

## Reiseinformation (Stand: 29.01.2024)

### Nepal

Einweihungsfeier Projekt Kharikhola

**Termin:**

Freitag, 19.04.24 bis Montag, 29.04.2024

**Anmeldeschluss:**

29. Februar 2024, Flugbuchung über **Reisebüro Hahnsolo**, Nepal Buchung über **Sherpaadventure**

### Programm

**Tag 01: 19.04.** Abflug nach Doha in Frankfurt um 17:15 – 00:10  
Flug QR68

**Tag 02: 20.04.** Abflug nach Kathmandu (1.356 m) in Doha um  
03:05 - 10:30 Flug QR652

**Tag 03: 21.04.** Fahrt mit Jeep nach Phaplu (2.412m) ca. 6-7h

**Tag 04: 22.04.** Fahrt mit Jeep nach Kharikhola (2.040m) ca. 5-6h

**Tag 05: 23.04.** Einweihungsfeier Schulgebäude in Kharikhola

**Tag 06: 24.04.** Trekking nach Paiyang (2.730m) ca. 5-6h

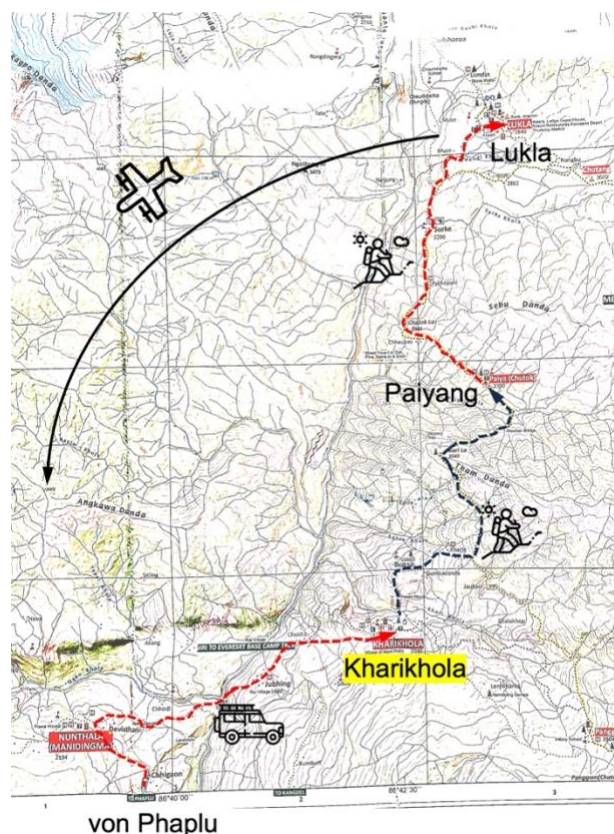
**Tag 07: 25.04.** Trekking nach nach Lukla (2.860m) ca. 5-6h

**Tag 08: 26.04.** Flug von Lukla nach Kathmandu, Entspannen,  
Einkaufen

**Tag 09: 27.04.** Besichtigungen in Kathmandu

**Tag 10: 28.04.** Abflug nach Doha, 09:55 – 12:10 Flug QR649

**Tag 11: 29.04.** Abflug nach Frankfurt, 13:30 – 18:55 Flug QR71



### Voraussetzungen:

Da Sie bei dieser Reise in sehr engem Kontakt mit der Natur stehen und kräftigen Temperaturschwankungen ausgesetzt sein werden, sollten Sie allgemein gesund sein.

Darüber hinaus benötigen Sie eine gute Kondition für 5 bis 6- stündige Tagesetappen, es kann auch mal eine mehr sein. Zur konditionellen Vorbereitung eignet sich regelmäßiger Waldlauf oder ausgedehnte Spaziergänge.

### Klima und Höhe

Unsere Frühjahrstour beginnt gerade dann, wenn die wärmenden Strahlen der Sonne die Kälte vertreiben und knackige Gebirgsluft zum Trekking einlädt.

Mit Regenfällen ist aber trotzdem zu rechnen und gelegentlich kann es in den höheren Lagen auch schneien. Der Himmel ist am Morgen bzw. während des Vormittags am klarsten, es ist die beste Zeit zum Fotografieren.

**Höchste Übernachtungshöhe:** Lukla 2.860 Meter

**Höchster Punkt:** Lukla 2.860 Meter

### ..etwas zur Bekleidung:

Ihr Reisegepäck sollte grundsätzlich leicht sein. Leichte Sportschuhe oder Sandalen bei Flug oder im Hotel sind sehr geeignet. Gute Trekkingschuhe mit passenden Socken sind erforderlich. Warme Unterbekleidung (Skiunterwäsche bzw. Leggings). Von Ihren T-Shirts sollte eines mit Kragen (gegen die Mittagssonne) ausgestattet sein.

Vermeiden Sie aber zu viel Gepäck. Sie können häufig Teile Ihrer Bekleidung waschen und trocknen lassen. Sollte ein Kleidungsstück einmal nicht ganz trocken geworden sein, können Sie es an den Rucksack hängen.

Am Abend ist eine Fleecejacke sehr angenehm. Sie können Teile Ihres Gepäcks in Kathmandu einlagern.

**Achtung:** während der Trecks sollte Ihr Gesamtgepäck (für den Träger) 15 Kilo nicht überschreiten.

### ..etwas zur sonstigen Ausrüstung:

Sie sollten einen zuverlässigen Schlafsack haben. **Friert man viel, schläft man schlecht!** Wir wollen, dass Sie Ihre Reise frisch und erholt genießen. Wasserflasche und Sonnencreme sind unbedingt nötig und ein "Muss".

Eine erstklassige Sonnenbrille (starkes Höhenlicht) ist erforderlich. Bringen Sie sicherheitshalber eine zweite Sonnenbrille mit. Unbedingt notwendig sind warme Handschuhe. Es empfiehlt sich ein Taschenmesser und eine Taschenlampe mitzunehmen.

Teleskop-Skistöcke sind zu empfehlen, denn sie helfen Ihnen Balance zu halten. Sie entlasten Ihre Knie beim Abwärtslaufen und beim Aufwärtsgehen wird Ihr Oberkörper trainiert.

Ein kleiner, besser mittlerer Rucksack, mit gutsitzendem Tragesystem und Regenschutz, ist erforderlich.

In diesen packen Sie Ihre persönlichen Dinge wie Kamera und sonstige Utensilien, zu denen Sie während des Tages Zugang haben möchten. Ihr anderes Gepäck wird von Trägern getragen und steht Ihnen erst wieder am Abend zur Verfügung.

**Medikamente:** Für den Fall, dass Ihre Verdauung etwas in Unordnung kommt, nehmen Sie Kohletabletten mit, dazu ein gut verträgliches Antibiotika-Präparat nach Absprache mit Ihrem Apotheker. Beim Genuss von Speisen und Getränken ist vor allem in Kathmandu Vorsicht geboten. Vermeiden Sie Salate, nicht gebratenes und Eis auf der „Straße“. Heftpflaster, ein handliches Desinfektionsmittel z.B. Betaisodona, eine elastische Binde und eine Salbe wie z.B. Voltaren vervollständigen das Ganze. Eventuelle persönliche Medikamente aber nicht vergessen.

### Essen und Trinken:

Sie werden bei dieser Reise abwechslungs- und vitaminreich verpflegt. Die nepalesische Küche ist bekannt für gutes schmackhaftes Essen. Es gibt viel Reis und Kartoffel mit unterschiedlichstem Gemüse.

Trinken sollten Sie am Tag je 1.000m Höhe ca.1Liter. In den Lodges, die immer wieder am Wegrand sind, können überall Getränke gekauft werden. Achtung der Verschluss der gekauften Flasche muss original verpackt sein.

### Übernachtung:

Wir übernachten in Kathmandu in einem guten und schönen Hotel. Während der Tour wird in einfachen Lodges geschlafen.

### Leistungen:

**Bahn:** Bahnticket zum Flughafen Hin- Rückfahrt im Flugpreis enthalten

**Flüge:** Deutschland Kathmandu und zurück, Inlandsflug Lukla Kathmandu

**Unterkunft:** in Kathmandu Hotel Ü/F

Während des Treks Lodges mit Vollpension

**Transfers:** alle Transfers wie für die Reiseroute erforderlich sind enthalten.

**Genehmigungen:** Wandergenehmigung, Naturschutzversicherung (nepalesisches Personal), Müllablagung.

**Reiseleitung:** Bergerfahrene Trekkingleitung

<b>Lokale Crew:</b>	1 Guide plus erforderliche Anzahl von Trägern
<b>Mahlzeiten:</b>	Frühstück in Kathmandu. Alle Mahlzeiten während der Trekkingtour.
<b>Kommunikation:</b>	Thuraya Satellitentelefon für den Notfall
<b>Medizinisch:</b>	Umfassendes medizinisches Kit.
<b>Sonstiges:</b>	eintägige Stadtrundfahrt
<b>Im Notfall:</b>	Hubschrauber zur Evakuierung inkl. Papierkram ( <u>Voraussetzung</u> : gültige Versicherung!)

**Dienstleistungen/Artikel, die nicht im Angebot enthalten sind:**

Mittag-/Abendessen in Kathmandu, Getränke (außer Tee in den Lodges), Visa-/Verlängerungsgebühren, zusätzliche Straßentransport-/Flugkosten bei früherer Rückkehr des Mitglieds, Spenden oder zusätzliche Gebühren, Trinkgelder für Träger und Guide

**Anmeldeschluss: 29. Februar 2024**

Verbindliche Anmeldung mit Unterschrift (siehe beiliegendes Anmeldeformular)

Die Daten werden an Reisebüro *Hahnsolo, Pommelsbrunn* und an *Sherpaadventure, Nepal* weitergeleitet.

Die Flugpreise richten sich nach Anmeldedatum (je früher, desto günstiger).

**Preise:**

Flug 1.172,91€ (Stand 29.01.24, Hahnsolo)

Änderungskosten 200€, Stornierungskosten 290€

*Bankverbindung:*

*IBAN: DE78 7606 1482 0000 3619 76*

*BIC: AUGBDE71NET*

**Reise in Nepal (Sherpaadventure)**

Bei 4- 5 Personen 1.450 € pro Person

Bei 6- 9 Personen 1.390 € pro Person

Bei 10- 15 Personen 1.220 € pro Person

Cash an Sonam in Kathmandu

**Preisänderung:**

**Flugpreise können variieren abhängig vom Buchungstag**

**Zusatzkosten:**

Visum für Nepal zurzeit € 55,00 pro Person,

Trinkgelder ca. € 50,00, Aufpreis Einzelzimmer € 240,00

Flughafentaxe, Wir bitten dies zu vermerken.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiskostenrücktrittsversicherung.

**Zahlungsmittel:**

Als Zahlungsmittel empfehlen wir: VISA- KREDITKARTE, MASTERCARD oder AMERICAN EXPRESS und Euros oder US- Dollars in Scheinen (hier nur kleine Geldbeträge mitnehmen).

**Impfungen:**

Verpflichtende Impfungen sind z.Zt. nicht vorgeschrieben. Allerdings ist es ratsam sich gegen Hepatitis (langwirksames, neues Serum gegen Hepatitis A und B im Handel) und Tetanus zu schützen.

**Reisedokumente/Visum:**

**Visum:** Das erforderliche Visum bitte rechtzeitig bei einem Konsulat der Republik Nepal in Deutschland beantragen. Der Reisepass sollte noch ein halbes Jahr gültig sein. Das Visum für einen Monat kostet z.Zt. 55€. Es besteht auch die Möglichkeit eines Visa on Arrival direkt in Kathmandu am Flughafen (etwas Wartezeit einrechnen).

**Ausrüstung:**

**A) Bekleidung**

- kurze Hose
- Berghose oder Trekkinghose
- Strümpfe- kurz und lang
- mehrere Paar Socken
- Unterwäsche kurz, lang (Merino, Funktionswäsche)
- mehrere T- Shirt
- POLARTEC-Hemd o.ä.
- leichter Pullover
- Fleece-Jacke
- Anorak, GORE-TEX empfehlenswert
- Wollmütze
- Sonnenhut mit ausgeprägtem Rand oder Schild
- 1 Paar Handschuhe

- Halstuch
- Überhose (Gore -Tex oder anderes Material)
- Trekkingschuhe
- Turnschuhe und/oder Sandalen
- Rucksack (ca. 25- 30 Liter Inhalt)
- Papiertaschentücher
- Sonnenbrille, UV-Schutz Kategorie 3 oder 4
- Schlafsack

### **B) Technische Ausrüstung**

- Teleskopskistöcke

### **C) Sonstiges**

- Stirnlampe und/oder Taschenlampe mit Reservebatterien
- Vielzweck- Taschenmesser **(nicht im Handgepäck!)**
- Thermo-oder Isoliertrinkflasche (ca. 1- 1,5 Liter)
- mehrere Plastikbeutel versch. Größen
- Waschutensilien (bitte biologisch abbaubare Seifen u. Waschmittel verwenden)
- Sonnenschutzmittel (Faktor ab 25 aufwärts)
- Lippenchutz
- Toilettenpapier
- eventuell Leselektüre

Veranstaltungsleitung:

Licht für Kinder e.V. in Zusammenarbeit mit dem *Berg- und Skiteam jura alpin* und der *Sherpaadventure* Agentur in Nepal



Schulgebäude in Kharikhola, Stand 22.01.2024