

DIE MIT DEM OOOH & AAAH

REISEN MIT SINNEN

REISEN MIT SINNEN
Pardon/Heider Touristik GmbH
Erfurter Straße 23
D- 44143 Dortmund
Fon 0231-589792-0
Fax 0231-164470
info@reisenmitsinnen.de
www.reisenmitsinnen.de
www.kapverdischeinseln.de



NEU

NEPAL NEPAL NATÜRLICH

16-tägige Natur- und Kulturreise



IHRE HIGHLIGHTS

Ganz persönlich: Kathmandu, Patan und Kirtipur mit Einheimischen erkunden

Drei Tage trekken von Dorf zu Dorf abseits der Touristenrouten

Pflücken, rösten, mahlen auf der Bio-Kaffeefarm hautnah miterleben

Im Chitwan-Nationalpark auf den Spuren von Affen, Vögeln und Tigern

Social Change Maker: Wie junge Unternehmer engagiert das Land verändern

ReiseSchätze

Nepal

16 Tage, 6-12 Gäste

Alltagskultur, Begegnungen,
Natur, Wandern

Reiseleiter: Brigitte

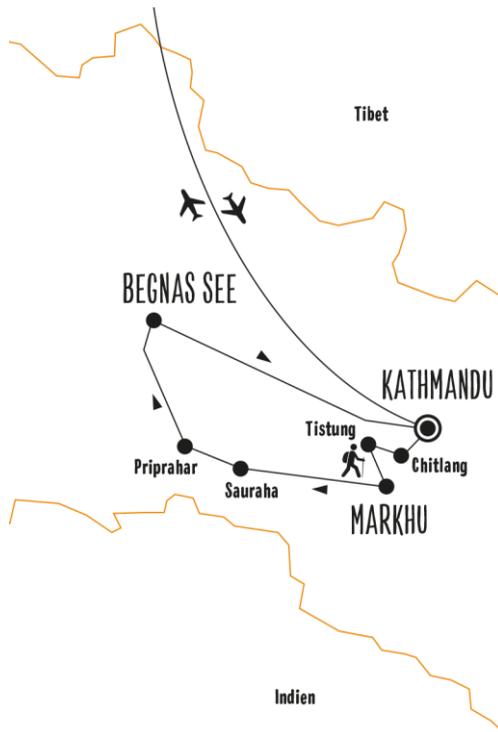
PRIMA KLIMA – DIE ZUKUNFT DES REISENS

Klimafreundlich reisen inklusive. Klimaschutz ist für uns eine Herzensangelegenheit. Bei allen Reisen kompensieren wir zu 100 % die CO₂-Emissionen Ihrer Flug- oder Bahnreise, der Unterkünfte, Mahlzeiten und alle Transporte in den Zielgebieten über atmosfair. Dazu gehören sämtliche Inlandsflüge, Bahn-, Schiffs- oder Bustransfers.

Mehr hierzu finden Sie weiter unten.



KARTE ZUR REISE



In Chitlang erfahren Sie, wie der Ziegenkäse nach Nepal gekommen ist und übernachten auf einer Farm, die die aromatische Delikatesse produziert. Bei zahlreichen Begegnungen mit Einheimischen lernen Sie zudem viel über nepalesische Küche und Kultur sowie soziale Projekte.

Die Reise XYZ ist neu im Programm von REISEN MIT SINNEN.

REISEVERLAUF – 16 TAGE

(Verpflegung: **F** = Frühstück, **M** = Mittagessen; **L** = Lunchpaket, **P** = Picknick
A = Abendessen)

Die Angaben zu den Wanderstrecken und -zeiten, Flug-, Fähr- und Transferzeiten sind angenäherte Erfahrungswerte und können je nach Straßenbeschaffenheit und Verkehrsaufkommen variieren. Transferzeiten von unter einer Stunde pro Tag sind nicht angegeben.

Tag 1: Anreise nach Nepal

Unsere Reise nach Nepal beginnt mit dem internationalen Flug von Frankfurt nach Kathmandu. Sie erreichen Nepal am darauffolgenden Tag.

Flug: ca. 11,5 Std.



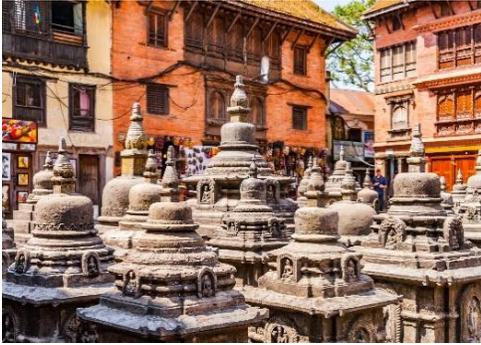
Tag 2: Ankunft in Kathmandu und erste Einblicke

Am Flughafen werden wir abgeholt und zum Hotel gebracht. Nachdem wir uns ein bisschen ausgeruht haben, erkunden wir am Nachmittag Kathmandu gemeinsam mit einem Einheimischen und lernen Nepals Hauptstadt dabei aus einer Insider-Perspektive kennen. Am Abend genießen wir beim Willkommensessen die nepalesische Küche.

Fahrt: ca. 6 km, ca. 25 Min.

Übernachtung/en: 3 Nächte, Hotel Moonlight, Standard

Verpflegung: -/-/A



Tag 3: Religiöses Leben und Alltagskultur

Zu Fuß geht es am Morgen zur Swayambunath-Stupa. Auf dem Weg bekommen wir einen ersten Eindruck vom Leben in der Hauptstadt. Angekommen gibt uns ein Mönch tiefe Einblicke in das buddhistische Leben im Tempel und den Alltag der Nepalis.

Anschließend fahren wir weiter nach Boudhanath, unterwegs essen wir tibetisch mit Blick auf den Stupa. Wir bummeln durch die kleinen Gassen rund um den Stupa und treffen den ein oder anderen Kunsthandwerker. Bevor es zurück zum Hotel geht, haben Sie noch etwas Zeit, sich auf eigene Faust umzusehen.

Fahrt: insgesamt ca. 15 km, ca. 1 Std.

Verpflegung: F/M/-

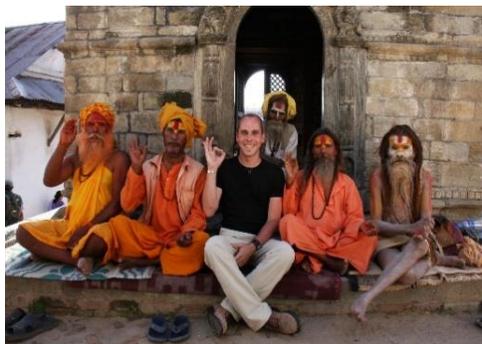
Tag 4: Ausflug nach Kirtipur und Hindu-Kultur

Das nahegelegene Kirtipur erkunden wir heute ebenfalls gemeinsam mit einem Einheimischen. Kirtipur ist bis heute eines der Zentren für die Newari-Kultur im Kathmandu-Tal. Mittags stärken wir uns bei einem hausgemachten Mittagessen. Am Nachmittag gilt dem Hindu-Tempel-Komplex Pashupatinath unser Interesse. Sicherlich begegnen Ihnen hier einige Saddhus, Männer, die ihr Leben dem Gott Shiva gewidmet haben und auf dem Gelände wohnen.

Am Abend packen wir die Reisetaschen für unser morgen startendes Trekking (10 kg pro Person, ihr Hauptgepäck wird in Kathmandu aufbewahrt).

Fahrt: Insgesamt ca. 24 km, ca. 1:25 Std.

Verpflegung: F/M/-



Tag 5: Aufbruch ins Inland

Heute reisen wir nepalesisch und fahren mit dem öffentlichen Bus nach Thankot. Per Seilbahn geht es auf den Chandragiri Hill (2.410m), wo wir die tolle Aussicht auf Kathmandu und den Himalaya genießen. Von hier aus wandern wir die kommenden Tage auf leichter Strecke von Dorf zu Dorf, Gepäckträger begleiten uns auf dem Weg. Die erste Etappe führt uns ins multiethnische Chitlang (1.795m), das besonders für seinen Ziegenkäse bekannt ist. Nach dem Mittagessen schauen wir uns das Dorf, die Farm und die Himalaya-Olivenplantage näher an und lernen mehr über die ehemalige Handelsroute. Abendessen und Übernachtung im familiären Gästehaus.

Fahrt: Insgesamt ca. 15 km, ca. 1,5 Std.

Wanderung: ca. 10 km, ca. 3 Std., einfach, - 615 Hm.

Übernachtung/en: 1 Nacht, Homestay Goat cheese (Gemeinschaftsbad)

Verpflegung: F/M/A

Tag 6: Wanderung durchs Grüne nach Tistung

Wir wandern weiter in das kleine Dorf Tistung, idyllisch zwischen grünen Hügeln gelegen und ganz aus roten Ziegelsteinen gebaut. Früher kamen hier alle Reisende aus dem Süden auf dem Weg nach Kathmandu vorbei, doch seit eine Autobahn gebaut wurde, ist es hier ruhig geworden. Beim Spaziergang durch das Örtchen lernen wir die Bewohner kennen und erfahren mehr über den Gopali-Clan, dem die ersten Herrscher Nepals angehört haben sollen.

Wanderung: ca. 10 km, ca. 3 Std., einfach

Übernachtung/en: 1 Nacht, Resort Om Adhyay Retreat, Standard

Verpflegung: F/-/-



Tag 7: Letzte Etappe und verdiente Entspannung

Unsere letzte Etappe führt uns auf meist flacher Strecke nach Markhu. Freizeit am Nachmittag. Wer mag kann optional eine Bootsfahrt auf dem Kulekhani-See unternehmen oder am Pool entspannen.

Wanderung: ca. 10 km, ca. 3 Std., einfach

Übernachtung/en: 1 Nacht, Hotel De Lakeside Simlang, Standard

Verpflegung: F/-/-

Tag 8: Fahrt in den Chitwan-Nationalpark & Fahrradtour durch Tharu-Dörfer

Im Jeep fahren wir heute in den artenreichen Chitwan-Nationalpark und checken in der schönen Sapana Village Lodge ein. Nach dem Mittagessen geht es mit Fahrrädern durch die Terai-Ebene durch einige Tharu-Dörfer, in denen wir die Kultur dieses Volkes kennenlernen. Dabei erfahren wir, was es mit den "Menschen des Waldes", wie die Tharus sich selbst bezeichnen, auf sich hat.

Fahrt: ca. 112 km, ca. 3,5 Std. im Jeep

Fahrradtour: ca. 3 Std.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Lodge Sapana Village, Standard Room

Verpflegung: F/M/A



Tag 9: Tierbeobachtungen zu Fuß und vom Jeep aus

Früh am Morgen brechen wir auf, um einige der zahlreichen hier lebenden Vogelarten zu erspähen. Im Anschluss fahren wir mit dem Jeep tiefer in den Dschungel, wo auch Affen, Bären und Tiger leben. Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Wer mag, kann eine Kanu-Tour oder eine geführte Dschungel-Wanderung unternehmen.

Spaziergang: ca. 1-1,5 Std.

Jeep-Safari: ca. 3-4 Std.

Verpflegung: F/M/A

Tag 10: Tharu-Kultur aus erster Hand erfahren

Eintauchen in die Tharu-Kultur: Heute sind wir zu Gast im gemeindebasierten Tourismusprojekt Piprahar, einem Tharu-Dorf am Rande des Nationalparks. Wir übernachten in Unterküften, die den Hütten der Bewohner direkt angeschlossen sind, und kochen gemeinsam auf offenem Feuer. Unsere Gastgeber zeigen uns das Dorf und das Waldstück, das sie selbst pflegen und bewirtschaften.

Fahrt: ca. 80 km, ca. 1,5-2 Std.

Übernachtung/en: 1 Nacht, Homestay Piprahar Community, Standard (Privatbad, z.T. Steh Toiletten)

Verpflegung: F/M/A



Tag 11: Auf der Bio-Kaffeefarm

Weiterfahrt nach Begnas. Hier verbringen wir den Tag auf einer Bio-Kaffeeplantage, auf der wir auch übernachten. Die Kaffeeproduktion ist Einkommensquelle für viele Familien in der Region. Je nach Saison können wir beim aufwändigen Ernte- oder Weiterverarbeitungsprozess Hand anlegen und vom selbstgemachten Honig kosten. Die Gegend um den Rupa-See ist besonders fruchtbar: Hier wachsen auch Orangenbäume, Kardamom und Kastanien.

Am späten Nachmittag bleibt etwas Freizeit, um sich auszuruhen oder eine Bootsfahrt auf dem Begnas-See zu unternehmen.

Fahrt: ca. 140 km, ca. 3,5 Std.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Guesthouse Begnas Coffee House, Standard

Verpflegung: F/-/-

Tag 12: Wanderung um Begnas- und Rupa-See

Wir wandern durch die kaum berührte Natur rund um den Begnas- und den Rupa-See. Terrasierte Reisfelder, Obstbäume und Blütenpflanzen säumen unseren Weg, in der Ferne können wir die schneebedeckten Berggipfel erspähen. Wer mag, kann stattdessen im familiären Gästehaus entspannen oder im See baden gehen.

Wanderung: ca. 10 km, ca. 4-5 Std., moderat

Verpflegung: F/M/-



Tag 13: Stadterkundungen in Patan

Eine längere Fahrt führt uns in die drittgrößte Stadt des Landes – Patan. Unterwegs legen wir einen Foto-Stopp ein und essen zu Mittag. Angekommen erkunden wir gemeinsam mit einem Stadtbewohner den historischen Ort, der auf dem Sprung ist, sich zu einem urbanen Knotenpunkt zu entwickeln und erfahren dabei Einiges über Nepal zwischen Tradition und Moderne.

Fahrt: ca. 192 km, ca. 5,5 Std.

Übernachtung/en: 2 Nächte, Hotel Timila Newa Comfort Home, Standard

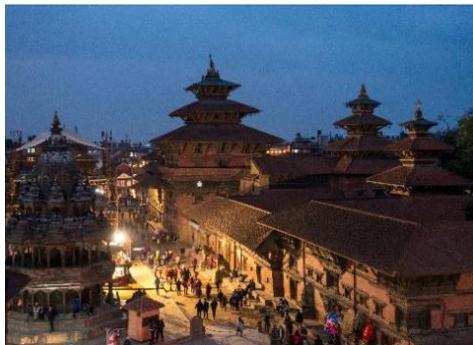
Verpflegung: F/M/-

Tag 14: Zu Besuch bei nepalesischen Sozialunternehmern

Der Tag beginnt mit einem Frühstück auf der Dachterrasse. Anschließend brechen wir auf, um uns dem sozialen Unternehmertum zu widmen. Wir lernen verschiedene Projekte, Initiativen und Kleinstfirmen kennen, die es sich zum Ziel gesetzt haben, die nepalesische Gesellschaft zum Positiven zu verändern.

Am Abend wartet unser Abschiedsessen im kreativen Restaurant Raithaane auf uns.

Verpflegung: F/M/A



Tag 15: Zeit Abschied zu nehmen

Vor dem Abflug haben wir noch Zeit durch Patan zu schlendern oder letzte Besorgungen zu machen. Heimflug über Nacht.

Fahrt: ca. 8 km, ca. 20 Min.

Flug: ca. 11,5 Std.

Verpflegung: F/-/-

Tag 16: Ankunft Zuhause

Wir erreichen Deutschland am nächsten Tag. Welcome Home!



Programmänderungen, z. B. durch Flugzeitenänderungen oder ungünstige Witterungsbedingungen, behalten wir uns vor!

TEILNEHMER & TEILNEHMERINNEN

6 bis 12 Gäste

TERMINE UND PREISE

NEP-230310	Do. 09.03.	- Fr. 24.03.2023	3.980 €
NEP-231012	Do. 12.10.	- Fr. 27.10.2023	3.980 €
NEP-231102	Do. 02.11.	- Fr. 17.11.2023	3.980 €

Einzelzimmerzuschlag: 380 €

Hinweis für Alleinreisende: Die Buchung eines halben Doppelzimmers ist je nach Verfügbarkeit möglich. Falls zum Zeitpunkt Ihrer Buchung noch kein gleichgeschlechtlicher Zimmerpartner angemeldet ist, berechnen wir einen reduzierten

Einzelzimmerzuschlag von 60%. Bei voller Belegung des Doppelzimmers wird dieser Zuschlag umgehend gutgeschrieben.

Frühbucher sparen bis zu 119,40 €. Frühbucherrabatt: 3 % auf den Grundreisepreis bei Buchung bis zu 6 Monate vor Reisebeginn.

Anzahlung: 20 % des Reisepreises. Restzahlung 21 Tage vor Reisebeginn. Letzte Rücktrittsmöglichkeit durch REISEN MIT SINNEN: 21 Tage vor Reisebeginn.

LEISTUNGSÜBERSICHT

Im Preis enthalten

- Flug Frankfurt – Kathmandu - Frankfurt (Economy Class)
- Alle Transfers laut Programm im Privatfahrzeug, einmal im öffentlichen Bus
- Insg. 13 Übernachtungen (1x mit Pool) im DZ mit Du/WC, einmal mit Gemeinschaftsbad (s. Unterkünfte)
- 13x Frühstück, 9x Mittag-, 6x Abendessen (tlw. mehr-gängig)
- Programm-Details: 5 Wanderungen u.a. im Chitlang-Nationalpark und in Begnas, 1 Radtour durch Tharu-Dörfer, Seilbahnfahrt in Chandragiri, Dorfbesuche und Begegnungen, Jeep-Safari, Projektbesuche in sozialen Betrieben und einer Kaffeefarm, Stadtführungen und Tempelbesichtigungen in Kathmandu, Patan und Kirtipur, Eintritte laut Detailprogramm
- Gepäckträger bei dem 3-tägigen Trekking (1 Träger pro 2 Personen, max. 20 kg pro Träger)
- Qualifizierte Insider-Reiseleitung in Deutsch
- Infomaterial
- Wunsch-Reiseführer (mit Gutschein-Code für unseren Shop)
- CO2-neutral reisen! Flug- und Landprogramm zu 100 % kompensiert

Optional buchbare Leistungen

- Business-Class: ab 1.720 €
- Innerdeutsche Zubringer: auf Anfrage
- Rail&Fly 2. Kl.: 85 €, 155 € in der 1. Klasse
- Reiseschutz. Gern machen wir Ihnen ein Angebot über unseren Partner, der ERGO Reiseversicherung, als Jahresschutz oder einmalig für diese Reise.**
- Empfohlene Verlängerungen & fakultative Ausflüge (s. unten)

Nicht im Preis enthalten

- An- und Abreise zum Flughafen Frankfurt
- Getränke und Verpflegung, soweit nicht anders im Programm erwähnt
- Trinkgelder und sonstige persönliche Ausgaben
- Visum für Nepal (derzeit ab 30 USD)
- Fakultative Ausflüge

ANREISE

Vorgesehen sind Qatar oder Etihad Airways ab/an Frankfurt.

Für die Anreise zum Flughafen bieten wir Ihnen sehr gerne Rail&Fly-Tickets oder innerdeutsche Zubringer an. Auf Anfrage und nach Verfügbarkeit ist es auch möglich ab/an München, Hamburg, Wien oder Zürich zu fliegen.

Rail&Fly-Ticket, 2. Klasse, retour	Rail&Fly-Ticket, 1. Klasse, retour
85 €	155 €

VISUM & EINREISEBESTIMMUNGEN

Für die Einreise benötigen Reisende mit europäischer Staatsangehörigkeit einen gültigen Reisepass und ein Visum für Nepal, das bei der Einreise an Grenzübergangsstellen nach Nepal oder am Flughafen Kathmandu erteilt wird. Die Visumsgebühr ist am Flughafen zahlbar, ebenso vorzulegen sind, neben dem Reisepass, zwei aktuelle Passfotos.

Visumsgebühren:

15 Tage mit mehrmaliger Einreise: 30 US-Dollar

30 Tage mit mehrmaliger Einreise: 50 US-Dollar

90 Tage mit mehrmaliger Einreise: 115 US-Dollar

Der Reisepass muss noch 6 Monate über das Rückreisedatum hinaus gültig sein.

Visagebühren können auch in EUR oder anderen konvertiblen Währungen bezahlt werden, die von der Bank am Flughafen zum Dollar-Tageskurs umgerechnet wer-

den. Reisende sollten direkt nach Erteilung prüfen, ob das Visum tatsächlich den gewünschten Zeitraum umfasst.

Alternativ ist es auch möglich das Visum vor der Reise postalisch bei den Auslandsvertretungen zu beantragen. Weitere Informationen in englischer Sprache finden Sie hier: <https://de.nepalembassy.gov.np/visa/>

Bitte beachten Sie, dass jeder Reisende grundsätzlich für die Einhaltung der Einreisebestimmungen selbst verantwortlich ist.

(Stand Januar 2020)

VORGESCHRIEBENE IMPFUNGEN:

Besondere Impfungen sind für Nepal aktuell nicht vorgeschrieben.

REISESCHUTZ

Haben Sie bereits an Ihren Reiseschutz gedacht?

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktritts- und Reiseabbruch-Versicherung* sowie einer Auslandskrankenversicherung zur Deckung der Rückführungskosten bei Unfall oder Krankheit. Oft lohnt sich ein Vergleich der Preise der Jahres- und Einzelversicherung.

Gerne beraten wir Sie mit einem konkreten Angebot passend zu Ihrem Reisepreis. Ebenso finden Sie in Ihren Buchungsunterlagen „Ihr Reiseschutz – Für alle Fälle“ weitere Informationen.

*Unsere Gäste mit ständigem Wohnsitz in der Schweiz bitten wir, sich für nähere Informationen hierzu an die Vertretung der ERGO Reiseversicherung in der Schweiz zu wenden.

AKTIVITÄTEN

3 einfache Wanderungen mit Gehzeiten bis zu 3 Std., eine Wanderung ca. 4-5 Std. (10 km, moderat), Fahrradtour durch Tharu-Dörfer (ca. 3-4 Std.), Spaziergang mit Vogelbeobachtung (ca. 2,5 Std.), Nature Walk (ca. 60-90 Min., leicht).



Diese Reise ist nicht geeignet für mobilitätseingeschränkte Reisende.

REISEBAROMETER – SO WIRD'S

Unser Reisebarometer erlaubt Ihnen einen einfachen Vergleich zwischen unseren Gruppenreisen. So finden Sie garantiert eine Reise, die zu Ihren Wünschen passt.

Naturerlebnisse	1	2	3
Fitness-Faktor	1	2	3
Kulturelle Höhepunkte	1	2	3
Muße & Entspannung	1	2	3
Alltag & Begegnung	1	2	3

UNTERKÜNFTE

Bei unserer Auswahl der Übernachtungsmöglichkeiten achten wir stets darauf, Komfort mit einer landestypischen Unterkunft zu verbinden. Wir steuern keine internationalen Hotelketten an. Authentizität ist uns wichtiger als „viele Sterne“.

Traditional Comfort Boutique Hotel
Kathmandu
3 Nacht/Nächte
Internet: www.traditionalcomfort.com

Goat cheese Homestay
Chitlang
1 Nacht/Nächte
Internet: www.facebook.com/chitlang.goatcheese.3

Resort Om Adhyay Retreat
Thaha Tistung
1 Nacht/Nächte
Internet: <http://omadhyayretreat.com/>

Markhu	Kulekhani Village Resort 1 Nacht/Nächte https://www.facebook.com/KulekhaniVillageResort/
Chitwan	Sapana Village Lodge 2 Nacht/Nächte Internet: https://sapanalodge.com
Piprahar	Piprahar Community Homestay 1 Nacht/Nächte Internet: https://www.communityhomestay.com/homestays/piprahar
Pachabhaiya, Kaski	Begnas Coffee House Guesthouse 2 Nacht/Nächte Internet: http://www.nepaliorganiccoffee.com/Nepali_Organic_Coffee_-_Namaste%21/Contact.html
Patan	Timila Newa Comfort Home 2 Nacht/Nächte Internet: http://hoteltimila.com/

VERPFLEGUNG & TRANSFERS

In unserem Reisepreis sind alle Frühstücke sowie einige Mittag- und Abendessen enthalten. In den Städten können Sie selbst aus dem reichhaltigen und variatonsreichen Angebot an nepalesischem Essen auswählen. Wer in den Städten also ein Essen allein, zu zweit oder in kleinerer Gruppe gestalten will, wird keinerlei Schwierigkeiten haben, aus einer großen Auswahl von guten Restaurants wählen zu können.

Auf dem Land und während der Treks gestaltet sich die Lage natürlich anders, so dass abseits der Städte und größeren Siedlungen die meisten Mittagessen und einige Abendessen enthalten sind.

Für die längeren Transfers stehen kleine klimatisierte Reisebusse zur Verfügung. Einmal reisen Sie auch in einem öffentlichen Bus.

IHRE REISELEITUNG

Bei REISEN MIT SINNEN sind Sie immer in guten Händen, natürlich auch während Ihrer Reise.

Wir legen Wert auf eine hochwertige und kompetente Reiseleitung. Sie, als unsere Gäste möchten Ihr Reiseziel mit allen Sinnen erleben und erwarten eine fachlich wie persönlich kompetente Reiseleitung, einen Menschen, der das besuchte Land kennt, mit Freude durch das Programm führt und als Vermittler zwischen den Kulturen agiert. Die vielfältigen Ansprüche sind uns und unseren Reiseleitern bewusst. Qualifizierungsworkshops und eine sorgfältige Auswahl sind bei uns obligatorisch.

Da wir in der Regel in kleinen Gruppen mit maximal 12 oder 14 Gästen reisen, hat unsere Reiseleitung die Möglichkeit, auf Ihre individuellen Wünsche direkt einzugehen und das besuchte Land real und authentisch vorzustellen.

Ihre Reise wird begleitet von einer qualifizierten und Deutsch sprechenden Insider-Reiseleitung.

Unsere Insider-Reiseleiterinnen und -Reiseleiter kennen das bereiste Land bestens. Sie sind dort geboren, leben seit vielen Jahren in Ihrem Reiseland oder sind regelmäßig vor Ort. Sie haben Kontakte vor Ort, mit denen Ihnen Türen geöffnet werden, die vielleicht sonst verschlossen blieben. Dadurch ermöglichen wir einen direkten Kontakt und ein Begegnen auf Augenhöhe.

Ihre Gruppenreise wird begleitet von unserer geschulten, Deutsch sprechenden Insider-Reiseleiterin Brigitte.

Auf unserer Website erfahren Sie, welche Insider-Reiseleitung Ihren Reiseternin begleiten wird. Auch stellen sich unsere Reiseleiterinnen und Reiseleiter dort persönlich vor: <https://www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/die-reisen-mit-sinnen-reiseleitung>

Auch in den „Letzten Reiseinformationen“, die Sie zwei bis drei Wochen vor dem Beginn Ihrer Reise erhalten, stellen wir Ihre Reiseleitung nochmals ausführlich vor.

Brigitte Scharna



Brigitte wurde in Hannover geboren und lebt seit 15 Jahren in Himachal Pradesh, im Westen des indischen Himalajas. Sie hat Sinologie, Ethnologie und Religionswissenschaften studiert, liebt die Natur, ist begeisterte Wanderin und beschäftigt sich mit Yoga und den vielen Aspekten indischer Religionen, Kulturgeschichte und Literatur. Seit den 90iger Jahren arbeitet Brigitte auch als Reiseleiterin.

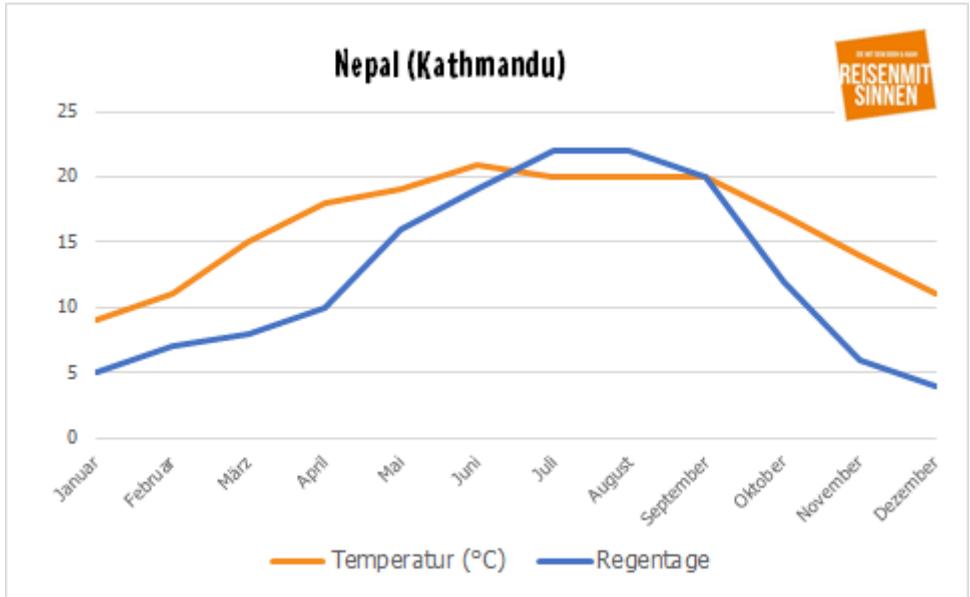
NEPAL – KURZGEFASST

SPRACHE & VERSTÄNDIGUNG: In Nepal wird eine Vielzahl von Sprachen gesprochen. Je nach Region werden Sie eine andere Sprache hören. Insgesamt gibt es mindestens 20 Sprachen mit verschiedenen Dialekten. Grundsätzlich ist Nepali die landesweit übliche Sprache. Nepali gehört zur indo-germanischen Sprache, wodurch sie auch über einigen Ecken mit dem Deutschen Sprache verwand ist. Zum Beispiel sagt man in Nepali "mero naam", was im Deutschen "mein Name" bedeutet, oder "raato", rot.

Im Umgang mit Touristen und anderen internationalen Gästen wird Englisch gesprochen. In den großen Städten des Landes ist die Kommunikation auf Englisch problemlos möglich. In abgelegenen Orten kann es dagegen schwieriger sein, englische Gesprächspartner zu finden.

KLIMA & REISEZEIT: Die Winter in Nepal sind meist klar und stabil. In Kathmandu fällt nie Schnee und die Nachmittage sind mild. Die Vormittage hingegen sind sehr feucht und frisch. Im Frühjahr werden die Tage länger und die Temperaturen höher. Es besteht die Möglichkeit einen Vorgeschmack auf die Monsunzeit zu bekommen. In der Zeit vor dem Monsun von Mitte April bis Anfang Juni sind die Tage sehr schwül, die Regengüsse nehmen zu und es wird sehr heiß. In den Höhen sind die Temperaturen erträglicher.

Während der Monsunzeit von Mitte Juni bis Ende September (variiert um einige Wochen) sprießen die Gräser und Felder, die Luft ist sauber und es gibt viel Obst und Gemüse zu kaufen. Im Herbst ist das Wetter meist klar und trocken, die Temperaturen sind vor allem für Trekkingtouren sehr angenehm



ZEITVERSCHIEBUNG: Nepal ist uns in der Winterzeit $4 \frac{3}{4}$ bzw. in der Sommerzeit $3 \frac{3}{4}$ Stunden voraus. 12 Uhr mittags in Deutschland bedeutet also 16.45 Uhr oder 15.45 Uhr in Kathmandu.

STROMSPANNUNG: Die Stromspannung in Nepal beträgt 230V. Deutschen Stecker passen in Nepal nicht. Es wird dazu geraten einen Adapter mitzunehmen. Im Land kann es häufig zu Stromausfällen kommen, eine kleine Taschenlampe ist daher für die Abende sinnvoll.

TELEKOMMUNIKATION: Eine Karte nach Europa zu verschicken, dauert mindestens 10 Tage. Briefe und Päckchen gehen meistens verloren.

Ländervorwahl aus Deutschland: 00977

Handys aus deutschen Netzen funktionieren in den großen Städten und in weiten Teilen des Terai (Gangestiefebene) recht gut. In den Bergen ist der Empfang eher schlecht bis nicht vorhanden. Es empfiehlt sich eine örtliche SIM-Karte zu kaufen um Kosten zu sparen.

Internetcafés sind weit verbreitet. Auch in kleineren Provinzstädten gibt es öffentlichen Internetzugang, der aber um einiges langsamer ist als in den Städten Kathmandu und Pokhara.

ESSEN & TRINKEN: Daal bhaat tarkaari ist das beliebteste Essen der nepalesischen Küche. Übersetzt bedeutet es so viel wie Linsen, Reis, Gemüse. Es ist für viele Nepalesen das einzige Gericht, das sie in ihrem Leben zweimal täglich zu sich nehmen. Abseits der Touristengebiete bekommt man daal bhaat ständig angeboten, die Qualitäten variieren dabei sehr stark. Besonders gutes daal bhaat bekommt man in Lokalen namens Thakali. Aufwerten können Sie das Nationalgericht mit einem Mix aus verschiedenem Gemüse wie Rettich oder Tomaten, auch achhaar genannt.

Snacks wie pakauda, eine Teighülle mit frittiertem Gemüse und Bohnen-Curry gibt es an jeder Haltestelle zu kaufen. Eine weitere Speise ist dahi chiura, eine Mischung aus Joghurt und Reisflocken. Fleischgefüllte Teigtaschen namens momo sind ein beliebter Mittagssnack und werden gerne in Tomatensoße serviert.

Die Trinkwasserqualität in Nepal hat sich in den letzten 15 Jahren stark verbessert. Dennoch sollten Touristen auf gefiltertes Wasser zurückgreifen, welches in Plastikflaschen oder Kanistern verkauft wird. Achten Sie bitte darauf, dass das Wasser original verschlossen ist. Es ist sinnvoll eine 5L-Flasche im Auto oder Reisebus zu lagern und sich aus dieser nach Bedarf in eine mitgebrachte Trinkflasche umzufüllen.

REISELITERATUR

- Butler, South, Stables: Stefan Loose Reiseführer Nepal, 4. Aufl. LOOSE (2018)
- Ray Hartung: Reiseführer Nepal, 4. Aufl., Trescher-Verlag (2016)

- Milda Drücke: Rot: Menschen in Kathmandu, 1. Aufl., HOFFMANN UND CAMPE VERLAG (2010)
- Martin Zinggl: Lesereise Nepal: Im Land der stillen Helden (Picus Lesereisen), 1. Aufl., Picus Verlag (2016)
- Pál Nagyiván: Am Pipalbaum werden wir uns wiedersehen: Sechs Erzählungen über Begegnungen in Nepal, 1. Aufl., Verlag Neue Literatur (2005)
- Peter Hinze: The Great Himalaya Trail: 1864 Kilometer Trailrunning durch eine bedrohte Welt in Nepal, 1. Aufl., Knesebek (2018)

IN EIGENER SACHE: UNSERE PHILOSOPHIE

REISEN MIT SINNEN und Nachhaltigkeit



Es ist unser Ziel, den Tourismus in den jeweiligen Reiseländern so zukunftsorientiert und verträglich wie möglich zu gestalten. Wir erfüllen den strengen Kriterienkatalog des **„forum anders reisen“** für ein umweltgerechtes und sozial verantwortliches Reisen und plädieren, wie inzwischen über 120 Unternehmen, für einen auf Nachhaltigkeit aufgebauten Tourismus mit besonders hoher Qualität. Als Gründungsmitglied setzen wir uns als einer der ersten für die Belange der Umwelt und der Menschen in den bereisten Ländern ein. Wir beziehen die lokale Bevölkerung in den Reiseländern mit ein und helfen dabei, faire Arbeitsbedingungen zu schaffen.



Corporate Social Responsibility (CSR) bezeichnet die soziale und ökologische Verantwortung von Unternehmen für die Auswirkungen ihrer Geschäftstätigkeit über die gesetzlichen Forderungen hinaus. Um diese Verantwortung wahrzunehmen und zu einer nachhaltigen Entwicklung beizutragen, müssen Unternehmen ihr Kerngeschäft daran ausrichten. Es geht nicht um einzelne „gute Taten“, sondern eine im gesamten Unternehmen verankerte strategische Ausrichtung, die Berücksichtigung der Anspruchsgruppen und eine ethische Unternehmenskultur.

2009 wurde REISEN MIT SINNEN als Pilotunternehmen überprüft und mit dem CSR-Siegel ausgezeichnet. 2011, 2014 und 2018 wurde das Unternehmen erneut in einer Rezertifizierung anhand des Kriterienkatalogs des forum anders reisen e.V. bewertet und vor allem die Weiterentwicklung verfolgt. Erfolgreich wurden wir beide Male mit dem CSR Siegel ausgezeichnet. Es zeigt uns, dass wir mit unserer Überzeugung und dem Konzept für einen fairen Tourismus auf dem richtigen, aber noch langen Weg sind.

Ökologisches und soziales Engagement

Wir möchten unserer Verantwortung gerecht werden und Zeichen für einen nachhaltigen Tourismus mit Zukunft setzen. REISEN MIT SINNEN engagiert sich deswegen bereits seit seiner Gründung weltweit für soziale und

naturschutzorientierte Projekte – viele dieser Projekte besuchen wir auch auf unseren Reisen.

Zu unseren Partnern gehören unter anderem die Orang-Utan-Projekte, Red Ape Encounters, das atelier Mar auf den Kapverden und ein nachhaltiges Tourismusprojekt auf den Philippinen. Des Weiteren unterstützen wir viele andere Projekte weltweit.

ES GEHT UMS FLIEGEN UND UM KLIMASCHUTZ

nachdenken • klimabewusst reisen



In Zusammenarbeit mit dem „forum anders reisen“ entstand 2003 **atmosfair**.

Die zunehmende Belastung des Weltklimas durch den rasch wachsenden Flugverkehr stellt die Weltgemeinschaft vor erhebliche

Herausforderungen. Menschen im globalen Süden leiden am stärksten an den Folgen des Klimawandels, die sie nicht verursacht haben. Flugreisen belasten die Umwelt stark durch den Ausstoß von CO₂. Unsere Erdatmosphäre verträgt jedoch nur eine bestimmte Menge an Kohlendioxid.

Diese Emission gleichen wir zu 100% aus. Wir zahlen einen von den Emissionen abhängigen Klimaschutzbeitrag an die Klimaschutzorganisation atmosfair, der dazu verwendet wird, erneuerbare Energien in Ländern auszubauen, wo es diese Technologien kaum gibt, also vor allem in Ländern des Südens. Durch diese Maßnahmen von atmosfair wird global gesehen CO₂ eingespart. Gleichzeitig profitieren die Gesellschaften und Menschen vor Ort, durch Schaffung neuer Arbeitsplätze und den Zugang zu sauberer und ständig verfügbarer Energie. Das ist verknüpft mit mehr Bildung und Chancengleichheit.

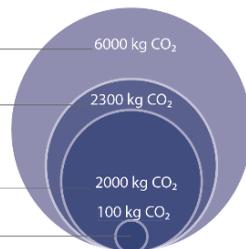
PRIMA KLIMA – ZU 100 % KLIMANEUTRAL REISEN!

Klimafreundlich reisen – bei REISEN MIT SINNEN zu 100 % inklusive. Achten Sie auf unsere Klimaschutz-Zeichen. Bei allen Reisen kompensieren wir Ihre Flug- oder Bahnreise und das komplette Landprogramm in den Zielgebieten über atmosfair zu 100 %.



Das Fliegen wirkt sich, wie Sie in der Grafik leicht erkennen können, besonders negativ auf unser Klima aus. Unsere Kompensationszahlungen kommen vor allem dem Energiesparprojekt „Neue Energie für Nepal“ zugute. Dem Klima ist es gleich, wie und wo es global geschützt wird. Hauptsache, es passiert. Weitere Informationen siehe www.atmosfair.de.

Frankfurt-Singapur
(Hin und zurück, Economy)
Klimabudget einer Person pro Jahr, um
die Klimaerwärmung auf 2° C zu
begrenzen
Wohnen,
Transport, Freizeit, etc.
Ein Jahr Autofahren,
35 km pro Tag
Kühlschrank,
ein Jahr



DAS ENERGIESPARPROJEKT „NEUE ENERGIE FÜR NEPAL“

Nach den verheerenden Erdbeben im April und Mai 2015 in Nepal unterstützt atmosfair den Wiederaufbau von Schulen, Krankenstationen, touristischen Infrastrukturen sowie privaten Haushalten mit erneuerbaren Energien. Je nach Bedarf vor Ort sollen dabei Solar-Panels für Strom, Biogasanlagen und effiziente Öfen zum Kochen sowie solare Warmwasseranlagen zum Einsatz kommen.



Mit Ihrer Spende möchten atmosfair und REISEN MIT SINNEN sowohl die Soforthilfe in den Notunterkünften mit mobilen Energieträgern als auch die längerfristige Instandsetzung der Energieversorgung durch erneuerbare Energien finanzieren. Ziel ist es, so den energetischen Wiederaufbau Nepals mittels CO₂-armen und ressourceneffizienten Technologien zu unterstützen.

atmosfair führt dieses Projekt gemeinsam mit dem forum anders reisen, Reisen mit Sinnen und bestehenden Projektpartnern vor Ort durch. So ist garantiert, dass die Hilfe schnell und praktisch ankommt.

SCHUTZ DER KINDER VOR WIRTSCHAFTLICHER UND SEXUELLER AUSBEUTUNG

REISEN MIT SINNEN bekennt sich ausdrücklich zum Schutz der Kinder vor sexueller und wirtschaftlicher Ausbeutung in den Reisedestinationen. 2014 haben wir ganz offiziell den Code of Conduct unterschrieben. Ziel der Mitgliedschaft im Code ist die systematische Einbindung spezifischer Maßnahmen in das Unternehmen. Dabei geht es auch um die Informationsweitergabe und Sensibilisierung unserer Gäste und Partnern in den Ländern. Wir möchten Ihnen einen Weg aufzeigen, wie Sie als Reisender reagieren können, wenn unterwegs ein Verdacht aufkommt. Viele Augen sehen mehr!



Wenn Sie in diesem Zusammenhang eine auffällige Situation oder sogar eine Straftat beobachtet haben, in der Kinder gefährdet sein könnten, dann zeigen Sie Zivilcourage und melden Sie Hinweise und Verdachtsfälle sexueller Ausbeutung von Kindern im Tourismus auf folgender Website: www.nicht-wegsehen.net.

Weitere Informationen erhalten Sie bei ECPAT Deutschland e.V.: www.ecpat.de.

UNTERWEGS MIT REISEN MIT SINNEN

Sie reisen in kleinen Gruppen von 4 bis 14 Personen. Bei besonders sensiblen Reisen liegt die maximale TeilnehmerInnenzahl bei 6 oder 8 Gästen. Dies ermöglicht es Ihnen, das jeweilige Reiseland intensiver und mit allen Sinnen zu erleben. Ein hohes Maß an Flexibilität ist garantiert, so dass auf individuelle Wünsche und Bedürfnisse eingegangen werden kann. Eine kleinere Gruppe hinterlässt zudem geringere Spuren im Gastgeberland und ermöglicht einen leichteren Kontakt zur lokalen Bevölkerung.

REISEN MIT SINNEN konzipiert seine Reisen im Hinblick auf eine nachhaltige Entwicklung im Reiseland. Dabei ist es uns besonders wichtig, die ökologischen und sozialen Aspekte mit einzubeziehen. Die lokale Agentur vor Ort ist von zentraler Bedeutung, da durch sie das Reiseland sehr authentisch nähergebracht und die lokale Wirtschaft gefördert wird. Wir wählen bewusst Partner, die das Prinzip des nachhaltigen Reisens verinnerlicht haben und aktiv in diesem Bereich arbeiten.

AUF UNSERER WEBSITE

Für mehr Oooh & Aaah-Momente besuchen Sie uns auf unserer Website unter www.reisenmitsinnen.de

Weitere Informationen zu unserem Leitbild, dem „forum anders reisen“ und unseren Projektpartnern finden Sie unter www.reisenmitsinnen.de/reisen-mit-sinnen/reisephilosophie

Den Nachhaltigkeitsbericht sowie weitere Informationen zum Thema CSR finden Sie unter www.reisenmitsinnen.de/unsere-verantwortung.

Kennen Sie schon unseren Blog? Unter www.reisenmitsinnen.de/blog/ finden Sie aktuelle Artikel und Wissenswertes zu uns und unseren Destinationen.



Verfolgen Sie uns auch auf Facebook! Klicken Sie auf „gefällt mir“ unter www.facebook.com/reisenmitsinnen und werden Sie Teil des REISEN MIT SINNEN - Freundeskreises.



Nicht warten, wandern! Entdecke mit unserer neuen Marke Activida Wanderreisen die schönsten Regionen Europas und der Kapverden zu Fuß: www.activida.de

BERATUNG UND BUCHUNG

Ihre Buchungsbestätigung erhalten Sie als PDF-Dokument per E-Mail.

Spätestens zwei Wochen vor Reisebeginn erhalten Sie per Post Ihre „Letzten Reiseinformationen“ mit allen notwendigen Reiseinformationen.

IHRE REISEBERATERIN: MARION HEIDER



Stadtführungen mit Einwohnern, Essen bei Nepalesen Zuhause und Wanderungen durch eine einmalige Natur - während dieser Reise lernen Sie Land und Leute Nepals wahrhaft kennen.

0049 (0)231 589792-11
marion.heider@reisenmitsinnen.de

REISEN MIT SINNEN

Pardon/Heider Touristik GmbH
Erfurter Straße 23
44143 Dortmund

Fon 0049 (0)231 589792-0
Fax 0049 (0)231 164470

info@reisenmitsinnen.de
www.reisenmitsinnen.de

Öffnungszeiten

montags bis freitags

09.00 - 16.00 Uhr

Aktueller Stand: November 2022

Diese Broschüre wurde auf chlorfrei gebleichtem FSC-Papier gedruckt.