

Nepal Informationen

Hier ein kleiner Überblick über die Trekking-Gebiete, Impfungen und weitere wissenswerte Informationen. Nepal ist meine zweite Heimat und es liegt mir am Herzen, dass alle Reisenden eine wunderschöne Nepalreise erleben. Damit das der Fall ist, berate ich Sie auch gerne kostenfrei und unverbindlich persönlich oder auch per Telefon.

1. Trekking Gebiete

Annapurna Gebiet

Das Annapurna-Gebiet gehört zu den beliebtesten Trekking-Gebieten auf der Welt. So war das Trekking ins Annapurna Base Camp doch sehr lange unter den Top 10 der beliebtesten Trekkings. Meiner Meinung nach zu Recht! Sie durchwandern häufig ganz verschiedene Vegetationsstufen, was ein Trekking in diesem Gebiet sehr abwechslungsreich macht. Einzigartig sind in diesem Gebiet die Rhododendron Wälder, die Jahr für Jahr die Touristen anziehen. Ein Trekking im Annapurna Gebiet ist auch immer mit einem Aufenthalt im idyllischen, am Phewa See gelegenen, Pokhara verbunden. Für mich persönlich die schönste Stadt in Nepal.

Es sind im Annapurna Gebiet sowohl ganz einfache Kurztrekkings mit einer Dauer von 4-5 Tagen möglich. Selbstverständlich können auch mittlere oder auch anspruchsvolle Touren bei uns bei uns gebucht werden.

Everest/ Khumbu Gebiet

Ich empfehle dieses Gebiet den Menschen, die von den höchsten Bergen der Welt fasziniert sind. Das Besondere hier ist das Panorama und die Aussicht auf die höchsten Berge der Welt. Je nach Tour bis zu 5 8.000er Bergriesen. Selbstverständlich sehen Sie, bei jedem Trekking im Khumbu Gebiet, auch den Mount Everest. Sie wandern wirklich inmitten der höchsten Berge der Welt. Eine weitere Attraktion sind die hochliegenden, interessanten Dörfer, die legendären Einwohner (Sherpa) aber auch das älteste Kloster von Nepal (in Tengboche). Da Sie oberhalb von 2.800m wandern, ist die Vegetation eher karg.

Langtang/ Helambu

Ein Langtang Trekking eignet sich hervorragend für Menschen, die mal Himalaya-Luft schnuppern möchten und auch nur ein kleines Zeitfenster haben. Das Gebiet ist mit dem Auto innert weniger Stunden erreichbar. Ein grosses Trekkingvergnügen aber ist garantiert. Sie werden die alpine Bergwelt mit seinen 7.000er Bergriesen hautnah erleben können. Langtang wurde beim Erdbeben im April 2016 leider sehr in Mitleidenschaft gezogen. Dennoch sind in diesem Hochtal dank raschem Wiederaufbau wieder wunderschöne Trekkings möglich.

Manaslu

Der Berg „Manaslu“ ist mit 8.156m der acht höchste Berg der Welt. Die Manaslu Umrundung über den 5.100m Laryka Pass wird immer populärer. Er hat noch nicht seine „Hauptblütezeit“ wie z.B. die Annapurna Umrundung erreicht. Die Umrundung kann nicht auf eigene Faust gemacht werden. Sie müssen in einer Gruppe wandern und von einem registrierten Anbieter begleitet werden. Bis vor 2 Jahren haben wir z.B. dieses Trekking nur als „Zelt-Trekking“ organisiert. Mittlerweile sind aber neue Ldges entstanden, so dass wir es seit 2015 als Lodgetrekking anbieten. Jedoch sollte ihr Komfort-Anspruch nicht zu gross sein!

Mustang Gebiet

Auf dem Dach der Welt, hinter dem Himalaya im Norden von Nepal und auf drei Seiten von Tibet umgeben, liegt das verborgene Königreich Mustang. Diese Tour durch Mustang verspricht ein wunderschönes Trekking durch eine vielfältige Landschaft und Begegnungen mit einer gastfreundlichen Bevölkerung, die noch einen ganz tief verwurzelten Buddhismus leben. Das faszinierende Königreich Mustang erinnert landschaftlich sehr an Tibet. Dieses buddhistische Reich ist gekennzeichnet durch karge, aber faszinierende Hochebenen und endlos scheinende Weiten. Einfach grandios und einzigartig!

Mustang gehört politisch zu Nepal. Es war während fast 30 Jahren für den Tourismus eine verbotene Zone. Erst im 1992 wurde es für den „sanften“ Trekking-Tourismus geöffnet.

2. Reisezeit/ Klima

Die Jahreszeiten sind grundsätzlich so wie bei uns und das Wetter ist genauso wenig vorhersehbar. Ich habe schon über den Jahreswechsel den über 5.000 müM hohen Thorong La Pass überquert. Dafür hatte ich extra Schneeschuhe im Gepäck. Umso erstaunter war ich, das der Pass fast schneefrei gewesen ist. Dafür habe ich aber auch schon von meterhohem Schnee Ende Januar gehört.

Ich werde immer wieder gefragt, ob ich nicht auch Temperaturangaben veröffentlichen kann. Ich bitte um Verständnis dafür, dass mir das leider an dieser Stelle nicht möglich ist. Es hängt total davon ab, wann genau Sie reisen, in welchem Gebiet und auf welcher Höhe Sie sind und auch die Tageszeit spielt eine grosse Rolle.

Grundsätzlich kann aber trotzdem folgendes festgehalten werden:

Ende September – Ende November

Eine sehr gute Reisezeit für Trekkingtouren im Everest, Annapurna und im Mustang/Naar/ Dolpo Gebiet. Der Monsun ist Mitte September meist vorbei, die Sicht ist oft klar und die Anzahl Regentage sind minim. Das Wetter ist grundsätzlich in allen Trekking-Gebieten stabil.

Dezember – Mitte März

Es gibt wunderschöne Trekkings in niederen Höhenlagen (unterhalb von 4.000m), die ich wärmstens empfehlen kann. Zudem ist es auch ein besonderes Erlebnis, z.B. Weihnachten oder auch den Jahreswechsel mal ganz anders als gewohnt zu erleben. Ferner hat es während dieser Reisezeit nur sehr wenig Touristen. Das Wetter ist grundsätzlich klar und stabil. Da aber auch in Nepal Winter ist, ist eine gute Daunenjacke auf jeden Fall sinnvoll. Gerne berate ich Sie aber auch zu diesem Thema. Ferner möchte ich an dieser Stelle erwähnen, dass die Nächte besonders im Dezember und Januar sehr kalt sind.

Ende März – Ende Mai

Der Frühling kommt, die Temperaturen steigen und die Blumen beginnen zu blühen. Insbesondere Rhododendron und die Wacholderbäume. Für Pflanzenliebhaber ist der Frühling ein wahres Paradies.

Im Tiefland ist es oft recht heiss und dunstig. Wanderungen in allen Trekkinggebieten kann ich aber wärmstens empfehlen. Regen ist auch mal möglich, jedoch ist dieser meist nur von kurzer Dauer.

Juni – Mitte September

Der Monsun beginnt! Aber das gilt nicht für das Königreich Mustang. Ein Trekking in Mustang ist auf jeden Fall möglich. Ich selbst habe dieses im August gemacht. Soweit ich mich erinnere, hatte es kein einziges Mal geregnet und auch die Temperaturen waren sehr angenehm. Ein Trekking in den anderen Gebieten ist aber auf keinen Fall zu empfehlen!

Zusammenfassend kann man sagen, dass die beste Trekkingzeit für Touren oberhalb von 4.000m von März bis Mai und von Mitte September bis Ende November ist.

3. Reisepass und Visum

Ihr Reisepass muss unbedingt mindestens noch 6 Monate nach Ausreise gültig sein. Das Visum erhalten Sie bei Anreise am Flughafen in Kathmandu und kann mit einer Gültigkeit von 15, 30 oder 90 Tagen beantragt werden. Die Gebühren betragen bis 15 Tage 25 USD, bis 30 Tage 40 USD sowie für 90 Tage 100 USD (Stand: März 2019). Es empfiehlt sich den Betrag in bar zu begleichen, da die Warteschlange vor dem Schalter für die Kartenzahlung erfahrungsgemäss sehr lang ist. Auch die neuen Automaten im Ankunftsbereich haben seit 2018 den Ablauf deutlich vereinfacht. Es wird kein zusätzliches Passfoto mehr benötigt und Sie können Ihre Daten direkt vor Ort online eingeben. Das Visum kann aber auch im voraus bei der nepalesischen Botschaft in Genf beantragt werden. Wir empfehlen Ihnen, Ihre Ausweise und Flugtickets zu kopieren bzw. als Bild auf dem Telefon oder Ihrer Mail getrennt aufzubewahren. Dies ist im Fall des Ersatzes sehr hilfreich.

4. Zeitverschiebung und Uhrzeit

Wenn bei uns Sommerzeit ist, dann beträgt die Zeitverschiebung plus 4 Stunden 45 Minuten. Wenn bei uns Winterzeit ist, dann plus 3 Stunden 45 Minuten.

5. Gesundheit & Impfungen

Der Basisimpfschutz sollte, wie bei uns auch, gewährleistet sein. Dazu gehören Tetanus und Diptherie (alle 10 Jahre auffrischen), Typhus, Polio und Hepatitis A/B. Mit Malaria ist in den Regionen Kathmandu sowie Pokharas sowie oberhalb von 1.200m nicht zu rechnen. Zusätzlich sollten Sie sich in einer guten und gesunden körperlichen Verfassung befinden. Vergessen Sie bitte auch nicht Ihre persönliche Reiseapotheke. Zwar führen unsere Guides eine mit sich, diese ist aber nur für Notfälle gedacht. Wir empfehlen Ihnen Medikamente gegen Schmerzen, Erkältungs- und Durchfallkrankheiten sowie Verbandsmaterial und Pflaster. Gern können Sie dies auch mit Ihrem Hausarzt vorgängig besprechen.

6. Höhenkrankheit

Damit es nicht zur Höhenkrankheit kommt, ist eine richtige Akklimation absolute Bedingung. Was heisst das? Geben Sie Ihrem Körper Zeit, um sich an die Höhe zu gewöhnen. Ab 2.500m ist es zwingend notwendig, langsam aufzusteigen. Die Schlafhöhe sollte ab 3.000m nicht mehr als 400m zur vorherigen Schlafhöhe betragen. Gut wäre es, während des Tages aber höher aufzusteigen und zum Schlafen wieder abzusteigen. Ich kann Ihnen garantieren, dass das bei all unseren Touren gewährleistet ist. Es können aber trotzdem Symptome auftauchen. Absolut normal ist z.B. ein leichtes Kopfweh und das Verlangen nach mehr Schlaf, aber auch ein wenig Appetitlosigkeit. Unbedingt jetzt viel Trinken! Diese Symptome verschwinden in der Regel nach wenigen Stunden. Sollten diese allerdings schlimmer werden, auf keinen Fall weiter aufsteigen. Nun heisst es, entweder einen Ruhetag einzulegen oder aber schlimmstenfalls, 200-400m abzusteigen. Der Körper regeneriert sich in der Regel sehr schnell! Oftmals hilft es, viel zu Trinken oder auch ein Aspirin zur Blutverdünnung zu nehmen.

Sollte Diamox eingenommen werden?

Ich rate von der Einnahme ab, sofern keine akute Höhenkrankheit besteht. Viel wichtiger erscheint mir, die Symptome zu kennen und dann entsprechend zu handeln. Ich empfehle Diamox nur, wenn Sie ernsthafte Symptome der Höhenkrankheit haben. Ernsthafte Symptome sind permanente, starke Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Koordinationsverlust, Atemnot, hoher Ruhepuls (über 130 Schläge pro Minute), unvermindertes Erbrechen, blaue Lippen, flüssiger Husten und Bewusstseinsverlust. Oftmals sind sehr ambitionierte Personen von Höhenkrankheit betroffen. Meist fühlt man sich nach der geplanten Tagesetappe noch fit genug und würde gerne weiter wandern. Dabei geht dann leider vergessen, dass der Körper aber unbedingt Zeit zum Akklimatisieren braucht. Die Höhenkrankheit kann JEDEN treffen, unabhängig von individueller Fitness oder Konstitution! Oftmals neigt man dazu, die Symptome zu übergehen, um die Gruppe nicht aufhalten zu wollen oder man sieht es als Schwäche. Dabei kann man bei frühzeitiger Erkennung gut damit umgehen und im Anschluss das Trekking noch vollumfänglich geniessen. Also, bitte sich sofort an unsere erfahrenen Guides wenden!

7. Essen in Nepal

Das Essen in Nepal ist sehr schmackhaft und auch raffiniert. Es machen sich die Einflüsse aus Indien, Tibet und China bemerkbar. Unsere Kunden sind immer wieder überrascht, wie gut das Essen während des Trekkings ist. Oftmals kommt das Gemüse direkt aus dem Garten. Es gibt auch Fleisch auf der Speisekarte, trotzdem raten wir davon ab, während des Trekkings Fleisch zu Essen. Der Proteinbedarf kann mit Linsen, Tofu o.ä. ausreichend gedeckt werden. Damit sind wir auch bereits beim Nationalgericht in Nepal: Dal Bhat. Es besteht aus Linsen, Reis und Curry sowie etwas scharfem Gemüse. Die Nepalesen essen dieses fast täglich zu Mittag und auch zu Abend. Neben Reis und Linsen gehören auch Kartoffeln und Pasta zu den Grundnahrungsmitteln in Nepal. Zu den am meisten verwendeten Gewürzen gehören Knoblauch, Ingwer, Koriander und Chili.

8. Telefon und Internet

In Kathmandu und Pokhara haben Sie fast immer und überall Telefonempfang und auch WLAN. Teilweise auch auf dem Trekking. Die Lodges verfügen heutzutage fast ausnahmslos über eine Stromversorgung zum Aufladen Ihrer elektronischen Geräte und auch über WLAN (z.T. allerdings

gegen Gebühr). Bitte verlassen Sie sich aber nicht auf eine rasche und funktionierende Internetverbindung. Oftmals braucht es viel Geduld.

9. Trinkgeld & Geschenke

In Restaurants in Pokhara und Kathmandu werden oftmals schon 10% Service Charge dazu gerechnet. Sollte das nicht der Fall sein, empfehlen wir, je nachdem, ob Sie zufrieden waren, 8-12% zu geben. Haben Sie eine Stadtführung gebucht, so sind für den Stadtführer rund USD 10 die Regel. Bei Trekkingtouren ist es üblich, dem Guide und Träger am Ende des Trekkings ein Trinkgeld zu geben. Pro Träger und pro Tag empfehlen wir USD 5-7 und für den Guide USD 7-10. Bitte beachten Sie, dass das Trinkgeld durch die Anzahl der Gäste geteilt und als Gruppe übergeben wird. Allgemein richtet sich das Trinkgeld aber nach dem Grad Ihrer Zufriedenheit.

Sollten Sie Kleidungsstücke, wie etwa daheim nicht mehr benötigen, sich diese aber noch in einem guten Zustand befinden, ist es eine nette Geste und grosse Freude, diese an unsere Begleitmannschaft zu verschenken.

10. Gepäck auf dem Trekking

Das Hauptgepäck wird von Trägern übernommen. Es wird eine stabile, wasserfeste Reisetasche empfohlen. Diese können Sie auch bei uns zum Preis von CHF 85 günstig erwerben. Sehen Sie bitte von Koffern u.ä. ab. Bitte achten Sie dabei auf ein maximales Gewicht von 18kg. Sie tragen lediglich Ihren Tagesrucksack. Zusätzliches Gepäck, welches Sie nicht auf dem Trekking benötigen, kann auch in Kathmandu zwischengelagert werden. Bitte nehmen Sie dafür eine Reservetasche mit.