world insight®

LÄNDERINFOS

Nepal

Willkommen bei WORLD INSIGHT

Unser Team besteht aus über 40 Reiseprofis in Köln und mehr als 300 Reiseexperten weltweit. Auf unseren Touren erlebst du dein Reiseziel in allen Facetten, begegnest Land und Leuten auf Augenhöhe. Um möglichst gute Preise für deine Traumreise zu erzielen, verzichten wir auf Reisevermittler und Provisionsgeschäfte. Du buchst also direkt bei uns. An Qualität sparen wir nicht: Dazu gehört, dass wir Leistungsträger wie Reiseleiter oder Busfahrer fair bezahlen. Das ist Ehrensache und Basis für „Reisen mit Herz“. Auch versuchen wir auf unseren Touren die Umwelt zu schonen und wir unterstützen soziale Projekte weltweit. Ganz wichtig ist uns Ehrlichkeit dir gegenüber: Unsere Touren führen oft in abenteuerliche Regionen, die unglaublich spannend sind, wo aber nicht immer alles vorhersehbar ist. Unser Versprechen: Wir tun unser Bestes, damit deine Reise so schön wie möglich wird, denn wir machen „Reisen von Freunden für Freunde“.

Beratung und Buchung



www.world-insight.de



willkommen@world-insight.de



02203 9255-700
Montag – Freitag 9:30-17:30 Uhr



Unsere WORLD INSIGHT Zentrale
im Kölner Airport-Businesspark
Haltestelle: S-Bahn Frankfurter Straße
Alter Deutzer Postweg 99, 51149 Köln
Montag – Freitag 9:30-17:30 Uhr

Inhalt

1 . Die Welt von WORLD INSIGHT 5

1.1 Mein WORLD INSIGHT 5
1.2 WORLD INSIGHT Bonussystem 5
1.3 Reisemagazin 5
1.4 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT 5
1.5 Reiseberichte 5
1.6 Events 6
1.7 Herzenssache wiLDLIFE e.V. 6
1.8 Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair 6
1.9 Gruppenfoto 7

2 . Einreisebestimmungen & Zollvorschriften 7

2.1 Reisedokumente 7
2.2 Visum 8
2.3 Impfvorschriften 9
2.4 Zollvorschriften 9

3 . Botschaften & Konsulate 9

3.1 Auslandsvertretungen 9
3.2 Botschaften & Konsulate 10

4 . Bahnanreise / Rail&Fly-Fahrkarte in der 1. Klasse 11

5 . Fluginformationen 12

5.1 Informationen zu deinem Flug 12
5.2 Sitzplatzreservierung und Online Check-in 12
5.3 Reisegepäck 12
5.4 Verspätung, Beschädigung oder Verlust des Gepäcks 12
5.5 Passengers friend Flugentschädigungsservice 13

6 . Impfungen & Gesundheit auf Reisen 14

6.1 Impfempfehlungen 14
6.2 Gesundheitshinweise 14
6.3 Reisemedizinische Beratung 15
6.4 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung 15

7 . Klima 15

8 . Kleidung & Ausrüstung 15

8.1 Kleidung 15
8.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste 16
8.3 Zusätzliche Gepäckempfehlungen für das mehrtägige Trekking der AktivPlus-Reise 16

9 . Geld & Währung 17
9.1 Währung 17
9.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte) 17

10 . Stromspannung 17

11 . Telefonie & Internet 17
11.1 Telefonie 17
11.2 Internet 18

12 . Trinkgeld & Extrakosten 18
12.1 Trinkgeld 18
12.2 Extrakosten 18

13 . Essen & Trinken 18

14 . Landesspezifische Hinweise & Sicherheit 19
14.1 Verhalten im Reiseland 19
14.2 Sicherheit vor Ort 20
14.3 Anforderungen und reisespezifische Hinweise für das mehrtägige Trekking der AktivPlus-Reise 20
14.4 Erlebnisreise Nepal: Hinweis zu den Klosterübernachtungen 20

15 . Reiseliteratur 21
15.1 MairDumont-Reiseführer 21
15.2 Weitere Literaturempfehlungen 21

16 . Reiseversicherung 21

17 . Zeitunterschied 22

1. Die Welt von WORLD INSIGHT

1.1 Mein WORLD INSIGHT

Lege dein eigenes WORLD INSIGHT-Kundenkonto an! Damit hast du all deine Reisedaten mit nur einem Klick zur Hand und kannst sie für deine nächste Online-Buchung direkt übernehmen. Zudem behältst du den Überblick über die Details aller Reisen, die du schon mit WORLD INSIGHT gemacht oder bei uns gebucht hast und kannst den aktuellen Status deiner Bonuspunkte einsehen.

» mein.world-insight.de

1.2 WORLD INSIGHT Bonussystem

Du kannst ab sofort mit jeder Reisebuchung bei WORLD INSIGHT Bonuspunkte sammeln und diese gegen hochwertige und nützliche Accessoires rund ums Reisen eintauschen!

Um Bonuspunkte zu sammeln, ist ein eigenes Mein WORLD INSIGHT-Kundenkonto notwendig. In deinem Kundenkonto kannst du den aktuellen Stand deiner Punkte einsehen und gelangst auch direkt zum Shop, in welchem die Punkte eingelöst werden können.

» mein.world-insight.de

1.3 Reisemagazin

Tolle Länderreportagen mit faszinierenden Bildern wecken dein Fernweh! Lerne die Menschen kennen, mit denen wir in den Zielgebieten zusammenarbeiten: Wie sieht ihr Alltag aus, was ist ihnen wichtig und wovon träumen sie? Auch unsere Reisegäste kommen hier zu Wort. Sie vermitteln dir mit ihren Berichten lebendige und authentische Eindrücke von außergewöhnlichen Touren überall auf der Welt.

» reisemagazin.world-insight.de

1.4 explore2gether – die ReiseCommunity von WORLD INSIGHT

Finde reiselustige Leute aus deiner Umgebung und lerne Mitreisende für deine nächste WORLD INSIGHT-Reise schon vorab kennen. Bist du individuell unterwegs, kannst du hier auch Reisepartner für deine nächste Tour finden. Erstelle unkompliziert Fotogalerien oder deinen eigenen Reiseblog in ansprechendem Design. Tausche dich im Reiseforum über Themen von A wie Abreise bis Z wie Ziel aus und verrate auf der Weltkarte deine ganz persönlichen Geheimtipps!

» explore2gether.de

Wichtig: Um deine Mitreisenden online kennenzulernen, brauchst du sowohl ein Mein WORLD INSIGHT-Kundenkonto als auch ein eigenes Profil in der ReiseCommunity explore2gether. Um die Funktion „Meine Reisen“ nutzen zu können, musst du dann nur noch online beide Konten miteinander verbinden. Diese Funktion ist aktuell nur für den Hauptbucher:in/Rechnungsempfänger:in möglich.

1.5 Reiseberichte

Reiseberichte mit stimmungsvollen Fotos oder auch Videos von unseren Gästen geben echte Einblicke in das, was dich auf unseren Reisen erwartet. Die schönsten Reiseberichte findest du u. a. auf unserer Website, im Reisemagazin oder in unseren Katalogen. Wir freuen uns auch über deine

persönlichen Eindrücke von deiner WORLD INSIGHT-Tour. Für jeden veröffentlichten Reisebericht (online und/oder gedruckt) erhältst du eine kleine, herzliche Überraschung.

Für die Veröffentlichung deines Berichts benötigen wir:

- ein Foto von dir (unsere Leser:innen möchten sehen, wer den Bericht geschrieben hat),
- gerne auch ein Gruppenfoto von der Reisegruppe (bitte nur mit Zustimmung aller Abgebildeten),
- das Einverständnis zur Veröffentlichung im Travelog und im Online-Magazin.

So gibst du anderen Leser:innen einen wunderbaren, authentischen Einblick in unsere Reisen.

Schicke uns deinen Reisebericht an reiseberichte@world-insight.de. Größere Dateien kannst du uns ganz einfach per WeTransfer senden unter

» https://world-insight.wetransfer.com/

1.6 Events

Lass uns gemeinsam von fernen Ländern träumen, Neues entdecken und zu tollen Reisen und Abenteuern inspirieren. Wer unser Team noch nicht persönlich getroffen hat, für den sind unsere Events eine gute Möglichkeit, uns kennenlernen, sich zu informieren, zu unterhalten und Spaß zu haben. Besuche uns deshalb im Rahmen unserer Veranstaltungsreihen Katalogpräsentationen, Messen, Länderabende und Weltentdecker!

» www.world-insight.de/events

1.7 Herzenssache wiLDLIFE e.V.

Gemeinsam mit der Schweizer Stiftung PANECO und den Regenwald-Experten Sandra Hanke und Dieter Schonlau setzen wir uns mit unserem Verein wiLDLIFE dafür ein, Orang-Utans auf Sumatra zu retten und ihren Lebensraum zu schützen. Sie leben in einem Millionen Jahre alten Primär-Regenwald, der auch für die Zukunft unserer Kinder unverzichtbar ist! Alle Spenden gehen an das Sumatran Orangutan Conservation Program (SOCP), welches wunderbare Arbeit in Indonesien leistet.

Das SOCP pflegt nicht nur medizinisch Orang-Utans, die illegal als Haustiere gehalten wurden oder durch Rodung ihren Lebensraum verloren haben. Es setzt sich auch in enger Zusammenarbeit mit der indonesischen Naturschutzbehörde für einen nachhaltigen Palmölanbau ein, der die Rodung von Primärregenwald stoppt. Die Königsdisziplin des SOCP ist schließlich die Auswilderung der Patienten, damit sie in ihrem natürlichen Habitat wieder ein Zuhause finden.

Zu jeder Buchung, bei der du eine freiwillige Spende an wiLDLIVE e.V. getätigt hast, erhältst du ca. 1 Monat nach Reiseende dein persönliches Zertifikat sowie eine Spendenbescheinigung per E-Mail. Weitere Informationen findest du auf

» www.world-insight.de/umwelt-soziales/wildlife-ev/

1.8 Klimabewusstes Reisen mit WORLD INSIGHT und atmosfair

Jeder Flug bedeutet auch eine gewisse Umweltbelastung. Damit wir aufs Fliegen in die Ferne nicht ganz verzichten müssen, bieten wir dir in Kooperation mit atmosfair die Möglichkeit, die verursachten CO_2-Emissionen finanziell zu kompensieren. Wenn du also als Ausgleich für deinen Flug etwas Gutes tun willst, dann kannst du bei deiner Buchung unseren renommierten und zertifizierten Partner atmosfair unterstützen – damit werden sinnvolle Umweltprojekte weltweit finanziert.

Dazu geben wir den durch den Flug von Frankfurt ins Zielland und zurück entstandenen CO_2-Fußabdruck bei jeder Reise an, zusammen mit dem empfohlenen Ausgleich. So kannst du direkt sehen, wie hoch deine Spende sein sollte – die Höhe ist natürlich freiwillig, denn du entscheidest für dich selbst, welchen Beitrag du zur Nachhaltigkeit leisten möchtest. Dein Kompensationsbetrag wird in verschiedene atmosfair-Klimaschutzprojekte in Entwicklungsländern investiert, wodurch die CO_2-Emissionen an anderer Stelle wieder eingespart werden können.

So werden nachhaltige Entwicklungen von Technologien weltweit gefördert, z.B. solarthermische Heizungsanlagen oder effiziente Öfen, Windkraftanlagen und Kleinwasserkraftwerke, Kleinbiogasanlagen und Stromerzeugung aus Ernteresten sowie Umweltbildung an deutschen Schulen zur Stärkung des Klimabewusstseins.

Zu jeder Buchung, bei der du einen freiwilligen Kompensationsbetrag gespendet hast, erhältst du ca. 1 Monat nach Reiseende direkt von atmosfair ein persönliches Zertifikat per E-Mail sowie eine Spendenbescheinigung zum Download. Weitere Informationen findest du auf

» www.atmosfair.de

1.9 Gruppenfoto

Bei vielen unserer Reisen machen wir im Verlauf der Rundreise ein oder mehrere Gruppenfotos als schöne Erinnerung an deinen Urlaub. Dieses Foto erhältst du im Anschluss an deine Reise per Mail. Sollten wir das Foto für Werbezwecke nutzen wollen, fragen wir selbstverständlich jede/n Einzelne/n um Erlaubnis.

2. Einreisebestimmungen & Zollvorschriften

Einreisebestimmungen gelten für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger:innen. Andere EU-Bürger:innen können uns gerne vor Buchung per E-Mail kontaktieren oder sich direkt an ihre zuständige Behörde wenden, siehe hierzu

» www.world-insight.de/einreisebestimmungen

Solltest du einer anderen Nation außerhalb der EU angehören oder bei dir besondere Umstände (z.B. doppelte Staatsbürgerschaft, Aufenthaltstitel etc.) vorliegen, erkundige dich bitte entsprechend bei der Botschaft deines Ziellandes nach den für dich geltenden Einreisebestimmungen.

Für Reisen, bei denen ein Reisepass nötig ist, empfehlen wir generell, auch wenn die offiziellen Bestimmungen eine geringere Gültigkeit als akzeptabel ausweisen, einen maschinenlesbaren Reisepass mit mindestens 6-monatiger Gültigkeit über das Reiseende hinaus und zwei freien, gegenüberliegenden Seiten.

Für die Einhaltung sämtlicher Einreisebestimmungen und Zollvorschriften sind die Reisenden selbst verantwortlich.

2.1 Reisedokumente

Für die Einreise nach Nepal benötigst du einen Reisepass, der noch mindestens sechs Monate nach Reiseende gültig sein muss, und ein Visum. Bitte beachte, dass der Reisepass für die meisten Transitaufenthalte außerhalb der EU maschinenlesbar sein muss.

Gilt nur für die Nepal AktivPlus-Reise:

Bitte sende uns nach Erhalt deiner Buchungsbestätigung eine Kopie deines gültigen Reisepasses. Bitte achte darauf, dass die Kopie eine sehr gute Qualität hat, sodass alle Angaben gut lesbar sind und schicke uns die Unterlagen bitte per E-Mail an team.produkt.mareike@world-insight.de (bevorzugt) oder per Post. Zusendungen per Fax entsprechen nicht der geforderten Qualität. Die Passkopie benötigen wir für die Beantragung des Trekking-Permits.

2.2 Visum

Für die Einreise in Nepal benötigen Deutsche, Österreicher:innen und Schweizer:innen ein Visum. Das Visum kann online beantragt werden. Da du innerhalb von 15 Tagen nach Beantragung des Visums in Nepal einreisen musst, darfst du dein Visum nicht zu früh beantragen. Neben deinen persönlichen Daten musst du Folgendes angeben bzw. hochladen:

- Der Entry Point ist je nach Reise:

Reise	Entry Point
Nepal Erlebnisreise	Tribhuvan International Airport (TIA)
Nepal ComfortPlus	Tribhuvan International Airport (TIA)
Nepal und Tibet	Tribhuvan International Airport (TIA)
Nepal AktivPlus	Tribhuvan International Airport (TIA)
Indien und Nepal	Immigration Office Belahiya (Bhairahawa)

- Zudem musst du die gewünschte Dauer des Visums angeben:

Reise	Dauer des Visums
Nepal Erlebnisreise	30 Tage
Nepal ComfortPlus	15 Tage
Nepal und Tibet	15 Tage
Nepal AktivPlus	30 Tage
Indien und Nepal	15 Tage

- Das 30-Tage-Visum kostet 50 USD, das 15-Tage-Visum kostet 30 USD. Als Möglichkeit wird u.a. die Zahlung per Kreditkarte angegeben. Wir empfehlen jedoch die Bezahlung vor Ort, da es aktuell vermehrt zu einer Fehlermeldung bei der Onlinezahlung kommt. Am Flughafen kann entweder in USD oder EUR gezahlt werden, an einer Landesgrenze (bei der Reise Indien und Nepal) exakt in 30 USD.
- Purpose: Tourism
- Last Airport: Transit-Flughafen je nach Airline (z.B. Air India: Indira Gandhi International Airport (Delhi))

- Last Port of Call: Transit-Land je nach Airline (z.B. Air India: Indien)
- Address in Nepal: Adresse des 1. Hotels (siehe Hotelliste, die ihr mit dem Last-Minute-Brief erhaltet)
- Du erhältst im Anschluss eine Art Auftragsbestätigung. Diese druckst du bitte aus und nimmst sie mit auf deine Reise. Hiermit bekommst du bei Einreise am Flughafen bzw. an der Grenze dann das Visum ausgestellt. Die Bezahlung erfolgt vor Ort in bar.

Bitte achte darauf, dass alle Angaben vollständig und fehlerfrei sind, da auch die Grenzbeamtinnen und -beamten vor Ort sehr penibel darauf achten, dass Namen und Passnummern im Visum identisch mit den Angaben im vorgelegten Reisepass (unterer, maschinenlesbarer Teil!) sind.

2.3 Impfvorschriften

Es sind keine Impfungen vorgeschrieben. Bei Einreise aus einem Gelbfiebergebiet ist eine Gelbfieberimpfung nachzuweisen. Bitte informiere dich vor Abreise auf der Website des Auswärtigen Amtes, da es zu Änderungen der Vorschriften kommen kann. Bitte beachte auch unsere Impfempfehlungen unter Punkt 6.1..

2.4 Zollvorschriften

Die Ein- und Ausfuhr der Landeswährung ist nicht erlaubt. Weitere Informationen findest du beim Auswärtigen Amt oder der nepalesischen Botschaft.

3. Botschaften & Konsulate

Folgend findest du zum einen die Kontaktdaten für die Auslandsvertretung im Gastland für deutsche, österreichische und schweizerische Staatsbürger und Staatsbürgerinnen und zum anderen die Botschaften und Konsulate Nepals in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

3.1 Auslandsvertretungen

Für den Fall, dass du vor Ort Hilfe benötigst (z.B. bei Passverlust), wende dich bitte an deine Auslandsvertretung:

Botschaft der Bundesrepublik Deutschland
Postadresse::
Embassy of the Federal Republic of Germany
Gyaneshwor Marg 690
P.O. Box 226, Kathmandu
Tel.: 00977 1 4217200
Öffnungszeiten: Mo - Fr 09.00 bis 11.30 Uhr (Ortszeit) oder nach Vereinbarung
Erreichbarkeit in Notfällen: Außerhalb der Dienststunden sowie an Wochenenden und Feiertagen ist bis 24.00 Uhr ein Rufbereitschaftsdienst eingerichtet, der unter den oben genannten Telefonnummer erreichbar ist. In dringenden Notfällen (Visaangelegenheiten sind grundsätzlich keine Notfälle!) kannst du den Bereitschaftsdienst unter folgenden Telefonnummern (auch per SMS) erreichen: (00977) 98511 37943 (Deutsch/Englisch) und 98511 37942 (Nepali).
Webseite: http://www.kathmandu.diplo.de

Honorarkonsulat der Republik Österreich
22, Manakamana Marg
Nagpokhari, Naxal

Kathmandu
Tel.: 00977 1 4169135
E-Mail: autconktm@chitawoncoe.com.np
Parteienverkehr: Mo 12.00 - 15.00 Mi 12.00 - 15.00 Fr 12.00 - 15.00
Erreichbarkeit in Notfällen: Bei der Botschat in Indien (Delhi) Tel.: 0091 98 111 20 358

Botschaft der Schweizerischen Eidgenossenschaft
Ekantakuna, Jawalakhel
Lalitpur
Kathmandu
Tel.: 00977 1 421 70 08
E-Mail: kathmandu@eda.admin.ch
Öffnungszeiten: Mo - Fr 09.00–12.30 und 13.00–17.00
Webseite: http://www.eda.admin.ch/kathmandu

3.2 Botschaften & Konsulate

Bei Fragen zu den Einreisebestimmungen Nepals, allgemeinen konsularischen Dienstleistungen sowie spezifischen Fragen zur Visaerteilung sind die Botschaften und Konsulate Nepals offizielle Anlaufstellen. Die Kontaktdetails der diplomatischen und konsularischen Auslandsvertretungen lauten:

Botschaft von Nepal in Berlin
Guerickestraße 27, 2. Etage
10587 Berlin - Charlottenburg
Tel.: 030-34 35 99 - 20, -21,-22
E-Mail: berlin@nepalembassy.de; eonberlin@mofa.gov.np
Webseite: https://de.nepalembassy.gov.np/

Nepalisches Honorargeneralkonsulat in Stuttgart (vorübergehend geschlossen, Stand 08/2026)
Börsenstr. 3
70174 Stuttgart
Postfachadresse für Visumsanträge:
c/o Volksbank Stuttgart AG
Postfach 10 44 41
D - 70039 Stuttgart
Tel.: 0711 - 181 26 83
E-Mail: hgknepal@t-online.de
Webseite: https://www.hgk-nepal-stuttgart.de/

Nepalisches Honorarkonsulat in Dreieich
Robert-Bosch-Straße 32
63303 Dreieich
Tel.: 06103 731 53 32
E-Mail: generalkonsulat.nepal@daw-ev.de

Nepalesisches Honorargeneralkonsulat in München
Residenzstr. 25
80333 München
Tel.: 089 - 44 10 92 59

E-Mail: l.a.greissl@web.de
Webseite: www.nepalkonsulat-muenchen.de

Botschaft von Nepal in Österreich
Schwindgasse 5/1/6
A-1040 Wien
Österreich
Tel.: 0043 1 2350275-01
E-Mail: consular@nepalmission.at
Webseite: https://at.nepalembassy.gov.np/

Botschaft von Nepal in der Schweiz
Rue de la Servette 81
CH – 1202 Genf
Switzerland
Tel.: 0041 22 733 2600/ 2621
E-Mail: mission.nepal@bluewin.ch
Webseite: http://gva.nepalmission.gov.np

4. Bahnanreise / Rail&Fly-Fahrkarte in der 1. Klasse

Sofern du deine Flüge über WORLD INSIGHT gebucht hast und von einem deutschen Abflughafen fliegst, ist bei allen unseren Reisen die Rail&Fly-Fahrkarte in der 1. Klasse für eine umweltfreundliche An- und Rückreise mit der Deutschen Bahn (DB) bereits im Reisepreis eingeschlossen. Etwa 7 bis 10 Tage vor Abreise erhältst du mit deinen letzten Reiseunterlagen per E-Mail zwei Gutscheincodes pro Person (je einen für die Hin- und Rückfahrt), die du online in digitale, fahrplanbasierte Rail&Fly-Fahrkarten der Deutschen Bahn einlösen kannst.

Die Rail&Fly-Fahrkarte kannst du nach der Buchung herunterladen, ausdrucken oder auch in der App „DB Navigator“ hochladen. Die Rail&Fly Fahrkarte ermöglicht die Nutzung aller Verkehrsmittel (von Bus bis Fernverkehrszug) in den wichtigsten Verbünden. Weitere Infos erhältst du unter

» worldinsight.bahnanreise.de/geltungsbereich

Alle weiteren Informationen zum Einlösen der Gutscheincodes sowie zur Nutzung der Rail&Fly-Fahrkarte findest du auf unserer Website unter

» www.world-insight.de/rail-fly

Mitwirkungspflicht bei der Bahnanreise
Du bist verpflichtet, deine Zugverbindung so zu wählen, dass du bei planmäßigem Verlauf spätestens drei Stunden vor Abflug am Check-in-Bereich deines Abflugterminals bist. Berücksichtige bei deiner Planung die Umsteigezeiten und den Weg vom Bahnhof zum Terminal. Plane bei längeren Strecken, mehreren Umstiegen oder angekündigten Störungen zusätzliche Zeit ein. Nach der Einlösung der Gutscheincodes sind Reisetag und Streckenabschnitt verbindlich. Wenn sich abzeichnet, dass du

deinen Flug verpassen könntest, informiere uns bitte umgehend. Deine gesetzlichen Rechte bleiben unberührt.

5. Fluginformationen

5.1 Informationen zu deinem Flug

Du erhältst dein Flugticket (Ticket Dokument/Reiseplan) mit den ausführenden Fluggesellschaften sowie den voraussichtlichen Flugzeiten zusammen mit deinen letzten Reiseunterlagen etwa 7 bis 10 Tage vor Abreise per E-Mail. Bitte beachte, dass sich Flugzeiten auch kurzfristig ändern können. In der Regel informieren wir dich in einem solchen Fall. Fluggesellschaften raten dringend dazu, mindestens 3 Stunden vor Abreise am Flughafen zu erscheinen, damit du ausreichend Zeit hast, um dein Gepäck aufzugeben und die Sicherheitskontrolle zu passieren.

Haftungsausschluss: Die rechtzeitige Anreise liegt einzig in der Verantwortung der/s Reisenden. WORLD INSIGHT übernimmt keinerlei Haftung im Falle eines Verpassens des Abfluges infolge von Verspätungen des Reisegastes jeglicher Art, die nicht im Organisationsbereich von WORLD INSIGHT liegen. Sämtliche Folgekosten infolge eines verpassten Abfluges gehen in solchen Fällen zulasten des Reisegastes.

5.2 Sitzplatzreservierung und Online Check-in

Wenn eine kostenfreie Sitzplatzreservierung für deinen Flug möglich war und du einen Sitzplatzwunsch angegeben hast, haben wir diesen für dich gebucht. Angaben dazu findest du ggf. auf deinem Ticket Dokument/Reiseplan. Sollte eine kostenfreie Sitzplatzreservierung zum Zeitpunkt der Ticketausstellung nicht möglich oder kostenpflichtig gewesen sein, kannst du dir bei vielen Airlines selbst einen Sitzplatz reservieren (oft kostenpflichtig). Kontaktiere dazu bitte die jeweilige Fluggesellschaft. Bei vielen Fluggesellschaften kannst du zudem ein bis zwei Tage vor deiner Reise online einchecken. Details findest du auf der Website der jeweiligen Fluggesellschaft. Da wir oft Gruppenkontingente nutzen, ist ein Online Check-in nicht immer möglich.

5.3 Reisegepäck

Je nach Fluggesellschaft gelten unterschiedliche Regelungen bezüglich zulässiger Größe, Gewicht und Abmessung für das aufgegebene Gepäck sowie für das Handgepäck. Auf deinem Flugticket (Ticket Dokument/Reiseplan) ist in der Regel die Anzahl der erlaubten Gepäckstücke oder das max. Gewicht eines Gepäckstücks angegeben. Diese Angabe ist maßgebend, auch wenn auf der Website der Fluggesellschaft eine andere Begrenzung steht.

Bei vielen Fluggesellschaften darf das aufgegebene Gepäck 158 cm in der Summe (Länge + Breite + Höhe) nicht überschreiten. Das sollte für ein normales Gepäckstück bis 20 kg Inhalt meist kein Problem sein, informiere dich dennoch auf der Seite der Fluggesellschaft über die für deinen Flug geltenden Abmessungen des Gepäcks. Das Handgepäck ist je nach Fluggesellschaft auf 5 bis 8 kg beschränkt. Zudem gelten besondere Sicherheitsvorschriften für die Mitnahme von Gegenständen sowohl im Handgepäck als auch im aufgegebenen Gepäck. Informiere dich bitte auf der Website der jeweiligen Fluggesellschaft, da dies je nach Strecke variiert und die Vorschriften sich auch kurzfristig ändern können.

5.4 Verspätung, Beschädigung oder Verlust des Gepäcks

Leider kommt es in seltenen Fällen vor, dass Gepäckstücke verspätet eintreffen oder gar verloren gehen. Damit du in diesem Fall vorbereitet bist, packe wichtige Dinge und eine Erstausrüstung in dein

Handgepäck (Zahnbürste, Medikamente, Kontaktlinsen, etwas (Unter-)Wäsche zum Wechseln, feste Schuhe, ggf. Badesachen etc.). Beachte dabei die geltenden Regeln für die Mitnahme im Handgepäck.

Ganz wichtig ist in diesem Zusammenhang auch, dass du dein Gepäck namentlich stets separat einchecken, niemals auf einen Namen mit deiner Reisebegleitung oder gar als Gruppe. Achte darauf, dass auf deinem Gepäckschein dein persönlicher Name steht. Nur so ist gesichert, dass das Gepäckstück schnell nachverfolgt werden kann und du vor allem auch ein Recht auf direkte Kompensation hast, wenn die Auslieferung länger als 24 Stunden dauert.

Melde den Verlust, die Beschädigung oder Verspätung eines Gepäckstückes bitte direkt nach der Ankunft am Zielflughafen und lasse dir eine entsprechende Bestätigung (mit Vorgangsnummer und Gepäckschein) aushändigen. In der Regel hast du einen Anspruch auf Erstattung von gekauften Dingen (in angemessenem Rahmen), die du aufgrund des Gepäckverlustes benötigst. Bewahre die Quittungen für diese Käufe auf und melde den Ersatzanspruch bei der Airline an, sobald du dein Gepäck wiedererhalten hast. Damit die Airline bei Gepäckverspätung, Verlust oder Beschädigung nach EU-Richtlinie haftet, ist es wichtig, dies unverzüglich nach Feststellen des Schadens oder Wiederauftauchens des Gepäckstücks direkt bei der Airline zu melden. Die Frist zum Anmelden von Ansprüchen bei Gepäckverspätungen beträgt 21 Tage nach Erhalt des Gepäckstücks. Die Frist zum Anmelden von Ansprüchen bei Beschädigungen beträgt 7 Tage nach Erhalt des Gepäckstücks.

5.5 Passengers friend Flugentschädigungsservice

Die Fluggastrechtverordnung regelt den Anspruch auf Entschädigung bei Verspätungen vom Kunden gegenüber der Airline, auch bei Pauschalreisen. In der EU-Fluggastrechteverordnung Nr. 261/2004 sind die Rechte von Reisenden für Ausgleichs- und Unterstützungsleistungen bei Flugproblemen geregelt. Falls dein Flug verspätet, umgeleitet oder ausgefallen ist, hast du oftmals Anspruch auf eine Entschädigung von bis zu 600 Euro sowie Versorgungsleistungen am Flughafen durch die Airline. Juristisch besteht dieser Anspruch des Kunden gegenüber der Airline und nicht des Veranstalters.

Oft ist es so, dass du als Reisender zwar per EU-Gesetz Anspruch auf eine Ausgleichszahlung hast, aber das Durchsetzen dieses Anspruchs gegenüber der Airline herausfordernd sein kann. Oft werden berechtigte Forderungen einfach abgelehnt. Daher arbeiten wir mit **Passengers friend** zusammen. Passengers friend hat sich auf die Durchsetzung von Entschädigungsansprüchen bei Flugverspätungen, -ausfällen und verweigerter Beförderung spezialisiert. Gemeinsam verhelfen wir dir zu deinem Recht. Dieser Service ist für dich komplett kostenlos und aufgrund unserer Zusammenarbeit bekommst du die vollen 100 % einer möglichen Entschädigung.

In diesen Fällen greift die EU-Fluggastrechteverordnung:

- Flüge innerhalb der EU, die von einer Fluggesellschaft aus der EU oder einem Nicht-EU-Land durchgeführt werden
- Flüge aus einem Nicht-EU-Land in die EU, die von einer Fluggesellschaft aus der EU durchgeführt werden
- Flüge aus der EU in ein Nicht-EU-Land, die von einer Fluggesellschaft aus der EU oder einem Nicht-EU-Land durchgeführt werden

Mögliche Ansprüche bestehen bei:

- Flugausfall
- Flugverspätung
- Flugumleitung
- Anschlussflug verpasst

- Überbuchung
- Flugverlegung
- Streik der Airline-MitarbeiterInnen

Ansprüche bestehen nicht, wenn ein außerordentlicher Umstand (z. B. extreme Wetterbedingungen, politische Instabilität, Luftraumsperrungen, Vogelkollisionen usw.) eingetreten ist, der außerhalb der Kontrolle der Airlines liegt. Die Airline muss dies unserem Partner nachweisen. In diesem Fall ist die Fluggesellschaft von der Zahlung einer Entschädigung befreit, aber sie ist weiterhin verpflichtet, dir Betreuung anzubieten (z. B. Mahlzeiten, Unterkunft, Umbuchung).

Bitte melde dich bei uns, wenn du glaubst, einen Anspruch auf Entschädigung nach der EU-Richtlinie zu haben. Wir leiten den Fall dann an Passengers friend weiter, die anschließend die Kommunikation mit dir übernehmen.

6. Impfungen & Gesundheit auf Reisen

Grundsätzlich sind die allgemeinen empfohlenen Standardimpfungen entsprechend des Robert-Koch-Instituts (» www.rki.de) ratsam, auch wenn keine besonderen Impfungen zur Einreise in das jeweilige Land vorgeschrieben sind. Sollten zur Einreise Impfungen vorgeschrieben sein, findest du diese unter Einreisebestimmungen.

Neben den Standardimpfungen ergeben sich je nach Reiseland und Reisezeit weitere Impfempfehlungen und Gesundheitshinweise.

6.1 Impfempfehlungen

- Hepatitis A und B
- Tollwut
- Evtl. Typhus
- Evtl. Malariaprophylaxe
- Evtl. Japanische Enzephalitis
- Evtl. Dengue-Fieber

Bitte beachte: Impfungen sind immer eine persönliche Entscheidung, bei der das Risiko abgewogen werden muss. Konsultiere deshalb vor der Reise in jedem Fall rechtzeitig (im Idealfall 2 Monate vor Abreise) deine Hausarztpraxis oder ein tropenmedizinisches Institut.

6.2 Gesundheitshinweise

Generell solltest du beachten: Verzichte auf ungeschältes Obst, Salate oder Eiswürfel in einfachen Restaurants. Verzehre keine Speisen und Getränke an einfachen Straßenständen und kaufe nur verschlossene und versiegelte Getränkeflaschen. Wasche und desinfiziere dir regelmäßig die Hände. Du vermeidest damit Durchfallerkrankungen. Thema Höhenkrankheit: Wir bewegen uns in Nepal in Höhen, die selten über 3.000 Meter liegen. Relevante Höhenangaben sind an den jeweiligen Tagen in der Beschreibung ausgewiesen. Solltest du unter Beschwerden leiden (Herz, Kreislauf, Blutdruck), besprich dich bitte im Vorfeld mit deinem Hausarzt/ deiner Hausärztin. Aufgrund der Höhenlage einiger Orte in Nepal kann es innerhalb von 6 - 12 Stunden nach Ankunft in den ersten Tagen zu einer Beeinträchtigung des Allgemeinbefindens in Form von verstärkter Atmung, beschleunigtem Herzschlag, Kopfschmerzen, Appetitlosigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Schlafstörungen und Schwellungen im Bereich der Füße, Arme und des Gesichts kommen. Aufgrund von durch Mücken übertragbaren Krankheiten wie Malaria, Dengue-Fieber und der Japanischen Enzephalitis ist es

wichtig, dass du möglichen Infektionen du mit einer intelligenten Kleidungsauswahl (mehr zu diesem Thema in dem Kapitel „Kleidung“) sowie ausreichendem Mückenabwehrmittel, wie z.B. Autan etc. vorbeugst. Bzgl. Malaria ist das Mitführen eines verschreibungspflichtigen Malariamittels zur sogenannten Notfalltherapie angeraten. In Nepal und besonders auch im Kathmandu-Tal registriert man eine Zunahme von Cholera Erkrankungen. Das Infoblatt „Cholera“ des Auswärtigen Amtes informiert entsprechend. Seit 2019 wurden Fälle von aviärer Influenza beim Menschen in Nepal bekannt. Der erste menschliche Erkrankungsfall war im März 2019. Das Infoblatt "Merkblatt Aviäre Influenza"
des Auswärtigen Amtes informiert entsprechend.

6.3 Reisemedizinische Beratung

Unsere Hinweise ersetzen jedoch keine reisemedizinische Beratung. Vor der Reise solltest du dich also fachkundig durch einen Arzt, Apotheker oder ein tropenmedizinisches Institut beraten lassen. Für aktuelle reisemedizinische Informationen und Impfvorschriften für dein Reiseland sowie zur Suche qualifizierter Beratungsstellen innerhalb Deutschlands empfehlen wir u.a. folgende Links:

- Centrum für Reisemedizin » https://crm.de/
- Deutsche Gesellschaft für Tropenmedizin und Internationale Gesundheit » https://www.dtg.org/index.php/liste-tropenmedizinischer-institutionen/liste-tropenmedizinischer-institutionen-2.html

6.4 Hinweise zur Mobilitätseinschränkung

Bitte beachte, dass unsere Reisen für Personen mit Mobilitätseinschränkungen grundsätzlich nicht geeignet sind, es sei denn, es ist anders bei der Reise ausgeschrieben. Solltest du eine Mobilitätseinschränkung haben, sprich uns bitte vor Buchung einer Reise an.

7. Klima

Bitte beachte, dass es in Nepal aufgrund der extremen Höhenunterschiede eine Vielzahl von verschiedenen Klimazonen gibt. Daher kann die Frage, wie das Wetter wird, nicht allgemein beantwortet werden, denn ausschlaggebend ist, wo man sich gerade in Nepal befindet. Die beste Reisezeit für Nepal ist zu Beginn der Trockenzeit im Oktober und November. Im Oktober variieren die Temperaturen zwischen 15 und 25 Grad. In diesen Monaten hat man in den Bergen die beste Sicht, denn dann ist der Sommer-Monsun vorbei und hat die Landschaft in ein sattes Grün getaucht. Ebenfalls die Monate Februar bis April sind optimale Reisemonate. In dieser Zeit ist es zwar oft dunstig, doch sind die Temperaturen mit bis zu 30 Grad warm. Zudem beginnt ab März die Blütezeit des Rhododendron. Über den Winter von Dezember bis Februar herrscht überwiegend wolkenloser Himmel bei angenehmen Temperaturen von 20 bis 25 Grad. Jedoch kann es nachts, vor allem in den höheren Regionen, empfindlich kalt werden. Im Chitwan-Nationalpark ist es das ganze Jahr über tropisch warm.

8. Kleidung & Ausrüstung

8.1 Kleidung

Für deine Reise empfehlen wir dir folgende Kleidung mitzunehmen:

- Bequeme Schuhe mit Profil

- Lange und kurze Hosen, langärmliges Hemd oder T-Shirt
- Warme Jacke und Hose
- Evtl. Fahrradhose für die Mountainbike-Tour (Fahrradhelme werden vor Ort gestellt)
- Dunkle Kleidung (z.B. dunkelgrün) für die Pirschfahrten im Chitwan-Nationalpark
- Helle Kleidung für die Abendstunden zum Schutz gegen Moskitos
- Bequeme Freizeitbekleidung bei inkludierten Yogastunden
- Kopfbedeckung, Halstuch
- Regenschutz
- Badesachen (zur Poolnutzung in einigen Hotels v.a. auf der Nepal ComfortPlus Reise)

Für den Chitwan-Nationalpark empfiehlt sich lange leichte Baumwollkleidung, die nicht Körper betonend wirkt: Diese ist einmal ein guter Schutz gegen die Sonnenstrahlen und eröffnet dir gleichzeitig die Türen zu manch heiliger Stätte, die nicht in Shorts betreten werden darf. Auch die Farbe spielt eine Rolle: Moskitos finden vor allem dunkle Farben „zum Anbeißen " – greife deshalb vor allem in den Abendstunden lieber auf etwas Helleres zurück! Während der Safaris im Nationalpark hingegen empfiehlt sich dunklere Kleidung.

Generell gilt zudem auch, dass du bei deiner Kleidungsauswahl darauf achtest, dass du nicht zu viel nackte Haut zeigst.

8.2 Gepäckempfehlungen / Checkliste

Da unsere Hotels nicht immer auf Kofferträger zurückgreifen und auch das Platzangebot im Fahrzeug begrenzt ist, ist weniger Gepäck auch in deinem Sinne. Als Gepäckstück kannst du sowohl einen Koffer als auch einen Rucksack nehmen. Wir empfehlen jedoch die Mitnahme eines Stoffkoffers oder einer Reisetasche, da sich diese leichter im Bus verstauen lassen und druckresistenter sind. Das Gepäck wird je nach Platz entweder im hinteren Teil des Fahrzeugs oder auch schon einmal unten im Gepäckraum verstaut. Bei kleinen Gruppen und somit auch kleineren Fahrzeugen wird das Gepäck auf dem Dach transportiert.

Folgendes gehört neben den oben genannten Kleidungsempfehlungen mit ins Gepäck:

- Reisepass
- Elektronisches Flugticket („Reiseplan")
- Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von Originalen aufbewahren)
- Auftragsbestätigung für das Visum
- Rucksack, Reisetasche oder Koffer
- Tagesrucksack
- Stirnlampe oder Taschenlampe (für das Trekking der AktivPlus-Reise und für den Aufenthalt im Kloster während der Erlebnisreise)
- Sonnenschutz, Sonnenbrille
- Ohrstöpsel
- Reiseapotheke, persönliche Medikamente
- Insektenschutz
- Trinkflasche
- Fotoausrüstung, Filme bzw. Speicherkarten, Batterien bzw. Ladegerät

8.3 Zusätzliche Gepäckempfehlungen für das mehrtägige Trekking der AktivPlus-Reise

Dein Gepäck wird für den Transport während des Trekkings in einem Trekkingsack verstaut und von einem Träger für dich getragen. Daher darf der Trekkingsack insgesamt max. 15 kg wiegen. Unser

Country Manager hält vor Ort entsprechende Trekkingsäcke für die Gruppe bereit, die kostenlos genutzt werden können. Wenn du möchtest, kannst du aus hygienischen und praktischen Gründen (Ordnung) deine persönlichen Sachen in einer kleinen Tasche innerhalb des Trekkingsack verstauen. Dein restliches Gepäck wird in Pokhara im Hotel stationiert.

- 2 Passfotos für das Trekking Permit
- Trekkinghose
- Trekkingschuhe mit Profil
- Schlafsack bzw. Leinen-Inlet (Schlafsäcke können auch vor Ort gestellt werden)
- Duschhandtuch

9. Geld & Währung

9.1 Währung

Nepals Währung ist die nepalesische Rupie. Derzeit entspricht 1 Euro ca. 177 nepalesischen Rupien (Stand: 08/2026).

9.2 Bezahlung vor Ort (Geldwechsel, Girokarte, Kreditkarte)

Im Kathmandu-Tal besteht die Möglichkeit, sich über Geldautomaten mit Bargeld zu versorgen. Einige Automaten akzeptieren EC-Maestro-Karten mit PIN. Die gängigen Kreditkarten werden in Kathmandu und in Pokhara fast überall mit PIN akzeptiert. Reisende, die mit ihrer Bankkundenkarte im Ausland bezahlen und Geld abheben wollen, sollten sich vor Reiseantritt bei ihrem Kreditinstitut über die Nutzungsmöglichkeit ihrer Karte informieren. Devisen können in allen größeren Städten problemlos getauscht werden. Der Euro wird genauso akzeptiert wie der US-Dollar, sodass ein Umtausch von Euro in US-Dollar vor Reisebeginn nicht notwendig ist.

10. Stromspannung

Diese beträgt 230 Volt bei 50 HZ, teilweise auf dem Land noch 110 Volt. In der Regel benötigst du für Nepal keinen Adapter, da alle Hotels mittlerweile mit europäischen Steckdosen ausgestattet sind. Da diese aber schon mal defekt sein können, empfehlen wir nichtsdestotrotz die Mitnahme eines so genannten Weltsteckers. Die üblichen Batterien sind überall erhältlich. Wegen Stromausfällen ist eine Taschenlampe angebracht. In Nepal finden regelmäßig so genannte power cuts statt, zeitlich festgelegte Stromausfälle. Die meisten Hotels, die wir auf unseren Reisen nutzen, sind mit Generatoren oder Solaranlagen ausgestattet, so dass du in der Regel auch während der power cuts nicht auf elektrisches Licht verzichten musst. Allerdings wirst du zu diesen Zeiten unter Umständen kein warmes Wasser und auch keine Lademöglichkeiten haben.

11. Telefonie & Internet

11.1 Telefonie

Am günstigsten ist das Telefonieren über Whats-App oder andere Messenger Dienste. Dabei fallen in der Regel keine zusätzlichen Telefongebühren an, sofern das Hotel-WLAN kostenlos ist. Alternativ kannst du Auslandstelefonate in privat betriebenen Communication Centers, sogenannten IDDs (International Direct Dialling) führen oder aber auch von den meisten Hotels aus telefonieren. Bitte beachte bei Letzterem aber, dass das oft sehr teuer ist.

11.2 Internet

Die meisten Hotels bieten WLAN an. Teilweise steht dieses jedoch nur in den öffentlichen Bereichen des Hotels und nicht in jedem Zimmer zur Verfügung. Je nach Unterkunft kann es sein, dass das Internet kostenpflichtig ist. Selbst in den Teehäusern, in denen bei mehrtägigen Trekkings übernachtet wird, gibt es inzwischen meist gegen eine kleinere Gebühr Internetzugang. Bitte stelle dich hier aber auf eine langsame Verbindung ein.

12. Trinkgeld & Extrakosten

12.1 Trinkgeld

Trinkgeld ist auf unseren Reisen grundsätzlich freiwillig. Es ist nicht Bestandteil des Reisepreises und es besteht zu keinem Zeitpunkt eine Verpflichtung, Trinkgeld zu geben. Ob, wem und in welcher Höhe du ein Trinkgeld geben möchtest, entscheidest ausschließlich du selbst.

In vielen Reiseländern ist es üblich, Reiseleitungen, Fahrerinnen und Fahrern sowie anderem Servicepersonal bei Zufriedenheit mit der erbrachten Leistung ein Trinkgeld als persönliche Anerkennung zu geben. Um dir eine Orientierung zu geben, nennen wir nachfolgend unverbindliche Empfehlungen, die sich an den örtlichen Gepflogenheiten orientieren. Diese Beträge sind weder verpflichtend noch werden sie von WORLD INSIGHT verlangt oder erhoben. Du kannst selbstverständlich weniger, mehr oder auch gar kein Trinkgeld geben.

Als unverbindliche Orientierung kann für die Reiseleitung ein Trinkgeld von etwa 2 bis 3 Euro pro Person und Tag und für Fahrerinnen und Fahrer von etwa 1 bis 2 Euro pro Person und Tag dienen. Auch hierbei handelt es sich ausschließlich um eine Empfehlung.

Für Hotelpersonal, Kofferträger:innen, Bootsfahrer:innen und anderes Servicepersonal kann – sofern die Reisegruppe dies möchte – ebenfalls freiwillig Trinkgeld gegeben werden. WORLD INSIGHT und die Reiseleitung sammeln hierfür kein verpflichtendes Gruppentrinkgeld ein. Die Reisenden können selbst entscheiden, ob sie Trinkgeld individuell geben oder sich freiwillig innerhalb der Gruppe organisieren möchten.

12.2 Extrakosten

Der optionale Rundflug zum Mt. Everest und zurück ist ausschließlich vor Ort buchbar und kostet ca. 290 US-Dollar. Bitte gib direkt zu Beginn der Reise der Reiseleitung Bescheid, wenn du an dem Rundflug interessiert bist. Der Betrag muss vor Ort bar in US-Dollar oder per Kreditkarte (zusätzliche Gebühren können anfallen) gezahlt werden.

Wie viel du für das tägliche Leben benötigst, hängt natürlich auch von dir persönlich ab. Eine Hauptspeise im landestypischen Restaurant bekommt man für 4 – 6 Euro. Eine Tasse Kaffee kostet etwa 1,50 - 2,50 Euro und der Liter Bier etwa 5 - 7 Euro – je nach Ort schwanken die Preise.

13. Essen & Trinken

Das Grundnahrungsmittel der Nepalesen ist Reis. Nepals Standardgericht besteht aus Reis bhat) zu dem ein herzhafter Linsenbrei (dal) sowie wahlweise Gemüse- oder Fleisch-Curries (tarkari) serviert werden. Zwiebeln, Chutney oder scharfe eingelegte Pickels (bestehend aus in Essig oder Öl eingelegte unreifen Mangos oder Rettich) werden zum dal bhat gereicht und machen das Nationalgericht Nepals zu einem einzigartigen kulinarischen Erlebnis. Die Vielfalt der heutigen nepalesischen Küche macht

vor allem den Einfluss tibetischer und auch indischer Gerichte aus, wie beispielsweise Suppen, die sehr chinesischen Suppen ähneln, oder auch die sogenannten „Momos“, eine Art Ravioli, bestehend aus Gemüse und/oder Fleisch. Daneben finden sich in größeren Städten auch eine Auswahl an Gerichten mit westlichem Einfluss: Pizza, Steak oder Lasagne sind weitverbreitet.

Als Getränk steht natürlich der „Chai“, ein Tee der auf die indische Art gekocht wird, an der Tagesordnung. Hierbei werden die Teeblätter mit Gewürzen und Zucker direkt in der Milch aufgekocht und dann abgegossen. In den Bergen wird der Tee gesalzen und mit Yak-Butter angeboten. Ein anderes beliebtes Getränk der Berge ist „Chang“. Ein einzigartiges Bier, das aus gegorener Gerste mit Mais, Roggen und Hafer hergestellt wird. „Arak“ (Kartoffelschnaps) und „Raksi“ (Weizen- oder Reisschnaps) werden gerne nach dem Essen angeboten. Bitte beachte, dass in Nepal mit den Fingern gegessen wird. Zwar werden in manchen Restaurants in den größeren Orten auch Löffel und Besteck geboten, doch freuen sich die Nepalis sehr, wenn ihre Gäste die Kunst des Fingeressens beherrschen oder es zumindest versuchen. Soft Drinks sowie alkoholische Getränke gibt es zu ähnlichen Preisen wie bei uns.

14. Landesspezifische Hinweise & Sicherheit

Deine Sicherheit hat oberste Priorität. Daher gilt: Bitte anschnallen! Alle von uns gecharterten Busse, die wir während deiner Rundreise nutzen, verfügen über Sicherheitsgurte. Wir empfehlen dir dringend, dich jederzeit anzuschnallen. In einigen Ländern sind wir zusätzlich mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder anderen landestypischen, vor Ort gemietete Transportmitteln unterwegs – sollten diese über Gurte verfügen, nutze diese. Bei außergewöhnlichen Fahrzeugen wie z.B. Tuk-Tuks in Asien oder so genannten „Willy Jeeps“ in Lateinamerika, die keine Gurte haben, bitten wir die Fahrer um besondere Vorsicht.

14.1 Verhalten im Reiseland

Die Nepalesen sind ein liebenswürdiges und tolerantes Volk, dennoch möchten wir dir noch einige Tipps mitgeben.

- Nicht immer dürfen westliche Maßstäbe angelegt werden, sei es, was die Qualität der Straßen anbelangt, sei es die Auffassung von Pünktlichkeit. Wir und unsere Partner vor Ort bemühen uns um einen reibungslosen und pünktlichen Reiseablauf. Falls es doch einmal zu Verzögerungen kommen sollte, möchten wir dich um dein Verständnis bitten.
- Tempel dürfen immer nur ohne Schuhe betreten werden und viele hinduistische Tempel dürfen von Touristen und Touristinnen gar nicht von Innen besichtigt werden.
- Für (Ehe-)Paare gilt: Zärtlichkeiten untereinander sollten sich für die Unterkunft aufbewahrt werden, wo ihr ohnehin viel ungestörter seid. Denn in der Öffentlichkeit sind etwaige Liebkosungen nicht gern gesehen, daher sollte man sich generell dem Partner oder der Partnerin gegenüber auch eher zurückhaltend verhalten.
- Weiterhin ist wichtig, dass die linke Hand als unrein gilt. Daher bitte diese niemals zum Essen benutzen oder gar Menschen damit berühren.
- Und zum Schluss noch ganz wichtig: Bitte fotografiere niemals ungefragt fremde Menschen. Wenn du freundlich fragst, wird sich sicherlich der ein oder andere Nepali gerne bereit erklären sich fotografieren zu lassen. Und wer weiß, vielleicht kommst du so obendrein auch noch mit einem Einheimischen ins Gespräch.

14.2 Sicherheit vor Ort

Für die Aufbewahrung von Reisedokumenten sowie Geld und Schecks empfehlen sich Brustbeutel oder Bauchgürtel. Es ist ratsam, von seinen Reisedokumenten Kopien zu machen und diese gesondert aufzubewahren. Von der Mitnahme teurer Schmuckstücke oder ähnlicher Wertgegenstände ist ohnehin abzuraten. Bitte beachte auch evtl. tagesaktuelle Sicherheitshinweise auf unserer Homepage bzw. beim Auswärtigen Amt.

14.3 Anforderungen und reisespezifische Hinweise für das mehrtägige Trekking der AktivPlus-Reise

Zur Bewältigung dieser Trekkingreise sind eine gute Kondition und Gesundheit erforderlich, Wanderungen von bis zu sieben Stunden – auch mit steileren Auf- und Abstiegen und sehr vielen Steinstufen – sollten problemlos bewältigt werden können. Sowohl für das Trekking als auch für die Mountainbike-Tour in der Umgebung von Pokhara musst du aber kein:e Profisportler:in sein, denn wie bei all unseren Reisen stehen das Erlebnis und die Begegnung mit Mensch und Natur im Vordergrund. Schlafsäcke für das Trekking werden vor Ort gestellt, es empfiehlt sich jedoch aus hygienischen Gründen zumindest die Mitnahme eines Inlets. Thema Höhenkrankheit: Da wir immer unterhalb von 3.000 m übernachten, ist das Risiko zu erkranken eher gering.

14.4 Erlebnisreise Nepal: Hinweis zu den Klosterübernachtungen

Je nach Termin übernachten wir in Namobuddha oder Hemja im Kloster und erleben das spirituelle Leben hautnah. Die Klöster vergeben Zimmer gerne an Reisende, jedoch hat die Unterbringung von Pilger:innen Vorrang. Daher kann es je vorkommen, dass uns die Zimmer auch kurzfristig wieder aberkannt werden und wir in dem jeweils anderen Kloster untergebracht sind. Die beiden Reiseverläufe mit angepasster Reihenfolge von Reisetag 5 bis 10 findet ihr nachfolgend. Generell bleiben die wesentlichen Programmpunkte und Erlebnisse erhalten.

Reiseverlauf mit Namobuddha (2026):
5 Kathmandu – Thimi – Bhaktapur – Penauti - Namobuddha
6 Namobuddha
7 Namobuddha – Sanga – Nagarkot
8 Nagarkot
9 Nagarkot – Bandipur
10 Bandipur – Phedi – Dhampus

Reiseverlauf mit Namobuddha (2027):
5 Kathmandu – Thimi – Penauti - Namobuddha
6 Namobuddha
7 Namobuddha – Changu – Nagarkot
8 Nagarkot
9 Nagarkot – Bhaktapur
10 Bhaktapur - Bandipur

Reiseverlauf mit Hemja (2026):
5 Kathmandu – Thimi – Bhaktapur – Nagarkot
6 Nagarkot
7 Nagarkot – Bandipur
8 Bandipur – Hemja
9 Hemja
10 Hemja – Phedi – Dhampus

Reiseverlauf mit Hemja (2027):
5 Kathmandu – Thimi – Changu – Nagarkot
6 Nagarkot
7 Nagarkot – Bhaktapur
8 Bhaktapur - Bandipur
9 Bandipur - Hemja
10 Hemja

15. Reiseliteratur

Zu jeder Buchung einer Gruppenreise bekommst du bei uns einen Reiseführer aus einem ausgewählten Sortiment von MairDumont dazu. Etwa 4 Wochen vor Abreise bekommst du deinen persönlichen Gutscheincode zugeschickt. Mit diesem kannst du einfach und bequem deinen Reiseführer online bestellen unter

» www.world-insight.de/reisefuehrer

15.1 MairDumont-Reiseführer

Folgende Reiseführer aus unserem MairDumont-Programm stehen zur Auswahl, vorbehaltlich Verfügbarkeit:

- Nepal, MARCO POLO
- Nepal, Stefan Loose

15.2 Weitere Literaturempfehlungen

- Gebrauchsanweisung für Kathmandu und Nepal, Piper Verlag
- Rot – Menschen in Kathmandu, Milda Drüke
- Little Princes: Meine Suche nach den verlorenen Kindern von Nepal, Conor Grennan
- Die Kinder von Shangrila: Geschichten aus dem heutigen Nepal, Charlotte Halink
- Zanskar und ein Leben mehr, Ulli Olvedi
- Geheime Wahlen, Philipp Thapa
- Achterbahn der Stille: Ein spirituelles Roadmovie, Teresa Heidegger
- Nepal: Seine vielen Gesichter, Matthias Schermaier von Traveldiary

16. Reiseversicherung

Wir empfehlen dir den Abschluss einer Reiserücktrittskosten-Versicherung, damit du im Falle einer unerwarteten Stornierung, etwa aus gesundheitlichen Gründen, abgesichert bist. Ebenso ist eine Auslandskrankenversicherung sinnvoll, um die Kosten für medizinische Behandlungen und einen möglichen Rücktransport zu decken. Unser Partner ERGO Reiseversicherung bietet verschiedene Versicherungsmodelle an.

Diese kannst du unter Beachtung der entsprechenden Abschlussfristen einfach online abschließen:

» www.world-insight.de/versicherungen/

17. Zeitunterschied

Der Zeitunterschied zur MEZ (Mitteleuropäische Zeit) beträgt plus 3,75 Stunden im Sommer bzw. plus 4,75 Stunden im Winter. Es gibt keine Sommer-/Winterzeitumstellung in Nepal.