

Nepal

Allg.:

unzureichende Infrastruktur.

3/4 Hindus, 1/4 Buddhisten, paar Moslems.

akt. Entw. verfolgen: terroristische Aktivitäten radikaler Aufständischer (Maoisten); trotzdem rel. sicher.

Menschenansammlungen meiden.

Hauptreisegebiete sicher (Kathmandu-Tal, bekannte Trekkingrouten).

Übergriffe (Raub, Erpressung) auf Touristen in Langtang-Region, Annapurna-Gebiet um Ghorepani, Umgebung v. Jiri, Gebiet d. Karnali Flusses, Distrikt Humla (Hauptreiseroute Nepal/Tibet).

Meiden: Mittelwestregion einschl. Distrikte Dolpa (Doelpo), Rukum, Gorkha, Arghakanchi, Gulmi (Westregion), Sindhupalchok, Sindhuli, Dhading, Dolakha (Zentralregion).

Unbedenklich: diese Gebiete mit öff./priv. Verkehrsmitteln ohne Übernachtung o. Aufenthalte auf d. Hauptstraßen durchfahren.

Einreisebestimmungen:

Einreise: internat. Flughafen Tribhuvan (Kathmandu); 5 aml. Einreisemögl.: Biratnagar (nahe Rani Sikiyahi), Birgunj (am populärsten, nahe Raxual), Kadari (an chines. Grenze), Bhairahawa (nahe Sunauli), Kakarbhitta (bei Darjeeling, Sikkim, Siliguri (Indien). Einreise in Lhasa durch Kodari mit spez. Visum für Tibet von chines. Botschaft.

Reisepaß, Visum: bei Einreise nach Nepal am Flughafen Kathmandu; Gebühr: 60 d Touristenvisum: 30 US\$; auch in Dt. nepalesischer Botschaft Berlin. Einreisevorschriften vor Antritt der Reise bestätigen lassen!

Aufenthalt nach Ablauf des Visums: Geldstrafe (nicht bezahlt: Gefängnisstrafe).

Reisezeit, Klima:

Juni-Anf. Okt.: Monsunzeit: Überschwemmungen, Erdbeben, Erdrutsche; erdbebengefährdet.

Transport:

Landweg von Indien: Ebene von Tarai, Geldumtausch an Einreiseorten.

regelm. Busverbindungen: Kathmandu nach Pokhara, Sunanki, Birgandsch, Dschanakpur, Biratnagar, Gorkha, Nepalgandsch, Palpa, Narajangadh, Kakabhitta, rel. billig.

Zugverbindungen: v. Dschanakpur mit Dschainagar Eisenbahn (NJJR) in östl. Tarai (einzige Bahnstrecke).

Grenzübergänge: Kakar Bhitta, Birgandsch, Kodari, Sunanli (Belhalia), Nepalgandsch, Dhangadi, Mahendranagar, Tribhuvan International Airport (Kathmandu).

nur staatlich anerkannte Reiseführer.

Trekking-Vorhaben in abgelegenen Gebieten: vorher bei Deutscher Botschaft in Kathmandu (Tel.: 00977-1-412786; Fax: 00977-1-416899; e-mail: gerembnp@mos.com.np) über Sicherheitslage informieren, mit Trekking-Route registrieren lassen.

Nicht ohne Führer, nicht allein, besser: in Gruppe.

Trekking Permit (Erlaubnisschein) bei Ministerium f. Tourismus (für je 1 Trek, feste Route).

nicht erforderl. für allg. Trekkinggebiete (Everest, Annapurna, Langtang, Rara).

Trekkingerlaubnis notw.:

Lower Dolpa, Kanchenjunga - US\$ 10/Person u. Wo. für ersten 4 Wo.

Manaslu – US\$ 90/Person u. Wo. (Sept.-Nov.), US\$ 75 (Dez.-Aug.).

Humla- US\$ 90 für ersten 7 d, US\$ 15/d danach.

Oberes Mustang, oberes Dolpagebiet – US\$ 700/Person für ersten 10 d, US\$ 70/d danach.

N.P.s: Zulassungsgebühr Rs. 650; Rs. 1.000 für Annapurna Conservation Area, ab 4. Wo. US\$ 10/Wo. in Rupees.

Unfallrisiko: nächtliche Fahrten per Überlandbus.

Geld, Finanzen:

1 Euro = 70.45388 Nepal. Rupie; 1 Nepalesische Rupie (NPR) = 0.01419 Euro (EUR).

Ausl. Währung: bei Banken, Hotels, lizenzierten Geldwechslern tauschen, nicht mit Einzelpersonen o.a. Org.; überschüssige Rupees bei Ausreise zurücktauschen: Geldwechselbescheinigung vorlegen. Bank in Ausreisehalle am Flughafen (Tel: 471933, App. 442).

Staatsbank: Nepal Raschtra Bank (Umtauschquittung verlangen), keine Einfuhr Indischer Rupien. Kurs Euro:Rupien ca. 1:10.

Wechselkurse (Tageszeitungen „Rising Nepal“, „Kathmandu Post“).

Rupees: 1, 2, 5, 10, 25, 50, 100, 500, 1000 Scheine. 1 Rupee = 100 Paisa.

Nepal

Kreditkarten: VISA, MASTER CARD (Hotels, Restaurants, Teppich-, Souvenirläden). Lokale Service-Agenturen für Kreditkarten: Alpine Travel Service am Durbar Marg (Tel: 225020, 225362) für Visa, Master Card, American Express; Jamal (Tel: 226172, 227635) für American Express Cards/Schecks. So.-Fr. 10-16.45, Do. 10-17, Feiertags 9.30-17. Service: Kreditkarten, Ersatzbeschaffung, Sperrung verlorener Karten.

Übernachtung:

Übernachten: am billigsten in Teehäusern o. Hotels auf dem Boden, wenn man dort isst.

Verpflegung:

Wasser, Erfrischungsgetränken abgepackt unbedenklich; Vorsicht mit Fruchtsaft (mit Wasser); Gekochte Milch, Joghurt normalerweise gut. Tee Kaffee okay.

Eintöniges Essen: Anfälligkeit, fehlende Vit./Min. Maßnahme: Tabletten (Multivitamin, Magnesium, Calcium).

Hygiene, Gesundheit, Risiken:

med. Versorgung: Apotheken (Pharmacy Shop) in Städten, Nähe Kliniken/Arztpraxen. Rezepte nicht erforderlich, (s. Adr.).

Himalayan Rescue Association: Rettungszentren in Pheriche, Manang für Trekker u. Bergsteiger.

Diarrhöe, Giardia, Dysenterie, Hepatitis, Tollwut, Typhus, Tetanus, Meningitis, Diphtherie, Cholera, AIDS.

Wurminfektionen durch Barfußlaufen.

Malaria: Übertragung durch Stechmücken, v.a. in tiefer gelegenen südl. Landesteilen, Waldgebiete an Grenze zu Indien, *kein Risiko:* Katmandu, Höhenlagen über 1.300 m

Höhenkrankheit (AMS): mangelhafte O₂-Versorgung. Symptome: Erbrechen, Durchfall, Kopfweh, Übelkeit, Schlaflosigkeit, etc., kann z. Tod führen. Maßnahme: Verlassen d. akt. Höhe, so schnell wie mögl.. Vermeidung: VIEL trinken.

Tr. Hals: Luft kalt u. tr. Maßnahme: ab 3.500 m Tuch vor Nase u. Mund, filtert kalte, trockene, staubige Luft (staubig durch die oft sehr sandigen Wege). Bonbons.

Erkältungen: schnelle Temp.wechsel, Maßnahme: sofort anziehen. Duschen / Haare waschen vermeiden.

Schlaflosigkeit: Maßnahme: Höhenanpassung.

Durchfall: gekochte, geschälte Lebensmittel, abgekochtes Wasser trinken. Wichtig! Auch beim Zähne putzen.

zu schnelles Gehen: schlapp, Kopfschmerzen. Bistaaraai! = Langsam!

Öffnungszeiten:

Banken: So-Do 10-14.30, Frei 10-12.30.

Weiterfahrt:

Visa für Drittländer: direkt bei entspr. Botschaften (nicht durch Reisebüros/Vermittler, Ausn.: Gruppenvisa für Tibet), oft: gefälschtes Visum.

Benimm, Verhalten:

Begrüßung: „Namaste“, dabei Hände vor d. Brust zusammenlegen.

Tempel: Schuhe ausziehen, Lederwaren draußen lassen, nichts berühren, im Uhrzeigersinn umrunden.

Erlaubnis zum Betreten eines Hindu Tempels. Viele Tempel lassen Besucher aus dem Westen nicht zu.

Vor Betreten eines Hauses Schuhe ausziehen.

nicht mit benutztem Besteck/Händen das Essen, Teller etc. anderer Gäste berühren.

Essen nicht vom Teller und trinken nicht aus Flaschen/Glas anderer Leute (unrein).

Nie etwas mit den Füßen berühren (Beleidigung).

Fotos nur nach Erlaubnis der Person oder des Objekts.

Hände schütteln nicht üblich bei Frauen, keine Intimitäten.

keine Zärtlichkeiten in d. Öff.

Kopf v. links n. rechts schütteln: „ja“.

Nepal

Adressen, Kontakte:

Botschaften:

Australien, Chancery: Suraj Niwas, Post Box 879, Bansbari, Kathmandu, Tel: 371678; Fax: 371533, Mo-Du: 8.30-13.15, 13.30-17, Fr. 8.30-13.15, His Excellency Mr. Brendan F. Doran.

Brasilien, Mr. Binay Man Shrestha, Honorary Consul, Post Box No 2676, Kathmandu, Tel: 527223(O), 527261(R), Fax: 977-1-523746.

Chile, Mr. Basant Raj Mishra, Honorary Consul, Post Box 3968, Kamaladi, Kathmandu; Fax: 977-1-220178, Tel: 221637, 221585 (O), 521608 (R); Telex: 2637 TETIG NP, E-mail : temtig@mos.com.np, Mo-Fr. 9-12.30.

China, Chancery: PO Box: 6327, Baluwatar, Toran Bhawan, Naxal, Kathmandu, Tel: 411740, 411958, 415383, 419053, 413916, 412589, Fax: 977-1-414045, Mo, Mi, Fr 9-11.30; Economic & Commercial, Counsellor's Office: PO Box: 4234, Naxal, Kathmandu, Tel: 434472, 434972, Fax: 434792, Mo-Fr. 9-12, 15-17, His Excellency Mr. Zeng Xuyong.

Deutschland, Chancery: Gyaneshwor, PO Box 226, Kathmandu, Tel: 412786, Fax: 977-1-416899; Telex: 2213 aa kath np, Sommer (1.4.-31.10.): Mo. 8-15.30, Die, Mit 8-16.30, Do, Fr. 8-15, Winter (1.11.- 31.3.) Mo, Die. 8-16.30, Mit. 8-17, Do. 8-16, Fr. 8-15, Consular Stelle: Mo, Die, Do, Fr. 9-12, His Excellency Dr. Klaus Barth.

EU, Chancery: Baluwatar, Kathmandu, Tel: 423569, 429445, Fax: 423541, Email: eudelnep@mos.com.np, Mo-Fr. 9-17, Mr. Michael Barrie McGeever, Ambassador Extraordinary.

Indien, Chancery: Lainchaur, Kathmandu, Tel: 410900, 414990, 411699, Telex: 0891-2449-INDEM NP, Fax: 00977-1-413132; E-mail: indemb@mos.com.np, Mo-Fr. 9-13, 13.30-17.30, His Excellency Mr. K.V. Rajan.

Neuseeland, Miss Elizabeth Ann Hawley, Honorary Consul, Post Box 224, Kosi Compound, Dilli Bazar (Near Batule Ghar), Kathmandu, Tel: 412436; Fax: 414750, So-Fr. 8.30-16.

Rußland, Chancery: PO Box 123, Baluwatar, Kathmandu, Tel: 412155, 411063; Fax: 977-1-416571, Telex: 2571 RUSPOS NP, 15.4.-14.10.: Mo, Do. 9-14, 15-19, Die, Mit, Fr. 9-15, 15.10.-14.4.: Mo-Fr. 9-13, 14-18, Consular Section (Jan-Dez.): Mo, Mit, Fr. 10-11, His Excellency Mr. Vladimer Vasilyevich Ivanov.

Thailand, Chancery: PO Box 3333, Ward No 3, Bansbari, Kathmandu, Tel: 371410, 371411; Fax: 977-1-371408, 371409, Mo-Fr. 8.30-12.30, 13.30-16.30, Consular Section: 9.30-12.30, His Excellency Mr. Precha Pitisant.

Reisebüro: für Nepal, Bhutan, Tibet, Sikkim, Nordindien: STUPA VIEW, Tours & Travel Pvt. Ltd., Trekking Pvt. Ltd., PO Box 5959, Boudha Kathmandu, Nepal, Tel.: 474819/749044, Fax: 472529/47819.

Krankenhäuser: staatl. Krankenhaus Bir (Tel: 221119), bestes Krankenhaus im Kathmandu Tal: Krankenhaus Patan (Tel: 521034, 522266), nahe Buspark Lagankhel, Patan. Tribhuvan University Lehrkrankenhaus (Tel: 412303) in Maharajgunj, gut ausgerüstet;

Priv. Kliniken: CIWEC-Clinic (Tel: 410983) in Durbar Marg, westliche Mediziner, 9-13, 14-16; Besuch etwa US\$ 28; Nepal International Clinics (Tel: 412842) Nähe Jaya Nepal Cinema, Durbar Marg, preiswerter als CIWEC-Klinik, 9-13, 14-17; Besuch US\$ 23.

Krankswagen: Ambulance (Paropakar), Bhimsenthan, Kathmandu, (Tel :211959); Ambulance (Red Cross), Bhrikuti Mandap, Kathmandu, (Tel :228094); Bhaktapur Hospital, Doodh Pati, Bhaktapur, (Tel :610676, 610798); Bir Hospital, tundikhel, Ratna Park, Kathmandu, (Tel :221119, 221988) (Emergency –223807); Birendra Police Hospital, Maharajgunj, Kathmandu, (Tel :412430, 412530); Birendra Hospital (Army), Chhauni, Kathmandu, (Tel :271940, 271941); Kanti Children's Hospital, Maharajgunj, (Tel :414798, 413398, 411550); Patan Hospital, Lagankhel, (Tel :521048, 522266, 521034); T.U. Teaching Hospital, Maharajgunj, (Tel :412303, 412808, 412505,412404).

Nepal

Adressen der deutschen Vertretungen

Name Botschaft der Bundesrepublik Deutschland
Leiter Rüdiger Lemp, a.o. und bev. Botschafter
Ort Kathmandu
Tel. (00977 1) 41 27 86, 41 65 27, 41 68 32, 41 66 55, 2-21763, 2-22902.
Fax (00977 1) 41 68 99
Adr. Embassy of the F.R.G., P.O. Box 226, Kantipath, Kathmandu,
Nepal.
gerembnp@mos.com.np
Nordseite d. Yellow Pagoda Hotels, Mo-Fr 9-12, Tel. bis 14, Do bis
17

Reiseinfos:

Kathmandu-Tal

Annapurna: Rundwanderung, 300 km (20 d, 15 km/d), Durchwanderung aller Vegetationszonen, Thorung La-Paß (5.415 m), Kali Gandaki Tal (tiefstes Durchbruchtal d. Erde), Lodges, buddh., hinduist. Heiligtümer.

Ausgangspunkt: Pokhara; Etappen: Begnas Tal (850 m), Shyauli-Bazar (500 m, Reisfelder), Nalma, Baglunpani (1.600 m), Khudi, Marsyangdi-Tal, Bahundanda (1.300 m), Tal (1.700 m), Chame (2.700 m), Pisang (3.320 m), Manang (3.550 m), Thorung Phedi (4.550 m), Thorung La-Paß (5.415 m), Muktinath (3.700 m, heiliger buddh. u. hinduist. Ort), entlang Kali Gandaki, Jomson (2.700 m), Marpha, Tukuiche (2.600 m), Kalopani (2.500 m), Kali Gandaki (7.000 m Höhenunterschied auf 15 km Entfernung!), Tatopani (1.200 m, heiße Quellen), Chitre (2.300 m), Ghorepani (2.850 m), Poon Hill (3.100 m, bei Sonnenaufgang Blick auf Annapurna), Tadapani (2.900 m), Ghandrung (1.950 m), Dhampus (1.700 m).

Bhaktapur (Bhagdaon): mit *Bus* v. Kathmandu, 14 km O v. Kathmandu, Njatapola-Tempel, Bhairavnath-Tempel, Klöster...

Dschanlakhel: Zoo, Tibetisches Zentrum.

Godavari: am Phultschoki (Bot. Garten, Marmorsteinbruch).

Kathmandu: Matsjandranath-Tempel, Akash-Bhairau-Tempel im Stadtviertel Indra Tschok, Hanumandokha (Darbar Square, trad. Königssitz), Kumari Ghar (Tempel, Fotografierverbot), Kaschthamandab (Pagode aus einem Baumstamm erbaut), Aschokvinajak (Tempel), Dschaischi Deval (Tempel, erotische Bilder), Rundikhel (Grünfläche, Ratna Park), Mahanhalsthan (Tempel), Dharahara (Turm, *öff. Wasserstelle*), Schahrid Gate (Märtyrer-Denkmal, *Busbahnhof für Linienbusse in die Stadt*), Keshar Library (Kaiserbibliothek), Svajambunath (Der Tempel mit Buddha-Augen), Naturkundemuseum (*Eintritt frei*, Fotografierverbot, Sa. geschl.), Goharna Safari Park (10 km NO v. Kathmandu, Elefantenritt), Tschovar-Schlucht (9 km SW v. Kathmandu Richtung Dahschinkali), Schikha Narajan (Tempel in Tropfsteinhöhlen), *Central Bus Terminal* (Bagbasar hinter der City Hall); Trekking-Treffpunkt: Freak Street (Jjochhen Tole).

Lalitpur (Patan): Stadt der Künstler und Handwerker, Darbar Square (Mangal Basar), Tempels, Pagoden, Klöster, Berg Phultschoki (10 km SO v. Patan, *Wanderweg*).

außerhalb Kathmandu-Tal

Chitvan: Royal Chitvan N.P., 120 km SW v. Kathmandu, im Tarai (grenzt im Süden an Indien); Dschungel-Camps, Waldgebiet, Großwild, Vögel, *Wanderungen/Treks* (3-4 d), Wasserweg: v. Kathmandu auf Trischuli-Fluß o. Seti Khola, mit Floß o. Schlauchboot nach Tschitvan (3 d); Sagramatha, Mt. Everest.

Daman: gute Sicht, landsch. schön.

Dhunikel: 30 km O v. Kathmandu, an Kathmandu-Kodari-Highway.

Gorkha: *Bus* v. Kathmandu aus (Central Bus Terminal, 5 h Fahrt).

Govainkunda: See, Pilgerstätte.

Helambu: Gebirgsregion, *Trekking-Paradies*, 72 km NO v. Kathmandu, *Beginn des Trek*: Sundaridschal, 11 km v. Kathmandu, mit *Bus* erreichbar, oder v. Patschkhal aus.

Jomsom Trek: *Bus* n. Pokhara. Flußlauf d. Kali Gandaki, Dorf Tukche, Marpha, Jomsom, Muktinath (3.800 m), Jharkot, Muktinath (Touris) heilige Stätte: 108 Quellen, Tempel.

Kakani: Ferienort.

Langtang Valley: *Wanderung* (10 d); Ausgangspunkt: Dhunche; Etappen: Syabru, Singompa, Laurebinayak, Gosainkund, Ghopte, Tharepati, Take/Ghyang, Shermathang, Melanchi Pul.

Nepal

Mount Everest Basislager: einer d. härtesten 120 km Anfahrt n. Jiri (Ausgangspunkt), Namche Basar (7 d), Kloster v. Tengpoche, Pheriche (4.400 m, Krankenstation d. Himalayan Rescue Association), Hochtal, Khumbu Gletscher, Lobuje, base-camp area (4 h) Gorak Shep, Kalar Pattar (5.580 m), Dingpoche, Namche Basar, Lukla..

Mukhinat: *Trekking* v. Pokhara aus, ca. 1 Wo. Weg, gesperrt: hinter Kagbeni, v. Dschomosan – Tilitscho.

Namtsche Bazar: *Wanderung* von Kathmandu aus (15 d, 240 km), Beginn des Mt. Everest-Gebietes (Khumbu-Gebirge), Lukla aus Ausgangspunkt für *Trekkingtouren* dort.

Pokhara-Tal: landsch. schön, 200 km W v. Kathmandu, 7 h mit *Bus* auf Prithivi Radschmarg, Verbindung Pokhara-Bhairava: Siddharta Radschmarg (sehr schön, subtrop.).

Tansen: v. Pokhara mit *Bus*, 6 h Fahrt, *Treks* nach Ridi, Tanghar usw.

weitere Trekking-Touren: Okt.-Mai (v.a. Okt., Nov., Jan.):

Kathmandu – Chitvan N.P.

Kathmandu – Dumre (*Bus*, 5 h), Dumre – Manang, 97 km, 8 d.

Kathmandu – Gosainkunda, 65 km, 4 d.

Kathmandu – Hile (*Bus*, 18 h), Hile – Pangpuna, 16 d.

Kathmandu – Schivapuri-Berg u. zurück.

Kathmandu, Pashupatinath, Bodnath – Bhaktapur, Nagarkot (Tagestour: Tempel Changu Narayan) – Kloster Changu Narayan – Pokhara (5 d, 5-7 h/d).

Pokhara – Annapurna Heiligtum, 40 km, 3 d.

Pokhara – Dschomosom, 111 km, 6 d.

Rundtour zum Heiligen Berg Kailash: Kathmandu – Nayalam – Saga – Paryang – Mayum La – Darchen – Prikrama – Drirapari – Zutrulphul – Mansarovar – Paryang – Kathmandu (18 d).