

„Faszination Himalaya“: Allgemeine Informationen

Informationen vom Reiseveranstalter vor Ort

Highlights

- Komfortunterkünfte im traditionellen Style – die schönsten Komfort Lodges im Everest Gebiet auf dem Trekking: Yeti Mountain Home Lodges mit Bett, WC und Dusche
- Chitwan Nationalpark
- Auf alten Handelsrouten zum Mt. Everest
- Trekking zur Aussichtsloge Kongde auf 4.300m
- Erfahrene einheimische Mannschaft und Support
- Panoramaaussicht auf viele Himalayariesen u.a. Everest, Lhotse, Nuptse
- Genusswanderungen vorbei an Sherpa-Dörfern und Klöstern

Schwierigkeitsbewertung

- Moderate Wanderungen
- Durchschnittliche Höhenmeter pro Tag: 400m-800m
- Wanderungen mit Tagesrucksack 4-6 Stunden (nach Kongde ca. 7-9 Std.)
- Durchschnittliche Höhe: 2.800m-3.500m (Kongde 4.300m)
- Max. Schlafhöhe: 4.300m
- Gipfelmöglichkeit: Sundar Peak (5.300m) und Farak Peak (4.700m)

Anmerkung zum Thema „Sherpa“

Um Missverständnisse zu vermeiden, möchten wir auf das Thema Sherpa und Porter eingehen. Die „Sherpa“ ist ein Volkstamm, der von Tibet kommend die südl. Himalaya Täler um das Jahr 1500 besiedelt hat. Heute gibt es etwa 180.000 Sherpas. Sie leben vor allem im Osten Nepals sowie in den grenznahen Regionen Chinas/Tibet und Indiens. Sie sind größtenteils buddhistisch und sprechen überwiegend eine ihrer Kultur eigene Sprache, die ebenfalls Sherpa genannt wird. Das älteste Sherpa Dorf ist übrigens Pangboche, das ebenfalls besucht wird!

Sherpa bedeutet nicht Träger (im Volksmund „der trägt ja wie ein Sherpa!“) Dies ist falsch – die Sherpas sind ein sehr stolzer Volksstamm, der sich die letzten 100 Jahre durch seine Bergführer-Qualitäten für Expeditionen und Trekkingtouren ausgezeichnet hat. Viele Sherpas haben es zu Ruhm und Wohlstand gebracht, sprechen sehr gut Englisch, sind gut ausgebildet und geschäftstüchtig!

Der Charakter ist zudem außergewöhnlich sympathisch, sehr nett und hilfsbereit...Das Tragen von Lasten hat sich zwangsläufig im Laufe der Besiedelung der letzten 500 Jahre so ergeben, da es keine Straßen und sonstige Transportmöglichkeiten (außer Yaks) gab und weiterhin gibt. Porter werden oft aus den unterem Solu Khumbu angeheuert, dies ist jedoch alles sehr positiv zu sehen, da sich generell die Guides, Porter und Lodge-Besitzer ihren Lebensunterhalt damit verdienen, um ihre Kinder und Familien ernähren können, Alternativen gibt es oft kaum.

**Hinweis zur Verpflegung auf dem Trek (Normallodges)**

- Frühstück: inkludiert ein Gericht , z.B. Omelett mit Toast oder Toast mit Marmelade, oder Porridge mit Milch, dazu jeweils Tee, Kaffee oder warmes Wasser
 - Mittagessen: inkludiert ein Gericht, z.B. Nudelsuppe, oder gebratene Nudeln, oder Kartoffelgericht etc., und jeweils Tee, Kaffee, oder warmes Wasser
 - Abendessen: inkludiert eine Vorspeise, z.B. Suppe, eine Hauptspeise z.B. Pizza, Kartoffeln oder Nudeln, eine Nachspeise dazu Kaffee, Tee oder warmes Wasser
- Außerhalb der Mahlzeiten müssen Getränke in Eigenregie abgerechnet werden. Heißes Wasser oder Tee für die Mitnahme in der Thermosflasche ist nicht inkludiert und kostet ca. 2,50€ und muss in der Lodge vom Gast direkt bezahlt werden, Cola und abgepacktes Wasser/Getränke sind ebenfalls extra zu zahlen und nie inkludiert
- Duschen / Hot Shower und Wasser zum Waschen ist nicht inkludiert und kann zusätzlich vor Ort geordert und bezahlt werden

Taschengeld & Geldwechsel

Du kannst im Hotel in Kathmandu Geld tauschen (Bargeld) oder an einer Bank (Bankomat) Bargeld mit EC-Card (Maestro Zeichen), Visa, Amex bzw. Master Card beziehen. Falls Du private Einkäufe erledigst, in Kathmandu zum Lunch oder Dinner gehst, empfiehlt es sich in Nepalesischen Rupees zu zahlen. Auch in den Bergen sollten Rupees mitgeführt werden. Du kannst auch noch zusätzlich in Namche oder Lukla Geld wechseln. EUR, USD, CHF können problemlos gewechselt werden. Mit ca. 400.- bis 500.- € pro Person Bargeld hat man schon ein gutes Taschengeld!

Trinkgelder

Für die gesamte Reise solltest Du mit ca. 150.- € Trinkgeld rechnen.

Nach einer erfolgreichen Trekkingtour ist es üblich dem Sirdar/Sherpa (Bergführer) und den Porter (Träger) ein Trinkgeld zu geben. Am letzten Abend des Trekkings wird eine kleine Dankesrede gesprochen und das Trinkgeld der Rangordnung nach (Sirdar bekommt mehr als die Träger) in einem Umschlag verteilt. Wir werden dies zu gegebener Zeit einsammeln und für die Gruppe überreichen.

Stromversorgung

Kamera-Akkus können gegen eine kleine Gebühr – teilweise auch kostenfrei in den Lodges geladen werden, ein Adapter ist nicht zwingend erforderlich.

Klima und Ausrüstung

Beim Trekking nach Tengboche im Khumbu-Gebiet können wir oberhalb von rund 2.500m klimatische Bedingungen erwarten, die denen im Alpenraum auf rund 1.000 m entsprechen. Im Frühjahr ist es untertags angenehm warm, in den Nächten kühlt es bis etwa Null Grad ab. Im Herbst ist es tagsüber bei sonnigem Wetter und Windstille sogar angenehm warm, in den Nächten dagegen kann es kalt werden, im Herbst bis -15 Grad (ab 4.000m), im Winter auch noch darunter. Pro 100 Höhenmeter nimmt die Temperatur um 0,7 Grad ab. Niederschläge gehen ab 4.000m zumeist in Schnee über. Für das Trekking genügt ein Tagesrucksack mit Regenschutz, Mütze, Fotoausrüstung, Sonnenschutz/Hut, Wärmekleidung, Thermosflasche usw. Stabile, knöchelhohe, wasserdichte Trekkingschuhe und Trekkingstöcke zum Gehen und insbesondere Bergabgehen sind sehr nützlich. Der Sirdar (Bergführer) führt das Team.



Die Sherpas (Träger) transportieren das Hauptgepäck. Die Bekleidung muss einen wirksamen Schutz gegen Sonne, Kälte (bis -10 Grad), Wind, Schnee und Regen bieten. Auch eine Daunenjacke / Primaloftjacke, Handschuhe und Mütze sollten nicht fehlen.

Um Erkältungen vorzubeugen sollte auch nachts eine Mütze getragen werden und die Haare so wenig wie möglich gewaschen werden. Ein Reise-Fön ist empfehlenswert.

Ausrüstung

Für die An- und Abreise leichte Freizeitbekleidung, lange Hose, Soft-Shell Fleece für den Flug (Klimaanlage oft zu kühl eingestellt-**Erkältungsgefahr!**)

Auf dem Trekking

Grundsätzlich haben wir max. 15 Kilo Freigepäck (Inlandsflug & Gewicht für die Träger). Auf dem **Inlandsflug 10 kg Hauptgepäck + 5 kg Handgepäck**. Es muss also bedacht gepackt werden und nur das nötigste bzw. funktionalste mitgenommen werden. In den Seesack/große robuste Reisetasche, die wir nicht selber tragen, packen wir den Schlafsack, Wechselkleidung, Kulturset, Medikamente etc. und die Sachen, die wir auf den Tageswanderungen nicht brauchen.

Bei Ankunft in der Lodge wird unser Gepäck schon auf uns warten. Auf den Tageswanderungen tragen wir nur einen kleinen Rucksack ca. 15-30 Liter. Hier kommen nur die notwendigsten Sachen hinein, die wir wirklich tagsüber brauchen d.h. Sonnenbrille/Creme/Hut/Lippenschutz, Mütze, Handschuhe, Gore-Tex Jacke, Daunen/Primaloft Jacke, Soft-Shell Jacke, Stöcke, Fotoausrüstung, Thermosflasche, Taschentücher und persönliche Sachen nach eigenem Belieben. Unterwegs haben wir immer die Möglichkeit kleine Snacks und Getränke zu erwerben.

Hier ein paar Ausrüstungstipps

- allgemeine persönliche Freizeitbekleidung (An-u. Abreise)
- 2x Funktionsunterwäsche kurz z.B. Merinowolle (nach eigenem Ermessen)
- 2x Funktionsunterwäsche lang (lange Unterhosen)
- 3 T-Shirts (je nach persönlichen Bedarf)
- 1-2 Trekkinghosen
- 1 Soft-Shell Hose oder Hose aus Schoeller Material (wind/wasserabweisend)
- 1 Soft-Shell/ Gore-Tex Jacke (wind/wasserabweisend)
- 1 leichte Fleece Jacke
- 1 Power Fleece-Stretch Jacke
- 1 warme Daunenjacke/ Primaloftjacke
- 2 Paar Socken dünn (je nach Bedarf)
- 2 Paar Socken warm (Skisocken, Trekking/Wandersocken lang)
- Handschuhe
- Teleskopstöcke (je nach Gewohnheit)
- warme Mütze
- Halstuch-Fleecetuch
- Sonnenhut/Kappe
- Sonnenbrille (hoher UV-Schutz)



- Trekkingschuhe (stabil/hoch)
- leichte Turnschuhe (für die Lodge und An-u. Abreise)
- Flip Flops
- Schlafsack
- Grödeln (z.B. von Snowline)
- leichter Tagesrucksack 15-30 Liter
- Stirnlampe oder Taschenlampe
- Taschenmesser (bei den Flügen nicht ins Handgepäck nehmen!)
- Thermosflasche (1 Liter)
- individuelle und persönliche Apotheke (Medizin, Nasentropfen, Persönliches etc.)
- 1 Rucksackapotheke für die Tagestouren (Blasenpflaster/Pflaster, Verband, Leukoplast- Tape, Ibuprofen, Persönliches etc.)
- Sonnencreme LSF 30
- Lippenchutz LSF 50
- kleines Reise/Trekkinghandtuch
- Kulturbeutel (Ökoseife, Zahnbürste etc., persönliche Sache möglichst kleine Verpackungsgrößen, Feuchttücher abgepackt/Handgel zum Desinfizieren (ohne Wasser)
- OLBAS – Heiltropfen (jap. Heilöl)
- Dokumente wie Reisepass + Kopie, Flugtickets etc.
- 2 Passbilder
- Geld (Euro, Dollar)
- Kreditkarte (je nach Belieben)
- Taschentücher
- Kaugummis, Bonbons (wegen der trockenen Luft)
- Tagebuch, Lesestoff, Kugelschreiber
- Persönliche Sachen wie Foto, Kameraausrüstung, Fernglas, Akkus, I Pad/I Pod, Ladegerät, Reisefön, Handy etc....

Gepäck: Es werden uns kostenfreie große Reisetaschen (Duffle Bags, wasser-und staubdicht) zum Umpacken zur Verfügung gestellt - auf den Inlandsflügen hast Du **10 kg + 5 kg Handgepäck** frei.





Tipps für die Reiseapotheke zum Trekking

Es handelt sich um unverbindliche Empfehlungen, bitte wende dich an deinen Arzt des Vertrauens.

- Kopfschmerzen/Fieber: Aspirin, Paracetamol
- Kopfschmerzen in der Höhe: Ibuprofen 400mg Tbl. (hat sich bewährt)
- Durchfallerkrankungen: Imodium akut, Kohletabletten
- Magen/ Darmaufbau: Ärzte Rat einholen!
- Antibiotika/Durchfall: Ciprofloxazin oder Ärzte Rat einholen!
- Antibiotika/Bronchitis: Ciprofloxazin oder Ärzte Rat einholen!
- Halsschmerzen: Dolodobendan, Dorithrycin
- Gelenk-u. Muskelprobleme: Diclofenac
- Heilsalbe: Bepanthen
- Insektenstiche: Fenistil
- Salbe: Voltaren-Gel
- Herpes: Zovirax
- Blasenpflaster: Compeed
- Pflaster: Leukoplast Tape, Pflaster, Verband
- Nasenspray
- Meerwassernasenspray
- Nasensalbe
- Olbas – Tropfen
- Elektrolyte
- Magnesium
- Individuelle Medikamente nach Bedarf

Tipps zur körperlichen Konstitution

Vor Beginn der Reise empfehlen wir Dir ein leichtes Grundausdauertraining (Bergwandern, Radfahren). Dein Organismus muss gesund und belastbar sein. Ca. 3 Woche vor der Reise keine exzessiven Trainingseinheiten, da wir erholt die Reise antreten wollen.

Das Komfort-Trekking ist für geübte Wanderer moderat, erfordert aber trotzdem teilweise Trittsicherheit. Mit durchschnittlicher Kondition liegen die Tagesetappen zwischen 3-6 Stunden Gehzeit (teilweise auch mal länger), zwischendurch bleibt genügend Zeit für ein Lunch und um zu fotografieren oder einfach nur die wunderschönen Berge zu genießen. Die ersten Tage geht es langsam auf eine Höhe von 3.500m. Mit guter Akklimatisierung in Namche, Pangboche und Thame liegt die höchste Schlafhöhe bei 4.300m in Kongde.

Voraussetzungen

Ein **sportmedizinischer Check** sollte vor der Reise im eigenen Interesse Pflicht sein. Selbst ein gesunder Organismus darf keinesfalls durch zu rasches Gehen überbeansprucht werden. Langsames und konstantes Gehen ist sehr wichtig, besonders am Anfang der Tour, wenn sich Dein Organismus auf das veränderte Klima sowie die Schlaf- und Essgewohnheiten einstellen muss.

Höhenkrankheit

Bei Reisen in größere Höhen (über 3.500m) besteht die Gefahr der akuten Höhenkrankheit. Diese Erkrankung kann bei Komplikationen zum Tode führen. Häufig tritt sie bei zu schnellem Aufstieg in die Höhe (ab 3.000m Schlafhöhe) auf. Deswegen heißt es langsam gehen, viel Trinken und sich langsam an die Höhe zu gewöhnen.



Auch Marathonläufer oder Extrembergsteiger sind nicht vor der Höhenkrankheit geschützt! Bitte unbedingt bei beginnendem Unwohlsein den Reiseleiter informieren.

Sollten in großer Höhe Übelkeit, Kopfschmerzen oder Atemnot auftreten, so muss die erste Maßnahme der sofortige Abstieg (auch nachts) sein.

Für Deine Gesundheit bleibst Du selbst verantwortlich!

Einreisebestimmungen/Visum

Für die Einreise nach Nepal wird ein Visum benötigt, das bei Ankunft am Flughafen in Kathmandu ausgestellt wird. Du benötigst 2 Passbilder + 1 Reisepasskopie (für das Trekkingpermit) sowie Deinen Reisepass (sollte eine Gültigkeit von min. 6 Monaten nach Reiseende besitzen)

Bitte mache Dir zur Sicherheit noch eine persönliche Kopie Deiner Flugtickets und des Reisepasses.

Kosten Visum

- mehrfache Einreise für bis zu 15 Tagen: USD 25,- / 20,- €
- mehrfache Einreise für bis zu 30 Tagen: USD 40,- / max. 35.- €

Visagebühren können auch in EUR bezahlt werden. Aktuelle Visabestimmungen und Gebühren findest Du auf der Website des Department of Immigration unter www.immi.gov.np. Reisehinweise erteilt auch das Auswärtige Amt: www.auswaertiges-amt.de

Der Impfschutz

Tetanus, Diphtherie, Polio sollten überprüft werden. Die infektiöse Gelbsucht (Hepatitis A) wird auch bei Kurzreisen empfohlen. Typhus, Hepatitis B, Tollwut, Meningitis ACWY sowie die japanische Enzephalitis kommen auch vor. (Beachte bitte die Hinweise von den Gesundheitsbehörden).

Es wird der Kombischutz für Hepatitis A und B empfohlen.

Durchfallerkrankungen

Das Risiko von Durchfallerkrankungen ist landesweit sehr hoch. Die strikte Einhaltung von Hygienemaßnahmen (Nahrungsmittelhygiene, Körperhygiene, Händewaschen) ist wichtig. Nur abgekochtes oder gefiltertes Wasser sollte getrunken werden. (Keine Eiswürfel, wenig bis kein Fleisch). In den 5* Sterne Hotels und Komfortlodges ist das Essen vorzüglich!

Medizinische Versorgung

Die medizinische Versorgung in Kathmandu ist auf einem relativ guten medizinischen Niveau, sie entspricht jedoch nicht in allen ärztlichen Fach-Disziplinen westeuropäischen Standards.

Umfassender Versicherungsschutz für Trekker, Bergsteiger ist anzuraten. Informiere Dich bitte bei Deiner Krankenversicherung über die Leistungen im Falle einer Bergrettung (Heli etc.).