

Reiseinformation (Stand: 06.02.2025)

Nepal

Reiseplan für Kulturreise Nepal

Termin:

Montag , 27.10.25 bis Sonntag, 16.11.25

Anmeldeschluss:

01. April 2025



Dauer 21 Tage

Teilnehmerzahl max. 12 Personen

Tag 00 – Abflug in Nürnberg

Tag 01 – Ankunft in Kathmandu (1.356m)

Unser Flughafenvertreter empfängt Euch am internationalen Flughafen Tribhuvan in Kathmandu und bringt Euch dann in unserem privaten Touristenfahrzeug zu Ihrem jeweiligen Hotel.

Tag 02 – Stadtrundfahrt durch Kathmandu

Kathmandu Durbar Square

Dieser Komplex aus Palästen, Höfen und Tempeln, der zwischen dem 12. und 18. Jahrhundert erbaut wurde, war einst der Sitz der alten Malla-Könige von Kathmandu. Ein faszinierendes Stück ist die Steininschrift aus dem 17. Jahrhundert in der Palastmauer mit Texten in 15 Sprachen. Der Durbar Square ist der soziale, religiöse und urbane Mittelpunkt der Stadt. Im Palastgebäude befinden sich auch drei Museen.

Swoyambhunath Stupa – Der Affentempel

Der Stupa wacht von der Spitze eines Hügels auf seiner Westseite über das Tal. Die riesige Stupa mit der weißen Kuppel ist eine der heiligsten buddhistischen Stätten in Nepal und ihre Errichtung ist mit der Entstehung des Kathmandutals aus einem Ursee verbunden. Swoyambhu ist wegen der unzähligen dort lebenden Affen auch als „Samhengu“ und Affentempel bekannt.

Tag 03 – Fahrt Kathmandu – Pokhara (822m), 200 km / 7 Stunden mit einem Touristenfahrzeug

Transfer von Kathmandu nach Pokhara (200 km / 6 – 7 Stunden Fahrt). Nach der Ankunft checken Sie im Hotel ein.

Nach einem frühen Frühstück fahren wir mit einem Touristenbus, Van oder Auto, je nach Gruppengröße, nach Pokhara. Es ist eine malerische Fahrt voller inspirierender Ausblicke auf die Berge, Flüsse des Himalaya und malerische Bergdörfer.

Tag 04 – Sonnenaufgang von Sarangkot und Besichtigungen in Pokhara

Steht früh auf, um den Sonnenaufgang von Sarangkot (1.530m) aus zu erleben.

Eine 45-minütige Fahrt mit 25-minütiger Wanderung bringt uns zum Aussichtspunkt von Sarangkot. Dies ist der beste Ort in Pokhara, um den Himalaya zu sehen. Lassen Sie sich

vom magischen Anblick der goldenen Sonne verzaubern, die über den weißen Spitzen der Annapurna-Bergkette, Dhaulagiri und Machhapucchre (Fischschwanzgipfel) aufgeht, und genießt die Aussicht auf das wunderschöne Pokhara-Tal und den Phewa-See. Das Hotel in Pokhara erreichen wir nach einem etwa 15-minütigen Spaziergang und einer 45-minütigen Fahrt. Zum Frühstück kehren wir ins Hotel zurück. Später am Tag besuchen wir diese Orte:

Gupteshwor-Höhle

Die verehrte Gupteshwor-Höhle liegt 2 km vom Flughafen Pokhara entfernt. Der Eingang befindet sich gegenüber den Davis-Wasserfällen und die Höhle ist fast 3 km lang. Sie hat einige große, hallengroße Räume und Gänge, in denen Sie auf allen Vieren kriechen müssen. Diese Höhle ist für Hindus von besonderem Wert, da hier ein phallisches Symbol des Gottes Shiva in dem Zustand erhalten ist, in dem es entdeckt wurde.

Phewa-See und Barahi-Tempel

Er liegt 800 m über dem Meeresspiegel und ist der zweitgrößte See in Nepal. Der Barahi-Inseltempel in der Mitte des Sees ist Pokharas wichtigstes religiöses Denkmal. Diese zweistöckige Pagode wurde fast in der Mitte des Phewa-Sees erbaut und ist der weiblichen Kraft Shakti gewidmet. In seinem ruhigen Wasser spiegelt sich die Bergkette Machhapuchhare und Annapurna. An den angrenzenden Südhängen des Sees liegt ein dichter Wald.

Tibetisches Flüchtlingslager

Das tibetische Dorf Tashiling im Süden und das Dorf TashiPalkhel im Norden von Pokhara sind für die Herstellung und den Handel mit Wollteppichen und anderen Handarbeiten bekannt. Die ursprünglichen tibetischen Siedler dieser Region wanderten in den 50er Jahren nach Nepal aus.

Tag 05 – Die Weltfriedenspagode, 1-tägige Wanderung in Pokhara

Die Wanderung zur Weltfriedenspagode in der Nähe von Pokhara ist eine ideale Wahl für alle, die das malerische Seeufer erkunden möchten. Diese eintägige Wanderung in Pokhara beginnt mit einer ruhigen Bootsfahrt über den Phewa-See zum Ausgangspunkt oder optional mit einem Spaziergang am berühmten „David’s Fall“ vorbei. Der Aufstieg zur Friedenspagode dauert etwa 1–2 Stunden und belohnt die Wanderer mit atemberaubenden Ausblicken auf den See, die Stadtlandschaft und die umliegenden Bergketten. Die Pagode selbst ist ein ruhiges Denkmal, das für Frieden eintritt und einen ruhigen Rückzugsort bietet,

um die umliegende Schönheit aufzunehmen. Für den Rückweg können Wanderer über Raniban (Queen's Forest) absteigen oder denselben Weg zurückgehen. Diese Wanderung ist ideal für alle Fitnessstufen und verbindet natürliche Pracht mit kultureller Bedeutung. Sie ist ein Muss für Abenteurer und Naturliebhaber gleichermaßen.

Tag 06 – Fahrt nach Lumbini (150m), 200 km / 6 Stunden mit einem Touristenfahrzeug

Heute Transfer von Pokhara nach Lumbini. Nach der Ankunft Transfer zum Hotel.

Lumbini ist der Geburtsort von Buddha und ein Weltkulturerbe 285 km südwestlich von Kathmandu. Dieser Wallfahrtsort im Südwesten Nepals zieht gläubige Buddhisten aus aller Welt an, die kommen, um dem Heiligen Garten zu huldigen, in dem der „Erleuchtete“ geboren wurde.

Ein berühmtes Wahrzeichen ist die Ashoka-Säule, die vom großen Kaiser Ashoka errichtet wurde, der zum Buddhismus konvertierte. Heute ist lebt Lumbini durch die Vielzahl architektonisch schöner Tempel, Stupas und Klöster, die von verschiedenen internationalen buddhistischen Gemeinschaften erbaut wurden.

Tag 07 – Halbtägige geführte Tour in Lumbini und Fahrt nach Chitwan (415m), 4 Stunden in einem privaten Touristenfahrzeug

Lumbini ist heiliger Boden, da Shakyamuni Buddha vor mehr als 2500 Jahren in Südnepal geboren wurde. Als heiliger Geburtsort ist es eine wichtige Wallfahrtsstätte für Buddhisten aus aller Welt.

Um diese kleine Stadt herum in den südlichen Terai-Ebenen Nepals haben viele Ausgrabungen stattgefunden. Die Ruinen der alten Stadt sind sichtbar und bei den Ausgrabungen wurden viele Artefakte freigelegt. Shakyamuni Buddha wurde als Prinz des Herrschers des winzigen Fürstentums geboren. Bemerkenswerte Sehenswürdigkeiten sind der Maya-Devi-Tempel und die Ashoka-Säule.

In der Umgebung von Lumbini sind die Überreste vieler antiker Stupas und Klöster zu finden. Die Ashoka-Säule soll 250 v. Chr. vom indischen Kaiser Ashoka errichtet worden sein und trägt eine Inschrift, die dies als Geburtsort Buddhas bestätigt. Im Maya-Devi-Tempel ist ein Steinbild zu sehen, das Maya Devi zeigt, wie sie Lord Buddha zur Welt bringt, während sie sich an einem Ast festhält.

Tag 08 – Transfer von Lumbini nach Chitwan-Nationalpark; ca. 155 km / 4 Stunden Fahrt.

Nach der Ankunft im Chitwan-Nationalpark Transfer mit dem Jeep zum Hotel. Bei unserer Ankunft im Resort erhalten wir eine Einweisung von unserem Guest Relations Officer. Nach dem Mittagessen unternehmen wir eine Dorfführung. In der Zwischenzeit steht das Abendessen bereit, wenn wir zum Resort zurückkehren.

Tag 09 – Safari im Chitwan-Nationalpark

Nach dem Weckruf gibt es Tee oder Kaffee und dann geht es weiter mit einer Kanu-Jeep-Safari. In einem traditionellen Einbaum unternehmen wir eine ruhige Fahrt auf dem Rapti-Fluss, um Wasservögel und die Tiere am Flussufer zu beobachten.

Die Jeep-Safari mit dem Land Rover beginnt am Kanu, legt eine Strecke von etwa 10 km zurück und bietet die Chance, seltene Wildtiere zu sehen. Später fahren wir zum Elefantenzuchtzentrum und verbringen Zeit mit den Elefantenbullen. Die verbleibenden Stunden vor dem Nachmittagsprogramm könnt Ihr für ein Bad im Pool oder zum Entspannen auf der Veranda nutzen.

Tag 10 – Fahrt nach Kathmandu mit dem Touristenfahrzeug (6 Stunden)

Heute verlassen wir den Chitwan-Nationalpark und fahren nach Kathmandu; 160 km, 6 Stunden Fahrt. Nach der Ankunft Transfer zum Hotel. Nach der Rückkehr nach Kathmandu habt Ihr den Nachmittag und den Abend frei. Erkundet die Stadt auf eigene Faust und schlendert durch die Straßen von Kathmandu, um noch ein paar Last-Minute-Einkäufe zu erledigen. Es gibt ein Abschiedsessen in einem typisch nepalesischen Restaurant mit kulturellen Darbietungen. Ihr könnt die Reise verlängern, um ein Rafting-Abenteuer, eine Shoppingtour durch das Kathmandu-Tal, Mountainbiken und andere Aktivitäten.

Tag 11 – Flug nach Lukla (2.860m)

Nach einem warmen Frühstück fahren wir zum internationalen Flughafen von Kathmandu. Vom Inlandsterminal nehmen wir den Inlandsflug nach Lukla. Dort treffen wir die Teilnehmer an der Lobuche-Tour und verbringen den Tag damit, die Schulen und das Kloster im Dorf zu besuchen.

Tag 12 - Fahrt und Wanderung nach Kharikhola

Tag 13 – Tag 16 Besuche vor Ort von Projekten

Einzelheiten werden noch festgelegt.

Tag 17 – Rückfahrt von Phaplu nach Kathmandu (ev. Besuch von Kuseswori Schule)

Tag 18 – Freier Tag in Kathmandu

Tag 19 – Internationaler Abflug nach Istanbul, Übernachtung in Istanbul

Tag 20 - Stadtrundfahrt in Istanbul, Internationaler Abflug nach Nürnberg



Voraussetzungen:

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

Darüber hinaus benötigt Ihr Kondition für kleine Wanderungen von 2 Stunden, es kann auch mal eine mehr sein. Zur konditionellen Vorbereitung eignet sich regelmäßiger Waldlauf oder ausgedehnte Spaziergänge.

Klima und Höhe

Die Tagestemperatur in Kathmandu beträgt im Oktober / November durchschnittlich immer noch 20 bis 25°C und in Pokhara eventuell noch darüber.

Mit gelegentlichen Regenfällen ist aber trotzdem zu rechnen. Der Himmel ist am Morgen bzw. während des Vormittags am klarsten, es ist die beste Zeit zum Fotografieren.

Höchste Übernachtungshöhe: Lukla 2.860m

Höchster Punkt: Lukla **2.860m**

Gepäck und Bekleidung:

Ihr Reisegepäck sollte grundsätzlich leicht sein. Leichte Sportschuhe oder Sandalen bei Flug oder im Hotel sind sehr geeignet. Von Ihren T-Shirts sollte eines mit Kragen (gegen die Mittagssonne) ausgestattet sein. Vermeiden Sie aber zu viel Gepäck.

Am Abend ist eine leichte Jacke sehr angenehm. Teile des Gepäcks können wir in Kathmandu im Hotel einlagern.

Sonstige Ausrüstung:

Wasserflasche und Sonnencreme sind unbedingt nötig und ein "Muss".

Eine erstklassige Sonnenbrille (starkes Höhenlicht) ist erforderlich. Bringen Sie sicherheitshalber eine zweite Sonnenbrille mit.

Teleskop-Skistöcke sind zu empfehlen für die kurzen Trekking-Ausflüge, denn sie helfen Euch Balance zu halten. Sie entlasten die Knie beim Abwärtslaufen und beim Aufwärtsgen wird der Oberkörper trainiert.

Ein kleiner Rucksack, mit gutschitzendem Tragesystem und Regenschutz, ist empfehlenswert. In diesen packt Ihr Eure persönlichen Dinge wie Kamera und sonstige Utensilien, zu denen Ihr während des Tages Zugang haben möchtet.

Medikamente: Für den Fall, dass Eure Verdauung etwas in Unordnung kommt, nehmt Kohletabletten mit, dazu ein gut verträgliches Antibiotika-Präparat nach Absprache mit Eurem Apotheker. Beim Genuss von Speisen und Getränken ist vor allem in Kathmandu Vorsicht geboten. Vermeidet 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:

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

Trinken sollte man am Tag je 1.000m Höhe ca. einen Liter. Am Wegrand können immer wieder überall Getränke gekauft werden. Achtung der Verschluss der gekauften Flasche muss original verpackt sein!

Übernachtung:

Wir übernachten in Kathmandu, Pokahara, Lumbini und Chitwan-Nationalparks in guten und schönen Hotels. Während der Tour von Lukla zu den Projekten und zurück nach Kathmandu wird in einfacheren Lodges und Hotels geschlafen.

Leistungen:

- Flüge:** Deutschland Kathmandu und zurück, Inlandsflug Kathmandu - Lukla
- Unterkunft:** in Kathmandu und Pokhara Hotel Ü/F,
Während der Tour, in Chitwan und bei Projektbesuchen Vollpension
- Transfers:** alle Transfers, wie für die Reiseroute erforderlich, sind enthalten.
- Permits:** Wandergenehmigung, Versicherung für nepalesisches Personal, Müllablagerung.
- Reiseleitung:** Erfahrene Trekkingleitung von *Sherpaadventure*
- Mahlzeiten:** Frühstück in Kathmandu und Pokhara. Alle Mahlzeiten auf der Tour.

Dienstleistungen / Artikel, die nicht im Angebot enthalten sind:

Mittag-/Abendessen in Kathmandu und Pokhara, Getränke, Verlängerungsgebühren
Visa, zusätzliche Straßentransport-/Flugkosten bei früherer Rückkehr des Mitglieds,
Spenden oder zusätzliche Gebühren, Trinkgelder für Guide

Anmeldeschluss: 01. April 2025

Verbindliche Anmeldung mit Unterschrift (siehe beiliegendes Anmeldeformular)
Die Daten werden an Reisebüro *Hahnsolo*, *Pommelsbrunn* und an *Sherpaadventure*,
Nepal weitergeleitet.

Preise:

Flug 1.200€ (Stand 12.01.25, *Hahnsolo*)

Bei späterer Buchung 1.415€

Änderungskosten 200€, Stornierungskosten ca. 200 - 300€

Alle Flüge mit TURKISH AIRLINES

Ab Nürnberg	TK1506	27 Okt 18:55
An Istanbul		27 Okt 23:50 Dauer 02:55
Ab Istanbul	TK 726	28 Okt 01:25
An Kathmandu		28 Okt 11:00 Dauer 06:50
Ab Kathmandu	TK 727	15 Nov 12:25
An Istanbul		15 Nov 18:05 Dauer 08:25
Ab Istanbul	TK 1503	16 Nov 16:55
An Nürnberg		16 Nov 18:00 Dauer 03:05

Flüge sind auch ab/an München, Frankfurt, Berlin, Hamburg möglich. Ev. Preisänderung!

Reise in Nepal (Sherpaadventure)

2.830 € pro Person

abhängig von der Teilnehmerzahl

Zusatzkosten:

Visum Nepal für einen Monat

<https://www.nepalkonsulat-muenchen.de>

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

Übernachtung und Stadtrundfahrt in Istanbul **150€**

Wir empfehlen den Abschluss einer Reisekostenrücktrittsversicherung.

Gesamtkosten:

4.180€ (bei früher Buchung!)

Bankverbindung:

Peter Meckler

IBAN: DE78 7606 1482 0000 3619 76

BIC: GENODEF1HSB

Zahlungsmittel:

Als Zahlungsmittel empfehlen wir EUROS oder US-Dollar (Extra-Tausch rentiert sich nicht) cash mitzunehmen. Die Kurse sind in den Wechselstuben in Kathmandu am besten. VISA oder MASTERCARD geht in den größeren Städten auch gut, in den Bergen nur Bargeld in nepalesischen Rupien

Impfungen:

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

Reisedokumente/Visum:

Visum: Das erforderliche 30 Tage Visum bitte rechtzeitig bei einem Konsulat der Republik Nepal in Deutschland beantragen (z.Zt. 35€ plus Versandkosten). Der Reisepass **muss noch 6 Monate** gültig sein bei Reiseantritt. Es besteht auch die Möglichkeit eines Visa on Arrival (z.Zt. 40 USD in bar) direkt in Kathmandu am Flughafen (etwas Wartezeit einrechnen).

Ausrüstung:

A) Bekleidung

- kurze Hose
- Jeans oder Trekkinghose
- mehrere Paar Socken
- mehrere T- Shirt
- Fleece-Jacke o.ä.
- leichter Pullover
- leichte Regenjacke
- Sonnenhut mit ausgeprägtem Rand oder Schild
- Turnschuhe und/oder Sandalen
- Kleiner Tages-Rucksack
- Papiertaschentücher
- Sonnenbrille, UV-Schutz Kategorie 3 oder 4

B) Technische Ausrüstung

- Teleskopskistöcke

C) Sonstiges

- Thermo-oder Isoliertrinkflasche (ca. 1 Liter)
- Sonnenschutzmittel (Faktor ab 25 aufwärts, am besten 50)
- Lippenchutz
- Toilettenpapier
- eventuell Leselektüre

Veranstaltungsleitung:

Peter Meckler in Zusammenarbeit mit Reisebüro *Hahnsolo* und *Sherpaadventure* Agentur in Nepal

Gewährleistung und Haftung für die Flugbuchungen liegen bei Reisebüro *Hahnsolo*, für die Touren in Nepal bei der Agentur *Sherpaadventure*.
Für Peter Meckler als Vermittler besteht Haftungsausschluss.

Bitte alle Überweisung auf Privatkonto Peter Meckler (siehe oben) und nicht auf das Vereinskonto. Wir dürfen laut Satzung als Verein keine Reisen organisieren sonst verlieren wir die Gemeinnützigkeit!