



# REISEINFORMATIONEN 2024

Reise 3304T

Nepal

Annapurna-Umrundung



---

## Inhalt

---

|                    |   |
|--------------------|---|
| Reiseverlauf ..... | 1 |
| Trek-Check .....   | 2 |

### Deine Reise von A-Z

|  |    |
|--|----|
| Ausrüstungsliste .....   | 4  |
| Wanderschuhempfehlung .....                                    | 5  |
| Bahnreise/Zug zum Flug .....                                   | 5  |
| Besonderheiten & (Verpflegungs-)Wünsche .....                  | 5  |
| Besonderheiten des Reiselandes .....                           | 6  |
| Devisen- und Zollbestimmungen .....                            | 6  |
| Einreisebestimmungen kurz & knapp .....                        | 7  |
| Einreisebestimmungen detailliert .....                         | 8  |
| Erforderliche Daten zur Reservierung von Reiseleistungen ..... | 11 |
| Geld und Kreditkarten .....                                    | 12 |
| Gepäck .....   | 12 |
| Gesundheitsbestimmungen .....                                  | 13 |
| Klima .....  | 13 |
| Literatur .....  | 14 |
| Nebenkosten .....  | 14 |
| Reiseknigge .....  | 14 |
| Sprache .....  | 15 |
| Strom .....  | 15 |
| Tourencharakter .....  | 15 |
| Unterbringung .....  | 16 |
| Verpflegung .....  | 16 |
| Versicherungen .....   | 16 |
| Zeit .....   | 17 |
| Hinweise für Reisen in große Höhen .....                       | 18 |

---

## Reiseverlauf

---

### 1. Tag: Anreise

Abflug nach Nepal.

### 2. Tag: Kathmandu

Ankunft in Kathmandu und Transfer ins Hotel. Je nach Ankunftszeit erkunden wir Kathmandus Altstadt bei einem Rundgang. Hotelübernachtung in Kathmandu.

### 3. Tag: Shenge

Wir verlassen Kathmandu und fahren nach Besisahr. Ab dort legen wir mit dem Jeep die letzten Kilometer zum Ausgangspunkt des Trekkings in Shenge zurück. Lodgeübernachtung bei Shenge. 190 km. (F, A)

### 4. Tag: Tal

Zum Einlaufen geht es zunächst moderat hinauf durch tropisch geprägte Vegetation und Rhododendren. Steil bergauf am Nachmittag zum Hochplateau von Tal, malerisch im Marsyandi-Tal gelegen, unserem heutigen Etappenziel. Lodgeübernachtung bei Tal. (F, A)

### 5. Tag: Chame

Gen Westen nach Chame – der 8.000er Manaslu hinter uns, Annapurna II taucht im Süden auf. Lodgeübernachtung bei Chame. (F, A)

### 6. Tag: Pisang

Auf dem Weg nach Pisang bewundern wir die Gipfel der Annapurna-Gruppe und werfen einen ersten Blick ins Manang-Tal. In Pisang angekommen, genießen wir den Anblick des Pisang Peak. Lodgeübernachtung bei Pisang. (F, A)

### 7. - 8. Tag: Manang

Wir besichtigen das 500 Jahre alte Kloster von Braga. Über Humde trekken wir weiter nach Manang. Unterwegs sehen wir die Gipfel von Annapurna II - IV, Chulu und Tilicho Peak. Anschließend ein Akklimatisierungstag. 2 Lodgeübernachtungen bei Manang. (2 x F, 2 x A)

### 9. Tag: Lader

Der Blick auf die Gletscher des 7.000ers Gangapurna begleitet uns auf dem Weg in das Dorf Lader. Lodgeübernachtung bei Lader. (F, A)

### 10. Tag: Thorong La High Camp

Nahezu eben geht es weiter bis nach Thorong Phedi, dann noch einmal bergauf und wir haben das Thorong La High Camp erreicht. Lodgeübernachtung beim Thorong La High Camp. (F, A)

### 11. Tag: Thorong La

Wir folgen den Serpentine, bis wir die Steinpyramide und die Gebetsfahnen erreichen, die den Thorong-Pass markieren. Der anstrengende Anstieg wird mit grandiosen Blicken über die Himalaja-Szenerie belohnt. Steil bergab geht es dann

nach Muktinath. Lodgeübernachtung bei Muktinath. (F, A)

### **12. Tag: Jomsom**

Vor dem Abstieg nach Jomsom besichtigen wir das Heiligtum mit dem ewigen Feuer in Muktinath. Karg, fast wüstenhaft präsentiert sich die Landschaft hier. Lodgeübernachtung bei Jomsom. (F, A)

### **13. Tag: Kali-Gandaki-Schlucht**

Per Jeep fahren wir in den kleinen Ort Tatopani in der Kali-Gandaki-Schlucht. Lodgeübernachtung bei Tatopani. (F, A)

### **14. Tag: Ghorepani**

Durch terrassierte Reisfelder und Rhododendronwälder trekken wir steil bergauf nach Ghorepani. Lodgeübernachtung bei Ghorepani. (F, A)

### **15. Tag: Tirkedhunga**

Wir genießen den Sonnenaufgang auf dem Poon Hill und blicken über Dhaulagiri, Annapurna und Machapuchare. Dann steigen wir hinab nach Tirkedhunga. Lodgeübernachtung bei Tirkedhunga. (F, A)

### **16. Tag: Pokhara**

Die letzte Trekkingetappe führt uns nach Birethanti. Von dort aus geht es mit dem Bus nach Pokhara. Hotelübernachtung in Pokhara. (F)

### **17. Tag: Kathmandu**

Wir fahren nach Kathmandu. Hotelübernachtung in Kathmandu. 200 km. (F)

### **18. Tag: Heimreise**

Flughafentransfer und Rückflug. Ankunft am selben Tag. (F)

**Hinweis:** Bitte beachte, dass es zu witterungs- und organisatorisch bedingten Änderungen kommen kann. Der Reiseleiter wird vor Ort den aktuellen Ablauf mit euch besprechen.

---

## **Trek-Check**

---

### **4. Tag: Dharapani**

Shenge (1.150 m) Tal Village (1.700 m) (GZ: ca. 7 Std., +550 m)

### **5. Tag: Chame (1.860 m)**

Tal Village (1.700 m) Chame (2.600 m) (GZ: ca. 7 Std., +900 m)

### **6. Tag: Pisang**

Chame (2.600 m) Pisang (3.200 m) (GZ: ca. 6 Std., +600 m)

### **7. Tag: Manang**

Pisang (3.200 m) Manang (3.350 m) (GZ: ca. 6 Std., +150 m)

### **8. Tag: Manang**

Manang (3.350 m)

### **9. Tag: Lader**

Manang (3.350 m) Lader (4.350 m) (GZ: ca. 6 Std., +1.000 m)

### **10. Tag: Thorong La High Camp**

Lader (4.350 m) Thorong La High Camp (4.900 m) (GZ: ca. 5 Std., +200 m)

**11. Tag: Muktinath**

Thorong La High Camp (4.900 m) Thorong La Pass (5.416 m) Muktinath (3.750 m)  
(GZ: ca. 7 Std., +850 m, -1.650 m)

**12. Tag: Jomsom**

Muktinath (3.750 m) Jomsom (2.700 m) (GZ: ca. 5 Std., -1.050 m)

**13. Tag: Tatopani**

Jomsom (2.700 m) Tatopani (1.200 m) (Jeeptransfer)

**14. Tag: Ghorepani**

Tatopani (1.200 m) Ghorepani (2.900 m) (GZ: ca. 6 Std., +1.700 m, -140 m)

**15. Tag: Tirkedhunga**

Ghorepani (2.900 m) Poon Hill (3.200 m) Tikhendhunga (1.550 m) (GZ: ca. 5 Std., +300 m, -1.650 m)

**16. Tag: Birethanti**

Tikhendhunga (1.550 m) Birethanti (1.050 m) (GZ: ca. 2 Std., -500 m)

---

## Deine Reise von A-Z

---

---

### Ausrüstungsliste

---

- Reisepass
- Passfoto(s) (für dein Trekkingpermit / Visum) und Reisepasskopie
- Bargeld / EC-Karte / Kreditkarte
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von Originalen aufbewahren)
- Reiseunterlagen
- Rucksack, Seesack oder robuste Reisetasche (Koffer sind nicht möglich!)
- Tagesrucksack (ca. 30-35l Volumen) für die Trekkingtage
- Zusätzlich eine kleine (faltbare) Reisetasche oder Packbeutel (z.B. Schlafsackhülle o.ä., sofern du Gepäck deponieren möchtest)
- Evtl. Schutzhülle für Gepäckstücke, Stoffbeutel zum Sortieren des Gepäcks
- Schlafsack bis ca. -10° im Komfortbereich
- gut eingelaufene, knöchelhohe Trekkingschuhe mit Profil
- Leichte Turnschuhe o.ä. (für den Aufenthalt in den Lodges und für Kathmandu)
- Wind- und wasserdichte Oberbekleidung
- Leichte Baumwollkleidung für Kathmandu
- Trekkinghemden, -hose und -socken
- Warme Kleidungsstücke (Funktionsunterwäsche, lange Unterhose, Handschuhe, Mütze, Fleecejacke, Schal / Buff)
- Handtuch, Waschutensilien und Badeschuhe (für den Weg zu den Waschräumen während des Trekkings)
- Kopfbedeckung
- Sonnenschutz, Sonnenbrille, Lippenbalsam
- Wasserflasche (min. 1,5 Liter Fassungsvermögen)
- Reiseapotheke, evtl. persönliche Medikamente, evtl. Ohropax
- Handdesinfektionsmittel (Tücher, Gel o.ä.)
- Stirnlampe
- Fotoausrüstung, Akku-Ladegerät, evtl. Speicherkarte
- evtl. Teleskop-Wanderstöcke (möglichst zusammenschiebbar, da lange/starre Stöcke häufig als Sperrgepäck aufgegeben werden müssen und dafür zusätzliche Gebühren am Flughafen anfallen können)
- Leinenbeutel für Einkäufe (im Sinne der Müllreduzierung durch Vermeidung von Plastiktüten)
- Mund- und Nasenschutzmasken
- Handdesinfektionsmittel und ggfs. Desinfektionstücher

Da es gelegentlich vorkommt, dass Gepäck verspätet ins Zielgebiet nachgeliefert wird, empfehlen wir dringend, Wanderschuhe während des Fluges anzuziehen und nicht ins Hauptgepäck zu geben.

Erfahrungsgemäß kann sich bei Wanderschuhen nach 5-6 Jahren der Kleber lösen, mit dem die Sohle am Schuh befestigt ist. Bitte prüfe daher vor Abreise den Zustand deiner Wanderschuhe, da ein Neukauf während der Reise nur schwerlich

bzw. gar nicht möglich ist.

25.000 Ideen für Reise, Abenteuer und Outdoorsport findest du bei unserem offiziellen Ausrüstungspartner Globetrotter Ausrüstung: [www.globetrotter.de](http://www.globetrotter.de).

---

## Wanderschuhempfehlung

---

Bei unseren Wanderreisen ab der Stiefelkategorie 2 empfehlen wir dir einen Bergwanderschuh. Dieser zeichnet sich durch folgende Merkmale aus:

- Hoher, gepolsterter, über den Knöchel reichender Schaft
- Rutschfeste Profildgummisohle
- Geröllschutzrand
- Fein justierbare Schnürung

Bei einer Wanderreise in die Alpen oder in ein anderes Hochgebirge gilt der oben beschriebene Schuh als Mindeststandard. Nach der Wanderschuh-Klassifizierung von Meindl (siehe: [www.wikinger-reisen.de/wander-ratgeber/ausruestung.php](http://www.wikinger-reisen.de/wander-ratgeber/ausruestung.php)) ist bei Touren ab der Stiefelkategorie 2 ein Schuh ab der Klasse B gut geeignet. Ab der Stiefelkategorie 3 ist ein Schuh der Klasse B/C empfehlenswert.

Bitte überprüfe vor deiner Wanderreise, ob die Gummisohle deines Bergwanderschuhes ausreichend Profiltiefe aufweist und ob sie sich nicht löst. Bitte kontrolliere auch, ob die Dämpfungswischensohle porös ist.

---

## Bahnreise/Zug zum Flug

---

Das Bahnticket in der 2. Klasse ist im Reisepreis enthalten. Die Rail&Fly-Fahrkarten gelten in Zügen des Nah- und Fernverkehrs sowie in ausgewählten Nichtbundeseigenen Eisenbahnen (NE-Bahnen). Nähere Informationen findest du auf <https://wikinger.bahnreise.de/faq>.

Mit den Reiseunterlagen erhältst du Gutscheincodes, um deine Fahrkarte online zu buchen. Im Buchungsprozess bestimmst du das Datum der Fahrt (am Abflugtag oder einen Tag vorher, am Ankunftstag oder einen Tag später – eine nachträgliche Änderung bis einen Tag vor Abreise ist möglich), kannst Sitzplätze buchen oder ein Upgrade auf die 1. Klasse vornehmen. Detaillierte Informationen zu den Gutscheincodes erhältst du mit deinen Reiseunterlagen.

Da Verspätungen durch äußere Einflüsse nie ausgeschlossen werden können, plane deine Bahnfahrt bitte so, dass Du den Check-in-Schalter drei Stunden vor Abflug erreichst – dies gilt insbesondere zu Ferienzeiten und für große Flughäfen.

---

## Besonderheiten & (Verpflegungs-)Wünsche

---

- Kurzfristige Erreichbarkeit vor deiner Reise: Bitte teile uns, sofern noch nicht geschehen, unbedingt deine Mobilnummer (alternativ Festnetz mit Erreichbarkeit zwischen 9 und 18 Uhr) mit, **damit wir dich im Falle von kurzfristigen Flugverschiebungen, Streiks** oder anderen dringenden Fällen vor Reiseantritt telefonisch erreichen können.



- Bitte informiere uns direkt bei der Buchung über eventuelle Wünsche, wie z.B. „vegetarische Verpflegung“. Wünsche, die wir weniger als 1 Monat vor Abreise erhalten, können gegen eine Service-Gebühr von 25 EUR berücksichtigt werden.
- Bei unseren Reisen können nicht alle Wünsche berücksichtigt werden. Dies gilt z.B. für sehr individuelle Verpflegungswünsche und oder Lebensmittelunverträglichkeiten. Hier sollte jedem Reisegast deutlich bewusst sein, dass keinesfalls die gewohnten Standards von Zuhause angesetzt und erwartet werden können.
- Zu deiner eigenen Sicherheit und um sich gegen Diebstahl zu schützen empfehlen wir Wertgegenstände nie sichtbar zu tragen und wichtige Dokumente (wie Pässe) und Bargeld im Safe im Zimmer (sofern vorhanden) zu deponieren.

---

## **Besonderheiten des Reiselandes**

---

### **Wichtige Hinweise:**

- Bitte beachte, dass es aufgrund von widrigen Wetterbedingungen zu Programmänderungen kommen kann. Dein gebuchtes Trekking- bzw. Wanderprogramm kann dadurch verkürzt oder auf einer den Wetterverhältnissen angepassten alternativen Route durchgeführt werden.
- Es kann vorkommen, dass Inlandsflüge (sofern bei deiner Reise inkludiert) seitens der Fluggesellschaft gestrichen werden. In diesem Fall können Zusatzkosten für Hubschrauberflüge entstehen. Auch im Falle eines gesundheitlichen Rücktransportes kann ein Hubschraubereinsatz erforderlich sein. Wir empfehlen deshalb unbedingt die Mitnahme einer Kreditkarte.

---

## **Devisen- und Zollbestimmungen**

---

Die Ein- und Ausfuhr der Landeswährung, der Nepalesischen Rupie ist verboten. Ausländische Währung darf unbeschränkt ein- und ausgeführt werden muss jedoch deklariert werden (Belege gut aufbewahren). Bitte beachte, dass maximal 10 % der eingeführten Währung von Landes- in Fremdwährung zurückgetauscht werden darf. Die Ausfuhr größerer, bei der Einreise nicht deklarerter Devisenbeträge ist strafbar. Die Einfuhr von Banknoten im Wert von 500 und 1.000 Indischen Rupien ist verboten.

Gegenstände, die für den persönlichen Bedarf bestimmt sind, dürfen zollfrei eingeführt werden sofern sie bei Rückkehr wieder ausgeführt werden:

- 1 gebrauchtes Fernglas
- 1 gebrauchte Film- oder Videokamera (mit Abspielgerät), 1 Fotoapparat, 1 Computer (werden vor Einfuhr in den Reisepass eingetragen)
- 1 gebrauchte tragbare Musikanlage, 10 bespielte oder unbespielte Kassetten (werden vor Einfuhr in den Reisepass eingetragen)
- gebrauchte Kleidung und Bettwäsche, gebrauchte Haushaltsgegenstände
- 1 Set gebrauchte Füllfederhalter, 1 Set Filzstifte oder Bleistifte

- 1 gebrauchte Armbanduhr

Zum Verbrauch bestimmt Gegenstände dürfen wie folgt eingeführt werden:

- 1 Flasche Spirituosen (bis 1,15 Liter) oder 12 Dosen Bier
- 200 Zigaretten, 50 Zigarren, 250 g Tabak
- 15 Filme für Fotoaufnahmen und 12 Rollen Film für Videoaufnahmen
- Medikamente für den eigenen Bedarf für die Dauer des Aufenthaltes (mit Ausnahme solcher, für die ein Einfuhrverbot besteht)
- Nahrungsmittel inklusive Konservendosen bis zu einem Wert von NPR 1000
- frisches Obst bis zu einem Wert von NPR 1000

Nicht ausgeführt werden dürfen:

- Antiquitäten, d.h. Gegenstände, die 100 Jahre oder älter sind, sowie Gold, Silber, Edelsteine, lebende und tote Tiere sowie Teile davon.

Für die Einfuhr und Nutzung einer Drohne ist die vorherige Einholung zahlreicher Genehmigungen erforderlich.

Verbindliche Auskünfte zu Zollbestimmungen erteilt das nepalesische Finanzministerium.

Das Bundesministerium der Finanzen stellt Reisenden kostenfrei die App "Zoll und Reise" zur Verfügung. Diese kann Urlaubern helfen, schnell und einfach herauszufinden, welche Waren bei der Einreise nach Deutschland erlaubt sind und wovon man besser die Finger lassen sollte. Zur App gelangst du über die Website des Ministeriums ([www.bundesfinanzministerium.de](http://www.bundesfinanzministerium.de)) unter Punkt „Service“.

---

## **Einreisebestimmungen kurz & knapp**

---

### **Auf einen Blick:**

- PASSDATEN + PASSFOTO an Wikinger: JA, siehe Punkt "Erforderliche Daten"
- VISUM: JA, ist erforderlich

### **Deine Referenzadresse in Nepal:**

(zur Angabe im Visaantrag)

HIMALAYAN SHERPA ADVENTURE  
P.O.Box: 23283, Chabahil, Kathmandu, Nepal  
Tel: 00977-1-4480064 /4463015

### **Die nächsten Schritte:**

- SOFORT: Namen auf deiner Buchungsbestätigung kontrollieren und muss unbedingt dein vollständiger Name laut maschinenlesbarem Teil des Reisepasses vorliegen
- SOFORT: Gültigkeit des Reisepasses kontrollieren und ggf. rechtzeitig beantragen. Generell gilt: Gültigkeit mind. 6 Monate über das Reiseendehinaus = ausreichend.
- SOFORT: Mit den nachfolgenden Bedingungen vertraut machen und ggfs. Fristen im Kalender eintragen

---

## **Einreisebestimmungen detailliert**

---

Zur Einreise nach Nepal benötigst du ein Visum.

Die Beantragung des Visums kann folgendermaßen vorgenommen werden:

1. direkt bei Einreise an allen Grenzübergängen nach Nepal oder am Flughafen Kathmandu
2. über einen Visadienstleister
3. über Konsulate in Eigenregie

Bitte stelle dich darauf ein, dass die Einholung des Visums nach Ankunft in Kathmandu mit längeren Wartezeiten verbunden sein kann.

Am Flughafen sind Automaten bereitgestellt, an denen du deinen Reisepass einscannen und einige persönliche Daten elektronisch erfassen kannst. Alternativ kannst du ein entsprechendes Formular manuell ausfüllen und ein Passfoto im Original vorlegen.

Darüber hinaus ist zusätzlich eine Einreisekarte auszufüllen. Anschließend sind die Visagebühren zu bezahlen. Für die Beantragung eines 15 Tage gültigen Touristenvisums vor Ort ist eine Gebühr von 30,- US\$ in bar zu bezahlen (30 Tage Visum 50,- US\$). Visagebühren können auch in EURO oder anderen konvertiblen Währungen beglichen werden, die zum Dollar-Tageskurs umgerechnet werden.

An einem dritten Schalter legst du dann deinen Pass sowie den Zahlungsbeleg vor und dein Visum wird offiziell genehmigt. Bitte prüfe nach Erhalt umgehend, ob das Visum tatsächlich den gewünschten Zeitraum umfasst. Ansonsten kann dies zu Problemen bei der Ausreise führen und empfindlichen Strafgebühren nach sich ziehen.

Details zur Beantragung über unseren Partner-Visumdienstleister visum24® findest du über eine Verlinkung über die Reisesite auf unserer Homepage.

Die aktuellen Visum-Anträge erhältst du tagesaktuell beim Visadienstleister oder auf der jeweiligen Homepage des für dich zuständigen Konsulates. Bitte drucke deinen Visumantrag erst aus, wenn du den Antragsprozess beginnst. Die Anträge werden regelmäßig von den Konsulaten geändert und alte Versionen verlieren ihre Gültigkeit.

Bitte bedenke, dass bei Wikinger Reisen keine ausgewiesenen Spezialisten für

Visafragen sitzen und wir dir daher auch keine verbindlichen Auskünfte bzw. Hilfestellungen geben können.

Einreisebestimmungen können sich kurzfristig ändern. Aktuelle Informationen erhältst du beim Auswärtigen Amt oder der zuständigen Botschaft.

Für Gäste, die nicht die deutsche Staatsbürgerschaft besitzen, können andere Bestimmungen für die Einreise gelten. Die für nicht-deutsche Staatsbürger gültigen Bestimmungen kannst du einfach und schnell auf unserer Internetseite abfragen unter [www.wikinger-reisen.de/pass.php](http://www.wikinger-reisen.de/pass.php)

### **Wichtig:**

- Für die Einhaltung der Einreisebestimmungen ist grundsätzlich jeder Reisende selbst verantwortlich. Daher empfehlen wir dir dringend, sich auf der Internetseite von visum24® mit den aktuellen Bestimmungen und Vorschriften rechtzeitig vertraut zu machen (etwa 6-7 Wochen vor Reisebeginn), damit du dann 5-6 Wochen vor Reisebeginn den Antragsprozess ohne Verzögerungen beginnen kannst.
- Solltest du dein Visum nicht fristgerecht erhalten, ist eine Stornierung der Reisebuchung in der Regel nur nach den AGBs von Wikinger Reisen möglich.

---

### **Visadienstleister**

---

In Zusammenarbeit mit unserem Partner visum24® bietet Wikinger Reisen dir einen Visum-Service (gegen Gebühr) mit folgenden Vorteilen an:

- Kontrolle: Alle Dokumente werden auf Vollständigkeit und Genauigkeit geprüft, bevor sie an die Botschaft/Konsulate weitergegeben werden.
- Sicherheit: Anhand deiner visum24®-Bestellnummer kannst du jederzeit online den aktuellen Bearbeitungsstand (Eingang des Passes, Kontrolle, Übergabe an die Botschaft, Eingang des Passes inkl. Visum, Versand) einsehen.
- Erreichbarkeit: Bei Rückfragen zu eingesandten Pässen ist visum24® unter der Nummer +49 30 414 00 47 02 von Montag bis Freitag von 09:00 bis 17:00 Uhr erreichbar. Alternativ auch per E-Mail an [wikinger@visum24.de](mailto:wikinger@visum24.de).
- Professionelle Beratung: Die Kolleg(inn)en von visum24® bieten dir eine persönliche Beratung zu allen Fragen rund um dein Visum. Darüber hinaus verfügt visum24® stets über die aktuellsten Länderinformationen und Antragsformulare deines Reiselandes.

Die Kosten für das Visum (inkl. Bearbeitungsgebühr durch visum24®) werden bei Beantragung deines Visums direkt an dich berechnet. Bitte beachte dringend, dass du den Visumprozess frühestens 8 Wochen vor und nicht später als 4 Wochen vor Reisebeginn startest.

### **Anleitung:**

Du gehst in deinen Internet-Browser auf [www.wikinger-reisen.de/visum.php](http://www.wikinger-reisen.de/visum.php). Dort wirst du automatisch Schritt für Schritt durch den Beantragungsprozess geleitet.

Hinweis: Auf der Reiseseite deiner gebuchten Reise siehst du unter Leistungen, Termine, Preise ob die Durchführung deiner Reise gesichert ist. Dies sollte der Fall

sein wenn du mit dem Visumprozess beginnst. Eine Erstattung der Kosten im Fall einer Reiseabsage seitens Wikinger Reisen ist nicht möglich.

---

## **Visum über Konsulate in Eigenregie**

---

Du kannst dein Visum auch in Eigenregie direkt bei dem für dich zuständigen Konsulat oder der Botschaft in Berlin beantragen. Die bisherige Erfahrung hat gezeigt, dass der günstigste Zeitpunkt für die Beantragung des Visums zwischen 3 und 4 Wochen vor Reisebeginn liegt.

Das Visum wird seit Herbst 2023 nicht mehr in den Pass eingeklebt, sondern es wird ein gesondertes Blatt "Electronic Travel Authorization (eTA)" mit Quittung über die bezahlten Gebühren ausgedruckt. Dieses Dokument ist bei der Einreise zwingend zusammen mit dem Reisepass vorzulegen.

Zur Beantragung schicke bitte folgende Dokumente an die unten genannten Adressen der Konsulate oder an die Botschaft in Berlin:

- gültigen Reisepass (Gültigkeit mindestens noch 6 Monate)
- ein vollständig ausgefülltes und eigenhändig unterschriebenes Antragsformular
- 1 Passfoto
- Kopie unserer Rechnung (gilt als Bestätigung für bezahlten Hin- und Rückflug)
- Abgestempelte Kopie des Überweisungsträgers (Bezahlung nur per Banküberweisung möglich / Kontoverbindung Botschaft Berlin s. Antragsformular). Solltest du dein Visum bei einem der u.g. Konsulate beantragen, muss die entsprechende Gebühr an das jeweilige Konsulat überwiesen werden (Überweisung an Botschaft in Berlin in diesem Fall nicht möglich). Bitte erfrage die Kontoverbindung zusammen mit den aktuellen Visakosten direkt beim entsprechenden Konsulat.
- einen an dich selbst adressierten und frankierten Einschreiberückumschlag (bitte auf Gewicht achten)

### Zuständige Konsulate:

- Für Hamburg u. Schleswig Holstein

Honorarkonsulat von Nepal  
Büschstraße 12 6. Stock  
20354 Hamburg

- Für Hessen und Thüringen:

Honorarkonsulat Frankfurt  
Robert-Bosch-Str. 32  
63303 Dreieich bei Frankfurt/M  
Tel.: (06103) 7315332 / Fax: (06103) 7315331

- Für Baden-Württemberg, Rheinland-Pfalz, Saarland:

Honorarkonsulat Stuttgart  
c/o Stuttgarter Bank AG  
Börsenstraße 3

70174 Stuttgart

Tel.: (0711) 181 26 83 / Fax: (0711) 181 26 85

- Für Bayern und Sachsen:

Honorargeneralkonsulat der Republik Nepal

Residenzstr. 25

80333 München

Tel.: (089) 44 10 92 59 / Fax.: (089) 25 54 98 27

- Für Nordrhein-Westfalen, Bremen und Niedersachsen:

Honorarkonsulat Köln

Sedanstraße 35

50668 Köln

Tel.: (0221) 23 38 38 1 / Fax: (0221) 23 38 38 2

Bürger der übrigen Bundesländer wenden sich bitte an die Botschaft in Berlin.

---

### **Info zur Passnummer**

---

Bei der Angabe deiner Passnummer beachte bitte, dass sich die Seriennummer in deutschen Reisepässen aus den Ziffern 0-9 und Buchstaben des lateinischen Alphabets zusammensetzt.

Grundsätzlich besteht diese alphanumerische Seriennummer in deutschen Pässen bei Ausstellung bis November 2019 aus 9 Zeichen, bei Ausstellung ab Dezember 2019 aus 10 Zeichen.

WICHTIG: Bitte gib immer genau die Reisepassnummer an, die auf der Hauptseite oben rechts unter „Pass-Nr.“ steht.

In Ausnahmefällen kann die Seriennummer nur aus Buchstaben (auch hier: insgesamt 9 bzw. 10 Zeichen) bestehen. Zur Vermeidung sinntragender Wörter und zur Sicherstellung der Lesbarkeit wurde auf die Verwendung der Vokale (A, E, I, O, U) und bestimmter Buchstaben (B, D, Q, S) verzichtet!

Vokale und die genannten Konsonanten gibt es bei deutschen Reisepässen nicht! Gibst du zum Beispiel ein O (Buchstabe O) statt einer 0 (Ziffer Null) an, ist deine Passnummer ungültig und kann zu Problemen bei gebuchten Leistungen, bei einer Visabeantragung oder gar deiner Einreise kommen!

Hinweis: Solltest du mit einem Pass reisen, der in einem anderen Land als Deutschland ausgestellt wurde, kläre bitte unbedingt die für dich geltenden Regularien.

---

### **Erforderliche Daten zur Reservierung von Reiseleistungen**

---

#### **Passdaten zur Buchung von Reiseleistungen**

Zur Buchung einzelner Leistungen deiner Reise benötigen wir neben der Angabe deiner persönlichen Daten bei Buchung zwingend Zusatzinfos von dir. Ohne diese Daten ist die (uneingeschränkte) Teilnahme an der Reise nicht möglich.

**Für deine gebuchte Reise 3304T benötigen wir für die Beantragung deines Trekkingpermits eine Passkopie und ein Passfoto (digital).**

Bitte sende uns diese Daten sobald wie möglich per E-Mail an:

**passdaten@wikinger.de**

Bitte beachte, dass du zusätzlich ein Passfoto im Original vor Ort vorlegen musst.

Solltest du deine gültigen Passdaten/Einverständniserklärung nicht fristgerecht übermitteln, können einige Reiseleistungen nicht bestätigt werden. Im Ernstfall kommt es dadurch eventuell zur Stornierung der Reisebuchung nach den AGB von Wikinger Reisen oder vor Ort zu einem Reiseabbruch mit möglicherweise hohen Zusatzkosten (z. B. frühzeitige Rückreise).

---

## **Geld und Kreditkarten**

---

Die nepalesische Landeswährung ist die Nepalesische Rupie (NPR) = 100 Paise.

Wir empfehlen die Mitnahme von Euro in bar. Bitte beachte, dass Geldautomaten im Land (mit Ausnahme von Kathmandu) nach wie vor eher rar gesäht sind. Da du vor Ort meistens den günstigeren Wechselkurs erhältst, bewährt es sich direkt nach Ankunft im Reiseland am Flughafen ca. 200 - 250 EUR in die Landeswährung umzutauschen. Weitere Geldbeträge können im Verlauf der Reise (in den Städten z.B. Kathmandu, Pokhara, Namche Bazar) umgetauscht werden.

Ratsam ist es, die Kurse der verschiedenen Wechselstuben vorab zu vergleichen, da diese sehr unterschiedlich sein können. Bitte achten beim Umtausch generell darauf, dir nicht die größten Banknoten geben zu lassen, denn Wechselgeld ist meist knapp. Wir empfehlen, jeweils nur begrenzte Mengen an Bargeld zu wechseln, da der Rücktausch teilweise nicht erlaubt oder mit höheren Verlusten verbunden ist.

Kreditkarten der namhaften Kreditinstitute werden nur in den gehobenen Hotels und einigen Geschäften akzeptiert. EC-Karten kannst du nur in Kathmandu einsetzen. Bitte kläre vor deiner Reise mit deinem Bankinstitut, ob deine EC-Karte für die Verwendung im Ausland freigeschaltet ist.

Wechselkurs (Stand Mai 2023)

1 EUR = 142 NPR

---

## **Gepäck**

---

- Um dein Gepäck zu minimieren kannst du einen Daunenschlafsack (mit Fleece-Inlet) anmieten. Die Gebühren liegen bei 70 EUR pro Person. Bitte teile uns direkt bei Buchung mit, wenn du einen Schlafsack ausleihen möchtest.
- Für das Trekking nicht benötigtes Gepäck kann in Kathmandu deponiert werden.
- Für das Trekking benötigst du einen Tagesrucksack, der groß genug ist um Wasserflasche, T-Shirt, Regenhose, Regen / Windjacke, Pullover / Fleecejacke, Fotoausrüstung und evtl. eine Reiseapotheke fassen zu können. Während des Trekkings hast du tagsüber keine Gelegenheit an dein Hauptgepäck zu kommen, da die Träger in der Regel morgens früher aufbrechen. Dein Hauptgepäck steht dir am Abend in der nächsten Unterkunft zur Verfügung.

Bitte beachte, dass - mit Rücksicht auf die Träger - dein Gepäckgewicht 13 kg nicht überschreiten sollte!

---

## Gesundheitsbestimmungen

---

### Pflichtimpfungen:

- keine (bein Einreise aus Deutschland). Bei Einreise aus Gelbfieberendemiegebieten müssen alle Personen älter als neun Monate einen gültigen Gelbfieberschutz nachweisen.

### Empfohlene Impfungen:

- Tetanus, Diphtherie, Pertussis (Keuchhusten), ggf. auch gegen Polio (Kinderlähmung), Mumps, Masern, Röteln (MMR), Influenza, Pneumokokken und Herpes Zoster (Gürtelrose)
- Reiseimpfung: Hepatitis A und Typhus

### Besonderheiten:

- Durch eine entsprechende Lebensmittel- und Trinkwasserhygiene lassen sich die meisten Durchfallerkrankungen vermeiden.
- Aufgrund verschiedener Krankheitsbilder, die durch Mückenstiche übertragen werden ist ein Ganztageschutz (abhängig der Region und Jahreszeit) ratsam.

### Generelle Empfehlung:

- Für individuelle Auskünfte kontaktiere bitte deinen Hausarzt, die Gesundheitsämter oder Tropeninstitute
- Auch wenn du eine Auslandsreisekrankenversicherung abgeschlossen hast, verlangen viele Ärzte, Krankenhäuser und Rettungsdienste zunächst eine Vorauszahlung. Da die Kosten für die ärztliche Behandlung weit über denen in Deutschland liegen können, empfehlen wir die Mitnahme einer Kreditkarte.

### Weitere Informationen:

- Aktuelle reisemedizinische Länderinformationen findest du jederzeit aktuell unter: [www.crm.de/](http://www.crm.de/)
- Auskünfte geben auch Gesundheitsämter und Tropeninstitute: [www.t1p.de/reisemed](http://www.t1p.de/reisemed)

---

## Klima

---

Bedingt durch die extremen Höhenunterschiede, ist Nepal durch mehrere Klimazonen geprägt. Grundsätzlich lassen sich 3 Klimazonen feststellen: den Hochhimalaya im Norden an der Grenze zum tibetischen Hochplateau, die Mittelgebirge südlich davon, die das Kernland nepalesischer Kultur in all seinen Erscheinungsformen bilden und das flache Terrain an der Grenze zu Indien. Südlich des Himalayahauptkamms erstreckt sich eine breite, feuchte Zone, nördlich die schmale, unzusammenhängende Trockenzone.

In Nepal unterscheidet man bis zu 5 Hauptjahreszeiten. Die Regenzeit von Mitte Juni bis Ende September ist gekennzeichnet durch häufigen, oft heftigen Regen. Die Berge sind dick in Wolken gehüllt. Der nach einer sommerlich herbstlichen



Übergangszeit folgende Winter zwischen Dezember und Februar bringt zwar dem Kathmandutal tagsüber Temperaturen bis 24°C, nachts kann es aber auch hier empfindlich kalt werden. Oberhalb von 3.000 m fallen Niederschläge im Winter als Schnee. Ab Februar folgt dann ein kurzer Frühling, der schnell wieder sommerliche Temperaturen bringt. Ab Mai folgt dann die Vormonsunzeit mit großer Hitze und in der Regel wolkenverhangenen Bergen.

Unsere Touren finden in der klimatisch günstigsten Reisezeit zwischen Oktober/November und März/April statt.

| <b>Kathmandu</b>       | Jan | Feb | Mrz | Apr | Mai | Jun | Jul | Aug | Sep | Okt | Nov | Dez |
|------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| <b>Max. Temp.</b>      | 25  | 28  | 33  | 37  | 37  | 38  | 33  | 33  | 33  | 33  | 29  | 28  |
| <b>Min. Temp.</b>      | -3  | -1  | 1   | 4   | 6   | 13  | 16  | 16  | 13  | 5   | 0   | -3  |
| <b>Niederschlag mm</b> | 15  | 40  | 23  | 58  | 122 | 246 | 373 | 345 | 155 | 38  | 8   | 2   |
| <b>Pokhara</b>         | Jan | Feb | Mrz | Apr | Mai | Jun | Jul | Aug | Sep | Okt | Nov | Dez |
| <b>Max. Temp.</b>      | 20  | 22  | 26  | 29  | 29  | 30  | 29  | 30  | 28  | 27  | 24  | 20  |
| <b>Min. Temp.</b>      | 6   | 8   | 12  | 16  | 18  | 21  | 21  | 22  | 20  | 16  | 11  | 7   |
| <b>Niederschlag mm</b> | 18  | 27  | 65  | 125 | 253 | 671 | 606 | 671 | 796 | 573 | 24  | 45  |

## Literatur

- „Die kleinen Menschen, die große Lasten tragen“, Mandelbaum Verlag, von Robert Lessmann (Reisebuchautor und Wikinger Reiseleiter), ISBN: 978-3854762638

## Nebenkosten

Deine Reise enthält die im Katalog genannten Verpflegungsleistungen (siehe Punkt Verpflegung). Für nicht im Reisepreis enthaltene Mahlzeiten kannst du ca. 15 - 20 EUR pro Tag einkalkulieren. Preise für Lebensmittel sind sehr unterschiedlich. Grundsätzlich gilt, je höher wir uns in den Bergen befinden, desto teurer wird es.

Bitte plane einen angemessenen Betrag für Getränke, Trinkgelder, Souvenirs, persönliche Einkäufe und fakultative Ausflüge ein.

Auf Grund des niedrigen Lohnniveaus sind Trinkgelder ein wichtiger Bestandteil des Einkommens. In Restaurants sind 10 % des Rechnungsbetrages üblich. Andere Dienstleistungen (z.B. das Tragen von Gepäck am Flughafen) wird üblicherweise mit ca. 20 NR honoriert. Bitte bedenke, dass Trinkgelder in vielen Kulturen üblich sind. Eine Dienstleistung ohne Trinkgeld kann schlechter ausfallen. Durch zu viel Trinkgeld können allerdings die Preise verdorben werden.

Am Ende der Reise werden pro Person zwischen ca. 120 - 150 Euro eingesammelt und auf die gesamte Trekking-Crew verteilt. Falls gewünscht wird für kleinere Trinkgelder, Mittagessen und Tee während des Trekkings eine Gruppenkasse gebildet, in die jeder ca. 10 - 12 Euro pro Tag einzahlt.

Fakultativ ist ein Himalaja-Rundflug zum Mt. Everest vor Ort buchbar (wetter- und zeitabhängig). Unser Reiseleiter wird dir hierzu gerne genauere Informationen geben. Die Kosten für den Flug betragen ca. 240,- EUR pro Person.

---

## Reiseknigge

---

Obwohl die Nepalesen ein sehr tolerantes Volk sind, solltest du dich an einige Verhaltensregeln halten:

- Handeln gehört in Nepal zum Tagesgeschäft, denn besonders bei Touristen wird häufig der 2 bis 3-fache Preis verlangt.
- Beim Betreten von Tempeln und Wohnhäusern sind die Schuhe auszuziehen.
- Einige Tempel sind nur Hindus vorbehalten.
- Achte bei deiner Kleiderwahl darauf, nicht zuviel nackte Haut zu zeigen.
- Zärtlichkeiten zwischen Mann und Frau in der Öffentlichkeit sind tabu. Generell sollte man sich dem anderen Geschlecht gegenüber eher zurückhaltend zeigen.
- Benutze die linke Hand niemals zum Essen oder zum Berühren von Menschen, sie gilt als unrein.
- Kindern und Bettlern sollte man trotz viel Mitleid kein Geld geben. Grundsätzlich sollte man nur denen etwas geben, die sich nicht selbst ernähren können, z.B. Kranken und Behinderten.
- Sei behutsam im Umgang mit der Kamera und frag nach, bevor du Menschen ablichtest. Ein kurzes Gespräch klappt auch ohne Sprachkenntnisse und das Erinnerungsfoto gewinnt an inneren Werten.

---

## Sprache

---

Offizielle Landessprache ist Nepali, das zur indo-germanischen Sprachenfamilie gehört und dem Hindi ähnlich ist. Es gibt auch noch weitere Sprachen und Dialekte. Englisch wird fast überall verstanden. Wer sich trotzdem an der nepalesischen Sprache versuchen will, dem seien die Büchlein "Nepali für Globetrotter" und "Sprachbuch Himalaya" aus der Kauderwelsch-Reihe zu empfehlen.

---

## Strom

---

Die Stromspannung beträgt 220 Volt. In Nepal kommt es immer wieder zu Stromschwankungen. Wegen unterschiedlicher Steckdosentypen empfehlen wir die Mitnahme eines internationalen Adaptersets.

In Nepal sind die Steckertypen C, D und M vertreten.

Den passenden Reiseadapter für deine gebuchte Fernreise findest du hier:

[www.wkngr.de/steckdosen](http://www.wkngr.de/steckdosen)

Da die Stromversorgung während des Wander.- bzw Trekkingprogramms nicht durchgängig garantiert werden kann, empfehlen wir die Mitnahme von 1 - 2 Reserveakkus, sowie einer Stirnlampe.

---

## Tourencharakter

---

Anforderungen für das Trekking: Trekking ist nicht Bergsteigen! Auf unseren Routen wird es nirgends technisch schwierig, und auch Schwindelfreiheit ist nicht unbedingt erforderlich (außer für die Überquerung einiger Hängebrücken).

Trittsicherheit und eine gewisse Kondition solltest du allerdings mitbringen. Höhenunterschiede von bis zu 1.500 m pro Tag sollten kein Problem für dich sein. Es wird mehrere Tage hintereinander bis zu 5-7 Stunden täglich gewandert. Die Höhenunterschiede werden oftmals über Jahrhunderte gewachsener Treppentwegen überwunden. Zu Hause kannst du dich durch regelmäßige Wanderungen Radfahren oder Joggen gut darauf vorbereiten.

---

## Unterbringung

---

Eine vorläufige Liste der Unterkünfte findest du auf der Reisesite im Internet. Mit deinen Reiseunterlagen ca. 2-3 Wochen vor Abreise erhältst du dann die endgültige Liste. Es kann jederzeit zu kurzfristigen Änderungen kommen. Alle Angaben ohne Gewähr.

Während des Trekkings übernachten wir in einfachen Lodges / Hütten mit einfachen sanitären Gemeinschaftseinrichtungen. Die Unterkünfte auf den Treks bieten nicht den Komfort eines Hotels. Die Einrichtung eines Lodge-Zimmers begrenzt sich auf zwei Bettgestelle samt Matratze. Der Standard ist sehr unterschiedlich, meistens sehr einfach. Die Waschmöglichkeiten sind stark eingeschränkt, einige Lodges haben kalte, auf Wunsch und gegen Bezahlung auch warme Duschen. Es kann aber auch vorkommen, dass nur Eimer oder Schüsseln mit kaltem oder warmem Wasser zur Verfügung stehen. Die Lodges / Hütten sind nicht beheizt.

---

## Verpflegung

---

Falls bei deiner Reise Mahlzeiten inkludiert sind, ist die Anzahl der Mahlzeiten unter dem Punkt „Eingeschlossene Leistungen“ in der Ausschreibung definiert. Im Reiseverlauf findest du am Ende einer Tagesbeschreibung die jeweiligen Abkürzungen zur besseren Übersicht (F = Frühstück, M = Mittagessen oder Picknicklunch lt. Ausschreibung, A = Abendessen).

In Kathmandu hast du zahlreiche Möglichkeiten, nepalesische und europäische Restaurants zu besuchen. Das Abendessen nimmt die Gruppe i.d.R. häufig gemeinsam.

Während der Trekkingtage ist Halbpension inkludiert. Mittags kannst du in den Lodges und Teehäusern eine warme Mahlzeit oder einen Snack bestellen. Das Essen während des Trekkings ist erfahrungsgemäß gut, die Mitnahme von anderen Lebensmitteln ist nicht nötig.

---

## Versicherungen

---

Eine **Absicherung für Stornokosten** vor Beginn der Reise oder **Mehrkosten im Falle eines Reiseabbruchs**, sowie einen **verlässlichen Reisekrankenschutz** empfehlen wir jedem Reisenden. Zusammen mit unserem Partner, der ERGO Reiseversicherung AG (ERV), bieten wir verschiedene Tarife an. Informationen findest du unter [www.wikinger.de/reiseschutzpaket](http://www.wikinger.de/reiseschutzpaket) oder rufe uns an.

Bei Reisen mit Fluganreise umfassen die Versicherungsleistungen auch die **Erstattung von Ersatzkäufen** bis EUR 500,-, sollte dein Reisegepäck verspätet von der Fluggesellschaft zugestellt werden. Dies gilt nicht für Flugleistungen, die in Eigenregie gebucht werden.

---

## **Zeit**

---

Der Zeitunterschied zu Mitteleuropa (MEZ) beträgt plus 4 Stunden 45 Minuten, während der Sommerzeit plus 3 Stunden 45 Minuten.

Wir wünschen dir schon jetzt erlebnisreiche Urlaubstage mit Wikinger Reisen.

**Stand: Januar 2024**

**Alle Angaben ohne Gewähr**

---

## **Hinweise für Reisen in große Höhen**

---

Die Höhenkrankheit kann ab einer Höhe von 3.000 m vorkommen und äußert sich durch folgende Symptome: Erschöpfung, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Halluzinationen, Schlaf- und Appetitlosigkeit, Erbrechen, trockener Husten mit Auswurf. Die milden Formen der Erkrankung klingen meist innerhalb weniger Tage von selbst ab. Sollte dies nicht der Fall sein, so bleibt als letzte Möglichkeit der Linderung nur, den Betroffenen auf eine niedrigere Höhe zu bringen. Verspürt er dann keine Erleichterung, so könnte durchaus eine andere Erkrankung vorliegen.

### **Warum kann es zur Höhenkrankheit kommen?**

Der Organismus ist bei großen Höhen zunächst um ein annähernd normales Sauerstoffangebot für seine Zellen bemüht. Diese Alarmreaktion (verstärkte Atmung und erhöhter Pulsschlag) schützen den Körper, während er langfristige Anpassungsvorgänge vorbereitet. Die verstärkte Atmung wird als wirksamstes Mittel beibehalten. Zusätzlich bildet er neues Hämoglobin und steigert die Anzahl der roten Blutkörperchen. Unter normalen Bedingungen sind zwischen 20 und 30 Prozent der Blutkapillaren des Körpers inaktiv. Bei verringertem Luftdruck werden einige von ihnen herangezogen, um das Gewebe effektiver mit Blut zu versorgen. Innerhalb der Zellen schließlich fördern enzymatische Anpassungsvorgänge den anaeroben (sauerstoffunabhängigen) Stoffwechsel. Auf Sauerstoffmangel reagiert der Organismus in komplizierter, scheinbar widersprüchlicher Weise. Die Atmung wird tiefer und schneller, so dass mehr Luft tief in die Lungen gelangt; der Sauerstoffpartialdruck in den Lungenbläschen steigt, und die Kohlendioxidkonzentration im Blut sinkt. Diese Reaktionen provozieren allerdings eine Krise: Zwar kann und muss dem Sauerstoffmangel durch Hyperventilation abgeholfen werden, doch würde das dadurch bedingte Sinken des Kohlendioxidspiegels das Säure-Basen-Gleichgewicht stören und einen Anstieg des PH-Wertes, eine Alkalose zur Folge haben. Diese Zwangslage meistert der Organismus durch einen Kompromiss: Er forciert die Atmung so weit, dass die Lungenbläschen mehr Sauerstoff erhalten, scheidet zugleich aber über die Nieren vermehrt Hydrogencarbonat aus, um die drohende Alkalose zu kompensieren. Wie wirkungsvoll sich der Körper akklimatisiert, hängt davon ab, ob die beiden gegensätzlichen Forderungen – zusätzliches Sauerstoffangebot und konstanter PH-Wert – erfüllt werden.

Damit entscheidet sich, ob man von der Höhenkrankheit verschont bleibt oder nicht.

### **Welche Verhaltensregeln sind zur Vermeidung der Höhenkrankheit unbedingt zu beachten?**

- Akklimatisation: Gegen die Beschwerden der Höhenkrankheit hilft nur eine richtige und vorsichtige Höhenanpassung nach der Regel. "Geh nicht zu schnell hoch – Geh langsam!"
- Gesundheitlicher Check-Up: Wir empfehlen vor Reiseantritt, deinen Hausarzt aufzusuchen und deine körperliche Konstitution (z.B. Blutdruck, Puls etc.) überprüfen zu lassen.
- Kondition: Entgegen der weit verbreiteten Annahme kann eine gute Kondition

leider nicht die Höhenkrankheit verhindern, jedoch ist ein Trainingsprogramm zur Verbesserung der allgemeinen Ausdauer als Reisevorbereitung dahingehend hilfreich, dass Gelenk- und Muskelschmerzen vorgebeugt werden kann.

- Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme: Führe deinem Körper mindestens 3 Mal tägliche vitaminreiche Nahrung zu und trinke viel Tee oder Wasser, mindestens 4 – 5 Liter am Tag und vermeide generell Alkohol.
- Selbstdisziplin: Beachte, dass dein Körper in größeren Höhen sehr empfindlich auf Überanstrengung reagiert. Vermeide unnötige Anstrengungen und passe deine Bewegungen, insbesondere deine Wandergeschwindigkeit den großen Höhen an. Kontrolliere regelmäßig deine Atmung und versuche stets – zur Vermeidung von Erkältungen – durch die Nase und nicht durch den Mund zu atmen.

### **Folgende Dinge empfehlen wir dir zur Mitnahme:**

- Transportflasche für Tee oder Wasser
- Hochgebirgs-Sonnenschutz, d. h. mindestens Faktor 30 (besser 50) und ein geeignetes Pflegemittel für die Lippen
- Teleskopstöcke zur Entlastung der Zwischenrippen-Atmung
- Kopfbedeckung und Stirnband

Wir versichern dir, dass bei all unseren Fernreisen in große Höhen eine ausreichende Akklimatisierung stets im Vordergrund steht. Selbstverständlich können wir nicht ausschließen, dass du als unser Reisegast Symptome der Höhenkrankheit erleben wirst. Bei ernsteren Beschwerden bitten wir dich dringend, diese nicht zu verschweigen, sondern dich an den Reiseleiter zu wenden.

---

**Eigene Notizen:**

---









---

## Anlage Bilder:

---

✂< Coupon zur Kenntnisnahme der Hinweise zu Fluggesellschaften auf der gemeinschaftlichen Liste unsicherer Fluggesellschaften der EU

Das fristgerechte Ausfüllen und Einreichen des Coupons ist zwingend zur Teilnahme an deiner gebuchten Nepal-Reise erforderlich!

BITTE DEINE / EURE AUSGEWÄHTE VARIANTE ANKREUZEN:

Variante 1: ☐

Mir ist / uns ist bekannt, dass seit dem 05.12.2013 alle nepalesischen Fluggesellschaften auf der Schwarzen Liste der EU stehen. Ich bestätige / wir bestätigen, dass ich / wir diese Informationen von Wikinger Reisen erhalten habe(n) und weiterhin an der gebuchten Reise teilnehme(n) werde(n).

Variante 2: ☐

Mir ist / uns ist bekannt, dass seit dem 05.12.2013 alle nepalesischen Fluggesellschaften auf der Schwarzen Liste der EU stehen. Ich bestätige / wir bestätigen, dass ich / wir diese Informationen von Wikinger Reisen erhalten habe(n) und trete(n) unter den gegebenen Umständen kostenlos von der Reisebuchung zurück.

**ANMERKUNG:** solltest du / ihr bereits eine Anzahlung geleistet haben, teile / teilt uns bitte deine / eure Bankdaten (IBAN-Nr.) zwecks Rücküberweisung mit.

Meine Bankdaten: \_\_\_\_\_

Variante 3: ☐

Mir ist / uns ist bekannt, dass seit dem 05.12.2013 alle nepalesischen Fluggesellschaften auf der Schwarzen Liste der EU stehen. Ich bestätige / wir bestätigen, dass ich / wir diese Informationen von Wikinger Reisen erhalten habe(n) und möchten kostenlos auf eine andere Reise umbuchen.

**ANMERKUNG:** teile / teilt uns bitte im Folgenden konkret mit, auf welche Reise / Termin wir deine / eure Buchung ändern dürfen.

Auf diese Reise / Termin umbuchen: \_\_\_\_\_

MEINE / UNSERE DATEN (bitte IMMER ausfüllen):

Vorgangsnummer: \_\_\_\_\_

Gebuchte Reise / Termin: \_\_\_\_\_

MIT MEINER UNTERSCHRIFT BESTÄTIGE ICH MEINE OBEN GETROFFENE ENTSCHEIDUNG:

Vor- und Nachname (Reiseteilnehmer 1): \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

Vor- und Nachname (Reiseteilnehmer 2): \_\_\_\_\_

Datum, Unterschrift: \_\_\_\_\_

Rückversand dieses Coupons per Post, E-Mail oder per Fax an uns zurück: Wikinger Reisen GmbH, Kölner Straße 20, 58135 Hagen, Fax: 02331/904 875, E-Mail: [passdaten@wikinger.de](mailto:passdaten@wikinger.de)

## GEMEINSAM FÜR EINE BESSERE WELT

Jeder Reisende steuert durch seine Buchung den Öko-Trend im Tourismus. Indem du dich für Wikinger Reisen entscheidest, wählst du den Weg des verantwortungsvollen Reisens. Als Wanderer oder Radfahrer bewegst du dich von Natur aus sanft im Reiseland. Du unterstützt die faire Vergütung lokaler Partner und damit deiner Gastgeber vor Ort. Die Welt gibt uns so viel Schönes – gemeinsam geben wir etwas zurück.

## Einheimische Wirtschaft FÖRDERN

Wikinger Reisen pflegt zu seinen Agenturen und Hoteliers in den Reisegebieten Partnerschaftliche Beziehungen und sucht sie nach den Kriterien Qualität, Nachhaltigkeit und Zuverlässigkeit aus. Damit wird dein Reiseerlebnis nicht nur persönlicher und authentischer, sondern fördert gleichzeitig die soziale Infrastruktur vor Ort.

## GEORG KRAUS STIFTUNG

Mit deiner Buchung bei Wikinger Reisen förderst du eines von 50 Bildungsprojekten in Afrika, Asien oder Lateinamerika. Denn 20 % des Gewinns aus deiner gebuchten Wikinger-Tour fließen immer in ein Entwicklungsprojekt der Georg Kraus Stiftung, die vom Wikinger-Gründer in den 90er-Jahren ins Leben gerufen wurde.



## NATURPARK QUIZAPÚ

In Chile schützen wir zusammen mit einer lokalen Stiftung ein über 2.000 Hektar großes Wildnis-Gebiet mitsamt einer Pflegestation für verletzte Wildtiere durch den Kauf des Grundstücks. Die touristische Nutzung steht dabei nicht im Vordergrund. Ein Eingriff in die Natur ist deshalb nicht vorgesehen. Aber wir hoffen, dass wir dir unser Projekt eines Tages vor Ort zeigen können.

## CO<sub>2</sub>-KOMPENSATION

Du erhältst zu jeder Flugreise mit durch Wikinger Reisen gebuchte Flugleistungen ein Rail & Fly-Ticket, für die umweltbewusste Anreise zum Flughafen dazu. Zudem ist die CO<sub>2</sub>-Kompensation der von Wikinger Reisen gebuchten Flüge bei allen Flugreisen bereits im Reisepreis inbegriffen. Die Kompensation der Europareisen läuft über ein Klimaschutzprojekt der Organisation „myclimate“, welches in Laos für sauberes Trinkwasser sorgt. Bei unseren Fernreisen unterstützen wir mittels der Kompensation „Die Ofenmacher“ beim Bau rauchfreier Küchenöfen.

Weitere Infos findest du unter:

[www.wikinger.de/sanfter-tourismus](http://www.wikinger.de/sanfter-tourismus)

