

**world insight**<sup>®</sup>

**LÄNDERINFOS**

**Nepal**

# Willkommen bei WORLD INSIGHT

**Unser Team besteht aus 40 Reiseprofis in Köln und mehr als 300 Reiseexperten weltweit. Auf unseren Touren erlebst du dein Reiseziel in allen Facetten, begegnest Land und Leuten auf Augenhöhe. Um möglichst gute Preise für deine Traumreise zu erzielen, verzichten wir auf Reisevermittler und Provisionsgeschäfte. Du buchst also direkt bei uns. An Qualität sparen wir nicht: Dazu gehört, dass wir Leistungsträger wie Reiseleiter oder Busfahrer fair bezahlen. Das ist Ehrensache und Basis für „Reisen mit Herz“. Auch versuchen wir auf unseren Touren die Umwelt zu schonen und wir unterstützen soziale Projekte weltweit. Ganz wichtig ist uns Ehrlichkeit dir gegenüber: Unsere Touren führen oft in abenteuerliche Regionen, die unglaublich spannend sind, wo aber nicht immer alles vorhersehbar ist. Unser Versprechen: Wir tun unser Bestes, damit deine Reise so schön wie möglich wird, denn wir machen „Reisen von Freunden für Freunde“.**

## Beratung und Buchung



[www.world-insight.de](http://www.world-insight.de)



[info@world-insight.de](mailto:info@world-insight.de)



02203 9255-700

Montag-Freitag 10-18 Uhr



**Unsere WORLD INSIGHT Zentrale  
im Kölner Airport-Businesspark  
Haltestelle: S-Bahn Frankfurter Straße  
Alter Deutzer Postweg 99, 51149 Köln  
Montag-Freitag 10-18 Uhr**

# Inhalt

<b>1. Die Welt von WORLD INSIGHT</b>	<b>5</b>
1.1 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT	5
1.2 Mein WORLD INSIGHT	5
1.3 Reisemagazin	5
1.4 Reiseberichte	5
1.5 Events	5
<b>2. Bahnreise / Rail&amp;Fly-Fahrkarte</b>	<b>6</b>
<b>3. Botschaften &amp; Konsulate</b>	<b>6</b>
3.1 Auslandsvertretungen	6
3.2 Botschaften und Konsulate von Nepal	7
<b>4. Einreisebestimmungen und Zollvorschriften</b>	<b>9</b>
4.1 Reisedokumente	9
4.2 Visum	10
4.3 Impfvorschriften	10
4.4 Zollvorschriften	10
<b>5. Essen &amp; Trinken</b>	<b>10</b>
<b>6. Fluginformationen</b>	<b>11</b>
6.1 Informationen zu deinem Flug	11
6.2 Hinweise zu deinem Reisegepäck	11
<b>7. Geld &amp; Währung</b>	<b>12</b>
7.1 Währung	12
7.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte)	12
<b>8. Impfungen &amp; Gesundheit auf Reisen</b>	<b>12</b>
8.1 Impfeempfehlungen	12
8.2 Gesundheitshinweise	13
8.3 Reisemedizinische Beratung	13
8.4 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung	14
<b>9. Kleidung &amp; Ausrüstung</b>	<b>14</b>
9.1 Kleidung	14
9.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste	14
9.3 zusätzliche Gepäckempfehlungen für mehrtägige Trekkings	15
<b>10. Klima</b>	<b>15</b>
<b>11. Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair</b>	<b>15</b>
<b>12. Landesspezifische Hinweise &amp; Sicherheit</b>	<b>16</b>
12.1 Verhalten im Reiseland	16
12.2 Sicherheit vor Ort	16
12.3 Anforderungen und reisespezifische Hinweise für mehrtägige Trekkings	16

<b>13. Reiseliteratur</b>	<b>17</b>
13.1 MairDumont-Reiseführer	17
13.2 Weitere Literaturempfehlungen	17
<b>14. Reiseversicherung</b>	<b>17</b>
<b>15. Stromspannung</b>	<b>18</b>
<b>16. Telefonie &amp; Internet</b>	<b>18</b>
16.1 Telefonie	18
16.2 Internet	18
<b>17. Trinkgeld &amp; Extrakosten</b>	<b>18</b>
17.1 Trinkgeld	18
17.2 Extrakosten	19
17.3 Trinkgeld bei Reisen mit mehrtägigem Trekking	19
<b>18. Zeitunterschied</b>	<b>20</b>

# 1. Die Welt von WORLD INSIGHT

## 1.1 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT

Finde reiselustige Leute aus deiner Umgebung und lerne Mitreisende für deine nächste WORLD INSIGHT-Reise schon vorab kennen. Bist du individuell unterwegs, kannst du hier auch Reisepartner für deine nächste Tour finden. Erstelle unkompliziert Fotogalerien oder deinen eigenen Reiseblog in ansprechendem Design. Tausche dich im Reiseforum über Themen von A wie Abreise bis Z wie Ziel aus und verrate auf der Weltkarte deine ganz persönlichen Geheimtipps!

» [explore2gether.de](https://explore2gether.de)

Wichtig: Um deine Mitreisenden online kennenzulernen, brauchst du sowohl ein Mein WORLD INSIGHT-Kundenkonto als auch ein eigenes Profil in der ReiseCommunity explore2gether. Um die Funktion „Meine Reisen“ nutzen zu können, musst du dann nur noch online beide Konten miteinander verbinden.

## 1.2 Mein WORLD INSIGHT

Lege dein eigenes WORLD INSIGHT-Kundenkonto an! Damit hast du all deine Reisedaten mit nur einem Klick zur Hand und kannst sie für deine nächste Online-Buchung direkt übernehmen. Zudem behältst du den Überblick über die Details aller Reisen, die du schon mit WORLD INSIGHT gemacht oder bei uns gebucht hast.

» [mein.world-insight.de](https://mein.world-insight.de)

## 1.3 Reisemagazin

Tolle Länderreportagen mit faszinierenden Bildern wecken dein Fernweh! Lerne die Menschen kennen, mit denen wir in den Zielgebieten zusammenarbeiten: Wie sieht ihr Alltag aus, was ist ihnen wichtig und wovon träumen sie? Auch unsere Reisegäste kommen hier zu Wort. Sie vermitteln dir mit ihren Berichten lebendige und authentische Eindrücke von außergewöhnlichen Touren überall auf der Welt.

» [reisemagazin.world-insight.de](https://reisemagazin.world-insight.de)

## 1.4 Reiseberichte

Reiseberichte mit stimmungsvollen Fotos oder auch Videos von unseren Gästen geben echte Einblicke in das, was dich auf unseren Reisen erwartet. Die schönsten Reiseberichte findest du u. a. auf unserer Website, im Reisemagazin oder in unseren Katalogen. Wir freuen uns auch über deine persönlichen Eindrücke von deiner WORLD INSIGHT-Tour.

Kommt dein Reisebericht in die engere Auswahl und wir veröffentlichen ihn anschließend, erhältst du als Dankeschön einen wertvollen Reisegutschein im Wert von € 100,-!

Um mitzumachen, brauchen wir von dir:

- deinen Reisebericht auf ca. 2-3 Seiten
- ca. 15-20 deiner besten Fotos in Originalauflösung
- ein Foto von dir auf der Tour

Schicke uns deinen Reisebericht an [reiseberichte@world-insight.de](mailto:reiseberichte@world-insight.de). Größere Dateien kannst du uns ganz einfach per WeTransfer senden unter <https://world-insight.wetransfer.com/>

## 1.5 Events

Lass uns gemeinsam von fernen Ländern träumen, Neues entdecken und zu tollen Reisen und Abenteuern inspirieren. Wer unser Team noch nicht persönlich getroffen hat, für den

sind unsere Events eine gute Möglichkeit, uns kennenlernen, sich zu informieren, zu unterhalten und Spaß zu haben. Besuche uns deshalb im Rahmen unserer Veranstaltungsreihen Katalogpräsentationen, Messen, Länderabende und Weltentdecker!

» [www.world-insight.de/events](http://www.world-insight.de/events)

## 2. Bahnreise / Rail&Fly-Fahrkarte

Mit dem Katalog 2020|21 ist bei allen unseren Reisen die Rail&Fly-Fahrkarte für die umweltfreundliche An- bzw. Rückreise mit der Deutschen Bahn (DB) zum Flughafen innerhalb Deutschlands im Reisepreis bereits eingeschlossen, ausgenommen davon sind unsere Rundreisen mit Eigenreise.

Etwa 7 bis 10 Tage vor Abreise erhältst du deine Rail&Fly-Fahrkarte mit deinem Flugticket (e-Ticket). Bei einigen wenigen Airlines funktioniert es anders: In diesen Fällen erhältst du zusammen mit deinem Flugdokument eine sogenannte Pickup-Nummer (Reservierungsnummer). Mit dieser kannst du dir – frühestens 72 Stunden vor Abreise – den Fahrschein direkt auf der Website der Deutschen Bahn downloaden und ausdrucken, auf dein Handy laden oder an einem DB-Fahrscheinautomaten erstellen.

Die passende Verbindung zur Anreise zu deinem Abflughafen suchst du dir selbst heraus. Bitte wähle diese so, dass du mindestens 3 Stunden vor Abflug am Flughafen bist. Sitzplatzreservierungen im Zug sind nicht Bestandteil dieser Leistung, du kannst diese aber jederzeit kostenpflichtig über die DB buchen.

Haftungsausschluss: Die rechtzeitige Anreise liegt einzig in der Verantwortung des Reisenden. WORLD INSIGHT Erlebnisreisen übernimmt keinerlei Haftung im Falle eines Verpassens des Abfluges infolge von Eigenverschulden des Reisegastes sowie infolge von Zugverspätungen jeglicher Art. Sämtliche Folgekosten infolge eines verpassten Abfluges gehen zulasten des Reisegastes.

Die Bedingungen für die Rail&Fly-Fahrkarte sowie weitere Informationen findest du auf unserer Website unter „[Bahnreise/R&F-Fahrkarte](#)“.

## 3. Botschaften & Konsulate

Folgend findest du zum einen die Kontaktdaten für die Auslandsvertretung im Gastland für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger und zum anderen die Botschaften und Konsulate Nepals in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

### 3.1 Auslandsvertretungen

Botschaft der Bundesrepublik Deutschland

Postadresse::

Embassy of the Federal Republic of Germany

Gyaneshwor Marg 690

P.O. Box 226, Kathmandu

Tel.: 00977 441 27 86, 00977 441 65 27, 00977 441 68 32, 00977 441 66 55

Öffnungszeiten: Mo - Fr 09.00 bis 11.30 Uhr (Ortszeit) oder nach Vereinbarung

Erreichbarkeit in Notfällen:

Außerhalb der Dienststunden sowie an Wochenenden und Feiertagen ist bis 24.00 Uhr ein Rufbereitschaftsdienst eingerichtet, der unter den oben genannten Telefonnummern erreichbar ist. In dringenden Notfällen (Visaangelegenheiten sind grundsätzlich keine Notfälle!) kannst du den Bereitschaftsdienst unter folgenden Telefonnummern (auch per SMS) erreichen: (00977) 98511 37943 (Deutsch/Englisch) und 98511 37942 (Nepali).

Webseite: <http://www.kathmandu.diplo.de>

Honorarkonsulat der Republik Österreich

22, Manakamana Marg

Nagpokhari, Naxal

Kathmandu

Tel.: 00977 44 34 690 216

E-Mail: [autconktm@chitawoncoe.com.np](mailto:autconktm@chitawoncoe.com.np)

Parteienverkehr: Mo 12.00 - 15.00 Mi 12.00 - 15.00 Fr 12.00 - 15.00

Erreichbarkeit in Notfällen: Bei der Botschaft in Indien (Delhi) Tel.: 0091 98 111 20 358

Botschaft der Schweizerischen Eidgenossenschaft

Ekantakuna, Jawalakhel

Lalitpur

Kathmandu

Tel.: 00 977 1 421 7008

E-Mail: [kathmandu@eda.admin.ch](mailto:kathmandu@eda.admin.ch)

Öffnungszeiten: Mo - Fr 09.00–12.30 und 13.00–17.00

Webseite: <http://www.eda.admin.ch/kathmandu>

### **3.2 Botschaften und Konsulate von Nepal**

Bei Fragen zu den Einreisebestimmungen Nepals, allgemeinen konsularischen Dienstleistungen sowie spezifischen Fragen zur Visaerteilung sind die Botschaften und Konsulate Nepals offizielle Anlaufstellen. Die Kontaktdetails der diplomatischen und konsularischen Auslandsvertretungen lauten:

Botschaft von Nepal in Berlin

Guerickestraße 27, 2. Etage

10587 Berlin - Charlottenburg

Tel.: 030-34 35 99 - 20, -21, -22

E-Mail: [berlin@nepalembassy.de](mailto:berlin@nepalembassy.de); [nepembgermany@gmail.com](mailto:nepembgermany@gmail.com); [eonberlin@mofa.gov.np](mailto:eonberlin@mofa.gov.np)

Webseite: <https://de.nepalembassy.gov.np/>

## Nepalisches Honorargeneralkonsulat in Stuttgart

Börsenstr. 3

70174 Stuttgart

Postfachadresse für Visumsanträge:

c/o Volksbank Stuttgart AG

Postfach 10 44 41

D - 70039 Stuttgart

Tel.: 0711 - 181 26 83

E-Mail: hgknepal@t-online.de

Webseite: <https://www.hgk-nepal-stuttgart.de/>

## Nepalisches Honorarkonsulat in Dreieich

Robert-Bosch-Straße 32

63303 Dreieich

Tel.: 06103 731 53 32

E-Mail: generalkonsulat.nepal@daw-ev.de

## Nepalisches Honorargeneralkonsulat in Köln

Hohenzollernring 26

50672 Köln

Postanschrift:

Postfach 19 03 39, 50500 Köln

Tel.: 0221 - 233 83 81

E-Mail: visa@konsulatnepal.de

Webseite: [www.konsulatnepal.de](http://www.konsulatnepal.de)

## Nepalesisches Honorargeneralkonsulat in München

Residenzstr. 25

80333 München

Tel.: 089 - 44 10 92 59

E-Mail: l.a.greissl@web.de

Webseite: [www.nepalkonsulat-muenchen.de](http://www.nepalkonsulat-muenchen.de)



Botschaft von Nepal in Österreich

Schwindgasse 5/1/6

A-1040 Wien

Österreich

Tel.: 0043 1 2350275-01

E-Mail: mission(at)nepalmission.at

Webseite: <https://at.nepalembassy.gov.np/>

Botschaft von Nepal in der Schweiz

Rue de la Servette 81

CH – 1202 Genf

Switzerland

Tel.: 0041 22 733 2600/ 2621

E-Mail: mission.nepal@bluewin.ch

Webseite: <http://gva.nepalmission.gov.np>

## 4. Einreisebestimmungen und Zollvorschriften

Einreisebestimmungen gelten für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger.

Andere EU-Bürger informieren wir gerne nach Mitteilung ihrer Staatsangehörigkeit oder sie können sich direkt bei dem zuständigen Ministerium ihres jeweiligen Landes informieren, siehe hierzu [www.world-insight.de/einreisebestimmungen](http://www.world-insight.de/einreisebestimmungen).

Soweit nicht anders angegeben, ist zumindest ein maschinenlesbarer Reisepass mit 6-monatiger Gültigkeit bei Reiseende und zwei freien, gegenüberliegenden Seiten nötig.

Solltest du einer anderen Nation außerhalb der EU angehören oder liegen bei dir besondere Umstände (z.B. doppelte Staatsbürgerschaft, Aufenthaltstitel etc.) vor, erkundige dich bitte entsprechend bei der Botschaft deines Ziellandes nach der für dich geltenden Einreise- und Transitbestimmungen, da wir nur allgemeine Hinweise zu Einreisebestimmungen geben können.

Für die Einhaltung sämtlicher Einreisebestimmungen und Zollvorschriften sind die Reisenden selbst verantwortlich.

### 4.1 Reisedokumente

Für die Einreise nach Nepal benötigst du folgende Reisedokumente:

- Reisepass
- Visum

Hinweis bei Einreise von Minderjährigen: Bei Einreise von minderjährigen Kindern ist es empfehlenswert, sich über die besonderen Vorschriften für die Einreise beim Auswärtigen Amt und der Botschaft zu erkundigen.

Von der Verwendung gestohlener oder verloreener und wieder aufgefundener Reisedokumente wird abgeraten, auch wenn die Anzeige bei der zuständigen Behörde bereits widerrufen wurde, da Probleme an der Grenze bis zur Einreiseverweigerung nicht ausgeschlossen werden können.

#### 4.2 Visum

Für Deutsche, Österreicher und Schweizer die Einreise ist ein Visum erforderlich. Das Visum kann vorab oder vor Ort bei Einreise beantragt werden, wobei es vor Ort zu Wartezeiten kommen kann. Wir empfehlen daher eine Beantragung vorab oder das Ausfüllen der sogenannten "Visa Application Form" vor der Reise.

Die Kosten für die Visumbeantragung vorab betragen für eine Aufenthaltsdauer von 15 Tagen für Deutsche 25 €, für Österreicher 30 € und für Schweizer 40 CHF, bei einer Aufenthaltsdauer von maximal 30 Tagen betragen die Visakosten für Deutsche 40 €, für Österreicher 45 € bzw. 70 CHF für Schweizer.

Die Kosten für Deutsche, Österreicher und Schweizer betragen bei Visumserteilung vor Ort, für die du die Visa Application Form bereits zu Hause ausfüllen kannst, bis zu einer Aufenthaltsdauer von 15 Tagen 30 USD und bis zu einer Aufenthaltsdauer von 30 Tagen 50 USD.

Es ist darauf zu achten, dass alle Angaben vollständig gemacht werden müssen, da auch die Grenzbeamten vor Ort sehr penibel darauf achten, dass die Namen und Passnummern im Visum identisch mit den Angaben im vorgelegten Reisepass (unterer, maschinenlesbarer Teil!) sind.

Alle weiteren Informationen hierzu erhältst du gesondert in „Hinweise zur Beantragung des Visums“.

#### 4.3 Impfvorschriften

Es sind keine Impfungen vorgeschrieben.

Bitte informiere dich vor Abreise auf der Website des [Auswärtigen Amtes](#), da es zu Änderungen der Vorschriften kommen kann.

#### 4.4 Zollvorschriften

Fremdwährung darf eingeführt werden, ist aber ab einer bestimmten Höhe deklarationspflichtig. Die Einfuhr der Landeswährung ist nicht erlaubt.

Weitere Informationen findest du beim [Auswärtigen Amt](#) oder der nepalesischen Botschaft.

## 5. Essen & Trinken

Das Grundnahrungsmittel der Nepalesen ist Reis. Nepals Standardgericht besteht aus Reis (bhat) zu dem ein herzhafter Linsenbrei (dal) sowie wahlweise Gemüse- oder Fleisch-Curries (tarkari) serviert werden. Zwiebeln, Chutney oder scharfe eingelegte Pickels (bestehend aus in Essig oder Öl eingelegte unreifen Mangos oder Rettich) werden zum dal bhat gereicht und machen das Nationalgericht Nepals zu einem einzigartigen kulinarischen Erlebnis. Die Vielfältigkeit der heutigen nepalesischen Küche macht vor allem der Einfluss tibetischer und auch indischer Gerichte aus, wie beispielsweise Suppen, die sehr chinesischen Suppen ähneln, oder auch die sogenannten „Momos“, eine Art Ravioli, bestehend aus Gemüse

und/oder Fleisch. Daneben finden sich in größeren Städten auch eine Auswahl an Gerichten mit westlichem Einfluss: Pizza, Steak oder Lasagne sind weitverbreitet. Als Getränk steht natürlich der „Chai“, ein Tee der auf die indische Art gekocht wird, an der Tagesordnung. Hierbei werden die Teeblätter mit Gewürzen und Zucker direkt in der Milch aufgekocht und dann abgossen. In den Bergen wird der Tee gesalzen und mit Yak-Butter angeboten. Ein anderes beliebtes Getränk der Berge ist „Chang“. Ein einzigartiges Bier, das aus gegorener Gerste mit Mais, Roggen und Hafer hergestellt wird. „Arak“ (Kartoffelschnaps) und „Raksi“ (Weizen- oder Reisschnaps) werden gerne nach dem Essen angeboten. Bitte beachte, dass in Nepal mit den Fingern gegessen wird. Zwar werden in manchen Restaurants in den größeren Orten auch Löffel und Besteck geboten, doch freuen sich die Nepalis sehr, wenn ihre Gäste die Kunst des Fingeressens beherrschen oder es zumindest versuchen. Soft Drinks sowie alkoholische Getränke gibt es zu ähnlichen Preisen wie bei uns.

## 6. Fluginformationen

### 6.1 Informationen zu deinem Flug

Du erhältst dein Flugticket (e-Ticket) mit den ausführenden Fluggesellschaften sowie den voraussichtlichen Flugzeiten zusammen mit deinen Last-Minute-Unterlagen etwa 7 bis 10 Tage vor Abreise als PDF per E-Mail. Bitte beachte, dass sich Flugzeiten dennoch kurzfristig ändern können.

Es wird dringend dazu geraten, mindestens 3 Stunden vor Abreise am Flughafen zu erscheinen, damit du ausreichend Zeit hast, um dein Gepäck aufzugeben und die Sicherheitskontrolle zu passieren.

Haftungsausschluss: Die rechtzeitige Anreise liegt einzig in der Verantwortung des Reisenden. WORLD INSIGHT übernimmt keinerlei Haftung im Falle eines Verpassens des Abfluges infolge von Verspätungen des Reisegastes jeglicher Art, die nicht im Organisationsbereich von WORLD INSIGHT liegen. Sämtliche Folgekosten infolge eines verpassten Abfluges gehen in solchen Fällen zulasten des Reisegastes.

### Online-Check-In und Sitzplatzreservierung

Aus rechtlichen Gründen kann der Online-Check-In nur persönlich vorgenommen werden und steht in der Regel ab 23 Stunden (teilweise auch schon früher) auf der jeweiligen Webiste der Fluggesellschaft zur Verfügung.

Du kannst bei deiner Buchung deinen Sitzplatzwunsch (Gang-, Mittel- oder Fensterplatz) angeben. Wir können diesen gerne für dich anfragen, jedoch nicht garantieren. Fast alle Fluggesellschaften bieten dir aber im Rahmen des Online-Check-In die Möglichkeit, deinen Sitzplatz kostenfrei zu reservieren.

Da wir unsere Flüge in der Regel in Form einer Gruppenbuchung reservieren, gelten bezüglich des Online-Check-Ins und der Sitzplatzreservierung im Vergleich zu den Hinweisen auf der Website der Airline oft abweichende Bedingungen. Nähere Informationen findest du auf unserer Website unter „[Fluginformationen](#)“.

### 6.2 Hinweise zu deinem Reisegepäck

Grundsätzlich unterscheiden Fluggesellschaften in der Frage des Freigepäcks zwischen zwei Konzepten, nämlich zwischen dem sogenannten „piece-concept“ und dem „weight-concept“. Beim „piece-concept“ zählt die Anzahl der Koffer und auch das Gewicht des einzelnen Gepäckstücks. Beim „weight-concept“ kann man das maximale Gewicht, z.B. 23 kg, auf mehrere Gepäckstücke verteilt werden. Zudem darf bei vielen Fluggesellschaften das aufgegebene Gepäck 158 cm in der Summe (Länge + Breite + Höhe) nicht überschreiten.

Zusätzlich darf bei den Fluggesellschaften ein Handgepäckstück mit zwischen 5-8 kg Gewicht (abhängig von der Airline) mit in die Kabine genommen werden.

Da wir überwiegend Gruppenflüge für dich reservieren, beziehen sich diese Angaben auch auf Gruppenflüge, die wir in der Economy-Class reservieren.

In der Premium-Economy- und in der Business-Class gelten abweichende Regelungen, die zumeist kostenfreie Sitzplatzreservierungen zulassen und auch in der Frage der Freigepäckgrenzen großzügigere Regelungen einräumen.

Hinweis: Sollten auf deinem Flugticket (e-Ticket), in der Reisebestätigung oder in diesen Länderinformationen andere Angaben stehen, so sind diese maßgebend. Wir empfehlen dir, dich unmittelbar vor Reiseantritt auch noch mal direkt bei der Fluggesellschaft über die Freigepäckbestimmungen und die Anzahl der Gepäckstücke zu erkundigen, da es kurzfristig zu Änderungen kommen kann.

Bei Verlust, Beschädigung oder Verspätung deines Gepäcks im Rahmen deiner Flüge zeige dies bitte direkt bei der Fluggesellschaft an und lasse dir zusätzlich eine Bestätigung darüber ausstellen.

Bitte beachte die allgemeingültigen Sicherheitshinweise/-vorschriften der Bundespolizei bezüglich Reisen mit dem Flugzeug: [https://www.bundespolizei.de/Web/DE/01Sicher-auf-Reisen/01Mit-dem-Flugzeug/mit-dem-flugzeug\\_node.html](https://www.bundespolizei.de/Web/DE/01Sicher-auf-Reisen/01Mit-dem-Flugzeug/mit-dem-flugzeug_node.html)

## 7. Geld & Währung

### 7.1 Währung

Nepals Währung ist die nepalesische Rupie. Derzeit entspricht 1 € ca. 137 nepalesischen Rupien (Stand: 10/2020).

### 7.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte)

Im Kathmandu-Tal besteht die Möglichkeit, sich über Geldautomaten mit Bargeld zu versorgen. Einige Automaten akzeptieren EC-Maestro-Karten mit PIN. Die gängigen Kreditkarten werden in Kathmandu und in Pokhara fast überall mit PIN akzeptiert. Reisende, die mit ihrer Bankkundenkarte im Ausland bezahlen und Geld abheben wollen, sollten sich vor Reiseantritt bei ihrem Kreditinstitut über die Nutzungsmöglichkeit ihrer Karte informieren. Devisen können in allen größeren Städten problemlos getauscht werden. Der € wird genauso akzeptiert wie der US\$, so dass ein Umtausch in US\$ nicht zwingend notwendig ist. Wenn überhaupt, empfiehlt sich der US\$ für das Visum bei Einreise, da hier der €-Umtauschkurs eher ungünstig ist.

## 8. Impfungen & Gesundheit auf Reisen

Grundsätzlich sind die allgemeinen empfohlenen Standardimpfungen entsprechend des Robert-Koch-Instituts ([www.rki.de](http://www.rki.de)) ratsam, auch wenn keine besonderen Impfungen zur Einreise in das jeweilige Land vorgeschrieben sind. Sollten zur Einreise Impfungen vorgeschrieben sein, findest du diese unter Einreisebestimmungen.

Neben den Standardimpfungen ergeben sich je nach Reiseland und Reisezeit weitere Impfpfehlungen und Gesundheitshinweise.

### 8.1 Impfpfehlungen

- Hepatitis A und B
- Tollwut
- Evtl. Typhus
- Evtl. Malariaprophylaxe
- Evtl. Japanische Enzephalitis

Bitte beachte: Impfungen sind immer eine persönliche Entscheidung, bei der das Risiko abgewogen werden muss. Konsultiere deshalb vor der Reise in jedem Fall rechtzeitig (im Idealfall 2 Monate vor Abreise) deinen Hausarzt oder ein tropenmedizinisches Institut.

## 8.2 Gesundheitshinweise

Generell solltest du beachten: Verzichte auf ungeschältes Obst, Salate oder Eiswürfel in einfachen Restaurants. Verzehre keine Speisen und Getränke von einfachen Straßenhändlern und kaufe nur verschlossene und versiegelte Getränkeflaschen. Waschen und desinfiziere dir regelmäßig die Hände. Du vermeidest damit Durchfallerkrankungen.

Thema Höhenkrankheit: Wir bewegen uns in Nepal in Höhen, die selten über 3000 Meter liegen (Außer bei unserer Nepal A+ Reise mit alternativem Trekking). Solltest du unter Beschwerden leiden (Herz, Kreislauf, Blutdruck), besprich dich bitte im Vorfeld mit deinem Hausarzt. Aufgrund der Höhenlage einiger Orte in Nepal kann es innerhalb von 6 - 12 Stunden nach Ankunft in den ersten Tagen zu einer Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens in Form von verstärkter Atmung, beschleunigtem Herzschlag, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Schlafstörungen und Schwellungen im Bereich der Füße, Arme und des Gesichts kommen.

Aufgrund von durch Mücken übertragbaren Krankheiten wie Malaria, Dengue-Fieber und der Japanischen Enzephalitis ist es wichtig, dass du möglichen Infektionen du mit einer intelligenten Kleidungs Auswahl (mehr zu diesem Thema in dem Kapitel „Kleidung“) sowie ausreichendem Mückenabwehrmittel, wie z.B. Autan etc. vorbeugst.

Bzgl. Malaria ist das Mitführen eines verschreibungspflichtigen Malariamittels zur so genannten Notfalltherapie angeraten.

In Nepal und besonders auch im Kathmandu-Tal registriert man seit Beginn des Monsuns 2015 eine Zunahme von Cholera-Erkrankungen. Das Infoblatt „Cholera“ des Auswärtigen Amtes informiert entsprechend.

Seit 2019 wurden Fälle von aviärer Influenza beim Menschen in Nepal bekannt. Der erste menschliche Erkrankungsfall war im März 2019. Das Infoblatt "Merkblatt Aviäre Influenza" des Auswärtigen Amtes informiert entsprechend.

## 8.3 Reisemedizinische Beratung

Unsere Hinweise ersetzen jedoch keine reisemedizinische Beratung. Vor der Reise solltest du dich also fachkundig durch einen Arzt, Apotheker oder ein tropenmedizinisches Institut beraten lassen. Für aktuelle reisemedizinische Informationen und Impfvorschriften für dein Reiseland sowie zur Suche qualifizierter Beratungsstellen innerhalb Deutschlands empfehlen wir u.a. folgende Links:

- Centrum für Reisemedizin ([www.crm.de](http://www.crm.de))
- Fit for Travel ([www.fit-for-travel.de](http://www.fit-for-travel.de))

Eine Übersicht aller Tropeninstitute in Deutschland findest du hier:

- Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit (<https://www.dtg.org/liste-tropenmedizinischer-institutionen.html>)

## 8.4 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung

Bitte beachte, dass unsere Reisen für Personen mit Mobilitätseinschränkungen grundsätzlich nicht geeignet sind, es sei denn, es ist anders bei der Reise ausgeschrieben. Solltest du eine Mobilitätseinschränkung haben, sprich uns bitte vor Buchung einer Reise an.

# 9. Kleidung & Ausrüstung

## 9.1 Kleidung

Für deine Reise empfehlen wir dir folgende Kleidung mitzunehmen:

- Bequeme Schuhe mit Profil
- Lange und kurze Hosen, langärmeliges Hemd oder T-Shirt
- Warme Jacke und Hose
- Evtl. Fahrradhose für die Mountainbike Tour
- Dunkle Kleidung (z.B. dunkelgrün) für die Pirschfahrten im Chitwan-Nationalpark
- Helle Kleidung für die Abendstunden zum Schutz gegen Moskitos
- Bequeme Freizeitbekleidung bei inkludierten Yogastunden
- Kopfbedeckung, Halstuch
- Regenschutz
- Badesachen

Für den Chitwan-Nationalpark empfiehlt sich lange leichte Baumwollkleidung, die nicht Körper betonend wirkt: Diese ist einmal ein guter Schutz gegen die Sonnenstrahlen und eröffnet dir gleichzeitig die Türen zu manch heiliger Stätte, die nicht in Shorts betreten werden darf. Auch die Farbe spielt eine Rolle: Moskitos finden vor allem dunkle Farben „zum Anbeißen“ – greife deshalb vor allem in den Abendstunden lieber auf etwas Helleres zurück! Während der Safaris im Nationalpark hingegen empfiehlt sich dunklere Kleidung.

Generell gilt zudem auch, dass du bei deiner Kleidungsauswahl darauf achtest, dass du nicht zu viel nackte Haut zeigst.

## 9.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste

Da unsere Hotels nicht immer auf Kofferträger zurückgreifen und auch das Platzangebot im Fahrzeug begrenzt ist, ist weniger Gepäck auch in deinem Sinne. Als Gepäckstück kannst du sowohl einen Koffer als auch einen Rucksack nehmen. Wir empfehlen jedoch die Mitnahme eines Stoffkoffers oder einer Reisetasche, da sich diese leichter im Bus verstauen lassen und druckresistenter sind. Das Gepäck wird je nach Platz entweder im hinteren Teil des Fahrzeugs oder auch schon einmal unten im Gepäckraum verstaut. Bei kleinen Gruppen und somit auch kleineren Fahrzeugen wird das Gepäck auf dem Dach transportiert.

Folgendes gehört neben den oben genannten Kleidungsempfehlungen mit ins Gepäck:

- Reisepass (evtl. mit Visum)
- Elektronisches Flugticket („Reiseplan“)
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von Originalen aufbewahren)
- 1 Passfoto und entsprechende Gebühr bei Visabeantragung vor Ort
- Rucksack, Reisetasche oder Koffer
- Tagesrucksack
- Stirnlampe (für den Aufenthalt in Namobuddha) oder Taschenlampe
- Sonnenschutz, Sonnenbrille
- Ohrstöpsel
- Reiseapotheke, persönliche Medikamente
- Insektenschutz

- Trinkflasche
- Taschenlampe bzw. Stirnlampe
- Fotoausrüstung, Filme bzw. Speicherkarten, Batterien bzw. Ladegerät

### 9.3 zusätzliche Gepäckempfehlungen für mehrtägige Trekkings

Bitte denke an einen Trekkingsack, für die Beförderung deines Gepäcks (bis 15 kg) durch die Träger während des Trekkings. Diese Trekkingsäcke können auch sehr kostengünstig (etwa 10 €) vor Ort erworben werden. Ebenso hält unser Country Manager vor Ort entsprechende Trekkingsäcke für die Gruppe bereit, die kostenlos genutzt werden können. Dein restliches Gepäck wird in Pokhara im Hotel stationiert.

- 2 Passfotos für das Trekking Permit
- Trekkinghose
- Bequeme (Trekking-) Schuhe mit Profil
- Stirnlampe oder Taschenlampe
- Schlafsack bzw. Leinen-Inlet (Schlafsäcke können auch vor Ort gestellt werden)
- Duschhandtuch

## 10. Klima

Bitte beachte, dass es in Nepal aufgrund der extremen Höhenunterschiede eine Vielzahl von verschiedenen Klimazonen gibt. Daher kann die Frage, wie das Wetter wird, nicht allgemein beantwortet werden, denn ausschlaggebend ist, wo man sich gerade in Nepal befindet. Die beste Reisezeit für Nepal ist zu Beginn der Trockenzeit im Oktober und November. Im Oktober variieren die Temperaturen zwischen 15 und 25 Grad. In diesen Monaten hat man in den Bergen die beste Sicht, denn dann ist der Sommer-Monsun vorbei und hat die Landschaft in ein sattes Grün getaucht. Ebenfalls die Monate Februar bis April sind optimale Reisemonate. In dieser Zeit ist es zwar oft dunstig, doch sind die Temperaturen mit bis zu 30 Grad warm. Zudem beginnt ab März die Blütezeit des Rhododendron. Über den Winter von Dezember bis Februar herrscht überwiegend wolkenloser Himmel bei angenehmen Temperaturen von 20 bis 25 Grad. Jedoch kann es nachts, vor allem in den höheren Regionen, empfindlich kalt werden. Im Chitwan-Nationalpark ist es das ganze Jahr über tropisch warm.

## 11. Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair

Jeder Flug bedeutet auch eine gewisse Umweltbelastung. Damit wir aufs Fliegen in die Ferne nicht ganz verzichten müssen, bieten wir dir in Kooperation mit atmosfair die Möglichkeit, die verursachten CO<sub>2</sub>-Emissionen finanziell zu kompensieren. Wenn du also als Ausgleich für deinen Flug etwas Gutes tun willst, dann kannst du bei deiner Buchung unseren renommierten und zertifizierten Partner atmosfair unterstützen – damit werden sinnvolle Umweltprojekte weltweit finanziert.

Dazu geben wir den durch den Flug von Frankfurt ins Zielland und zurück entstandenen CO<sub>2</sub>-Fußabdruck bei jeder Reise an, zusammen mit dem empfohlenen Ausgleich. So kannst du direkt sehen, wie hoch deine Spende sein sollte – die Höhe ist natürlich freiwillig, denn du entscheidest für dich selbst, welchen Beitrag du zur Nachhaltigkeit leisten möchtest. Dein Kompensationsbetrag wird in verschiedene atmosfair-Klimaschutzprojekte in Entwicklungsländern investiert, wodurch die CO<sub>2</sub>-Emissionen an anderer Stelle wieder eingespart werden können.

So werden nachhaltige Entwicklungen von Technologien weltweit gefördert, z.B. solarthermische Heizungsanlagen oder effiziente Öfen, Windkraftanlagen und Kleinwasserkraftwerke, Kleinbiogasanlagen und Stromerzeugung aus Erneuerbaren sowie Umweltbildung an deutschen Schulen zur Stärkung des Klimabewusstseins.

Zu jeder Buchung, bei der du einen freiwilligen Kompensationsbetrag gespendet hast, erhältst du ca. 1 Monat nach Reiseende direkt von atmosfair ein persönliches Zertifikat per E-Mail sowie eine Spendenbescheinigung zum Download.

Weitere Informationen findest du auf [www.atmosfair.de](http://www.atmosfair.de)!

## 12. Landesspezifische Hinweise & Sicherheit

### 12.1 Verhalten im Reiseland

Die Nepalesen sind ein liebenswürdiges und tolerantes Volk, dennoch möchten wir dir noch einige Tipps mitgeben.

Nicht immer dürfen westliche Maßstäbe angelegt werden, sei es, was die Qualität der Straßen anbelangt, sei es die Auffassung von Pünktlichkeit. Wir und unsere Partner vor Ort bemühen uns um einen reibungslosen und pünktlichen Reiseablauf. Falls es doch einmal zu Verzögerungen kommen sollte, möchten wir dich um dein Verständnis bitten.

Tempel dürfen immer nur ohne Schuhe betreten werden und viele hinduistische Tempel dürfen von Touristen gar nicht von Innen besichtigt werden.

Für (Ehe-) Paare gilt: Zärtlichkeiten untereinander sollten sich für die Unterkunft aufbewahrt werden, wo ihr ohnehin viel ungestörter seid. Denn in der Öffentlichkeit sind etwaige Liebkosungen nicht gern gesehen, daher sollte man sich generell dem Partner gegenüber auch eher zurückhaltend verhalten.

Weiterhin ist wichtig, dass die linke Hand als unrein gilt. Daher bitte diese niemals zum Essen benutzen oder gar Menschen damit berühren.

Und zum Schluss noch ganz wichtig: Bitte fotografiere niemals ungefragt fremde Menschen. Wenn du freundlich fragst, wird sich sicherlich der ein oder andere Nepali gerne bereit erklären sich fotografieren zu lassen. Und wer weiß, vielleicht kommst du so obendrein auch noch mit einem Einheimischen ins Gespräch.

### 12.2 Sicherheit vor Ort

Für die Aufbewahrung von Reisedokumenten sowie Geld und Schecks empfehlen sich Brustbeutel oder Bauchgürtel. Es ist ratsam, von seinen Reisedokumenten Kopien zu machen und diese gesondert aufzubewahren. Von der Mitnahme teurer Schmuckstücke oder ähnlicher Wertgegenstände ist ohnehin abzuraten.

Bitte beachte auch evtl. tagesaktuelle Sicherheitshinweise auf unserer [Homepage](#) bzw. beim [Auswärtigen Amt](#).

### 12.3 Anforderungen und reisespezifische Hinweise für mehrtägige Trekkings

Zur Bewältigung unserer Trekkingreisen sind eine gute Kondition und Gesundheit erforderlich. Wanderungen von bis zu sieben Stunden (auch mit steileren Auf- und Abstiegen und sehr vielen Steinstufen) sollten problemlos bewältigt werden können. Sowohl für das Trekking als auch für die Mountainbike-Tour in der Umgebung von Pokhara musst du aber kein Profisportler sein, denn wie bei all unseren Reisen stehen das Erlebnis und die Begegnung mit Mensch und Natur im Vordergrund. Da es in den Teehäusern sehr einfach



zugeht, setzt diese Reise auch die Bereitschaft auf Komfortverzicht voraus. Zudem ist besonders viel Teamgeist gefragt.

Für das Trekking zum Annapurna Basecamp (4.130 m) sind im Vergleich zu unserem regulären Trekking ein höheres Maß an Fitness und Anpassungsfähigkeit (auch hinsichtlich der Unterbringung in den Teehäusern) erforderlich. Auf- und Abstiege von bis zu 1.300 Höhenmetern sollten am Tag bewältigt werden können.

## 13. Reiseliteratur

Zu jeder Buchung einer Gruppenreise bekommst du bei uns einen Reiseführer aus einem ausgewählten Sortiment von MairDumont dazu. Etwa 3 bis 4 Wochen vor Abreise bekommst du deinen persönlichen Gutscheincode zugeschickt. Mit diesem kannst du einfach und bequem deinen Reiseführer online bestellen unter [www.world-insight.de/reisefuehrer](http://www.world-insight.de/reisefuehrer)

### 13.1 MairDumont-Reiseführer

Folgende Reiseführer aus unserem MairDumont-Programm stehen zur Auswahl, vorbehaltlich Verfügbarkeit:

- Lonely Planet
- MARCO POLO
- Stefan Loose Travel

### 13.2 Weitere Literaturempfehlungen

- Gebrauchsanweisung für Kathmandu und Nepal, Piper Verlag
- Rot – Menschen in Kathmandu, Milda Drüke
- Little Princes: Meine Suche nach den verlorenen Kindern von Nepal, Conor Grennan
- Die Kinder von Shangrila: Geschichten aus dem heutigen Nepal, Charlotte Halink
- Zanskar und ein Leben mehr, Ulli Olvedi
- Geheime Wahlen, Philipp Thapa
- Achterbahn der Stille: Ein spirituelles Roadmovie, Teresa Heidegger
- Nepal: Seine vielen Gesichter, Matthias Schermaier von Traveldiary

## 14. Reiseversicherung

Sicher unterwegs: In jeder Reisebuchung haben wir für dich die Carry Home Top Cover inkl. Corona-Leistungen der Allianz Travel inkludiert!

Damit bist du automatisch bei deiner Reise versichert. Die Versicherung beinhaltet eine Reise-Krankenversicherung inkl. Kranken-Rücktransport, Reiseabbruch-Versicherung und umfasst auch Folgekosten einer eventuellen Quarantäne. Egal, ob Covid-19 dabei eine Rolle spielt oder nicht.

Weitere Infos sowie die Versicherungsbedingungen findest du unter <https://www.world-insight.de/versicherungen/>

Mach das Paket perfekt!

Darüber hinaus empfehlen wir dir dringend den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung, damit du auch vor Stornokosten geschützt bist, wenn du deine Reise nicht antreten kannst. Unser Partner ERGO Reiseversicherung hat passend dazu sowohl Einmal-

Versicherungen für nur eine Reise als auch Jahres-Versicherungen für alle Reisen im Jahr im Angebot, optional auch mit Covid-19-Schutz.

Diese kannst du direkt über <https://www.world-insight.de/versicherungen/> unter Beachtung der entsprechenden Abschlussfristen einfach online abschließen.

## 15. Stromspannung

Diese beträgt 220 bzw. 230 Volt bei 50 HZ, teilweise auf dem Land noch 110 Volt. In der Regel benötigst du für Nepal keinen Adapter, da alle Hotels mittlerweile mit europäischen Steckdosen ausgestattet sind. Da diese aber schon mal defekt sein können, empfehlen wir nichtsdestotrotz die Mitnahme eines so genannten Weltsteckers. Die üblichen Batterien sind überall erhältlich. Wegen Stromausfällen ist eine Taschenlampe angebracht.

In Nepal finden regelmäßig so genannte power cuts statt, zeitlich festgelegte Stromausfälle. Die meisten Hotels, die wir auf unseren Reisen nutzen, sind mit Generatoren oder Solaranlagen ausgestattet, so dass du in der Regel auch während der power cuts nicht auf elektrisches Licht verzichten musst. Allerdings wirst du zu diesen Zeiten unter Umständen kein warmes Wasser und auch keine Lademöglichkeiten haben.

## 16. Telefonie & Internet

### 16.1 Telefonie

Du kannst Auslandstelefonate in privat betriebenen Communication Centers, sogenannten IDDs (International Direct Dialling) führen oder aber auch von den meisten Hotels aus telefonieren. Bitte beachte bei Letzterem aber, dass das oft sehr teuer ist. Bezüglich Mobiltelefonie in Nepal erkundigst du dich am besten direkt bei deinem Mobilfunkanbieter.

Die Vorwahlen lauten

- 0049 (nach Deutschland)
- 0043 (nach Österreich)
- 0041 (in die Schweiz)

Die Vorwahl für Telefonate nach Nepal ist 00977.

### 16.2 Internet

Zum Surfen kannst du eines der zahlreichen Internetcafés in Kathmandu oder Pokhara aufsuchen. Ansonsten bieten die meisten Hotels WLAN an. Je nach Unterkunft kann es sein, dass das Internet kostenpflichtig ist.

Selbst in den Teehäusern, in denen bei mehrtägigen Trekkings übernachtet wird, gibt es inzwischen meist gegen eine kleinere Gebühr Internetzugang. Bitte erwarte hier aber keine gute Verbindung!

## 17. Trinkgeld & Extrakosten

### 17.1 Trinkgeld

In Restaurants ist es üblich, ein Trinkgeld von etwa 10 Prozent zu geben. Die Reiseleitung kennt die örtlichen Gepflogenheiten und kann das Trinkgeld den Sitten des Landes

entsprechend, aber auch abhängig von Leistungen einschätzen. Unsere Reiseleitung freut sich am Ende der Reise über ein Trinkgeld. Je nach Gruppengröße ist ein Betrag von 2-3 € pro Person und Reisetag landesüblich (für kleine Gruppen bis 8 Personen). Bei größeren Gruppen freut sich die Reiseleitung auch über einen entsprechend niedrigeren Betrag. Die Höhe des Trinkgeldes sollte selbstverständlich auch abhängig von der Leistung und des Engagements der Reiseleitung sein. Letztlich ist es deine individuelle Entscheidung, wie viel Trinkgeld du geben möchtest. Auch der Busfahrer freut sich selbstverständlich über ein Trinkgeld, wenn du mit seiner Leistung zufrieden bist. Deine Reiseleitung berät dich gerne zur landesüblichen Höhe des Betrages.

Für alles weitere Servicepersonal, das im Hintergrund agiert, wie Hotelpersonal, Kofferträger etc., sammelt deine Reiseleitung der Einfachheit halber zu Beginn der Reise ein Gruppentrinkgeld ein. Die Reiseleitung kennt die örtlichen Gepflogenheiten und kann das Trinkgeld den Sitten des Landes entsprechend, aber auch abhängig von Leistungen einschätzen. Die Verwaltung der Trinkgeldkasse sollte der Transparenz halber von einem Reiseteilnehmer übernommen werden. Somit hast du jederzeit einen Überblick über die Ausgaben und eventuelle Überschüsse.

Reise	empfohlene Höhe des Gruppentrinkgelds pro Person
Nepal Erlebnisreise	15 €
Nepal aktiv+	15 €

### 17.2 Extrakosten

Der optionale Rundflug zum Mt. Everest und zurück ist ausschließlich vor Ort buchbar und kostet ca. 200 €. Bitte gib direkt zu Beginn der Reise dem Reiseleiter Bescheid, wenn du an dem Rundflug interessiert bist. Der Betrag muss vor Ort bar in € oder US\$ oder per Kreditkarte (zusätzliche Gebühren fallen an) gezahlt werden.

Der optionale Helikopterflug zum Annapurna Basecamp ist ebenfalls nur vor Ort buchbar und kostet ca. 305 €. Der Ausflug dauert insgesamt eine Stunde und kann von Pokhara aus unternommen werden.

Wie viel du für das tägliche Leben benötigst, hängt natürlich auch von dir persönlich ab. Eine Hauptspeise im landestypischen Restaurant bekommt man für 400 – 500 Rupien. Eine Tasse Kaffee kostet etwa 120 Rupien, der halbe Liter Bier etwa 200 Rupien – je nach Ort schwanken die Preise.

### 17.3 Trinkgeld bei Reisen mit mehrtägigem Trekking

Trinkgeld für Träger, Trekking-Guide und Sherpa

Während der mehrtägigen Trekkings bei unserer Nepal Aktiv+ Reise und während der Verlängerung unserer Nepal Vagabunt Reise wirst du von Trägern (1 Träger für max. 2 Personen), einem Trekking-Guide und einem Sherpa begleitet. Diese sind für das Trekking unabdingbar und gerade die Träger sind hohen körperlichen Anstrengungen ausgesetzt. Hier geben wir dir die unserer Meinung nach angemessenen Trinkgeldbeträge für die einzelnen Begleiter. Diese sollen dir ein Maßstab für deine 6-tägigen Trekkings sein.

Selbstverständlich ist auch hier wieder dein persönliches Ermessen und deine Zufriedenheit mit der erbrachten Leistung entscheidend.

Ein landesübliches Trinkgeld beträgt pro Träger (also für 2 Personen) 25-30 €. Der Guide und

der Sherpa freuen sich über insgesamt (für die gesamte Gruppe) jeweils 30-35 €. Bitte beachte, dass das Trinkgeld pro Person von der Gruppengröße abhängig ist. Zur Veranschaulichung eine kleine Beispielrechnung:

Teilnehmerzahl: 6 Personen

35 € Guide + 35 € Sherpa = 70 €

70 € / 6 Personen = 12 € pro Person

30 € pro Träger: 2 Personen = 15 €

12 € + 15 € = 27 €

Mit zunehmender Gruppengröße beträgt das Trinkgeld pro Person weniger als die angegebenen 27 €.

An ausgewählten Terminen unserer Nepal Aktiv+ Reise machen wir ein längeres 11-tägiges Trekking bis zum Annapurna Basecamp. Hier lauten die Beträge entsprechend:

- Trinkgeld pro Träger (also für 2 Personen) 50-55 €.
- Der Guide und Sherpa jeweils (für die gesamte Gruppe) 60-65 €

Der Einfachheit halber wird dieses Trinkgeld am Ende des Trekkings von einem Gruppenteilnehmer eingesammelt anschließend den Trägern, dem Guide und dem Sherpa gegeben.

## 18. Zeitunterschied

Der Zeitunterschied zur MEZ (Mittleuropäische Zeit) beträgt +3 3/4 Std. (Sommer) bzw. +4 3/4 Std. (Winter). Es gibt keine Sommer-/Winterzeitumstellung in Nepal.