aus Milch und Zucker
-

Das nationale Getränk ist der Tee (Chiya), Wasser aufgebrüht mit Milch, Zucker und Gewürzen (Kardamon, Ingwer, Zimt). In den Bergen wird er oft auch mit schwarzem Pfeffer aufgebrüht. Ein noch sehr beliebtes Getränk ist Chhang, ein Bier aus fermentiertem Getreide das meistens aus Hise gewonnen wird. Mit sehr großer Beliebtheit wird auch Rakshi getrunken, einen aus Weizen- oder Reis gewonnener Schnaps. Da der Rakshi sehr teuer ist stellen ihn die Nepalesen selbst her.

Coca- Cola, Pepsi, Sprit, Soda und Fanta bekommt man in fast allen Restaurants und Geschäften, ja sogar tief in den Bergen, muss man auf sein Cola nicht verzichten. Wasser ist schlicht der beste Durstlöscher, vom Leitungswasser ist jedoch dringend abzuraten. In ganz Nepal bekommt man in Plastikflaschen abgefülltes Mineralwasser das man ohne bedenken genießen kann.

Die Restaurants bieten auch Nepalesisches Bier (Everest, Golden Eagle und Iceberg) sowie einige ausländische Sorten (Tuborg, San.Miguel, Calsberg). Man kann in Restaurants auch importierte Weine genießen, jedoch mit astronomischen Preisen.

Geschäftszeiten

Märkte und Läden:

in der Regel 9.00 -17.00 Uhr

Supermärkte: teils bis 22.00 Uhr

Mittagspause: 13.00 -14.00 Uhr

Bank & Post:

meist 9.00 – 12.00 Uhr und 14.00 -16.00 Uhr

Behörden: 8.00 – 12.00 Uhr



Feiertage

In Nepal wird oft und gern gefeiert... zum Großteil gleich über mehrere Tage.

Telefon & Internet

Nach der sicheren Landung und der Ankunft in Kathmandu oder auch später einmal besteht bei vielen Reisenden der Wunsch, sich zu Hause zu melden. Dies ist per **Telefon**, Fax oder Email jederzeit problemlos möglich. In Kathmandu gibt es zahlreiche kleine Läden, die diese Dienstleistungen zu sehr günstigen Preisen anbieten (schon ab 20,- Rupien pro Minute). Stets sollte man sich dabei vorher verbindlich über Preis und Abrechnungstakt informieren.

Email-Zugang und Internationale Telefonverbindungen sind auch von Lukla und Namche Bazar (Everest-Region) aus möglich. Dies kann jedoch technisch bedingt auch einmal mehrere Tage hintereinander nicht funktionieren, so dass man sich nicht darauf verlassen sollte.

Zum Telefonieren mit deutschem **Mobiltelefon** gibt es eingeschränkt Roaming-Verträge zwischen deutschen und nepalesischen Telefonanbietern. Bitte informieren Sie sich bei Ihrem Anbieter, ob Sie in Nepal mit Ihrem Handy telefonieren können.

Wenn Sie in Nepal mit Ihrem Handy telefonieren möchten, empfehlen wir Ihnen eine örtliche SIM-Karte für Ihr Handy zu kaufen. Diese gibt es z.B. von NTC für ca. 500,- Rupien inkl. 450,- Rupien Guthaben. Allerdings benötigen Sie dafür ein SIM-lock-freies Handy. Außerdem kann über Internet- und Telefonshops problemlos kommuniziert werden.

Anrufer aus Deutschland müssen für Nepal folgende Vorwahl nutzen: 00977 (Folgenummer ohne „0“). Folgende Vorwahlen wählen Sie nach Dtl. (0049), A (0043) und CH (0041).

Briefmarken nach Deutschland kosten 25,- Rupien. Wir empfehlen die **Postkarten** im Hotel abzugeben, diese werden täglich auf die Post gebracht und dort direkt abgestempelt. Leider gibt es für die roten Briefkästen keine Garantie, wann und ob diese geleert werden.

Nepalesische Landesvorwahl: +977

Stromversorgung

Die Stromspannung beträgt 230V/Wechselstrom. Normale Flachstecker sind i.d.R. überall passend. Bitte beachten Sie, daß es in dem armen Land Nepal völlig normal ist, daß der Strom für mehrere Stunden am Tag abgeschaltet wird. Die Versorgung läuft dann meist über Notstrom, was aber nicht garantiert werden kann.

Souvenirs

„Typische“ Mitbringsel, die nicht nur bloßen Erinnerungswert haben, sind vor allem Handarbeiten und Erzeugnisse des einheimischen Handwerks. Teppiche, Schnitzereien und Kunstgegenstände werden auch von Fachleuten sehr geschätzt; ferner Stickarbeiten, und Ledererzeugnisse sowie Schmuck aus Kupfer, Messing, Silber und Gold sowie Edelsteine, Holzschnitzereien und Töpferwaren. Während in einigen wenigen Läden feste Preise gelten, lohnt es sich in fast allen Geschäften und besonders auf Basaren stets zu feilschen. Der erstgenannte Preis ist besonders bei einem Fremden mit Sicherheit deutlich zu hoch. Der Versuch, zu handeln, wird erwartet und bleibt er aus, ist der Verkäufer oft regelrecht enttäuscht und schätzt Sie als arrogant ein. Der nach langem Handeln dann schließlich ganz zerknirscht gewährte „einmalige, ganz ungewöhnliche Sonderrabatt“ ist einkalkuliert und bringt den Händler und seine Familie mitnichten an den Bettelstab, wie dieser Ihnen vielleicht weismachen will.



Beachten Sie beim Kauf von Souvenirs jedoch stets die Zollbestimmungen sowie internationale Artenschutzabkommen, die den Handel mit Tieren und bestimmten Tierprodukten verbieten. Außerdem ist es strengstens verboten, Gegenstände die über 100 Jahre alt sind, aus Nepal auszuführen. Zuwiderhandlungen können in einem solchen Fall extrem teuer werden und Ihnen den Spaß an der Reise gründlich verderben.

Trinkgeld

In Kathmandu oder Pokhara: Trinkgeld wird in Restaurants ähnlich wie in Deutschland aufgerundet, man ist aber dazu nicht verpflichtet. In Nepal gibt es seit 2009 eine Regel der „Hotel und Restaurant Worker Association“, dass 10% Service Charge auf die Preise berechnet werden. Hierzu bitte immer prüfen, ob das extra auf der Karte ausgeschrieben ist.

Hier ein paar Tipps:

- für Sightseeing-Guide: ca. 10-20 EUR.
- für Fahrer, aber nur wenn er die ganze Zeit dabei ist, ca. 5-10 EUR (ist aber absolut freiwillig, allgemein richtet sich die Höhe des Trinkgeldes natürlich nach dem Grad der Zufriedenheit).
- Taxifahrern nie Trinkgeld geben, auch nicht Rikshafahrern.
- Tipp: Billiger ist es das Taxometer laufen zu lassen und immer erst zu prüfen, ob es auch auf Null ist. Falls es außer Betrieb ist, sollten Sie vorher den Preis festlegen.
- Strecke Flughafen-Thamel: ca. 300-350 Rupien (ca. 4 EUR).
- Strecke innerhalb Kathmandus: ca. 100-150 Rupien (ca. 1,50 EUR).

Straßenverkehr

Unsere Gruppen bereisen Nepal in landestypischen, klimatisierten Fahrzeugen oder Busse, je nach Gruppengröße. Der Zustand der Wege, die sich durch das gebirgige Himalayagebiet schlängeln, ist stark von den Wetterbedingungen abhängig. Rechnen Sie also damit, dass die Fahrten länger dauern können als erwartet und dass die Reisezeiten lediglich eine grobe Schätzung darstellen. Viele Straßen in Nepal sind restaurierungsbedürftig und die Ausstattung der Fahrzeuge/Busse entspricht nicht unbedingt europäischen Maßstäben.

Beachten Sie bitte, dass in Nepal Linksverkehr herrscht.

Zeit

Die Zeitverschiebung gegenüber der Mitteleuropäischen Zeit (MEZ) beträgt plus 4 Stunden und 45 Minuten. In Deutschland beginnt die Sommerzeit am letzten Sonntag im März und dauert bis zum letzten Sonntag im Oktober an. In diesen Monaten beträgt die Zeitverschiebung von Deutschland zu Nepal plus 3 Stunden und 45 Minuten.

Klima

Das Klima in den niedrigen Regionen Nepals ist heiß, bei gemäßigten Wintertemperaturen. Sämtliche Trekkinggebiete liegen weit über Meeresebene, was für enorme Temperaturunterschiede sorgt. Das Klima in Nepal ist durch Saisonzeiten gekennzeichnet, wobei der Monsun eine zusätzliche, entscheidende Rolle einnimmt. Diese mit Feuchtigkeit geladenen Luftmassen fegt von Indien kommend über Nepal und erreicht zwischen Ende Juni und Mitte September die Bergketten des Himalaya-Massives, wo sie sich in kurzen, aber starken Regengüssen entladen. Aufgrund dieser nicht alltäglichen und zumeist unter einer Stunde andauernden Regenschauer, bleibt die Sommerschwüle erträglich.



In den darauf folgenden Monaten Oktober und November setzt die optimale Reisezeit für Urlauber ein. Kathmandu strahlt bei angenehmen 20 bis 25 Grad Celsius, der Himmel ist bei klarer Fernsicht blau.

Die Wintermonate Dezember, Januar und Februar muss in den Höhenlagen stets mit Neuschnee gerechnet werden. Die Temperaturen sinken nachts auf weit unter den Gefrierpunkt. In Kathmandu liegen die Höchsttemperaturen um diese Jahreszeit bei 20 Grad Celsius, nachts sinken sie bis auf den Gefrierpunkt ab.

Der farbenfrohe Frühling von März bis Mai bringt vereinzelt Regenschauer die zum Teil in den Niederungen für Dunst sorgen; Die Temperaturen steigen bis zur Ankunft der erlösenden Monsunregen an. Der Frühling gilt als die zweite Hauptreisesaison im Jahr und bei sonnigem Wetter ist auf Höhen von 3000 bis 4000m ein Trekking im T-Shirt durchaus möglich.

Sicherheit

Nepal ist im Allgemeinen ein sehr sicheres Reiseland. Auch wenn ab und an über politische Demonstrationen in Kathmandu und Anschläge radikaler Maoisten zu hören war, bedeutet dies nach einhelliger Einschätzung aller Reiseexperten für Gruppenreisende kein erhöhtes Risiko, insbesondere wenn einheimische Guides mit den Touristen unterwegs sind.

Grundsätzlich muss aber in Nepal jederzeit mit Zwangsstreiks jedweder Art, auch im Kathmandu-Tal und Blockaden/Straßensperren gerechnet werden, die kurzfristig ausgerufen bzw. organisiert und manchmal auch gewaltsam durchgesetzt werden. Nach den bisherigen Erfahrungen können diese Protestaktionen das öffentliche Leben empfindlich stören bzw. lähmen, aber Touristen sind dabei noch nicht zu Schaden gekommen. Auf unseren Touren bereisen wir im Übrigen ausschließlich Gebiete, deren allgemeine Sicherheit nach den Erfahrungen vieler Jahre kein Risiko für den Reisenden darstellt. Der nepalesische Staat tut darüber hinaus allerhand für die Bekämpfung von Kriminalität und den Schutz ausländischer Touristen.

Ihre örtliche Reiseleitung

Ihre nepalesische, Deutsch sprechende Reiseleitung betreut Sie während der gesamten Reise. Allerdings ist es in Neapl üblich, dass die Reiseleiter und Fahrer nicht mit der Gruppe die Mahlzeiten einnehmen und in einfachen Unterkünften, nie zusammen mit der Gruppe, untergebracht sind.

Andere Länder, andere Sitten

Als Reisender aus einem durchorganisierten Land wie Deutschland wird einem in den Tropen auch eine andere Mentalität begegnen. Zur ungetrübten Freude am Urlaub gehört auch, eine andere Kultur so anzunehmen, wie sie ist. Respektieren Sie, dass Ihnen in Neapl kulturelle Traditionen und verschiedene fremde Religionen mit ihren Bräuchen begegnen. Natürlich hat das auch Auswirkungen, die Ihnen unverständlich erscheinen können. Wenn Sie diese eigenständige Kultur akzeptieren, wird Sie die tiefe Gastfreundschaft und Herzlichkeit von Nepal um so mehr begeistern.

Stand: Januar 17– cf