

lonely planet

Nepal



58 detaillierte
Karten
Mehr als
500 Tipps für
Hotels und
Restaurants,
Touren und
Natur

4 übersichtliche Kapitel

1

REISEPLANUNG

Wie plane ich meine Reise?

Fotos und zahlreiche Tipps für eine perfekte Reise

2

REISEZIELE

Alle Ziele auf einen Blick

Detaillierte Beschreibungen und Karten sowie Autorentipps

3

NEPAL VERSTEHEN

So wird die Reise richtig gut

Mehr wissen – mehr sehen

4

PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Schnell nachgeschlagen

Guter Rat für unterwegs

Auf einen Blick

Mit diesen Symbolen sind wichtige Kategorien leicht zu finden:

- | | |
|---|--|
|  Sehenswertes |  Schlafen |
|  Strände |  Essen |
|  Aktivitäten |  Ausgehen |
|  Kurse |  Unterhaltung |
|  Geführte Touren |  Shoppen |
|  Feste & Events |  Information & Verkehrsmittel |

Alle Beschreibungen stammen von unseren Autoren, ihre Favoriten werden jeweils als Erstes genannt.

Die Einträge der Rubriken **Essen** und **Schlafen** sind nach dem Preis (günstig, mittelteuer, teuer) und den Vorlieben der Autoren geordnet.

Diese Symbole und Abkürzungen bieten hilfreiche Zusatzinformationen:

★ Das empfehlen unsere Autoren

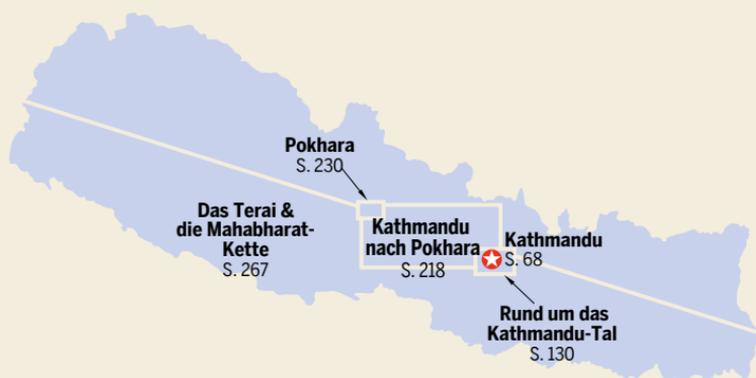
🌿 Nachhaltig & umweltverträglich

 Hier bezahlt man nichts

- | | |
|---|--|
|  Telefonnummer |  Bus |
|  Öffnungszeiten |  Fähre |
|  Parkplatz |  Straßenbahn |
|  Nichtraucher |  Zug |
|  Klimaanlage | Apt. Appartement |
|  Internetzugang | B Bett |
|  WLAN | DZ Doppelzimmer |
|  Swimmingpool | EZ Einzelzimmer |
|  Angebot für Vegetarier | FZ Familienzimmer |
|  Englischsprachige Speisekarte | Zi. Zimmer |
|  Familienfreundlich | 2BZ Zweibettzimmer |
|  Haustier willkommen | 3BZ Dreibettzimmer |
| | 4BZ Vierbettzimmer |

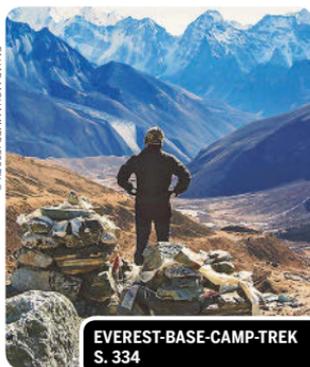
Details zu den Kartensymbolen siehe Legende S. 478.

Nepal

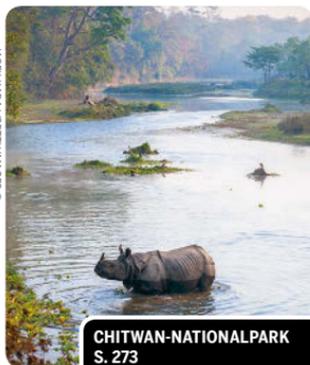


REISEPLANUNG

Willkommen in Nepal ...	4
Nepals Top 15	8
Gut zu wissen	16
Was gibt's Neues?	18
Wie wär's mit	19
Monat für Monat	23
Reiserouten	27
Einen Trek planen	31
Outdoor-Aktivitäten ...	44
Freiwilligenarbeit & verantwortungsbewusstes Reisen	55
Essen & trinken wie die Einheimischen	62
Nepal im Überblick	65



EVEREST-BASE-CAMP-TREK
S. 334



CHITWAN-NATIONALPARK
S. 273

REISEZIELE IN NEPAL

KATHMANDU	68	Balthali	212
Kathmandu	69	Jenseits des Tals	212
Rund um Kathmandu ..	125	Arniko Highway nach Tibet	212
Swayambhunath	125	Straße nach Langtang ..	214
Rund um Swayambhunath	128		
RUND UM DAS KATHMANDU-TAL ..	130	KATHMANDU NACH POKHARA	218
Rund um die Ringstraße ..	134	Die Trisuli bis Abu Khaireni	220
Pashupatinath	134	Manakamana	221
Chabahil	138	Gorkha	222
Bodhnath (Boudha)	140	Bandipur	224
Kopan	146	Dumre	229
Der Norden und Westen des Tals	147	POKHARA	230
Budhanilkantha	147	Pokhara	232
Shivapuri-Nagarjun- Nationalpark	148	Rund um Pokhara	255
Patan	149	Sarangkot	255
Bhaktapur	166	Begnas-See & Rupa-See	257
Rund um Bhaktapur ...	184	Von Pokhara nach Jomsom	258
Suriya-Binayak-Tempel ..	184	Von Pokhara nach Beni ..	258
Thimi	184	Von Beni nach Tatopani ..	259
Changu-Narayan-Tempel ..	184	Tatopani	259
Das nordöstliche Tal ..	187	Von Tatopani nach Marpha	261
Gokarna Mahadev	187	Marpha	262
Gokarna-Wald	187	Jomsom	263
Sankhu	189	Rund um Jomsom	264
Das südliche Tal	190	DAS TERAI & DIE MAHABHARAT- KETTE	267
Kirtipur	190	Zentrales Terai	271
Pharping	192	Narayangarh & Bharatpur	271
Rund um Pharping	193	Chitwan-Nationalpark ..	273
Bungamati	195	Siddharthanagar & Sunauli	289
Khokana	196	Lumbini	291
Chapagaon	196	Der Siddhartha Highway	298
Godavari	197	Butwal	299
Der Talrand	198		
Nagarkot	199		
Dhulikhel	204		
Panauti	208		
Namobuddha	210		

Inhalt

NEPAL VERSTEHEN

Tansen (Palpa)	299
Rund um Tansen	302
Der Tribhuvan Highway . 303	
Hetauda	304
Daman	304
Westliches Terai	305
Nepalganj	305
Bardia-Nationalpark	307
Sukla-Phanta- Nationalpark	313
Bhimdatta (Mahendranagar)	313
Östliches Terai	315
Birganj	316
Janakpur	317
Koshi-Tappu- Schutzgebiet	320
Biratnagar	322
Von Dharan nach Hile	323
Ilam	326
Rund um Ilam	327
Kakarbhitta	328

TREKKINGROUTEN 330

Einen Trek auswählen .. 331	
Kürzere Treks	331
Das Leben auf dem Trail	332
Routen & Bedingungen	332
Schlafen & Essen	332
Everest-Base-Camp- Trek	334
Annapurna-Circuit- Trek	341
Annapurna-Sanctuary- Trek	348
Sonstige Wanderungen in Annapurna	350
Ghachok-Trek (zwei Tage)	350
Ghandruk-Schleife (drei Tage)	351
Panchase-Trek (drei bis vier Tage)	351

Annapurna-Panoramaweg (sechs Tage)	351
Mardi-Himal-Trek (sieben bis acht Tage)	352
Khopra-Bergkamm (acht bis neun Tage)	352
Langtang-Tal-Trek	352
Tamang Heritage Trail . 356	
Gosainkund-Trek	358
Gesperrtes Gebiet & andere Treks	360

BIKEN, RAFTING & KAJAKFAHREN... 363

Mountainbiketouren .. 365	
Die Scar Road ab Kathmandu	365
Von Kathmandu nach Pokhara	366
Oberes Mustang: von Jomsom nach Lo Manthang	367
Von Muktinath nach Pokhara	368
Rundfahrt durch das Kathmandu-Tal über den Nagarkot und Namobuddha	368
Der Rajpath (Königsweg) ab Kathmandu	369
Von Pokhara nach Sarangkot und Naudanda	370
Rafting- und Kajaktouren	370
Trisuli	370
Bhote Kosi	371
Oberer Sun Kosi	371
Seti Khola	371
Oberer Kali Gandaki	372
Marsyangdi	372
Karnali	373
Sun Kosi	373
Tamur	374
Sonstige Flüsse	374

Nepal aktuell	376
Geschichte	379
Menschen & Kultur ... 392	
Religion	401
Kunst & Architektur... 408	
Umwelt & Wildtiere ... 415	

PRAKTISCHE INFORMATIONEN

Allgemeine Informationen	428
Verkehrsmittel & -wege. 441	
Gesundheit	451
Sprache	458
Register	468
Kartenlegende	478

Specials

Einen Trek planen	31
Outdoor-Aktivitäten. ... 44	
Essen & trinken wie die Einheimischen	62
Trekkingrouten	330
Biken, Rafting & Kajakfahren	363

Willkommen in Nepal

Nepal ist ein Paradies für Trekker: spektakuläre Ausblicke auf den Himalaja, goldene Tempel, zauberhafte Bergdörfer und wilde Natur im Dschungel. Nepal ist eines der großartigsten Reiseziele der Welt.

Hochgebirge

Wer die Berge liebt, für den ist Nepal das ultimative Ziel. Hier ragen einige der berühmtesten Berge des Himalajas in den Himmel, die zugänglich für Trekker sind. Schroffe Wege führen zum Everest, dem Annapurna und weiter. Es gibt kein Gebirge, in dem mehrtägige Wanderungen in einer so unglaublichen Szenerie möglich sind und wo abends dennoch ein warmes Essen, eine gemütliche Hütte und ein Stück Apfelkuchen warten. Natürlich sind Adrenalin-Kicks auch beim Rafting auf einem rauschenden Fluss oder beim Bungee-Sprung in eine gähnend tiefe Himalaja-Schlucht garantiert. Canyoning, Klettern, Kajaktouren, Paragliding und Mountainbiketouren kommen in dieser dramatischen Landschaft einem Rausch gleich.

Mittelalterliche Städte & heilige Stätten

Andere Reisende genießen es, die Sonne hinter den Gipfeln des Himalajas versinken zu sehen und dabei einen Gin Tonic zu schlürfen. Sie streifen durch die mittelalterlichen Altstädte von Kathmandu, Patan und Bhaktapur oder gehen mit tibetanischen buddhistischen Pilgern auf eine spirituelle Reise um jahrhundertalte Klöster und Stupas. Nepal ist auch nach dem Erdbeben von 2015 das kulturelle Herz des Himalajas. Insbesondere das Kathmandu-Tal bietet eine

beispiellose Auswahl an Palästen, versteckten Schreinen und kostbarer Tempelkunst.

Abenteuer im Dschungel

Im Süden der Gebirge liegt ein völlig anderes Nepal: eine Kette von Nationalparks, wo Naturliebhaber in den Kronen subtropischer Bäume nach exotischen Vögeln und im Dschungel nach Nashörnern, Tigern und Krokodilen spähen. Man kann von einer Safari-Lodge im Zentrum Chitwans starten oder auch einen wilderen Trip ins abgelegene Bardia oder Koshi Tappu wagen. Unterwegs lohnt ein Zwischenstopp in der feuchtheißen Ebene bei Lumbini, wo Buddha zur Welt kam. Ob mit dem Mountainbike, Motorrad, auf dem Rafting-Schlauchboot oder im Touristenbus, in Nepal lassen sich vielfältige Attraktionen und Landschaften entdecken.

Reise ins Nirwana

Nur wenige Länder eignen sich so perfekt für Individualreisende wie Nepal. Wer durch die Trekkingläden, Bäckereien und Pizzerien von Thamel und Pokhara streift, fühlt sich wie in einem Disneyland für Backpacker. Draußen im Gebirge schlägt der Puls des traditionellen Lebens langsamer, während am Gebirgshorizont eine Million potenzieller Abenteuer lockt. Das größte Problem in Nepal ist die Unmöglichkeit, alles auf einmal sehen zu können – vielleicht kehren deswegen viele Menschen immer wieder zurück.



Darum liebe ich Nepal

Von Bradley Mayhew, Autor

Wer sich wie ich beim Anblick der wilden Berglandschaft des Himalaja großartig fühlt und den unverstellten Blick in die Weite liebt, der sollte nach Nepal reisen. Andererseits geht's mir noch besser, wenn ich insgeheim weiß, dass in der Bergwildnis ein Stück warmer Apfelkuchen statt eines durchweichten Zelttes auf mich wartet – noch ein Grund, Nepal zu lieben. Was ich am liebsten mag in Nepal? An jeder Ecke wartet ein neues Abenteuer. Wenn der Annapurna geschafft ist, wie wär's mit dem Gokyo-Tal? Oder eine Trekkingtour in 6000 m Höhe? Nepal ist ein Himmel für Abenteuerer, mit einem Espresso nebenbei.

Mehr über unsere Autoren siehe S. 469

Nepal



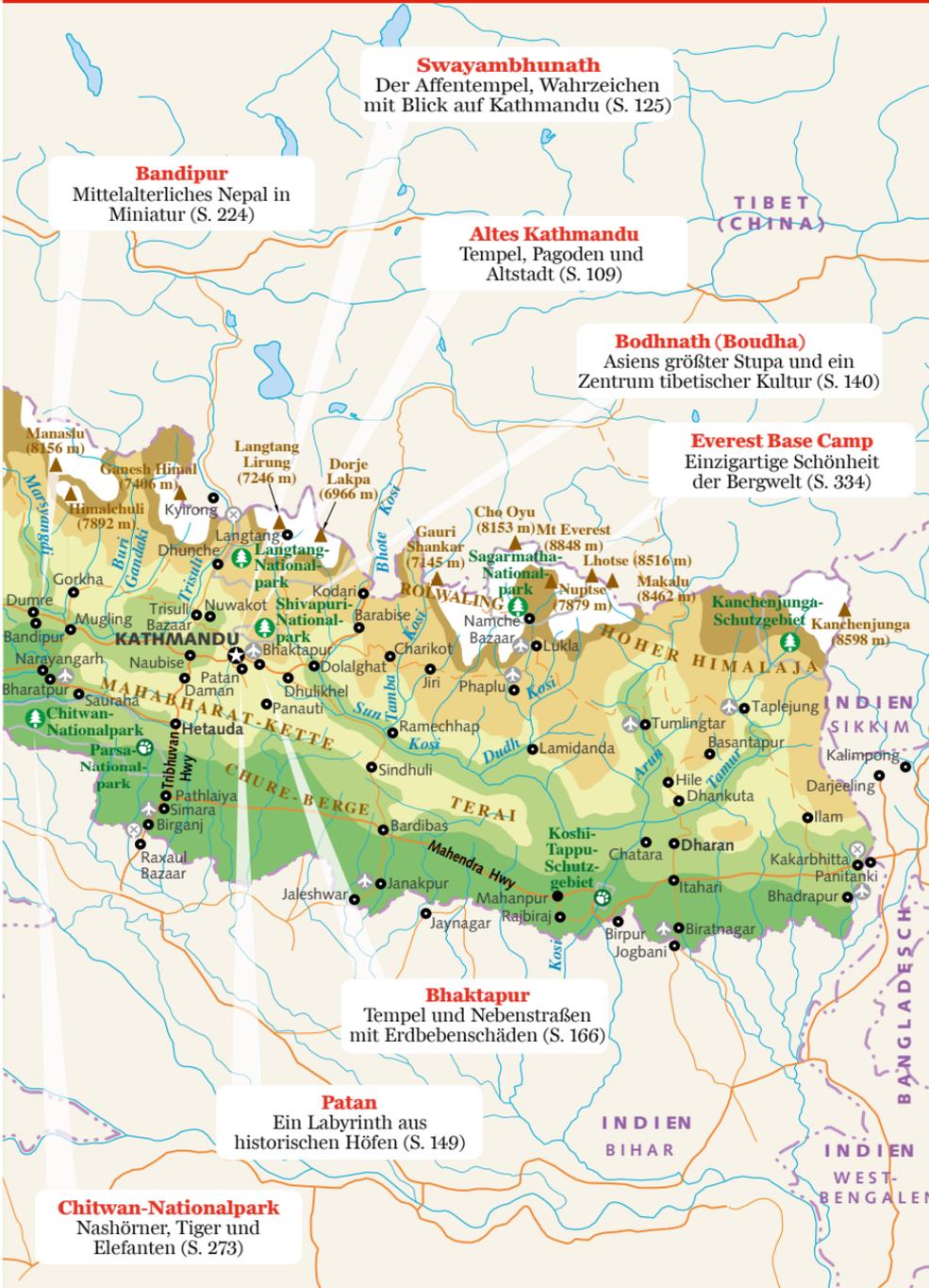
Swayambhunath
Der Affentempel, Wahrzeichen
mit Blick auf Kathmandu (S. 125)

Bandipur
Mittelalterliches Nepal in
Miniatur (S. 224)

Altes Kathmandu
Tempel, Pagoden und
Altstadt (S. 109)

Bodhnath (Boudha)
Asiens größter Stupa und ein
Zentrum tibetischer Kultur (S. 140)

Everest Base Camp
Einzigartige Schönheit
der Bergwelt (S. 334)



Bhaktapur
Tempel und Nebenstraßen
mit Erdbebenschäden (S. 166)

Patan
Ein Labyrinth aus
historischen Höfen (S. 149)

Chitwan-Nationalpark
Nashörner, Tiger und
Elefanten (S. 273)

Nepals Top 15

1



Das alte Kathmandu

1 Kathmandus historisches Zentrum (S. 69) ist auch nach den schweren Schäden beim Erdbeben von 2015 ein Open-Air-Architekturmuseum mit prachtvollen mittelalterlichen Tempeln, Pagoden, Pavillons und Schreinen. Hier lebte einst, völlig isoliert vom Volk, die nepalesische Königsfamilie, und es ist noch immer die Wohnstätte der Kumari, Kathmandus lebender Göttin. Der Durbar-Platz (siehe Abb. unten) ist das Tor ins Gewirr der mittelalterlichen Gassen, in denen sich während der spektakulären Festivals das pralle Leben drängt. Den besten Eindruck vom alten Kathmandu vermittelt ein Spaziergang durch die Höfe an versteckten Nebenstraßen, vorbei an Tempeln und durch die engen Gassen der Altstadt.



ANANDPANT/SHUTTERSTOCK ©

Everest-Base-Camp-Trek

2 Dieser zweiwöchige Trek (S. 334) zur Basis des höchsten und begehrtesten Berges der Welt steht ganz oben auf der Liste vieler Reisender, die hierherkommen. Obwohl der Mount Everest selbst nur begrenzt sichtbar ist, sind die Ausblicke auf die umgebenden Berggipfel des Himalajas einfach fantastisch. Die halbe Stunde, in der man das Alpenglühn über dem wunderschönen Pumori oder Ama Dablam (siehe Abb. unten rechts) bewundern kann, lässt alle Kopfschmerzen der Höhenkrankheit völlig vergessen. Im Oktober wird der Weg von vielen Trekkern begangen, aber das Willkommen in den Sherpa-Hütten ist so warm wie der frische Apfelkuchen.



2

HEATH HOLLOWGETTY/IMAGOS ©



3

LAURA GRIBERTY/GETTY IMAGES ©



4

JAN COBBE PHOTOGRAPHY/ISTOCK/GETTY IMAGES ©

Bodhnath-Stupa

3 Das Dorf Bodhnath ist das Zentrum der im Exil lebenden Tibeter. Hier steht der größte Stupa Asiens (S. 141), eine spektakuläre weiße Kuppel mit einem Turm, der buddhistische Pilger aus Hunderten von Kilometern anzieht. Die Straßen der Umgebung sind ähnlich faszinierend: Mönche mit geschorenen Köpfen und orangefarbenen Gewändern zwischen tibetischen Klöstern und Läden, die Gebetsmühlen und Wacholderweihrauch verkaufen. In der Dämmerung entzünden die tibetischen Pilger ihre Butterlampen und umrunden den Stupa auf ihrer täglichen *kora* (rituelle Umkreisung).

Bhaktapur

4 Das mittelalterliche Bhaktapur (S. 166) hat von den drei ehemaligen, miteinander verfeindeten Stadtstaaten das meiste Flair. Auch nach dem Erdbeben von 2015 stehen in den Nebenstraßen viele Tempel und Pagoden, wie der Nyatapola-Tempel, der höchste Nepals. Gewundene Gassen führen zwischen roten Ziegelhäusern zu Plätzen dieser lebendigen Stadt, auf denen die Einheimischen zum Beispiel Mais trocknen und töpfern. Wer die Stadt erleben möchte, übernachtet in einer Pension oder nimmt an einem der fantastischen Festivals teil. *Oben: Das Goldene Tor (S. 170).*

Swayambhunath

5 Der schneeweiße Stupa von Swayambhunath (S. 125) ist Wahrzeichen, Unesco-Weltkulturerbe und eines der größten buddhistischen Heiligtümer Nepals. Das Erdbeben von 2015 hat den Stupa mit den aufgemalten allsehenden Augen Buddhas nur wenig beschädigt; er bleibt ein Zentrum buddhistischer Verehrung. Die Pilger wandern von Schrein zu Schrein, drehen die Gebetsmühlen und murmeln ihre Mantras, während Astrologen Handlinien lesen oder Ladenbesitzer Amulette und heilige Perlen verkaufen. In der Dämmerung bieten sich spektakuläre Ausblicke auf die Lichter von Kathmandu.

5



TOLLEKROW/SHUTTERSTOCK ©

Annapurna Circuit

6 Die Trekkingroute um das 8091 m hohe Annapurna-Massiv ist Nepals beliebteste Tour (S. 341). Die Hütten sind bequem, das Erdbeben hat nur geringe Schäden angerichtet, und die Überquerung des 5416 m hohen Thorong La (Abb. rechts) ist eine Herausforderung. Der Weg vom Tiefland Nepals auf das Trans-Himalaja-Plateau ist traumhaft. Unser Tipp: Trekker sollten sich Zeit lassen und die tollen Abstecher, vor allem bei Manang, nicht verpassen. Die Straße, die sich von beiden Enden in den Trek frisst, kann auf alternativen Wanderwegen umgangen werden.

FENG WEI PHOTOGRAPHY/GETTY IMAGES ©



6



M. GEBRICK/GETTY IMAGES ©



JACOB KADU/GETTY IMAGES/MOMENT NR ©

Chitwan-Nationalpark

7 Chitwan (S. 273) liegt im „anderen Nepal“, in den feuchtheißen Ebenen des Tieflandes. Es ist eine der schönsten Naturlandschaften Asiens – also rein in die Safarikluft und Abmarsch, um im Nebel Nashörner und Tiger aufzuspüren. Von den Kleintieren des Urwalds bis zu den Dörfern der Tharu lässt sich hier vieles entdecken. Besonders Mutige trauen sich mit einem Guide zu Fuß in den Dschungel und lauschen den Geräuschen des Waldes. Mit Glück tauchen Gavia, Axishirsche, wilde Gaur und exotische Vögel auf. Oben: Nashörner im Chitwan-Nationalpark

Ausblicke von Pokhara

8 Der zweitgrößten Touristenstadt Nepals mag das historische Erbe Kathmandus fehlen, aber sie macht es mit lockerer Atmosphäre und spektakulärster Location mehr als wett. Der Sonnenaufgang über Machhapuchhare und Annapurna, der sich im Wasser des Phewa-Sees (Abb. oben; S. 232) spiegelt, oder der Blick von den Aussichtspunkten auf den Hügeln der Stadt sind unvergesslich. Man kann die Bilder auf einem Trek, aus dem Sattel eines Mountainbikes oder von einem Gleitschirm aus, hoch über dem Talboden, in sich aufnehmen.



SUBROSH/GETTY IMAGES ©

9



PETER STUCKINGS/GETTY IMAGES ©

10

Langtang-Tal

9 Nepals dritter großartiger Teehaus-Trek zieht sich durch ein alpines Tal an der Grenze zu Tibet. Langtang (S. 352) vereint üppigen Bambus- und Himalaja-Wald mit hohen Gipfeln, Weiden und Gletschern. Ein Abstecher zu den heiligen Gosainkund-Seen, die auf 4400 m Höhe liegen, verstärkt das Naturerlebnis noch. Langtang hat schwer unter dem Erdbeben von 2015 gelitten, doch nun sind die Hütten wiederaufgebaut, der Trail ist offen und wartet auf Touristen. Die wiedereröffnete Grenze macht die Region auch reizvoll für einen Ausflug nach Tibet.

Lumbini: Buddhas Geburtsort

10 Die Pilgerfahrt zum Maya-Devi-Tempel (Abb. oben; S. 294), zu Buddhas Geburtsort, gehört zu den eindrucksvollsten spirituellen Erfahrungen des Subkontinents. Der exakte Ort, an dem Siddhartha Gautama vor etwa 2500 Jahren geboren wurde, ist erst seit etwa einem Jahrhundert bekannt. Man kann die zahlreichen Tempel dort besuchen, aber die tiefere Erfahrung ist die Stille dort. Man vertieft sich in ein Buch über Buddhismus und meditiert über die wahre Natur der Realität. Intensiver kann eine Reiseerfahrung wirklich nicht sein.



Momos

11 Die kleinen, mit Fleisch oder Gemüse gefüllten Teigtaschen sind Nepals inoffizielles Nationalgericht. Wer sie in einem grandiosen Newar-Restaurant, in einem versteckten tibetischen Lokal wie dem Yangling Tibetan Restaurant (S. 111), zusammen mit anderen Gästen oder in einer Trekking-Lodge mit Blick auf den Annapurna genießt, schmeckt die Quintessenz des Himalajas. In Kochkursen lernt man, die scheinbar einfachen Leckerbissen selbst zu kochen, die von China bis Zentralasien verbreitet sind. In den Restaurants von Kathmandu werden sie mit Äpfeln und Zimt gefüllt und mit Eis serviert. Superlecker!



Bandipur

12 Dieses wunderbar erhaltene Dorf (S. 224) auf einem Gebirgskamm mit traditionellen Newar-Häusern und Tempeln aus dem 18. Jh. liegt auf halbem Weg zwischen Kathmandu und Pokhara. Neben der Stille und dem Frieden bieten sich Wanderungen in die Hügel der Umgebung an. Abenteuerlustige Traveller seilen sich in die Siddha-Gufa-Höhle ab, segeln im Gleitschirm über das Dorf oder schießen beim Canyoning durch die nahen Wasserfälle. Am Ende des Tages garantieren mehrere gut geführte Pensionen in restaurierten Newar-Herrenhäusern eine atmosphärische Nacht.

Nepals fantastische Festivals

13 Nepal hat so viele spektakuläre Festivals zu bieten, dass jeder Reisende zumindest eines davon miterleben dürfte. Gefeierte wird mit Maskentänzen, um wilde Dämonen zu besänftigen, aber auch mit ewigen Tauziehwettbewerben zwischen rivalisierenden Vierteln eines Ortes. Vollends ins Mittelalter entführen die manchmal ziemlich schrägen Prozessionen mit Prachtwagen, wie die Parade von Rato Machhendranath (S. 159), wo Hunderte von enthusiastischen Gläubigen 20 m hohe Kutuschen durch die gedrängten Straßen von Kathmandu und Patan ziehen. Oben: Das Holi-Festival (S. 23)

Patan

14 Die Schwesterstadt (S. 149) von Kathmandu bekommt nicht die Aufmerksamkeit, die sie verdient. Die Stadt der Newar-Händler mit miteinander verbundenen, buddhistischen Höfen und verborgenen Tempeln ist der Tradition stärker verhaftet als jede andere Stadt Nepals. Die faszinierenden Nebenstraßen, der prachtvolle Durbar-Platz und das Patan-Museum, das beste des Landes, dazu uralte Stupas aus der Ashoka-Periode und das beste Angebot internationaler Restaurants sind mehr als nur einen kurzen Besuch wert. Wer hier die Nacht verbringt, hat alle Gassen für sich allein.

Wildwasser-Rafting

15 Nepal gehört zu den weltbesten Locations für Wildwasser-Rafting und Kajaktouren. Das Wasser von den Gipfeln des Himalajas fließt in Flüssen, wie der Trisuli und den Bhote Kosi, ab – spannende Wildwassererlebnisse auf einem Tagesausflug. Noch besser sind mehrtägige Abenteuer: Touren auf Wasserwegen, wie dem Karnali, Tamur und Sun Kosi, die durch die abgelegensten Ecken Nepals fließen. Anbieter wie Ultimate Descents Nepal (S. 51) haben alles im Angebot, von Wildwassertouren wie in der Achterbahn bis zu Touren durch die friedlich strömenden Dschungel Flüsse.



14

ALEXANDAR TOCHKOV/SHUTTERSTOCK ©



15

ALEX TRILAKOV/GETTY IMAGES ©

Gut zu wissen

Weitere Information siehe Praktische Informationen (S.427)

Währung

Nepalesische Rupie
(NPR)

Sprache

Nepalesisch

Visa

Touristenvisa (für 15, 30 und 90 Tage) werden bei der Ankunft ausgestellt; man gibt die Daten vorher online oder bei der Einreise ein und bezahlt bar in US-Dollar.

Geld

In Kathmandu, Pokhara und anderen Städten kommt man leicht an Bargeld (Wechselstuben oder Geldautomaten), während das in ländlichen Regionen oder auf einem Trek fast unmöglich ist.

Handy

SIM-Karten gibt's direkt am Flughafen in Kathmandu bei der Ankunft, bei Nepal Telecom (Namaste) oder den Ncell-Filialen überall im Land.

Zeit

Nepal Standard Time
(GMT/UTC plus
5¾ Std.)

Reisezeit

- subtropisch, warme Winter und feucht-heiße Sommer
- kalte Winter, feucht-warme Sommer
- große Höhe, eiskalte Winter und kühle Sommer



Hochsaison

(Okt.–Nov.)

- ➔ Dank klarem Himmel und warmen Tagen ist der Herbst die Hauptsaison.
- ➔ Auf den Treks in der Everest- und Annapurna-Region sind Tausende von Wanderern unterwegs.
- ➔ Die Unterkünfte in Kathmandu sind stark belegt und die Preise auf dem Höchststand.

Vorsaison

(März–April)

- ➔ Die zweitbeste Reisezeit für Besichtigungen und Treks; der Frühling bringt warmes Wetter und spektakulär blühende Rhododendren.

Nebensaison

(Juni–Sep.)

- ➔ Die Monsunregen (meist nachts) verursachen Erdbeben, und die Berge verschwinden häufig hinter Wolken.
- ➔ Regen, Matsch und Blutegel schrecken die meisten Wanderer ab.
- ➔ Die Hotels locken jetzt mit deutlichen Nachlässen.

Infos im Internet

Nepal Tourism Board (www.welcomenepal.com) Website der Regierung.

Visit Nepal (www.visitnepal.com) Umfangreiche private Website mit ausführlichen Reisetipps.

Lonely Planet (www.lonelyplanet.com/nepal) Hotelbuchungen, Traveller-Forum und mehr.

Inside Himalayas (www.insidehimalayas.com) Online-Magazin und Blog mit Reiseinformationen zu Nepal.

kimkim (www.kimkim.com) Buchungsplattform mit vielen guten Hintergrundartikeln zu Nepal.

Wichtige Telefonnummern

Landeswahl Nepal ☎977

Internationale Vorwahl ☎00

Polizei ☎100

Touristenpolizei ☎01-4247041

Notruf ☎102

Wechselkurse

Euro-Zone	1 €	124 NPR
Schweiz	1 CHF	110 NPR

Für die aktuellen Wechselkurse siehe www.xe.com.

Tagesausgaben

Günstig: Unter 50 US\$

- ➔ Bett im Schlafsaal eines Hostels: 10 US\$
- ➔ Günstiges Hotelzimmer in Kathmandu: 15–25 US\$
- ➔ Zimmer, Abendessen und Frühstück in einer Trekking-Lodge: 12–15 US\$
- ➔ Trekking; Träger/Guide: 17/25 US\$ pro Tag

Mittelteuer: 50–150 US\$

- ➔ Organisierter Camping-Trek: 60–80 US\$ pro Person und Tag
- ➔ Mittelteures Essen in Kathmandu: 7–10 US\$
- ➔ Mittelklassehotel: 25–80 US\$

Teuer: Über 150 US\$

- ➔ Spitzenklassehotel in Kathmandu oder Lodge in Chitwan: 150–250 US\$
- ➔ Rundflug über das Gebirge: 199 US\$
- ➔ Privater Leihwagen mit Fahrer: 80 US\$ pro Tag
- ➔ Trekking in Mustang: Gebühr: 500 US\$ für 10 Tage

Öffnungszeiten

Die Geschäftszeiten für Banken und die meisten Ämter gelten im ganzen Jahr. Im Gebirge haben manche Betriebe im Sommer etwas länger, im Winter etwas kürzer auf.

Banken So–Fr 9–12 und 14–16 Uhr; Sa 10–12 Uhr

Bars und Clubs Sogar in Kathmandu schließen die meisten um Mitternacht, spätestens um 1 Uhr

Museen In der Regel 10.30–16.30 Uhr, viele haben dienstags geschlossen

Restaurants 8–22 Uhr

Läden 10–20 Uhr (große Unterschiede, manche haben samstags geschlossen)

Ankunft in Nepal

Tribhuvan International Airport (Kathmandu) Innerhalb des Terminals warten Taxis (im Voraus zu bezahlen). Viele Mittelklassehotels bieten kostenlosen Transport vom Flughafen bis zum Hotel an. Wer sein Visum erst bei der Ankunft beantragt, muss sich auf lange Warte-

schlangen am Einwanderungsschalter gefasst machen.

Sunauli (Indische Grenze) Direkt ab der Grenze fahren Busse nach Kathmandu und Pokhara. Den angenehmsten Service bietet Golden Travels. Wer zu anderen Zielen will, nimmt einen Jeep oder eine Rikscha nach Bhairawa und steigt dort um.

Unterwegs vor Ort

Die Verkehrsmittel in Nepal sind gut erreichbar, und die Preise sind angemessen. Die Straßen sind oft eng, verstopft und schlecht gepflegt – Verspätungen sind die Regel. Leider sind auch Flugzeug- und Busunfälle nicht ungewöhnlich.

Flugzeug Die Flugverbindungen zwischen den größeren Städten sind effizient, während Flüge ins Gebirge zu den Startpunkten der Treks sehr wetterabhängig sind und häufig Verspätung haben.

Bus Die Touristenbusse sind bequem, meist mit Klimaanlage, relativ sicher und verlässlich. Vans und Kleinbusse sind schnell, aber meist überfüllt. Die örtlichen Busse sind dagegen ohne Ausnahme unbequem, überfüllt und langsam.

Für mehr Details zum **Transport vor Ort** siehe S. 446.



Was gibt's Neues?

Erholung vom Erdbeben

Nepal ist wieder fit für Geschäfte. Auf dem Durbar-Platz in Kathmandu, in Nuwakot und Bhaktapur sind die Schäden noch sichtbar, aber die Restaurierungsarbeiten laufen gut, und das Land braucht die Devisen der Traveller so dringend wie nie.

Langtang-Tal

Nach großen Schäden durch das Erdbeben von 2015 ist die Trekkingroute durch Langtang wieder offen. Die Trekking-Lodges wurden wiederaufgebaut, und das Tal ist großartig wie eh und je; bei dem nahen Rasuwagadhi ist die Grenze zu Tibet offen.

Durbar-Platz in Kathmandu

Das Erdbeben von 2015 zerstörte zwar mehrere Tempel auf diesem königlichen Platz, die meisten blieben jedoch stehen. Die Gebäude werden rekonstruiert, vor allem die Türme des Hanuman-Dhoka-Palastes.

Annapurna-Straßen

Die Fahrspuren der Allradwagen, die sich um den Annapurna Circuit ziehen, engen die Trekkingroute ein. Trekker steigen nun meist in Chame oder Dharapani ein; eine unbefestigte Piste reicht bis Manang.

Autofreies Thamel

Die Fußgängerzone in Teilen von Thamel hat das Spaziergehen im wichtigsten Touristenviertel Kathmandus viel angenehmer gemacht. Allerdings waren auch früher häufig Straßen gesperrt und wurden dann wieder für den Verkehr freigegeben – hoffentlich bleibt es diesmal bei der Sperrung.

Elefantenschutz in Chitwan

Tiger Tops hat 2017 angekündigt, in Chitwan keine Safaris auf dem Elefantenrücken mehr anzubieten. Zum Wohle der Tiere ha-

ben sich viele internationale Agenturen angeschlossen und keine Elefantensafaris mehr im Programm. Vermutlich werden auch lokale Anbieter dem Trend folgen und stattdessen Safaris zu Fuß veranstalten.

Fünf Sterne in Thamel

Am Rand von Thamel eröffnet eine ganze Reihe neuer Fünf-Sterne-Hotels, vom Sheraton Kathmandu und Aloft Kathmandu bis zum bereits geöffneten Fairfield Marriott. So weit ist es also mit dem ehemals preisbewussten Thamel schon gekommen.

Internationale Flughäfen

In den nächsten Jahren werden Flughäfen für regionale und internationale Verbindungen in Bhairawa (bei Lumbini) und eines Tages in Nijgadh in Zentralnepal und Pokhara eröffnen. Damit entstehen neue Flugverbindungen nach Indien.

Schreckliche Straßen

Beim Bau einer Wasserleitung durch das Kathmandu-Tal von Melamchi bis Kathmandu wurden die Straßen in Stadt und Tal stark beschädigt. Die Straßen nach Bodhnath, Sankhu und Langtang sind besonders schlecht, das dürfte sich in den nächsten ein bis zwei Jahren nicht ändern.

Zuverlässige Stromversorgung

Kathmandus berüchtigte Stromausfälle dürften endgültig vorbei sein. Die Stromverbindung funktioniert ziemlich störungsfrei. Auf der Negativseite stehen die Wasserkraftwerke, die Rafting-Strecken und die Umwelt überall im Land beeinträchtigen.

Weitere Empfehlungen und Bericht siehe unter lonelyplanet.com/nepal.



Wie wär's mit ...

Tempel

Die hinduistischen und buddhistischen Tempel Nepals sind Meisterwerke aus geölten Ziegelsteinen, Steinen und geschnitztem Holz. Kolossale Statuen, großartig verzierte *toranas* (Türstürze) und erotische Schnitzereien inspirieren und erstaunen bis heute.

Kathmandus Altstadt Die Tempel in den Gassen, lokale Götter und halb versteckte Stupas machen Kathmandus Altstadt zu einem faszinierenden Ort für einen Spaziergang am frühen Morgen (S. 69).

Bhaktapur Trotz der Schäden durch das Erdbeben eine noch immer eindrucksvolle, mittelalterliche Stadt mit dem höchsten Tempel des Landes, einem Königspalast und sogar geschnitzter Elefanten-Erotik (S. 166).

Goldener Tempel, Patan Der Hof aus dem 15. Jh. ist um eine wunderschöne Buddha-Statue angelegt und glänzt mit großartigen tibetischen Fresken (S. 157).

Changu-Narayan-Tempel Dieses Unesco-Weltkulturerbe hat unter dem Erdbeben gelitten, aber es steht noch. Der Tempel ist ein Schatzhaus der Kunst des Himalajas, darunter 1500 Jahre alte Statuen und Schnitzereien aus der Licchavi-Periode (S. 185).

Swayambhunath Dieser Stupa, gekrönt mit einem goldenen Aufbau und von Affen belagert, thront wie ein Leuchtturm über Kathmandu (S. 125).

Trekking

In Nepal kann man tagelang durch eine unglaublich faszinierende Hochgebirgsszenerie wandern und sich dennoch sicher sein, am Ende des Tages ein warmes Essen und eine Unterkunft für die Nacht vorzufinden.

Die **Everest-Region** gehört zu den erstaunlichsten Hochgebirgslandschaften der Erde – inklusive gemütlicher Sherpa-Hütten. Allerdings sollte man nicht gerade im Oktober auf den Trek gehen (S. 334).

Annapurna Circuit Nepals beliebtester und abwechslungsreichster Trek führt zu Dörfern in tibetischem Stil mit hinduistischen Tempeln, Blick auf Gletscher und einem 5500 m hohen Pass (S. 341).

Annapurna Sanctuary Dieser Trek führt durch Gurgel-Dörfer und Bambushaine mitten ins gefrorene Herz des Himalajas (S. 348).

Langtang Dank alpiner Weiden, 7000 m hoher Gipfel, Hochgebirgsseen und monumentaler Himalaja-Panoramen eine großartige Option (S. 352).

Rund um Pokhara Gut für Treks, die weniger als eine Woche dauern, aber immer noch hoch genug sind, um spektakuläre Ausblicke auf die Berge zu genießen (S. 255).

Dörfer & Tageswanderungen

Die Berge und Täler Nepals werden von einem Netz von Fußwegen durchzogen, die seit Jahrhunderten von Händlern und Pilgern begangen werden. Mit einem Tagesrucksack gewinnt man einen Eindruck vom ländlichen Leben Nepals.

Tansen Die Strecke folgt den alten Handelsrouten durch ein Topfer-Dorf zu der unheimlichen Ruine eines Palastes am Fluss (S. 303).

Jomsom ist eine sinnvolle Basis für die in der Nähe liegenden berühmten Trans-Himalaja-Dörfer, wie Kagbeni und Marpha (S. 263).

Bandipur In diesem angenehmen, mittelalterlichen Dorf gibt es genügend bequeme Unterkünfte als Basis für Tagesaufzüge zu Tempeln, Blickpunkten und Höhlen (S. 224).

Pokhara Hier bieten sich zahllose Möglichkeiten für Unternehmungen an, wie der Phewa-See, Sarangkot und die Friedenspagode, alle mit sagenhaften Ausblicken (S. 230).

Chitwan- & Bardia-Nationalparks Während eines Parkbesuches lohnen sich Abstecher in ein Tharu-Dorf mit einer Stocktanz-Vorstellung (S.273).

Tierbeobachtung

In den subtropischen Ebenen Nepals herrscht ein Tierleben wie im Dschungelbuch. Wer Tiger sehen will, sollte zwischen März und Juni aufkreuzen – Fernglas mitbringen.

Chitwan-Nationalpark Sightungen von Nashörnern, Gavialen (Krokodile) sind möglich, und mit Glück zeigt sich vielleicht sogar ein majestätischer Bengalischer Tiger im Elefantengras (S.273).

Bardia-Nationalpark Weit im Westen Nepals, abseits von den Touristenmassen, mit dem Allradwagen, Schlauchboot oder auch zu Fuß wilde Tiere aufspüren (S.307).

Koshi-Tappu-Schutzgebiet Dieses Paradies für Vogelbeobachter – 450 Arten sind nachgewiesen – erschließt sich am besten auf einer geführten Kanutour auf dem Sapt Kosi (S.320).

Sagarmatha-Nationalpark In diesem Unesco-Weltnaturerbe im Himalaja kann man auf Himalaja-Tahre (wilde Bergziegen) und Yaks hoffen – vielleicht sogar auf einen Yeti? (S.334)

Sukla-Phanta-Nationalpark Ein wenig besuchtes Schutzgebiet weit im Westen von Nepal mit reicher Vogelwelt und mehr (S.313).

Adrenalin-Kicks

Nepal ist die ultimative Adresse für Outdoor-Sportler. Everything goes in Nepal, vom Klettern über Bergwandern bis zu Mountainbiketouren und Seilrutschen – und das zum Bruchteil der Preise in anderen Ländern.



NATMANZ/SPLITSTOCK ©



SARNOI/GETTY IMAGES ©

Oben: Sadhu (wandernder, hinduistischer heiliger Mann) am Pashupathinath-Tempel (S.135) in Kathmandu

Unten: Tallandschaft um Mukthinath

Paragliden In der Thermik über Pokhara aufsteigen und dabei die unglaublichen Ausblicke über den Phewa-See und auf das Annapurna-Massiv auskosten (S. 238).

Rafting Im Angebot sind Wildwasserabenteuer, wie auf dem tobenden Bhote Kosi, bis zu wochenlangen Touren auf dem Sun Kosi (S. 371).

Canyoning Abwärts am Seil in den Wasserfällen und Pools nahe der tibetischen Grenze (S. 215).

Bungee-Jumping Nach dem höchsten Bungee-Sprung Asiens lässt man sich wie Tarzan an seiner Liane ausschwingen (S. 215).

Einen der Trekking-Peaks erklettern Bevor man sich auf den Gipfel eines 6000 m hohen Himalajaberges wagt, sollte man die Grundlagen von Kletterseilen und Steigeisen erlernen (S. 340).

Seilrutschen Nur die Hartgesottenen wagen sich auf die schnellste Seilrutsche unterhalb der Annapurna-Gipfel (S. 236).

Heiliges & Spirituelles

Die faszinierende Mixtur aus Hinduismus und tibetischem Buddhismus macht Nepal zu einem großartigen, spirituellen Land. Jeder Aspekt im Leben der Nepalesen ist spirituell aufgeladen, von den heiligen Seen bis zu den Schreinen an den Wegekreuzungen, in denen gelbe Ringelblumen blühen.

Lumbini Am Geburtsort von Buddha ist die buddhistische Architektur von ganz Asien vertreten (S. 291).

Bodhnath An diesem Brennpunkt der tibetischen Gemein-

schaft in Nepal mit dem größten Stupa des Subkontinents wird es Zeit, eine Butterlampe anzuzünden (S. 140).

Kloster Kopan Das Kloster gehört zu den besten Orten, um sich in den tibetischen Buddhismus und Meditation zu vertiefen oder sich für kurze Zeit zurückziehen (S. 146).

Kathmandu & Pokhara Beides sind gute Adressen, um Yoga zu lernen und auszuüben – die Kurse dauern eine Stunde bis zu einer Woche (S. 91).

Pashupathinath Nepals heiligster, hinduistischer Schrein an den Verbrennungstrepfen des heiligen Bagmatis zieht heilige Männer aus dem gesamten Subkontinent an (S. 172).

Devghat Zusammen mit hinduistischen Pilgern am Zusammenfluss von zwei mächtigen Flüssen verweilen und auf Glück hoffen (S. 272).

Abseits ausgetretener Pfade

In Nepal ist es nicht schwierig, ein Fleckchen abseits der Massen zu finden. Wer nicht gerade im Oktober/November kommt, dürfte die folgenden Orte (fast) für sich allein haben.

Budhanilkantha Die monumentale, liegende Vishnu-Statue am Rand des Tales ist nahe bei Kathmandu, aber weit weg vom Treiben der Massen (S. 147).

Panauti Wer die zahlreichen Tempel und Schreine am heiligen Zusammenfluss in der Abend- und Morgendämmerung auf sich wirken lassen möchte, bleibt über Nacht (S. 208).

Kirtipur Knapp jenseits der Ringstraße warten in den ziegelgeplasterten Gassen gutes Newar-Essen und ein vor

Schwertern starrer Bhairab-Tempel (S. 190).

Pharping Ein Mini-Tibet im südlichen Tal und Magnet für tibetische Pilger. Etwas weiter in Dakshin Kali manifestiert sich der tantrische Hinduismus in Blut- und Eingeweideorgien (S. 192).

Ilam Im ruhigen kleinen Bruder von Darjeeling lohnen sich Wanderungen durch kultivierte Teepflanzungen und abenteuerliche Touren auf eigene Faust (S. 326).

Ausblick auf den Himalaja

In Nepal sind majestätische Gebirgs panoramen nicht gerade selten. Dennoch sind die folgenden Blickpunkte besondere Highlights, die atemberaubende Anblicke garantieren – in der Morgendämmerung zusätzlich mit spektakulärer Lightshow.

Nagarkot Der beste Ort in der Nähe von Kathmandu, um den Himalaja vom Hotelbett aus zu sehen (S. 199).

Sarangkot Dieser Blickpunkt, der leicht von Pokhara erreichbar ist, verspricht beste Blicke auf Machhapuchhara, Dhaulagiri und das Annapurna-Massiv (S. 255).

Flug übers Gebirge Wer diesen Morgenflug über die Gebirgskette des Himalajas bucht, sollte für gutes Wetter beten. Noch unmitttelbarer wird das Erlebnis in einem Ultraleichtflugzeug von Pokhara aus. (S. 93)

Kala Pattar Der Blick auf Mount Everest und den Khumbu-Gletscher aus 5545 m Höhe während des Everest-Base-Camp-Treks ist atemberaubend (S. 339).

Poon Hill Von Pokhara ist es nicht weit bis ins Versteck der Berggötter, um von dort den

überwältigenden und sehr angesagten Blick in den Sonnenaufgang zu genießen (S. 351).

Daman Auch nach den Schäden durch das Erdbeben bietet sich hier das weiteste Gebirgs-panorama Nepals – eine 300 km lange Gebirgskette vom Annapurna-Massiv bis zum Mount Everest (S. 304).

Luxusleben

Niemand muss in Nepal in Hütten wohnen. Spitzenklasse wird nicht nur in luxuriösen Dschungel-Lodges, sondern auch in

umgebauten traditionellen Herrenhäusern und herrlichen Rückzugsorten auf dem Land geboten – dazu gibt's Bio-Restaurants und Spa-Komfort.

Dwarika's Kathmandus romantischstes Hotel, erbaut aus geölten Ziegeln und geschnitztem Holz, verbunden durch traditionelle Teiche (S. 106).

Chitwan- & Bardia-National-parks Tiger Tops, der Pionier des luxuriösen Dschungel-Ur-laubes, unterhält in beiden Parks Lodges in üppigem Dschungel-Ambiente (S. 284).

Trekking der Spitzenklasse
Wer seine Wandertage dann

doch lieber in einer gemütlichen Hütte mit einem Cocktail in der Hand als auf der Latrine eines Camps ausklingen lässt, findet genügend Veranstalter, die Luxus-Lodges im Umfeld von Everest und Annapurna anbieten (S. 333).

Tiger Mountain Pokhara Lodge Die Lodge eines umweltfreundlichen Tourismus-Pioniers, wo sich die verschneiten Gipfel des Himalajas im Luxus-Swimmingpool spiegeln (S. 246).

Dwarika's Resort Dhulikhel Vedisches und buddhistisches Wellness-Spa am Rand des Tals mit gnadenlos schönen Ausblicken (S. 207).

Monat für Monat

TOP-TIPPS

Dasain, Oktober

Bisket Jatra, April

Indra Jatra,
September

Mani Rimdu, Oktober/
November

Holi, Februar/März

Februar

Das Winterende ist gut für Treks in tieferen Höhenlagen oder zum Besuch der Nationalparks im Terai, ohne Touristenmassen, geeignet. In Pokhara ist es wärmer als in Kathmandu.

Losar

Die Tibeter vom Dolpo bis zur Region Khumbu feiern Neujahr mit Paraden, *pujas* (religiöse Opfer und Gebete) und Gebetsfahnen. Feiern im Kathmandu-Tal gibt's in Bodhnath, Swayambhunath und Jawlakhel bei Patan.

Maha Shiva Ratri

Shivas Geburtstag wird in allen Shiva-Tempeln, vor allem in Pashupatinath, gefeiert, dazu kommen Hunderte von Sadhus aus Nepal und Indien. Die Menschen, die im heiligen Fluss Bagmati baden, geben ein farbenfrohes Bild ab (S. 135).

März

Wenn die Tage wärmer werden, nimmt der Betrieb auf den Trekkingrouten zu. Im Frühling sind weniger Trekker unterwegs als im Herbst, dafür besteht die Gefahr, dass Wolken die Sicht behindern.

Holi

Beim Fest der Farben wird massenhaft Farbpulver und Wasser verspritzt. Es erinnert daran, dass bald der kühlende Monsun einsetzt. Da man es vor allem auf Ausländer abgesehen hat, muss die Kamera gut geschützt werden, und am besten alte Kleidung tragen. Manchmal im Februar.

Seto Machhendranath

Das Fest folgt auf das Opferfestival Chaitra Dasain; die Menschen ziehen ein Bildnis von Seto Machhendranath aus seinem Tempel in Kel Tole in Kathmandu auf einem turmhohen, klapprigen *rath* (Wagen) vier Tage lang durch die Gassen der Altstadt (S. 86).

April

Im Tiefland und im Terai wird es nun unangenehm

heiß, doch in den Höhenlagen stehen die Rhododendren in voller Blüten. Die üppigen Farben machen den April zum drittbeliebtesten Monat für Trekker.

Bisket Jatra

Die Nepalesen feiern Neujahr, indem ganze Menschenmassen klapprige Wagen durch die gewundenen Gassen von Bhaktapur ziehen und nur für ein Tauziehen anhalten (S. 175).

Balkumari Jatra

Beim dreitägigen Neujahrsfest in Thimi tragen die Bewohner aus 32 umgebenden Dörfern Sänften zum Balkumari-Tempel. Im nahen Bode findet zugleich eine gruselige Zungen-Piercing-Zeremonie statt (S. 184).

Balaju Jatra

Bei Vollmond im Monat Baisakh versammeln sich Tausende von Pilgern im Swayambhunath-Tempel. Am folgenden Tag ziehen sie nach Baise Dhara (22 Wasserhähne) für ein rituelles Bad im Balaju (S. 125).

Mai

Im staubigen Monat vor dem Monsun steigt das Thermometer im Terai und Kathmandu-Tal auf über

30 °C. Der Regen hängt schon über dem Land: die beste Zeit für Expeditionen zum Mount Everest und um Tiger zu sehen.

★ Rato Machhendranath

Das größte Festival von Patan ist der einen Monat dauernde, spektakuläre Umzug des Tempelwagens. Das Fest erreicht seinen Höhepunkt, wenn das heilige Gewand des Gottes Machhendranath präsentiert wird (S.159).

★ Buddha Jayanti

In Lumbini werden Buddhas Geburt, Erleuchtung und sein Übergang ins Nirwana mit einem Jahrmarkt bei Vollmond gefeiert. Auch in Swayambhunath, Bodhnath und Patan finden Feiern statt. In Swayambhunath wird für einen Tag eine Sammlung seltener *thangkas* (tibetische religiöse Malereien) ausgestellt (S.291).



OCEAN/FISHING/GETTY IMAGES ©

August

Von Mitte Juni bis September bricht der Monsun ins Land ein: Flüsse schwellen an, Treks werden schlammig, es gibt Erdbeben und Blutegel zu Genüge. In den Trans-Himalaja-Tälern, wie Mustang und dem Oberen Dolpo, herrscht perfektes Wetter, aber es sind nur wenige Touristen im Land.

★ Ghanta Karna

Dieses Festival feiert den Sieg über den Glockenohrtrage-Dämon; ein als Frosch verkleideter Gott lockte ihn einst in einen tiefen Brunnen. In den Dörfern der Newar werden Bildnisse von Ghanta Karna verbrannt, um das Land vom Bösen zu befreien.



ISMAIO PIAZZOS/GETTY IMAGES ©

Oben: Butterlampen

Unten: Maskierte Tänzer treten vor dem Königspalast in Patan auf (S.153).

Naga Panchami

An diesem Tag werden im ganzen Land die *nagas* (Schlangengötter) verehrt, die mit magischer Kraft über die Monsunregen wachen. Über den Türen werden Bilder der Nagas zum Schutz des Hauses aufgehängt und in Bhaktapur werden die Schlangen gefüttert (S.180).

Janai Purnima

Bei Vollmond wechseln die Männer der höheren Kasten (Chhetri und Brahmanen) ihre *janai* (heilige Schnur), die sie über der linken Schulter tragen. Zum Janai Purnima ziehen hinduistische Pilger zu den heiligen Gosainkund-Seen und dem Kumbeshwar-Tempel in Patan (S.360).

Gai Jatra

Die Newar glauben, dass sie nach dem Tod von Kühen zu Yama, dem Gott der Unterwelt geführt werden. Dieses „Kuh-Festival“ ist den Verstorbenen des Vorjahres gewidmet. Man führt Kühe durch die Straßen, und kleine Jungen verkleiden sich als Kuh (vor allem in Bhaktapur).

Krishna Jayanti (Krishnas Geburtstag)

Der Geburtstag (auch als Krishnasthmi bekannt) des beliebten hinduistischen Gottes Krishna wird mit einer Nachtwache am Krishna Mandir in Patan gefeiert. Öllampen erhellen den Tempel, und die Gesänge dauern die ganze Nacht an (S.152).

Teej

Das Festival der Frauen beginnt mit einem üppigen Festmahl und einer Party.

Um Mitternacht beginnt eine 24-stündige Fastenzeit. Am zweiten Tag ziehen die Frauen ihre roten Hochzeitssaris an und pilgern im ganzen Land zu den Shiva-Tempeln, um für eine glückliche Ehe zu beten.

September

Gegen Ende des Monsuns wird das Wetter sehr unbeständig, doch die Temperaturen bleiben warm und das Land ist üppig und grün. Wegen der hohen Wasserstände die beste Zeit für aufregende Raftingtouren.

Indra Jatra

Das farbenfrohe Herbst-Festival feiert sowohl Indra als auch das jährliche Erscheinen der Kumari (lebende Göttin) von Kathmandu. Sie wird in einer Sänfte durch die Straßen der Altstadt getragen. Das Fest zeigt auch das Ende des Monsuns an (S.96).

Oktober

Die beste Sicht auf den Himalaja und angenehme Temperaturen machen den Oktober zu Hauptsaison. Der Buchungsdruck auf Flugzeuge, Hotels und Trekking-Lodges ist hoch, daher sollte möglichst früh gebucht werden.

Während des Dasain-Festivals fallen einige Serviceleistungen für eine Woche oder mehr aus.

Pachali Bhairab Jatra

Die furchterregende Form von Bhairab, der Pachali Bhairab, wird in den hellen zwei Wochen des frühen

Oktobers oder im September verehrt. Da Bhairab besonders blutrünstig ist, werden viele Tiere geopfert.

Dasain

Nepals größtes Festival dauert ganze 15 Tage. Es zelebriert den Sieg der Göttin Durga über die Mächte des Bösen (personifiziert in der Gestalt des Büffeldämons Mahisa-sura). Überall im Land werden Hunderttausende Tiere geopfert und an den Eingängen der Dörfer Bambusschaukeln aufgestellt.

Fulpati (Phulpati)

Fulpati („heilige Blumen“) ist der erste wirklich wichtige Tag des Dasain. Ein Gefäß mit Blumen, das die Göttin Taleju symbolisiert, wird von Gorkha bis Kathmandu getragen und vor dem Tundikhel-Paradeplatz dem Präsidenten gezeigt; dann wird es auf einer Sänfte zum Durbar-Platz getragen.

Maha Astami

Am „Großen achten Tag“ und der „schwarzen Nacht“ (Kala Ratri) beginnen die Opfer für Durga. Um Mitternacht werden in einem Tempelhof in der Nähe des Durbar-Platzes in Kathmandu acht Büffel und 108 Ziegen mit jeweils einem Schwerthieb enthauptet.

Navami

Die Opfer gehen am nächsten Tag auf dem Kot-Platz in Kathmandu weiter. Das faszinierende, grausame Spektakel ist nicht jedermanns Sache. Autoräder (und auch die der Flugzeuge von Nepal Air) werden mit Blut besprengt, und fast jeder hat Ziegenfleisch auf dem Teller.



Vijaya Dashami

Der zehnte Tag von Dasain gehört der Familie: Man tauscht Karten und Grüße aus, und die Eltern tupfen ihren Kindern ein *tika* (Paste aus Sandelholz) auf die Stirn. Am Abend feiern Prozessionen und Maskentänzen im Ramayana erzählten Sieg von Rama über den Dämonenkönig Ravana.



Kartika Purnima

Dasain endet am Vollmondtag im September/Oktober. In vielen Familien wird das Ende mit Spielen gefeiert. Selbst kleine Kinder setzen bei den lokalen Glücksspielen ein paar Münzen.



Tihar

Tihar (am dritten Tag des Festivals, auch Diwali oder Deepawali genannt) ist das zweitwichtigste hinduistische Fest in Nepal. Es ehrt bestimmte Tiere – den Anfang macht eine Reisgabe für die Krähen („Todesboten“, die der Gott Yama aussendet), dann folgen die Hunde (sie geleiten die Seelen der Verstorbenen über den Todesfluss) und an den nächsten Tagen Kühe und Ochsen.



Diwali (Lichterfest)

Am dritten Tag des Tihar besucht Lakshmi, die Göttin des Wohlstandes, jedes Haus, das angemessen erleuchtet ist. Da niemand den Besuch der Göttin des Wohlstandes verpassen möchte, sind alle Häuser hell mit Kerzen und Lampen erleuchtet.



Newar-Neujahr

Der vierte Tag von Tihar ist auch das Neujahrsfest der Newar im Kathmandu-Tal.

Am nächsten Tag, dem Bhai Tika, treffen sich Brüder und Schwestern, tauschen Süßigkeiten und Geld aus und tupfen sich gegenseitig einen *tika* auf die Stirn.



Haribodhini Ekadasi

Am elften Tag nach Neumond erwacht der Gott Vishnu aus seinem viermonatigen Monsunschlaf. Am schönsten sind diese Festlichkeiten am Tempel des Schlafenden Vishnu in Budhanilkantha (S. 147).

November

Wegen des anhaltend guten Wetters ist der November der zweitbeliebteste Reisemonat in Nepal; die Bedingungen für Outdoor-Aktivitäten und Trekking sind perfekt, und am Ende des Monats nimmt die Zahl der Touristen ab.



Tänze im Kartik

Bei diesem Festival im Monat Kartik füllt sich der Durbar-Platz in Patan mit Musikern und Tänzern. Das Fest geht auf die Menschenopfer zurück, die König Sidhinarsingh Malla im 17. Jh. verlangte. Die Tänzer tragen Masken, die den Gott Narsingha und den Dämon Hiranyakashipu verkörpern; kann auch auf Ende Oktober fallen.



Mani Rimdu

Das beliebte Sherpa-Festival mit Maskentänzen und Schauspielen findet im Kloster Tengboche in der Region Solu Khumbu statt. Sechs Monate später wird im nahen Gumpa Thame ein weiteres Mani Rimdu veranstaltet.

Dezember

Der Winter bringt eisige Nächte in Kathmandu, und der Morgennebel sorgt für Verspätungen im Flugverkehr. Auf den hoch gelegenen Trekkingrouten kann der Schnee die Pässe unpassierbar machen, und ein Aufenthalt im Everest Base Camp verlangt Leidenschaftlichkeit.



Bala Chaturdasi

Zum Neumond Ende November oder Anfang Dezember strömen die Pilger nach Pashupathinath; nachts brennen ihre Öllampen, sie verstreuen Körner für die Toten und baden im heiligen Bagmati River (S. 138).



Sita Bibaha Panchami

Zehntausende von Pilgern aus dem ganzen Subkontinent strömen nach Janakpur (Geburtsort von Sita), um die Heirat von Sita und Rama zu feiern. In einer Prozession, in der Ramas Bildnis von Elefanten zum Sita-Tempel getragen wird, lebt die Zeremonie wieder auf (S. 317).

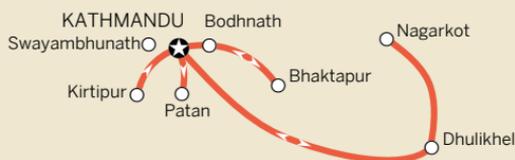


Straßenfest in Pokhara

Etwa eine halbe Million Besucher kommen nach Pokhara und genießen dort Straßenessen, Paraden und Kulturveranstaltungen im Vorfeld von Neujahr. Die Unterkünfte müssen im Voraus gebucht werden.

Weitere Details über nepalesische Ferien und Feste siehe Nepalesischer Kalender (S. 431).

Reiserouten

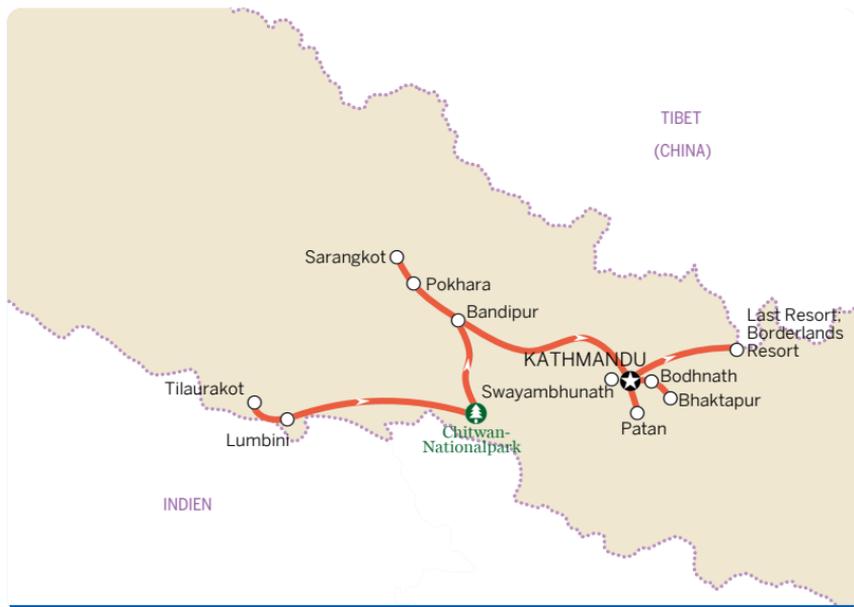


Das Kathmandu-Tal

Eine Woche reicht, um die großartigen kulturellen Highlights des Kathmandu-Tals anzusehen, darunter sechs Unesco-Weltkulturerbe-Stätten. Die Woche beginnt in **Kathmandu** mit dem Spaziergang südlich von Thamel zu den mittelalterlichen Tempeln und Palästen des Durbar-Platzes. Am zweiten Tag geht's zu Fuß auf den Hügel zum Stupa von **Swayambhunath** und zum unterschätzten Nationalmuseum. Am Nachmittag ist Zeit für einen Rundweg um den berühmten Stupa im tibetischen Zentrum von **Bodhnath**.

Ein Tagestrip nach **Patan** mit dem großartigen Durbar-Platz und dem Patan-Museum sollte drin sein. Dann spaziert man durch die hübschen Gassen und genießt ein Abendessen in einem der tollen Restaurants in der Jawlakhel. Ein weiterer Tag in **Bhaktapur**, im Idealfall mit Übernachtung, und die drei ehemaligen Königspaläste sind abgehakt.

Für den Himalaja-Kick geht's dann zu den Ausblicken von **Nagarkot** oder **Dhulikhel** und zu Fuß oder auf dem Mountainbike zurück Kathmandu, vorbei am Tempel in Changu Narayan, der unter dem Erdbeben gelitten hat. Ein Tag gehört **Kirtipur** und seinen Nachbarstädten im Süden des Tals. Am letzten Tag bleibt immer noch Zeit fürs Power-Shopping in Kathmandu oder in einem der Fairtrade-Läden von Patan.



2
WOCHEN

Von Buddha bis Boudha

Auf dieser 500 km langen Tempeltour durch Nepal inklusive Wildnis und Abenteuer gehen ein Teil Meditation und zwei Teile Adrenalin eine großartige Verbindung ein.

Los geht's in **Lumbini**, Buddhas Geburtsort. Er liegt 20 km vom Grenzübergang Sunauli nach Indien oder einen kurzen Flug von Kathmandu entfernt. Hier lohnt es, diese Welt buddhistischer Tempel gründlich zu erkunden und den nächsten Tag in der selten besuchten archäologischen Stätte von **Tilaurakot** zu verbringen, wo Buddha als umsorgter Prinz aufwuchs. Von Lumbini fährt man anschließend in direkter Linie in den **Chitwan-Nationalpark**, wo man zwei oder drei Tage lang auf Safaris in der Morgen- und Abenddämmerung Tiger und Gaviale aufspürt.

Von Chitwan aus geht's einen Tag lang im Touristenbus bis **Pokhara**, um einen ersten Blick auf das Gebirge zu riskieren. Wenn die Läden und Cocktailbars von Lakeside abgeklappert sind, genießt man von der Friedenspagode oder dem erhabenen **Sarangkot** den Blick auf den Machhapuchhare. Noch näher kommt man dem Gebirgsmassiv am Geschirr eines Tandem-Gleitschirms.

Dann folgt eine lange Busfahrt bis **Kathmandu** – hier arbeitet man in zwei bis drei Tagen die Vorschläge der Reiseroute Kathmandu-Tal ab. Die hübsche historische Hügelstadt **Bandipur** wäre eine gute Option für einen Zwischenstopp auf der langen Reise.

Im Tal geht's zu Fuß durch die Gassen von **Bhaktapur** und ins **Patan-Museum** für tiefere Einblicke ins Wesen buddhistischer Kunst. In der Abenddämmerung genießt man den Blick von **Swayambhunath** über die Stadt. Wem Verkehr und Luftverschmutzung in Kathmandu zu sehr zusetzen, der übernachtet in Bodhnath, Bhaktapur oder Patan.

Im Plan ist genug Zeit für eine zweitägige Rafting- oder Canyoningtour; mehr Adrenalin wird beim Bungee-Jumping im **Last Resort** oder **Borderlands Resort** an der Grenze zu Tibet ausgeschüttet (beide einen halben Tag Fahrzeit von der Hauptstadt entfernt).

Schließlich folgt der letzte Tag in **Bodhnath**, wo man nach Buddha-Statuen oder Gebetsflaggen und anderen Souvenirs suchen kann, bis der Kopf schwirrt.



3

WOCHEN

Einmal um die Mitte

Diese 400 km lange Rundtour verbindet auf selten besuchten Wegen das Beste aus dem hügeligen Mittelland Nepals mit der Möglichkeit für großartige Tageswanderungen.

Die Tour startet mit einigen Tagen Sightseeing bei den Tempeln und Stupas von **Kathmandu**. Es schließt sich auf dem Weg nach Pokhara eine Raftingtour oder Kajakschule auf der **Trisuli** an. Übernachtet wird in einem der Camps am Fluss. Der nächste Stopp ist **Bandipur**, eine selten besuchte Perle unter den Dörfern – zu entdecken sind düstere Höhlen und wundervoll erhaltene, traditionelle Newar-Architektur, in der es sich bestens relaxen lässt. Dann geht's nach **Pokhara** für eine Rudertour auf dem Phewa-See mit gutem westlichem Essen und der Möglichkeit für einen kurzen Ausflug zum **Begnas-See**.

Auf dem gewundenen Siddhartha-Highway gelangt man ins hübsche **Tansen**, eine gute Basis für Wanderungen zu den Tempeln, Dörfern und Aussichtspunkten in der Umgebung. Daruf folgt das friedliche **Lumbini**, Buddhas Geburtsort in den feucht-heißen Ebenen des Terais, um mit dem Fahrrad buddhistische Klöster zu besichtigen.

Wer so weit gekommen ist, darf natürlich den **Chitwan-Nationalpark** nicht verpassen. Den besten Eindruck von der Atmosphäre bieten die Lodges im Park, was aber nicht ganz billig ist. Zumindest eine Safari am frühen Morgen oder späten Nachmittag sollte aber im Budget drin sein. Für einen besinnlichen Ausklang des Dschungelabenteuers bietet sich das Dorf **Devghat** am heiligen Zusammenfluss von Trisuli und Kali Gandaki an.

Der logische Rückweg führt über den gewundenen Tribhuvan Highway nach Norden bis **Daman**, wo sich mit die imposantesten Blickpunkte Nepals bieten: ein 300 km weites Himalaja-Panorama bei Sonnenaufgang. Wer danach weiter nach Indien möchte, wählt eine andere Route: Abseits der viel begangenen Wege geht's nach Osten zur Tempelstadt **Janakpur** (ideal: November/Dezember zum Sita-Bibaha-Panchami-Festival) und weiter zum **Koshi-Tappu-Schutzgebiet** mit der reichsten Vogelwelt Nepals. Zur Monsunzeit ist diese Destination allerdings keine gute Idee, da dann weite Teile unter Wasser stehen. Noch weiter östlich folgen die Teeplantagen von **Ilam** mit der Möglichkeit für Abstecher und schließlich die indische Grenze bei Kakarbhitta, wo Darjeeling und Sikkim warten.



4 WOCHEN Kathmandu & Everest

Wer einen Monat Zeit hat, kann das Kathmandu-Tal erkunden und einen Trek in den majestätischen Himalaja unternehmen.

Von Kathmandu fliegt man nach Osten bis **Lukla**, wo der Trek zum **Everest Base Camp** beginnt. Das ist der definitive Himalaja-Trek, zwischen himmelhohen Bergen, von Teehaus zu Teehaus, zur Basis des höchsten Berges der Welt. Wegen der großen Höhenunterschiede dauert der Trek mindestens zwei Wochen.

In einer zusätzlichen Woche kann man den Everest umrunden, mit Abstechern zu den spektakulären Gletschern und Seen des **Gokyo-Tals**, und erreicht das Base Camp nach einem Trek von 21 Tagen.

Wegen des sehr wechselhaften Wetters in Nepal ist es weise, am Ende des Treks einen Puffer vorzusehen, falls ein Flug gecancelt wird. Die Vorschläge aus der Reiseroute Kathmandu-Tal schließen den Urlaub ab. Das Sightseeing gehört ans Ende der Reise, nicht etwa vor den Trek.

Nach dem Nervenkitzel in der Kälte der Berge bietet sich eine viertägige Exkursion zu den Nashörnern und Tigern im dampfend heißen **Chitwan-Nationalpark** an.



3 WOCHEN Annapurna-Circuit-Trek

Die beliebteste Alternative zum Everest ist das Annapurna-Massiv. Von **Pokhara** (oder Kathmandu) geht's mit Bus und Allradwagen nach **Dharapini** oder Chame, wo der Annapurna Circuit beginnt. Die Umrundung dauert etwa 17 Tage, oder verkürzt zehn Tage, wenn man von Jomsom mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem Flugzeug nach Pokhara zurückkehrt.

Die Highlights warten bei **Manang**. Wer noch Zeit hat, kann den hoch gelegenen Weg zwischen **Pisang** und dem Dorf **Bragha** gehen. Die größte körperliche Anstrengung des Treks ist die Überquerung des 5416 m hohen Passes von **Thorung La**, die Akklimatisationsphase zwischen Manang und dem Pass ist entscheidend.

Muktinath auf der anderen Seite des Passes ist eine wichtige Pilgerstätte für Hindus; mehrere Wege führen zu den Dörfern Jhong und Purang im tibetischen Stil. Das mittelalterliche **Kagbeni**, das Dorf **Marpha** und Chhairo Gompa lohnen.

Zurück in Pokhara braucht der Körper ein paar Tage ohne Stress: Man lässt die Kleidung waschen, genießt ein Yaksteak und eine Rasur und/oder Kopfmassage.

Reiseplanung

Einen Trek planen

Trekking in Nepal ist einfach und großartig – das Land gehört zu den besten Trekkingregionen der Welt. An keinem Ort der Erde kann man tagelang bequem laufen mit kaum mehr als einem Tagesrucksack auf dem Rücken. Die folgenden klassischen Routen bieten spektakuläre Einblicke in die Bergwelt Nepals; für weitere Routen siehe Lonely Planets *Trekking in the Nepal Himalaya*.

Reisezeit

Die beste Zeit für Trekking ist die Trockenzeit von Oktober bis Mai; am schlimmsten ist die Monsunzeit von Juni bis September. Natürlich ist dies nur eine Faustregel, bei individuellen Treks kann es Unterschiede geben.

Einige Festivals geben dem Trekking einen Extra-Kick; das gilt besonders für das Mani-Rimdu-Festival im Kloster Tengboche in der Everest-Region im Oktober/November mit seinen besonders farbenfrohen Maskentänzen.

Oktober bis November In den ersten beiden Monaten der Trockenzeit herrscht das beste Wetter für Trekkingtouren; zu dieser Zeit gibt es auf den wichtigsten Strecken aus gutem Grund ziemlich viel Betrieb: Die Luft ist glasklar, der Blick auf die Berglandschaft außergewöhnlich und das Wetter immer noch angenehm warm. Ab dem Oktober stellt sich wegen der weltweiten Klimaänderung häufiger außerplanmäßiges Winterwetter ein.

Dezember bis Februar Prinzipiell gute Monate für Trekkingtouren, aber in größerer Höhe kann es bitterkalt und gefährlich werden. Der Weg bis zum Everest Base Camp ist eine echte Strapaze, und der Thorong La (Annapurna Circuit) und andere hoch gelegene Pässe sind häufig durch Schnee versperrt.

März bis April Das trockene Wetter und die staubige Luft verschlechtern den Blick auf den Himalaja, dafür gibt es andere Vorteile: weniger Trekker, warmes Wetter und spektakulär blühende Rhododendren. Ab Mai wird es sehr heiß, staubig und in tieferen Lagen feuchtheiß.

Die besten Treks

Der legendärste Trek

Everest Base Camp In mindestens zwei Wochen auf den Spuren der Bergsteiger und Sherpas bis ins Herz der höchsten Berge der Welt; 15 Tage.

Die schönste Gebirgslandschaft

Everest & Gokyo-Seen Der Abstecher ins Gokyo-Tal führt zu den spektakulärsten Aussichtspunkten der Everest-Region; 17 Tage.

Der vielfältigste Trek

Der **Annapurna Circuit** berührt eine enorme Vielfalt von Landschaften, hübschen Dörfern und großartigen Lodges. Er gehört zu den klassischen Treks der Welt, obwohl sich an beiden Enden Straßen in ihn hineinfressen; mindestens 12 Tage.

Der beste mittelschwere Trek

Annapurna Sanctuary Ein relativ kurzer Trek mit Power, der in einem atemberaubenden Amphitheater aus Bergen und Gletschern endet; mindestens 11 Tage.

Der beste Trek, um bei Aufbauarbeiten nach dem Erdbeben zu helfen

Langtang-Tal Der Trek führt eine Woche durch ständig wechselnde Landschaften und neu gebaute Lodges bis zu großartigen Bergpanoramen; eine Verlängerung bis zu den Gosainkund-Seen ist möglich; 12 Tage.

Juni bis September Der Monsunregen verursacht Erdrutsche, glitschige Wege und massenweise auftretende *jukha* (Blutegel). Das Hochwasser der Flüsse kann Brücken und Wegabschnitte wegspülen. Trekking ist schwierig, aber immer noch möglich, und man begegnet kaum anderen Trek kernern. Die Zeit ist gut für Kultur-Treks und Abstecher in den Trans-Himalaja in Regionen wie Mustang, Dolpo und die Umgebung von Jomsom.

Welche Art von Treks?

Es gibt unterschiedliche Formen von Trekking, je nach Budget, Fitness und verfügbarer Zeit. Die meisten individuellen Trekker schlafen und essen jeden Abend in den Hütten und verzichten auf Camping – das sogenannte „Teehaus-Trekking“.

Natürlich kann man seinen Rucksack selbst tragen und sich auf eigene Faust orientieren und erkundigen, doch manche Trekker sind lieber mit einem einheimischen Träger unterwegs, der das Gepäck trägt. Auf diese Weise trägt man nur einen Tagesrucksack und kann die Wanderung voll genießen. Während das Tourerlebnis mit einem guten Guide deutlich intensiver wird, kann ein schlechter Guide das Leben sehr kompliziert machen. Bei gutem Wetter ist es nicht schwer, den beliebtesten Wegen zu folgen; man braucht also nicht unbedingt einen Träger oder Guide, um sich auf der Route zurechtzufinden.

Um Zeit zu sparen, buchen viele Trekker ihre Tour über ein spezialisiertes Reisebüro entweder in Kathmandu oder bereits im Heimatland. Diese organisierten Touren können einfache Treks von Hütte zu Hütte sein oder echte Expeditionen mit Trägern, mobilen Küchen, Speise- und sogar Toilettenzelten.

Trekking ist körperlich anstrengend, daher erfordern selbst kürzere Strecken eine gewisse Vorbereitung. Für die steilen An- und Abstiege sind Ausdauer und Fitness nötig, sonst ist Trekking im höchsten Gebirge der Welt nicht zu schaffen. Daher ist es sinnvoll, mindestens einen Monat vor Beginn des Treks mit dem Fitnesstraining zu beginnen – danach können die meisten aktiven Wanderer die nepalesischen Treks bewältigen.

Unterwegs zeigt sich, wie weit medizinische Versorgung und einfacher Komfort entfernt sind, die sonst als selbstverständlich vorausgesetzt werden. Die meisten

Menschen reizt genau diese Isolation am Trekking, doch wenn medizinische Hilfe mehrere Tage weit entfernt ist, werden schon ein verstauchter Knöchel oder Kniebeschmerzen zum ernstesten Problem, wenn die Kameraden weitergehen müssen.

Im Oktober 2014, als in der Region Thorong La ein Schneesturm tobte, starben über 50 Trekker und Guides. Damals wurden Stimmen laut, jeden Trek von einem Führer begleiten zu lassen, doch dann ereignete sich 2015 das Erdbeben. Da die Angelegenheit noch nicht geklärt ist und sich die Bestimmungen jederzeit ändern können, bei der Planung den augenblicklichen Stand der Dinge checken.

Unabhängige Trekkingtouren

Unabhängig bedeutet nicht allein – in der Tat raten wir sogar davon ab, allein auf Tour zu gehen –, sondern nur, sich nicht einer organisierten Tour anzuschließen. An den Haupttrouten stehen Unterkünfte und Essen bereit, manchmal nur eine oder zwei Stunden voneinander entfernt – man braucht weder ein Zelt noch Kocher oder Isomatten.

Der Preis einer unabhängigen Trekkingtour hängt von vielen Faktoren ab. Die Unterkunft in einem einfachen Doppelzimmer aus Sperrholz kostet pro Zimmer zwischen 200 und 500 NPR. Ein einfaches, sättigendes Essen mit Dal Bhat (Reis, Linsen und Gemüse) kostet am Anfang der Tour etwa 250 NPR, steigt aber kurz vor einem Hochpass auf 700 NPR an. Ein kaltes Bier oder ein Stück Apfelkuchen am Ende eines langen Tages verdoppelt die Kosten. In der Annapurna- und Everest-Region sollte man pro Person und Tag 16 € einkalkulieren – darin sind gelegentliche Luxus, aber weder Guide noch Träger enthalten. Für WLAN und ab und zu eine heiße Dusche kommen noch ein paar Dollar hinzu. Manchmal lässt sich ein Nachlass für das Zimmer aushandeln, wenn man die Mahlzeit in der Hütte einnimmt.

Der größte Kostenfaktor ist das Essen. In den meisten Hütten sind die Preise für das Menü innerhalb einer bestimmten Region festgelegt und gleich hoch. Tatsächlich sind die Preise angemessen, wenn man berücksichtigt, mit welchem Aufwand die Vorräte in die Hütten geschafft werden.

Guides & Träger

Wer kein schweres Gepäck tragen kann (oder will), wer mit Kindern oder Älteren unterwegs ist oder in einer Region wandert, wo Essen, Brennstoff und Zelte mitgebracht werden müssen, sollte einen Träger in Betracht ziehen, der das Gepäck trägt.

Zwischen Guides und Trägern gibt es deutliche Unterschiede. Ein Guide sollte Englisch sprechen, die Landschaft und die Wege kennen und die Träger beaufsichtigen. Dafür ist er weder bereit, Lasten zu tragen, noch so untergeordnete Dinge wie Kochen oder Zelte aufstellen zu erledigen. Träger werden dagegen nur zum Tragen der Lasten verpflichtet, obwohl zunehmend mehr von ihnen Englisch sprechen und auch die Wege gut genug kennen, um als Träger-Guides zu arbeiten.

Professionelle Träger, die von Campinggruppen engagiert werden, tragen die Lasten in einem Bambuskorb (*doko*). Träger-Guides, die für unabhängige Trekker arbeiten, tragen lieber den Rucksack des Kunden. Dazu schnallen sie dann noch einen Tagesrucksack für ihren eigenen Bedarf vor die Brust oder auf den Kundenrucksack.

Bei Buchungen über eine der kleineren Trekkingagenturen in Kathmandu fallen pro Tag Kosten von etwa 20 € für einen Guide und 15 € für einen Träger an. Darin sind üblicherweise Essen und Unterkunft für den Guide/Träger enthalten, nicht jedoch der Transport zum/vom Start/Ende des Trails.

Guides & Träger finden

Um einen Guide zu finden, checkt man am besten Anzeigetafeln oder Foren wie www.lonelyplanet.com/thorntree oder

www.trekinfo.com. Auch Trekkingagenturen und das Büro des Kathmandu Environmental Education Project (KEEP; www.keeppnepal.org) vermitteln Guides. Es ist zwar nicht schwierig, Guides und Träger zu finden, allerdings kaum zu bewerten, wie verlässlich und fähig sie sind. Auf keinen Fall sollte man einen Träger oder Guide von der Straße weg in Kathmandu oder Pokhara engagieren.

Wer während eines Treks auf Hilfe angewiesen ist – wegen Krankheit, Schwierigkeiten mit der Höhe, Blasen oder Erschöpfung – findet gewöhnlich auch einen Träger. Die meisten Hütten organisieren einen Träger, vor allem in der Nähe eines größeren Dorfes, einer Landepiste oder Straße. Häufig warten dort Träger, die eben von einem Trek zurückkommen, auf einen neuen Job.

Unabhängig davon, ob man die Arrangements selbst trifft oder von einer Agentur erledigen lässt, es ist entscheidend, die geplante Trekkingtour Tag für Tag schriftlich zu erfassen und mit dem Guide/Träger durchzugehen: Wie lange dauert die Tour, wie viel ist man bereit zu zahlen, werden die Kosten für Essen und Unterkunft für den Träger übernommen? Es ist stets viel einfacher, sich auf einen festen Tagessatz inklusive Essen und Unterkunft für Guide und Träger zu einigen, als unterwegs die Rechnungen einzeln zu bezahlen. Es ist üblich, die Reisekosten von Guide/Träger bis zum Startpunkt der Trekkingtour zu bezahlen (und die Rückfahrt). Die Tagesgebühren gelten für die gesamte Dauer der Reise.

Die 3 Sisters Trekking Company (S.36) in Lakeside North in Pokhara organisiert weibliche Träger und Guides für weibliche Trekker.

LOKALES FEUERWASSER

Entlang der Trekkingerouten wird traditionelles Selbstgebrautes angeboten. Fast überall bekommt man *chang*, ein schwach alkoholisches, tibetisches Gebräu aus vergorener Gerste oder Hirse und Wasser. Es wird heiß oder kalt getrunken – die Einheimischen genießen es mit einem rohen Ei darin ...

In Ostnepal wird *tongba* gebraut. Dazu wird kochendes Wasser in einen Holz- oder Metalltopf voller vergorener Hirse gegossen. Das Gebräu wird mit einem Bambus-trinkhalm eingesaugt; um auch den letzten Alkohol zu extrahieren, gießt man regelmäßig heißes Wasser nach.

Hochprozentige Getränke sind *arak* aus vergorenen Kartoffeln oder Getreide und *raksi*, ein gebrannter Reiswein, dessen Stärke von angenehmem Schnaps bis zu einem Gesöff reicht, das die Farbe von den Wänden löst und Kopfschmerzen verursacht.



Wandern im Himalaja

Verpflichtungen gegenüber Guides & Trägern

Man sollte sich darüber im Klaren sein, dass man mit der Verpflichtung von Guide und/oder Träger zum Arbeitgeber wird. Das bedeutet, dass man als „Boss“ sowohl mit Meinungsverschiedenheiten über die Trekkingroute und die Geschwindigkeit als auch mit Honorarverhandlungen und allen anderen Aspekten eines Beschäftigungsverhältnisses rechnen muss. Daher sollte von Anfang an festgehalten werden, welche Regeln und Grenzen gelten.

Viele Träger kommen aus dem Tiefland. Sie sind häufig arm und ungebildet und sind sich auch nicht immer der Gefahren der Landschaft bewusst, in der sie arbeiten. Es gibt zahlreiche Geschichten von Trägern, die sich mit dünner Baumwollkleidung und Sandalen bei Schneesturm über hohe Pässe allein durchschlagen mussten.

Wer einen Träger anheuert, ist als Arbeitgeber verantwortlich (moralisch, wenn nicht sogar gesetzlich) für dessen Wohlbefinden. Jedes Jahr verletzen sich Träger oder verunglücken sogar tödlich –

Trekker sollten solche Probleme nicht noch durch ihr Verhalten fördern. Bei der Buchung eines Guides oder Trägers über eine Trekkingagentur bleibt ein Teil des Honorars beim Vermittler, der auch eine Versicherung für den Träger abschließen sollte (bei Abschluss des Vertrages checken).

Einige Trekkingagenturen in Nepal, vor allem in der unteren Preisskala, kümmern sich nicht um die Träger, die sie vermitteln.

Die folgenden grundsätzlichen Punkte sollten beim Buchen eines Trägers und während des Treks beachtet werden:

- ➔ Jeder Angestellte muss mit geeigneter Kleidung versorgt werden. Sie muss an die geplante Höhenlage angepasst sein und gegen schlechtes Wetter schützen. Dazu gehören geeignete Schuhe, Kopfbedeckung, Handschuhe, Windjacke, Hose und Sonnenbrille.
- ➔ Die mitgeführte Erste Hilfe für den Eigenbedarf sollte auch den Trägern zur Verfügung stehen.
- ➔ Falls ein Träger plötzlich krank wird, darf er nicht ausbezahlt und sich selbst überlassen werden (kommt echt vor!).

➔ Träger, die krank werden und für eine medizinische Versorgung abtransportiert werden, sollten von jemandem begleitet werden, der die jeweilige Landessprache spricht und das medizinische Problem versteht.

➔ Wer in einer organisierten Gruppe mit Trägern unterwegs ist, sollte sich erkundigen, wie die Agentur das Wohlbefinden ihrer Träger sicherstellt. Die International Porter Protection Group (www.ippg.net), die 1997 gegründet wurde, achtet darauf, dass die Träger nicht ausgebeutet werden, und kümmert sich um Gesundheits- und Sicherheitsfragen. Ihr Ziel ist es, Krankheiten, Verletzungen und tödliche Unfälle zu vermeiden, und sie informiert Trekker und Trekkingsagenturen, wie sie dazu beitragen können.

Die ausgezeichnete Dokumentation der BBC *Carrying the Burden*, die täglich um 14 Uhr bei der KEEP (S. 38) gezeigt wird, informiert ausführlich über das harte Leben der Träger.

Wer persönliche Träger verpflichten möchte, wendet sich an die Kleiderkammer von KEEP, wo man Schutzkleidung für Träger mieten kann. In Lukla existiert eine ähnliche Kleiderkammer. Wer nach dem Trek zum Everest nicht mehr gebrauchte Kleidung spenden möchte, kann dies in Lukla tun (die Kleiderkammer liegt etwas außerhalb des Trubels und ist gut markiert).

Am Ende des Treks ist es üblich, Guides und Trägern ein Trinkgeld für die gute Leistung zu geben. Angemessen sind pro Woche ein Tagessatz oder etwa 15–20 % auf den Gesamtpreis. Das Trinkgeld wird den Trägern persönlich überreicht, nicht dem Guide oder der Trekkingsagentur.

Organisierte Trekkingtouren

In Nepal gibt es Hunderte von Trekkingsagenturen, von großen Büros, die mit internationalen Reisebüros zusammenarbeiten, bis zu kleinen Agenturen, die sich auf unabhängig reisende Trekker spezialisiert haben. Da sich die organisierten Treks beträchtlich in Standard und Kosten unterscheiden, ist es notwendig, sich darüber zu informieren, was man für sein Geld bekommt.

Einzelreisende, die sich einem organisierten Trek anschließen und allein im Zelt oder Zimmer schlafen möchten, zahlen einen Aufpreis.

Internationale Trekkingsagenturen

Ausländische Veranstalter von Abenteuerreisen werben mit verführerischen Broschüren – und verlangen die höchsten Preise. Die Kosten für den Trek decken gewöhnlich auch die Unterkunft in Kathmandu vor und nach der Tour sowie weitere Aktivitäten ab. Ein durchorganisierter Trek kümmert sich um alles: Zelte, Schlafsäcke, Essen und Träger, dazu Englisch sprechende *sirdar* („Trailboss“), Sherpa-Guides und manchmal auch westliche Trekführer. Dafür erlebt man Trekking in der Luxusversion mit Tischen, Stühlen, Speise- und Toilettenzelten und anderem Luxus. Die Teilnehmer müssen sich nur um den Tagesrucksack und ihre Kamera kümmern.

Selbst wenn erfahrene westliche Trekker einer internationalen Gesellschaft den Trek anführen, bleibt die Organisation vor Ort in den Händen einer verlässlichen nepalesischen Trekkingsagentur.

Zu den von Ausländern geleiteten Agenturen in Nepal gehören die exzellente Project Himalaya (www.project-himalaya.com), Kamzang Treks (www.kamzang.com) und Himalayan Trails (www.himalayan-trails.com).

TREKKINGROUTEN MIT ERDBBENSCHÄDEN

Das Erdbeben von 2015 hat massive Erdbeben und Lawinen ausgelöst. In den Regionen Langtang, Helambu, Manaslu und Rolwaling wurden ganze Dörfer zerstört, und in Zentralnepal stürzten die Gebäude ein. Das gilt auch für Dörfer wie Thame auf dem Weg zum Everest.

Die Nepalesen haben große Anstrengungen unternommen, die Lodges so schnell wie möglich wieder aufzubauen – ohne Unterstützung der Regierung. Als dieses Buch geschrieben wurde, waren alle wichtigen Teehaus-Routen in den Regionen Everest, Annapurna, Langtang und Manaslu, aber auch die in Ost- und Westnepal wieder passierbar. Die Dorfbewohner in Langtang und anderen Regionen sind dringend auf die Einnahmen aus dem Trekkingsportismus angewiesen.

Nepalesische Trekkingagenturen

Es ist durchaus möglich (und spart viel Geld), seinen Trek vollständig von einer nepalesischen Agentur organisieren zu lassen. Viele der Trekking-Agenturen des Landes stellen innerhalb von wenigen Tagen einen voll ausgerüsteten Trek zusammen. Organisierte Camping-Treks kosten normalerweise pro Person und Tag 40–80 €, ein Teehaus-Trek 35–40 €, je nach Reiseroute, Größe der Gruppe und Serviceumfang.

Kleinere Agenturen sind in der Regel gerne bereit, Guides oder Träger für Einzelreisende individuell zu suchen. Man bezahlt sie mit einem festen Tagessatz und sorgt selbst für seine Unterkunft und Essen. Alternativ werden Gesamtpakete angeboten, in denen auch das eigene Essen, Unterkunft und der Transport zum/vom Start/Ende enthalten sind. Wer bei einer Agentur bucht, die Mitglied bei der Trekking Agencies Association of Nepal (TAAN) ist, reduziert das Risiko, hereinzufallen.

Mehrere Agenturen bieten spezialisierte Treks an: **Nature Treks** (Karte S. 98; ☎01-4381214; www.nature-treks.com; Thamel) hat sich auf Natur, Vogelbeobachtung und Öko-Hütten der Gemeinden spezialisiert; **Purana Yoga & Treks** (Karte S. 234; ☎061-465922; www.nepalyogatrek.com; Sedi Mathi) ist eine von mehreren Agenturen, die auf allen Haupttrouten Yoga-Treks anbieten.

3 Sisters Adventure Trekking (Karte S. 242; ☎061-462066; www.3sistersadventuretrek.com; Lakeside North)

Adventure Pilgrims Trekking (Karte S. 98; ☎01-4424635; www.trekinnepal.com)

Adventure Treks Nepal (Karte S. 98; ☎9851065354; www.adventurenepaltreks.com; Narsingh Gate)

Alpine Adventure Club Treks (Karte S. 74; ☎01-4260765; www.alpineadventureclub.com; Dhobichaur)

Ama Dablam Adventures (Karte S. 74; ☎01-4415372; www.amadablamadventures.com; Kamal Pokhari)

Asian Trekking (Karte S. 98; ☎01-4424249; www.asian-trekking.com; Bhagwan Bahal)

Blue Sheep Journeys (Karte S. 74; ☎01-4414545; www.bluesheep.com.np; Naxal)

Crystal Mountain Treks (Karte S. 74; ☎01-4416813; www.crystallmountaintreks.com; Kholagal)

Earthbound Expeditions (Karte S. 98; ☎01-4701041; www.enepaltrkking.com; Thamel)

Explore Himalaya (Karte S. 98; ☎01-4418100; www.explorehimalaya.com; Bhagwan Bahal)

Explore Nepal (Karte S. 74; ☎01-4226130; www.xplorenepal.com)

Firante Treks & Expeditions (Karte S. 74; ☎01-4000043; www.firante.com; Lazimpat)

High Spirit Treks (Karte S. 98; ☎01-4701084; www.allnepaltreks.com; Thamel)

Himalaya Journey (Karte S. 98; ☎01-4383184; www.himalayajourneys.com; Paknajor)

Himalayan Glacier (Karte S. 98; ☎01-4411387; www.himalayanglacier.com)

International Trekkers (☎01-4371397; www.everestlodges.com/treks; Dhumbarahi)

Langtang Ri Trekking & Expeditions (Karte S. 98; ☎01-4423360; www.langtang.com; Narsingh Chowk, Thamel)

Makalu Adventure (Karte S. 98; ☎01-4420136; www.makaluadventure.com; Amrit Marg, Thamel)

Miteri Nepal International Trekking (Karte S. 98; ☎01-4437163; www.miterinepaltrekking.com; Bhagwatisthan 29, Thamel)

Nepal Social Treks (Karte S. 98; ☎01-4701070; www.nepalsocialtreks.com; Paknajor)

Peak Promotion (Karte S. 74; ☎01-4263115; www.peakpromotionnepal.com; Jyatha)

Snow Cat Travel/Rural Heritage (Rural Heritage; Karte S. 74; ☎01-44222617; www.snowcattravel.com; Vista Bldg., Nag Pokhari)

Sherpa Society (☎01-4249233, 9851023553; www.sherpasocietytrekking.com)

Sisne Rover Trekking (Karte S. 242; ☎9856020976, 061-461893; www.sisnerover.com; Central Lakeside)

Trek Nepal International (Karte S. 98; ☎01-4700012; www.treknepal.com; Mandala St., Thamel)

Trekking Team Group (Karte S. 98; ☎01-4227506; www.trekkingteamgroup.com; Chaksi-bari Marg)

Was gehört in den Rucksack?

Kleidung & Schuhe

Die Kleidung richtet sich grundsätzlich danach, wo und wann man auf den Trek geht. Wer mitten im Winter zum Everest Base Camp aufbricht, braucht mit Daunen gefüllte Ausrüstung, Fäustlinge und Thermowäsche. Wer früh oder spät in

der Saison auf einen kurzen Trek in geringer Höhe aufbricht, kommt mit T-Shirts am Tag und einer Fleecejacke für den Abend aus.

Während die Kleidung ihren Träger warm halten muss, kommt es bei den Schuhen wesentlich darauf an, dass sie bequem sind und die Füße auch bei Regen und Schnee trocken bleiben. Unbequeme Schuhe und Blasen an den Füßen verursachen die schlimmsten Beschwerden beim Trekking. Die Schuhe müssen optimal passen, eingelaufen sein und auch auf langen Stecken bequem bleiben. Laufschuhe sind in Ordnung bei niedrigen Höhen (bis 3000 m) und warmem Wetter, wenn kein Schnee zu erwarten ist. Ansonsten sind leichte, wasserdichte Trekkingschuhe das Minimum. Auf keinen Fall sollte man die Schuhe erst in Kathmandu kaufen und dann gleich damit loslaufen.

Wer einen organisierten Trek macht, muss sich vorab informieren, welche Ausrüstung von der Agentur gestellt wird.

Kaufen oder leihen in Nepal

Die eigene Ausrüstung ist stets am besten – man kennt sie und weiß sicher, dass sie funktioniert. Alles, was man braucht, kann man aber auch in den Trekkinggeschäften von Kathmandu kaufen. Allerdings sind viele der angebotenen Markenartikel Fake: Die Rucksäcke passen nicht genau, die Säume der Goretex-Jacken nassen durch und die Nähte lösen sich irgendwann auf. Trotzdem sind die meisten Produkte ordentlich gemacht und erfüllen ihren Zweck bei zumindest einem größeren Trek. Am günstigsten sind wahrscheinlich Daunen-, Fleece- und andere Jacken. Daneben bieten die Geschäfte zunehmend auch importierte Waren an, zu Preisen wie im Ausland.

Schlafsäcke (Four-Seasons) kosten in Kathmandu, Pokhara und sogar Namche Bazaar 120 NPR und Daunenjacken 60 NPR. Zelte sind schwerer zu finden. Häufig verlangen die Verleiher eine hohe Kautions (nie den Pass abgeben). Entlang der großen Trekkingrouten bekommt man in Orten wie Chame und Namche Bazaar Kleinkram, wie Sonnenblocker, Shampoo und Wollmützen.

Butangaspatronen kosten in Kathmandu 650–1150 NPR, je nach dem Anteil von

Propan (Propan eignet sich besser in höheren Lagen). In Namche Bazaar sind die Preise doppelt so hoch – nicht vergessen, Gaspatronen dürfen nicht per Flugzeug transportiert werden.

Ausrüstung: Checkliste für Teehaus-Trekking

Kleidung

- ➔ Ersatzsocken (mindestens drei Paar)
- ➔ Wanderhosen
- ➔ Schnell trocknende T-Shirts (keine Baumwolle)
- ➔ Daunenweste oder -jacke
- ➔ Fleece
- ➔ Regenjacke oder Poncho
- ➔ Fleecehut
- ➔ Sonnenhut

Ausrüstung

- ➔ Schlafsack (Three- oder Four-Season)
- ➔ Tagesrucksack
- ➔ Kopflampe und Ersatzbatterien
- ➔ Trekkingstöcke
- ➔ Polarisierende Sonnenbrille
- ➔ Sonnencreme (Faktor 30+)
- ➔ Wasserflasche
- ➔ Ausrüstung zur Wasserreinigung
- ➔ Kamera, Batterien und Speicherkarte
- ➔ Handy und Ladegerät, dazu Ersatzbatterien oder Solar-Ladegerät

Verschiedenes

- ➔ Lippenbalsam
- ➔ Toilettenartikel
- ➔ Toilettenpapier und Feuerzeug
- ➔ Schnell trocknendes Handtuch
- ➔ Wäscheseife (biologisch abbaubar)
- ➔ Desinfektionsmittel für die Hände
- ➔ Erste Hilfe (S. 452)
- ➔ Blasen-Päckchen mit Mullbinden, Schere und stabilem Tape
- ➔ Spielkarten, Buch oder Kindle
- ➔ Wäschesack und Mülltüten
- ➔ Vorhängeschloss
- ➔ Trillerpfeife

BERG-LITERATUR

Beim Trekking bleibt viel Zeit zum Lesen. Die folgenden Titel eignen sich gut für lange Abende in den Teehäusern:

- ➔ *Annapurna – erster Achttausender* von Maurice Herzog – kontroverser Bergsteiger-Klassiker von 1951.
- ➔ *In eisige Höhen. Das Drama am Mount Everest* von Jon Krakauer – ergreifende Geschichte der Everest-Katastrophe von 1996.
- ➔ *Die Besteigung des Rum Doodle* von W.E. Bowman – sehr vergnügliche Parodie auf die ernsten Bergsteiger-Schinken.
- ➔ *Auf der Spur des Schneeleoparden* von Peter Matthiessen – profunde, metaphysische Beschreibung eines Treks durch Dolpo zusammen mit dem grantigen Naturforscher George Schaller.
- ➔ *Nepal Himalaya* von W.H. Tilman – Geistreiches von dem britischen Trekkingpionier der 1950er-Jahre.
- ➔ *Everest* von Walt Unsworth – ultimatives, aber klobiges Werk über den Everest; wenn man einen Träger hat, der es mitschleppt (nur auf Englisch).
- ➔ *Into the Silence* von Wade Davis – ähnlich enzyklopädisches Werk über die ersten Versuche, den Everest zu besteigen (meistens von der tibetischen Seite aus; nur auf Englisch).
- ➔ *Himalaya* von Michael Palin – der Ex-Monty-Python beschreibt humorvoll seine Reisen zum Annapurna und Everest (nur auf Englisch).
- ➔ *Chomolungma Sings the Blues* von Ed Douglas – anregende Abhandlung über den Zustand des Berges, der die schmutzige Seite des Everest-Tourismus beschreibt (nur auf Englisch).

Informationen

Kostenlose Informationen über die Trekkingbedingungen, Gesundheitsrisiken sowie Tipps für nachhaltigen Umgang mit der Natur bieten die Himalayan Rescue Association (HRA), das Kathmandu Environmental Education Project (KEEP) und die Trekking Agencies' Association of Nepal (TAAN). Hier kann man außerdem Mitreisende suchen und die Anzeigen checken.

Kathmandu Environmental Education Project (KEEP; Karte S. 98; ☎01-4267471; www.keepnepal.org; Jyatha, Thamel; ☺So-Fr 10-17 Uhr; 📶) Hier gibt's neben einem kleinen Café eine Bibliothek, hilfreiche Notizbücher für Trekker, ein ausgezeichnetes Schwarzes Brett und man kann Wasser nachfüllen. Der Laden verkauft Jodtabletten (1000 NPR), biologisch abbaubare Seife und andere umweltfreundliche Produkte. KEEP ist auch der richtige Ort, um Trekkingpartner zu finden, Kleidung zu spenden oder Kleidung für einen Träger bei der Porter's Clothing Bank zu leihen (500 NPR und 2000-5000 NPR Kautions). Da sich der Standort regelmäßig ändert, vorher kundig machen.

Trekking Agencies' Association of Nepal (TAAN; Karte S. 74; ☎01-4427473; www.taan.org.np; Malingan Ganeshthan, Kathmandu) Information über die Vorschriften beim Trekking und Schiedsstelle, falls Probleme mit Trekkingagenturen auftreten.

Karten

Die meisten Trekker kommen mit den Karten klar, auf denen von lokalen Verlagen wie Himalayan Map House (www.himalayan-maphouse.com), Nepa Maps oder Shangrila Maps (www.shangrilamaps.com) die bekanntesten Trails dargestellt sind. Die Karten sind nicht teuer (400–800 NPR) und reichen für beliebte Trails aus; allerdings nicht für Treks abseits der Haupttrouten. Die Karten werden überall in den Buch- und Kartenläden von Thamel verkauft. Da die Karten häufig umetikettiert werden, kann es vorkommen, dass auf Karten mit völlig unterschiedlichem Cover und Namen dennoch dasselbe dargestellt wird.

Die beste Kartenserie für Nepal sind die 1:50 000-Karten von Erwin Schneider, die jetzt vom Nelles-Verlag verlegt werden. Sie umfassen das Kathmandu-

Tal und die Everest-Region von Jiri bis zum Hongu-Tal sowie die Region Khumbu. Manchmal sind auch ältere Karten von Schneider (1:100 000) der Annapurna- und anderer Regionen zu finden; sie sind in Bezug auf Straßen etwas veraltet.

National Geographic vertreibt 1:125 000-Trekkingkarten von den Regionen Khumbu, Everest Base Camp, Annapurna und Langtang, als Teil der illustrierten Trail-Serie.

Alle erwähnten Karten werden in den Buchläden von Kathmandu verkauft sowie bei einigen spezialisierten Kartenshops im Ausland:

Melbourne Map Centre (www.melbmap.com.au)

Omni Resources (www.omnimap.com)

Stanfords (www.stanfords.co.uk) mit mehreren hervorragenden Online-Karten. Auch Google Earth ist eine unschätzbare Informationsquelle für Trekker, und es lohnt sich, sich durch Digital Himalaya (www.digitalhimalaya.com) zu klicken.

Wer den Annapurna-Sanctuary-Trek im Auge hat, kann sich auf den interaktiven Karten von www.4dgraphics.net/abc informieren.

Informationen im Internet

Great Himalayan Trail (www.greathimalayatrail.com, www.greathimalayatrails.com) Exzellente Website, die unterschiedliche Abschnitte dieses epischen Trails mit Artikeln, praktischen Hinweisen und Foren genau vorstellt.

Lonely Planet Thorn Tree (www.lonelyplanet.com/thorntree) In den Bereichen Nepal und Trekking dieses Forums finden Trekker die neuesten Informationen über Trails und können nach Partnern suchen.

Missing Trekker Nepal (www.missingtrekker.com) Eine Liste von Trek kernern, die in Nepal vermisst werden; dazu Sicherheitshinweise und Tipps, die verhindern sollen, dass man auf diese Liste gerät.

Nepal Mountaineering Association (www.nepalmountaineering.org) Alles, was man über Klettern und Trekking in den Gebirgen Nepals wissen muss.

Trekinfo.com (www.trekinfo.com) Die Informationen sind teilweise veraltet, aber das Forum ist hilfreich.

Trekking Agencies' Association of Nepal (www.taana.org.np) Die augenblicklich geltenden Bestimmungen zum Trekking im Land.

Trekking Partners (www.trekkingpartners.com) Eine tolle Adresse, um Trekkingpartner zu treffen oder Berichte über Treks zu lesen.

Dokumente & Gebühren

TIMS-Karte

Alle Trekker müssen ihre Treks anmelden und dazu die Trekking Information Management System (TIMS; www.timsnepal.com) Karte beantragen. Sie kostet das Äquivalent von 16 € für Einzelreisende und je 8 € als Mitglied einer Gruppe. Trekker aus den SAARC-Ländern zahlen 5 € (2,50 € für Gruppen). Am Einstieg in den Annapurna- und Langtang-Trek muss die Karte vorgewiesen werden.

Zur Zeit der Recherche hatten die Behörden in der Region Khumbu einen „Eintrittspreis“ von 2000 NPR in die Everest-Region eingeführt. Damit wäre eine TIMS-Karte nicht nötig, aber das könnte sich auch wieder ändern. Am besten vor der Fahrt nach Lukla den aktuellen Stand checken.

Die TIMS-Karte besorgt man sich in Kathmandu beim Tourist Service Centre (S. 437); im selben Gebäude werden auch die Tickets für die Schutzgebiete und Nationalparks ausgegeben. Zum Antrag sind der Pass und zwei Passfotos erforderlich (im Gebäude kann man kostenlos digitale Fotos machen). Die Karte wird sofort ausgestellt; grün für einzeln und blau für in einer Gruppe reisende Trekker.

Gebühren für Nationalparks & Naturschutzgebiete

Wenn die Trekkingroute durch Nationalparks wie Sagarmatha (Everest) oder Langtang führt, werden Gebühren für den Eintritt in den Park fällig. Die Gebühr kann vor Ort oder im Voraus beim **Büro für Nationalparks** (Karte S. 74; ☎01-4224406; www.dnpwc.gov.np; ☀So–Fr 9.15–14 Uhr) bezahlt werden. Es ist im Tourist Service Centre in Kathmandu untergebracht, von Thamel aus 20 Min. Fußweg. Die Gebühr beträgt für jeden Park 3390 NPR. Auf dem Trek nach Helambu werden 565 NPR Eintritt in den Shivapuri-Nagarjun-Nationalpark fällig. Ein Foto ist nicht nötig.

Bei Treks in die Regionen Annapurna, Manaslu oder Gauri Shankar (Rolwaling) muss man eine Gebühr für das **Annapurna Conservation Area Project** (ACAP; Karte S. 74; ☎01-4224406; www.ntnc.org.np; Bhrikuti Mandap; ☀9–13 & 14–15 Uhr) bezahlen.

Es ist ebenfalls im Tourist Service Centre untergebracht; 2000 NPR und zwei Fotos mitbringen. Die Erlaubnis wird sofort ausgestellt.

Die Gebühr für den Naturschutz am Annapurna kann auch in Pokhara beim ACAP (S. 252), bei Damside im Büro des Nepal Tourism Board (NTB) oder in Besi Sahar am Einstieg in den Annapurna-Circuit-Trek bezahlt werden. Wer an einem anderen ACAP-Checkpoint ohne Erlaubnis aufkreuzt, muss den doppelten Preis bezahlen.

Trekkingerlaubnis

Außer der TIMS-Karte wird für die Haupttreks in den Regionen Everest, Annapurna und Langtang keine zusätzliche Gebühr fällig.

Für die folgenden Treks sind Gebühren zu zahlen – das übernehmen registrierte Trekkingagenturen:

REGION	TREKKINGGEBÜHR
Humla	42 € für die erste Woche, dann 6 € pro Tag
Kanchenjunga & Unteres Dolpo	8 € pro Woche
Manaslu	Sep.–Nov. 60 € für die erste Woche, dann 8 € pro Tag; Dez.–Aug. 42 € für die erste Woche, dann 6 € pro Tag
Nar-Phu	Sep.–Nov. 75 € pro Woche; Dez.–Aug. 60 € pro Woche
Tsum-Tal	Sep.–Nov. 30 € pro Woche; Dez.–Aug. 16 € pro Woche
Oberes Mustang & Oberes Dolpo	425 € für die ersten 10 Tage, dann 42 € pro Tag

Verantwortungsbewusstes Trekking

Nepal hat unter verschiedenen Umweltproblemen zu leiden, die zumindest teilweise durch das Verhalten und die Erwartungen der Touristen verursacht wurden. Dazu gehören die Abholzung der Wälder für Brennholz, der nicht abbaubare Müll, vor allem Plastikflaschen, und verschmutzte Gewässer. Jeder Trekker, der bei einer Agentur bucht, die umweltbewusst und sozial verträglich arbeitet, kann dazu beitragen, diese Probleme zu mindern – natürlich auch durch ver-

antwortungsbewussten Umgang mit Müll, Wasser und Brennholz.

Bei KEEP sind viele gute Tipps für verantwortungsbewusstes Trekking zusammengestellt.

Brennholz & Entwaldung

➤ In Hütten übernachten, die auf Brennholz verzichten und Kerosin oder sparsame Holzöfen verwenden und Wasser mit Sonnenenergie erhitzen. Kein offenes Feuer entzünden, um sich zu wärmen – eine Lage warmer Kleidung erfüllt denselben Zweck.

➤ Es spart Brennstoff, wenn alle Trekker zur gleichen Zeit dasselbe bestellen. Dal Bhat (Reis und Linsen) wird gewöhnlich in größeren Mengen zubereitet; es muss nicht lange gekocht werden und ist nahrhaft.

➤ Mitglieder einer organisierten Trekkinggruppe sollten darauf bestehen, dass mit Kerosin gekocht wird (das gilt auch für die Träger). Wenn im Hochgebirge alle Gruppenmitglieder genügend warme Kleidung dabei haben, kann auf ein wärmendes Feuer verzichtet werden.

Müll & Abfall

➤ Trinkwasser aufbereiten, statt Mineralwasser in biologisch nicht abbaubaren Plastikflaschen zu kaufen.

➤ In ein paar Aufbewahrungssäcke kann man den Müll entlang der Trails in den Bergen einsammeln, zusammendrücken und zur Entsorgung nach Kathmandu mitnehmen.

➤ Unabhängige Trekker sollten ihren Müll wieder mitnehmen oder ordentlich entsorgen; verbrennen wäre eine Option. Allerdings gilt die Feuerstelle in nepalesischen Häusern als heilig; dort Müll zu verbrennen, wäre eine Beleidigung. Vergraben ist keine Option. Auch die Guides sollten sich an die Regeln halten.

➤ Batterien müssen unbedingt zurückgenommen werden, da Toxine austreten könnten.

➤ Toilettenpapier neben den Trails sieht besonders unangenehm aus; gebrauchtes Papier wird in einem Plastikbeutel mitgenommen und später verbrannt. Trekker, die in organisierten Gruppen unterwegs sind, sollten auf korrekt betriebenen Toilettenzelen bestehen, die von allen (auch den Trägern) benutzt werden, und dass der Müll mitgenommen wird. Vor dem Unterzeichnen eines Vertrages nach der Umweltpolitik der Agentur fragen und deutlich machen, dass Umweltbewusstsein eine hohe Priorität bei der Entscheidung hat.

PRAKTISCH & KONKRET

- ➔ In vielen Trekking-Lodges kann man seine Akkus für 300 NPR pro Stunde wieder aufladen lassen. Wer Akkus oder iPods abseits der Hauptrouuten laden möchte, braucht ein Batterie-Pack oder sein Solar-Ladegerät.
- ➔ Tipp: In der Kälte verlieren Batterien rasch ihren Saft, daher in Höhenlagen nachts im Schlafsack lagern.
- ➔ In Namche Bazaar, Chame und an einigen Einstiegen in die Trails kann man Bargeld wechseln; in Jomsom und Namche Bazaar stehen Geldautomaten. Dennoch sollte man alle benötigten Rupien bar mitführen, dazu ein paar Euro als Reserve und eine Kreditkarte für eine Notevakuierung.
- ➔ Zum Reinigen von Trinkwasser sollte man entweder Tabletten, Filter oder einen UV-Sterilisator wie Steripen mitnehmen.
- ➔ Viele Hütten auf den großen Teehaus-Treks haben WLAN; die Kosten liegen bei ein paar Hundert Rupien. In geringeren Höhen sind Telefonverbindungen (auch Datentransfer) möglich.

Wasser

- ➔ Kleider sollen nicht in Bächen, sondern in Schalen und Eimern eingeseift und gewaschen werden. Das schmutzige Wasser wird abseits von Gewässern entsorgt.
- ➔ Die ACAP versorgt Trekker auf dem Annapurna Circuit mit sicherem Trinkwasser: Es wird an insgesamt 16 Ausgabestellen verkauft. Erklärtes Ziel der Aktion ist es, die Zahl der geschätzten eine Million Plastikflaschen zu reduzieren, die pro Jahr allein im Annapurna-Naturschutzgebiet weggeworfen werden. Ein Liter Wasser kostet auch nur den Bruchteil einer Wasserflasche.

Gesundheit & Sicherheit

Die meisten Trekker werden eher kleine Gesundheitsprobleme bekommen, wie Magenverstimmung und Blasen, und mit gesundem Menschenverstand lassen sich Krankheiten vermeiden.

Es ist äußerst empfehlenswert, die Zähne vor der Reise durchchecken zu lassen, denn auf den Trekkingrouten gibt es kaum medizinische und zahnmedizinische Hilfe; für weitere Gesundheitsinformation siehe S. 451.

Sicher auf dem Trek

Trotz der zahlreichen prahlerischen Geschichten abenteuerlustiger Traveller sollte man nicht vergessen, dass im Gebirge Gefahren drohen. Die Plakate mit den Gesichtern vermisster Trekker über-

all in Kathmandu sprechen eine deutliche Sprache.

In den ländlichen Gegenden Nepals ist die Notfallrettung begrenzt, und medizinische Einrichtungen fehlen oder sind in primitivem Zustand. Es ist zwar möglich, Verletzte mit dem Hubschrauber auszufliegen, aber die Kosten hierfür gehen in die Tausende.

Obwohl nur eine winzige Minderheit von Trekkern in ernste Schwierigkeiten gerät, lassen sich viele Unfälle vermeiden oder das Risiko zumindest senken – nötig ist eine realistische Einschätzung der Bedingungen. Man darf Trekking im Himalaja nicht auf die leichte Schulter nehmen.

Es gibt einige Grundregeln, die befolgt werden müssen, um die eigene Sicherheit nicht unnötig zu gefährden:

- ➔ Niemals allein wandern.
- ➔ In die Ausrüstung gehören eine Notfallration an Essen, Tabletten/Ausrüstung zur Trinkwasseraufbereitung, warme Kleidung, Trillerpfeife und eine Karte.
- ➔ Die Höhenkrankheit ist ein Risiko, daher unbedingt ein paar Tage zur Akklimatisierung einplanen.
- ➔ Vor dem Aufbruch bei der Botschaft melden und die geplante Reiseroute bei jemandem hinterlegen.
- ➔ Geplante Tages-Abstecher sollten in der Hütte gemeldet werden.
- ➔ Vor der Abreise unbedingt eine umfassende Gesundheits- und Bergungsversicherung abschließen.

GESUNDHEIT AUF DEM TRAIL

Höhenkrankheit

Die größte Gefahr auf allen Treks im Hochgebirge geht von der Höhenkrankheit aus; unbedingt auf die ersten Anzeichen achten (S. 456).

Durchfall

Obwohl dieses Problem nicht schwerwiegend ist, kann es die Freude am Trek ruinieren. Man sollte vorsichtig beim Essen sein und Mittel gegen Durchfall (bei Notfällen Lomotil oder Imodium) und ein Breitband-Antibiotikum, wie Azithromycin oder Norfloxacin, ins Erste-Hilfe-Paket packen. Die Medikamente gibt's rezeptfrei in den Apotheken von Kathmandu und Pokhara. Trinkwasser grundsätzlich sterilisieren.

Trekker-Knie

Viele Menschen leiden unter Schmerzen im Knie oder den Knöcheln, vor allem, wenn sie ihr Gepäck selbst tragen. Hier helfen elastische Stützen oder Bandagen, auch entzündungshemmende Medikamente, wie Ibuprofen-Tabletten, schmerzlindernde Salben und Teleskop-Trekkingstöcke.

Blasen

In den Tagesrucksack gehören Mullbinden, Pflaster und Tapes, um Blasen behandeln zu können; jede brennende Stelle sofort untersuchen. Saubere Socken anziehen.

Sonnenbrand & Schneblindheit

Die Sonne im Himalaja ist in höheren Lagen extrem stark. Ins Gepäck gehören daher eine Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor, ein Hut mit Krempe und eine gute Sonnenbrille beim Überqueren von Pässen.

Registrierung bei der Botschaft

Die Angestellten aller Botschaften in Nepal betonen, dass es hilfreich ist, sich vor der Trekkingtour registrieren zu lassen und sich wieder zurückzumelden. Online kann man sich bei den folgenden Botschaften registrieren:

Australien (www.smartraveller.gov.au)

Kanada (www.voyage.gc.ca/register)

Neuseeland (<https://register.safetravel.govt.nz>)

USA (<https://step.state.gov/step/>)

Reisegefährten aussuchen

➔ Niemals allein wandern. Wer sich verläuft, verletzt oder unter Höhenkrankheit leidet, ist für einen Partner dankbar. Er/sie kann außerdem auch mal auf Rucksack oder Wertsachen aufpassen, wenn man auf die Toilette oder unter die Dusche geht.

➔ Allein reisende Frauen sollten sich ihre Reisegefährten und Guides sehr sorgfältig aussuchen. Es gibt immer wieder Berichte von Belästigungen, selten auch von körperlichen Angriffen. Hier

können die Empfehlungen anderer Traveller hilfreich sein.

➔ Reisegefährten inserieren auf dem Schwarzen Brett bei KEEP, auch Anfragen bei www.trekinfo.com, www.trekkingpartners.com oder www.lonelyplanet.com/thorntree sind hilfreich.

➔ Wer weder ein erfahrener Trekker ist noch mit einem Freund wandert, sollte zumindest einen Träger oder Guide anstellen.

Zustand der Trails

➔ Das Wandern auf unbefestigten Wegen im Hochgebirge kann gefährlich sein – bei schmalen, glitschigen Wegen die Füße vorsichtig setzen und auf den Weg, nicht die Berge blicken. Im Hochgebirge kann sich das Wetter zu jeder Jahreszeit schlagartig ändern.

➔ Wenn der Trail über hohe Pässe führt, die verschneit sein könnten, darf die Gruppe niemals kleiner als drei Personen sein.

➔ Ins Gepäck gehören eine Notfallration, eine Karte und ein Kompass (und man sollte damit umgehen können), ausreichend Kleidung, die auch bei kaltem, nassem und Schneesturmwetter schützt.

➔ Die Wege werden auch von Trägern, Maultieren und Yaks benutzt, die gewöhnlich schwere Lasten transportieren – Wanderer sollten ihnen den Weg frei machen. Wenn sich eine kleine Maultier- oder Yakkarawane nähert, immer auf die Bergseite ausweichen, damit man nicht aus Versehen den Hang hinuntergestoßen wird.

Bergungskosten versichern

➔ Manche Reiseversicherungen schließen die Risiken beim Bergsteigen oder „Alpinismus“ aus oder benutzen ähnliche Formulierungen – eine Versicherung, die vor allem beim Trekking im Hochgebirge notwendig ist. Bevor man eine Versicherung bei der Trekkingagentur abschließt, daher checken, was sie einschließt.

➔ Eine Versicherung, die Bergungskosten übernimmt, muss für Hubschrauber- oder Charterflüge, die auf abgelegenen Pisten landen, und den Transfer ins Ausland zur medizinischen Versorgung abdecken. Eine Evakuierung mit dem Hubschrauber in der Mount-Everest-Region kostet bis zu 8500 €; wer die Rechnung übernimmt, muss vorher geklärt sein. Falls eine solche Versicherung existiert, hilft die Botschaft bei der Abwicklung. Der Hubschraubereinsatz muss mit einer Kreditkarte im Voraus bezahlt werden.

➔ Manche Billig-Agenturen, die ohne ausreichende Akklimatisierungszeit sofort zum Trek

aufbrechen, hoffen auf eine hohe Provision von der Hubschrauberrrettung. Das Angebot der Agentur muss einige Tage Akklimatisierung vorsehen; man sollte nicht höher steigen, wenn man sich unwohl fühlt.

Höhe

Beim Trekking in Nepal sind regelmäßig große Höhenunterschiede (Auf- und Abstiege) zu bewältigen. Schon die Basis-Camps der großen Gipfel liegen sehr hoch. Die meisten Treks durch bewohntes Gebiet liegen zwischen 1000 m und 3000 m, beim Everest-Base-Camp-Trek und dem Annapurna-Circuit-Trek sind es sogar schon über 5000 m. In diesen Höhenlagen ist eine langsame Akklimatisierung unbedingt notwendig – oberhalb von 3000 m maximal 500 m pro Tag. Die Faustregel „hoch laufen, tief schlafen“ ist sinnvoll: Das Camp für die Nacht sollte immer tiefer als der höchste Punkt des Tages liegen.

Die kostenlosen Vorträge der Himalayan Rescue Association in den Gesundheitszentren von Manang, Pheriche und im Everest Base Camp auf den Annapurna- und Everest-Treks sind eine gute Einstimmung auf die Gefahren der Höhenkrankheit.

Reiseplanung

Outdoor-Aktivitäten

Nepal ist ein Spielplatz für Abenteuersportarten und Aktivitäten, die viel Adrenalin ausschütten. Das Land hat einige der besten Mountainbike- und Raftingtouren zu bieten, dazu Canyoning, Bungee-Jumping, Seilrutschen und Felsklettern. Die Auswahl ist schier grenzenlos.

Die besten Outdoor-Aktivitäten

Rafting in der Wildnis

Sun Kosi oder Tamur Aufregende Touren im Expeditionsstil, die eine Woche dauern und in ganz unterschiedliche abgelegene Regionen führen.

Kajakschule

Sun Kosi oder Seti Von einem Camp am Flussufer oder auf dem Fluss Seti alles über Eskimorolle und Wasserwirbel lernen.

Seine Angst besiegen

Bhote Kosi Im Last Resort stürzt man am Bungee-Seil 160 m tief hinab.

Mountainbiketouren

Von Jomsom nach Pokhara Die Downhill-Strecke folgt den Fahrspuren von Allradwagen im Westabschnitt des spektakulären Annapurna Circuits.

Klettern lernen

Astrek-Kletterwand Kurse an der Kletterwand in Kathmandu oder am Fels im nahen Nagarjun. Organisierte Trekkingtouren zum Felsklettern starten von einem Lager in Lobuche.

Mountainbike

Ein Fatbike mit weich gepolstertem Sattel und 17 Gängen – also mehr als ein normales nepalesisches Fahrrad – ist das ideale Mountainbike und ein vielseitiges Transportmittel, um jeden Flecken in Nepal zu erreichen. Damit kann man abseits geteilter Straßen und auf alten Wanderwegen zu abgelegenen, selten besuchten Regionen des Landes fahren. Vor allem jedoch garantiert das Mountainbike totale Freiheit – man hält an, wo man will, und ist unabhängig von voll besetzten Bussen und klastrophobischen Taxis.

Das Zentrum des Kathmandu-Tals ist ein einziges Verkehrschaos und viel zu hektisch, um wirklich Spaß am Radfahren aufkommen zu lassen. Abseits davon sieht es ganz anders aus. Die Randbereiche des Tals gehören zu den besten und durchgängig guten Locations für Radfahrer: ein dichtes Netz von Wegen, Pfaden und Nebenstraßen. Auf dem Mountainbike erschließen sich im Wortsinn abseits ausgetretener Pfade idyllische Newar-Dörfer, deren Bewohner am traditionellen Leben festhalten.

Viele der Trails sind schmale, alte Fußwege, die nicht auf Karten verzeichnet sind. Wer ohne einen Guide unterwegs ist, braucht einen guten Orientierungssinn. In der Tat sind Touren ohne Guide

nicht ohne Risiko, sodass wenigstens ein paar Worte Nepalesisch hilfreich sind, um sich nach dem Weg zu erkundigen. Notwendig sind Karte und Kompass oder zumindest ein Smartphone mit GPS und Karten-App.

Nepa Maps und Himalayan Maphouse haben die nützlichen Karten *Mountain Biking the Kathmandu Valley* und *Biking around Annapurna* im Programm, auf die man sich allerdings nicht bedingungslos verlassen kann.

Geführte Touren

Zunehmend mehr nepalesische Veranstalter haben geführte Touren mit dem Mountainbike im Programm. Sie stellen Fahrräder in bester Qualität, westliche und einheimische Guides, Helme und die notwendige Ausrüstung. In der Regel werden die Touren nur durchgeführt, wenn sich mindestens vier Teilnehmer melden, bei kurzen Touren reichen oft auch zwei. Bei den kürzeren Touren (zwei bis drei Tage) ist kein Begleitfahrzeug dabei, bei längeren Strecken fährt gegen Mehrkosten ein Wagen mit.

Gruppentouren in der näheren Umgebung – Tagestouren mit Leihfahrrad – kosten zwischen 45 und 55 €. Dazu gehören Rundkurse im Norden von Kathmandu bis Tinpile, Tokha und Budhanilkantha, im Süden zum traditionellen Dorf Bungamati. Ein Mountainbikeguide verlangt pro Tag etwa 20 €.

Eine schnelle Downhill-Tagestour kostet pro Person etwa 85 € (mit Begleitfahrzeug). Beispiele wären eine Fahrt bis Nagarkot und dann bergab bis Sankhu und Bodhnath oder Bhaktapur, oder eine Fahrt nach Kakani und dann auf der Scar Road downhill durch den Shivapuri-Nationalpark. Dawn Till Dusk (S. 92) und Chhango (S. 92) bieten spannende Downhill-Touren von den Gipfeln des Phulchowki und Nagarjun an.

Mehrtägige Touren durch das Kathmandu-Tal kosten etwa 45 € pro Tag ohne Begleitfahrzeug (mit Fahrzeug 62 € pro Tag); angeboten werden Touren zwischen zwei und zehn Tagen. Im Preis sind Fahrrad, Guide, Unterbringung in Hotels und Mahlzeiten inbegriffen.

Längere geführte Touren führen auf Nebenstrecken von Kathmandu bis Pokhara und eine Viertagestour von Jomsom nach Beni.

Tourveranstalter

Mehrere Veranstalter haben importierte Mountainbikes von guter Qualität im Programm, die auch unabhängig von Touren ausgeliehen werden können.

Alternative Nepal (S. 92) Verleih von Mountainbikes und geführte Touren.

Annapurna Mountain Bikes (Karte S. 98; ☎9841436811, 01-6912195; www.annapurna-biking.com; Chaksibari Marg) Die jungen Betreiber dieses Unternehmens in Thamel bieten Touren durch das Kathmandu-Tal, die Annapurna-Region und das Obere Mustang an. Die Kosten betragen 60–75 € pro Tag (mit Übernachtungen); zusätzlich Fahrradverleih und -reparaturen.

Chain 'n' Gear Mountain Bikes (S. 237) In Pokhara.

Dawn Till Dusk (S. 92) Mountainbiketouren, lokal und landesweit; sie unterhalten einen Schalter im Büro des Kathmandu Guest House.

Himalayan Single Track (Karte S. 98; ☎01-4700619; www.himalayansingletrack.com; Annapurna Market, Saatgumthi) Im Angebot sind aufregende und vielfältige Fahrradtouren in alle bekannten Regionen, dazu die Regionen Oberes Mustang, Manaslu, der Jomsom-Muktinath-Trail und sogar grenzüberschreitende Touren nach Tibet und Helibiking. Neben Giant-Fahrrädern (Verkauf und Verleih) und vollem Service bieten sie einmal wöchentlich Gruppen- und Frauentouren ab Kathmandu an. Kontakt: Santosh Rai in Thamel.

Nepal Mountain Bike Tours (S. 92) Trips durch das Kathmandu-Tal und mehr.

Transport des eigenen Fahrrads

Für längere Touren mit dem Mountainbike lohnt es sich, das eigene Fahrrad mitzubringen. Fahrräder werden auf internationalen Flügen als Gepäck akzeptiert. Die Luft muss aus den Reifen gelassen, der Lenker parallel zum Rahmen gestellt und die Pedale abmontiert werden. Der Weg durch den Zoll ist problemlos, solange man den nepalesischen Zöllnern versichert, dass es sich um das „eigene“ Rad handelt und man es wieder ausführt; Letzteres wird allerdings nicht streng kontrolliert.

Falls das Fahrrad korrekt – Räder und Pedale abmontiert – gepackt ist, darf es auch bei Inlandsflügen im Laderaum mitgeführt werden; zur Sicherheit bei der Fluglinie checken.



SAROJ/GETTY IMAGES ©



EVAL COHEN/SHOOT ©

Oben: Mountainbiker
auf dem Annapurna-
Circuit-Trek (S. 341)

Unten: Indisches
Panzernashorn,
Bardia-Nationalpark
(S. 307)

Um stark befahrene Straßen zu meiden, sind die lokalen Buslinien nützlich: Das Rad wird gegen eine Gebühr von 50–100 NPR (je nach Buslinie und Entfernung) auf dem Dach montiert. Da neben dem Rad auch anderes Gepäck aufgeladen wird, sind Kette und Schloss eine kluge Investition.

Ausrüstung

Die meisten Leihfahrräder in Nepal sind von schlechter Qualität; die indischen und chinesischen Produkte sind nicht für die Belastungen im Gebirge gebaut. Die Mehrausgabe bei einem besseren Veranstalter für ein Mountainbike von Giant oder Trek mit Gabelfederung und 18 Gängen ist gut angelegt; etwa 10–12 € pro Tag, mit Ermäßigung bei einer Woche. Ein guter Anbieter stellt auch Helm, Schloss und einfaches Flickzeug.

Wer mit dem eigenen Rad unterwegs ist, braucht Werkzeug und Ersatzteile, die außerhalb von Kathmandu kaum erhältlich sind. Etablierte Tourveranstalter haben in ihren Niederlassungen in Kathmandu Mechaniker, Werkstätten und die nötigen Werkzeuge für die Fahrradreparatur zur Verfügung.

Straßenzustand

Auf den Straßen Nepals sind die unterschiedlichsten Fahrzeuge unterwegs: Busse, Motorräder, Autos, Lastwagen, Traktoren, dazu heilige Kühe, Hunde, Kinder und Hühner, die mit unterschiedlicher Geschwindigkeit in unterschiedliche Richtungen unterwegs sind. Im Land herrscht Linksverkehr, allerdings kommt es nicht selten vor, dass einem auf der eigenen Spur ein Fahrzeug entgegenkommt. Die wichtigste Regel lautet: Kleine Fahrzeuge weichen den größeren aus – und Fahrräder stehen in der Rangordnung ganz weit unten.

Einige unerschrockene Mountainbiker sind mit ihren Rädern mittlerweile in die Trekkinggebiete vorgedrungen, wie den Annapurna und seit Kurzem auch den Mansalu Circuit, um dort tolle Touren zu machen. Dort muss man allerdings darauf gefasst sein, sein Fahrrad mindestens 30 % der Zeit zu tragen. Außerdem teilt man sich den Weg mit Trekkern, Trägern und Einheimischen. Im Sagarmathanationalpark sind Mountainbikes verbo-

ten. Auf den Trails genießen Höflichkeit und Vorsicht hohe Priorität.

Etikette auf der Tour

Bekleidung

Eng sitzende Fahrradbekleidung aus Polyester ist sicher funktionell, wirkt aber auf die Einheimischen wie ein Schock – sie sind an sehr züchtige Bekleidung gewöhnt. Kunststoffoutfits sind für Nepalesen peinlich und anstößig.

Um diesen Schock zu vermeiden, sollten bequeme Shorts und ein T-Shirt über die Fahrradbekleidung gezogen werden. Dieser Tipp ist vor allem für weibliche Radfahrer wichtig, denn die nepalesischen Frauen ziehen sich grundsätzlich konservativ an.

Sicherheit

Auf vielen Trails trifft man auf Einheimische, die ihren täglichen Beschäftigungen nachgehen. Mit einer Klingel am Lenker als Warnsignal, langsamerer Fahrweise und einem (oder zwei) freundlichen „*cycle ioh!*“ (Vorsicht Fahrrad!) ist jeder, der den Weg benutzt, auf der sicheren Seite. Die Kinder lieben die seltenen Fahrräder, die coolen Helme und fremdartige Kleidung. Sie kommen von allen Seiten an, um die Radfahrer zu begrüßen. Viele lieben es auch, sich hinten am Rad festzuhalten und mitzureden – also Augen auf und Vorsicht, damit niemand verletzt wird.

Rafting

Reisezeit

Die beste Zeit für Rafting- und Kajaktouren sind September bis Anfang Dezember und März bis Anfang Juni.

März bis Mai Im Sommer mit langen, heißen Tagen ist der Wasserstand niedrig; die Stromschnellen sind merklich flacher als zwischen September und November. Ab Mai, wenn sich der Monsunregen ankündigt und Teile der Schneedecke schmelzen, steigt der Wasserstand wieder.

Juni bis August Durch den Monsunregen führen die Flüsse bis zu zehnmal mehr Wasser, und der Wasserstand steigt auf das 60–80-Fache des Niedrigwasserstandes. Damit werden die Flüsse unberechenbar schwierig. Während des Monsuns finden nur auf Abschnitten des Seti, oberen Sun Kosi und Trisuli kommerzielle Raftingtouren statt.