# Trekking zum Tsho-Rolpa-See (Region Rolwaling-Himalaya)

2 Termine | 16 Tage | 2–14 Personen | ASNP260








Weitere Bilder auf unserer Website ↗

Preis p. P.
**ab 1.750 €** zzgl. Flug

## Reisebeschreibung

Das Rolwaling ist das nächstgelegen Haupttal westlich des Khumbu-Himalayas. Da hier keine Achttausender herumstehen und auch der Zugang etwas aufwändiger ist, trifft man nur wenige andere Wanderer und Bergsteiger. Dafür findet man hier eine fantastische, ursprüngliche Landschaft und sehr herzliche und gastfreundliche Men-schen. Der Weg bietet neben den faszinierenden Himalaya-Panoramen mit schneebedeckten Bergriesen, vor allem einen tiefen Einblick in die Kultur und die Traditionen der hier lebenden Sherpas. Sie kommen vorbei an kleinen Klöstern, Gebetsmauern und bunten Gebetsfahnen. Ein Höhepunkt ist der Tagesausflug zum Tsho-Rolpa-Bergsee mit dem Traumblick auf die Eiswände des Bigphero Go Shar (6.729 m). Abgerundet wird die Reise mit dem Besuch der ehemaligen Königsstädte im Kathmandu-Tal. Eine Reise von der Sie noch lange Träumen werden.

## Charakter und Anforderungen der Reise

Diese Trekkingtour kann von jedem geübten und trittsicheren Bergwanderer, der über gute Kondition verfügt, begangen werden. Für die einzelnen Tagesetappen, mit Auf- und Abstiegen bis zu 700 Höhenmetern werden meist 4-7 Stunden bei mäßigem Tempo benötigt. Die ungewohnte Höhenlage und der Aufenthalt in Regionen bis 4.500 m Höhe setzen einen

**Fragen zur Reise?**
Steffen Kiefer | 0341 / 55 00 94-40 | steffen.kiefer@at-reisen.de

gesunden, belastbaren Organismus voraus. Gerade in Nepal kommt es immer wieder durch zu schnelles Aufsteigen und Nichtbeachten der Grundregeln beim Höhentrekking zu akuten Höhenkrankheiten, die einen sofortigen Abtransport in tiefere Regionen – meist mit Hubschraubern – erforderlich machen. Deshalb sollten Herz und Kreislauf in Ordnung sein und der Körper im Vorfeld ausreichend konditionell auf diese Tour vorbereitet werden (Empfehlung von AT-Trainern – mindestens 2x pro Woche Ausdauertraining mit ca. 1-2 h Pensum wie z.B. Treppenlaufen, Laufen allgemein oder Radfahren – d.h. tourenspezifische Trainingseinheiten). Bitte konsultieren Sie vor Reiseantritt Ihren Arzt. Selbst ein gesunder Organismus darf keinesfalls durch zu rasches Gehen überbeansprucht werden. Langsames und stetiges Gehen ist sehr wichtig (Pistari! Pistari! = Langsam! Langsam!). Erfahrungsgemäß können manche Teilnehmer bereits durch die Klimaumstellung sowie die Änderung der Schlaf- und Essgewohnheiten geschwächt und damit „anfälliger“ werden. Sie selbst tragen nur das Notwendigste (Anorak, Wasserflasche, Fotoapparat etc.) in Ihrem Tagesrucksack. Das restliche Gepäck wird von den Trägern und Tragtieren transportiert. Unterwegs übernachten Sie in einfachen Lodges (nepalesischer Standard). Es empfiehlt sich, die Rucksäcke/Reisetaschen in Schutzhüllen einzupacken. Für das Trekking und die Besteigung der geplanten Gipfel ist keine besondere Ausrüstung erforderlich. Es genügen Leichtbergschuhe aus wasserfestem Leder mit guter Profilgummisohle sowie die übliche Wanderausrüstung und Regenschutz. Aufgrund der sehr stark absinkenden Temperaturen in der Nacht sollte jeder Teilnehmer einen gu-ten Schlafsack (Daune oder Kunstfaser) mit einem Komfortbereich von -3°C im Gepäck mitführen. Die Temperatu-ren im März liegen ca. 5-8°C unter den Temperaturen im Oktober.

### Mittel

Dieser Schwierigkeitsgrad erfordert eine moderate körperliche Belastbarkeit über mehrere Tage hinweg. Die Tagesprogramme können länger sein und eine gewisse Grundausdauer voraussetzen. Pausen sind eingeplant, dennoch kann die Abfolge der Aktivitäten fordernd wirken. Mentale Flexibilität bei Zeitplänen oder äußeren Einflüssen ist hilfreich.

**Fitness**
Solide Grundausdauer empfohlen

**Training**
2–3x pro Woche Ausdauertraining (z.B. Gehen, Radfahren, Schwimmen)

**Psychische Belastung**
Mittel – Offenheit und Anpassungsfähigkeit sinnvoll

# Reiseverlauf

**1. Tag** — ## Flug von Deutschland (oder andre Länder) nach Kathmandu

**2. Tag** — ## Ankunft in Kathmandu

Sie landen in Nepals Hauptstadt auf ca. 1.300 m Höhe und gelangen per Transfer zu Ihrem Hotel. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Am Abend finden eine kurze Reisebesprechung und ein Begrüßungsessen im Hotel statt. Übernachtung im Hotel

### Verpflegung

Abendbrot

**3. Tag** — ## Fahrt nach Singati im Rolwaling-Gebiet

Nach dem Frühstück verlassen Sie die pulsierende Hauptstadt und fahren ostwärts nach Singati (950 m). Nicht benötigtes Gepäck kann im Hotel deponiert werden. Sie passieren viele kleine Ortschaften und

erleben dabei das Leben der Nepalis im ländlichen Raum. Aufgrund der schlechten Straßen ist das Vorwärtskommen etwas mühsam und aufgrund der tief eingeschnittenen Täler geht es in vielen Serpentinen permanent hoch und runter. Die Landschaft ist üppig grün und wird gesäumt von vielen Terrassenfeldern, wo vorwiegend Getreide angebaut wird. Übernachtung in der Lodge / Fahrzeit ca. 6-7 Stunden

### Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

**4. Tag**

## Singati – Simigaon – Trekkingbeginn

Am Morgen erfolgt der Transfer (ca. 1 Stunde) vorbei an kleinen Siedlungen und fruchtbarem Ackerland bis kurz hinter Gongar (1.440 m). Nach Begrüßung Ihrer Begleitmannschaft wird das Gepäck verladen und endlich kann die Trekkingtour beginnen. Sie wandern zunächst gemütlich die Straße aufwärts bis zum kleinen Dorf Chhetchat (1.525 m). Unterwegs passieren Sie viele kleine Wasserfälle und mit etwas Glück kann man auch die Bienenester an den Felswänden der teilweise senkrecht aufragenden Felswände sehen. Auch heute noch werden die Nester von mutigen Talbewohnern über selbstgebastelte Strickleitern abgeerntet. Sie überqueren den Tama-Koshi-Nadi-Fluss über eine stabile Hängebrücke. Von hier aus geht es über viele Steinstufen und steile Wege bergauf zum Dorf Simigaon (1.950 m). Die Landschaft ist unberührt und wunderschön. Mit jedem Schritt wird der Ausblick in das grüne Tal überwältigender. Vorbei an Terrassen-Felder erreichen Sie das kleine Dorf auf einem Bergkamm. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit zu einer Wanderung (Gehzeit 2 Stunden) auf einen kleinen Aussichtshügel (ca. 2.300 m hoch) über dem Dorf. Im Hintergrund thront der mächtige Gaurishankar (7.135 m). Übernachtung Lodge / Gehzeit ca. 3-4 h / Aufstieg ca. 550 m

### Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

**5. Tag**

## Trekking nach Dokhang (2.791 m)

Nach dem Frühstück beginnt die Wanderung hinein in das tolle Rolwaling-Tal. Der Weg führt in einem ständigen Auf und Ab durch dichte Wälder aus verschieden Himalaya-Tannen, Rododendronbüschen und Bäumen, Birken, Eichen und einer sattgrünen Mooslandschaft. Riesige Bambusstauden bilden schöne Fotomotive! Der Weg ist teilweise glitschig, bemoost und erfordert Konzentration (Wanderstöcke sind hilfreich!). Immer wieder überqueren Sie kleine Bäche und folgen dem angenehm schattigen Weg talaufwärts. Auf der linken Seite steht stolz der Gaurishankar mit seinen Gletschern und kurz vor dem heutigen Tagesziel zeigt sich die Pyramide des Chekigo (6.257 m). Dokhang liegt direkt am Rolwaling-Khola-Fluss und ist ein herrlicher Übernachtungsplatz! Übernachtung Lodge / Gehzeit ca. 5-6 h / Aufstieg ca. 1.100 m / Abstieg ca. 120 m

### Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

**6. Tag**

## Trekking nach Beding – Rolwaling-Tal

Es geht weiter durch ein teilweise eng eingeschnittenes Tal talaufwärts. Dabei verlässt man so langsam den Wald mit seiner teilweisen dschungelartigen Vegetation. Das Gelände wird alpiner und die Berge kommen so langsam immer näher und näher. Erste Yaks und Naks lassen sich blicken. In Wanderrichtung sieht man den gewaltigen Chekigo, Menlung Tse und Bamago. Der Weg ist mühsam und führt manchmal

an steilen Hängen entlang. Danach überqueren Sie eine Brücke und wandern talaufwärts bis zum Ort Beding (3.700 m), dem Hauptdorf der Sherpas in diesem Tal. Die Besiedlung des Tales erfolgte wahrscheinlich über den Trashi-Laptsa-Pass (5.755 m), der die Verbindung zum Nebental des Khumbu-Gebietes herstellte. Am Nachmittag besteht die Möglichkeit zu einem Bummel durch den kleinen, aber sehr urigen und mittelalterlich anmutenden Ort. Wer möchte, kann auch das ca. 250 m höher gelegene Kloster (nicht mehr in Betrieb) besuchen. Das letzte Stück dahin ist sehr steil und verlangt Trittsicherheit. Der Blick ist jedoch fantastisch auf das tiefer liegende Dorf und die Bergwelt. Gegenüber befindet sich der Dorje Phagmo (5.636 m) und vis-à-vis der Chekigo. Übernachtung Lodge / Gehzeit ca. 6-7 h / Aufstieg ca. 800 m / Abstieg ca. 150 m

### Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

**7. Tag**

## Trekking nach Nagaon

Bevor es weiter nach Nagaon geht, besuchen Sie das kleine, aber schöne Kloster im Ort. Der Buddhismus nimmt eine große Stellung bei den Bewohnern im Rolwaling-Tal ein. Anschließend verlassen Sie Beding und schon kurz nach dem Ortsausgang erhebt sich stolz der Gaurishanker gewaltig in die Höhe. Es geht leicht ansteigend bergauf und die Landschaft wird alpiner und immer mehr weiße Bergspitzen präsentieren sich. Rauschende Wasserfälle von den recht steilen Felswänden Sie Ihre ständigen Begleiter. Kurz vor Nagaon öffnet sich das Tal mit Gebetsmauern und Yak-Weiden und Sie kommen vorbei an heiligen Steinen, die mit den bunten buddhistischen Flaggen geschmückt sind. Nach ca. 4-5 Stunden haben Sie den ebenfalls sehr kleinen und beschaulichen Ort erreicht. Nagaon (4.180 m) ist die letzte ständig bewohnte Siedlung im oberen Rolwaling-Tal. Die Bergszenerie ist traumhaft. Der Ort ist umringt von einer Bergkulisse der Extraklasse. Die Menschen leben von der Viehwirtschaft und Kartoffelanbau. Bei sehr kalten Wintern verlassen die meisten die Siedlung und ziehen in das tieferliegende Beding. Nach dem Zeltaufbau können Sie entweder die Ruhe und schöne Landschaft genießen oder eine kleine Akklimatisationstour unternehmen. Gehzeit ca. 4 h / Aufstieg ca. 600 m / Abstieg ca. 80 m / Übernachtung Lodge

### Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

**8. Tag**

## Klosterbesuch und Ruhe-/Akklimatisationstag

Der heutige Tag dient zur besseren Höhenanpassung für die kommenden Tage. Am Vormittag besuchen Sie ein kleines Felsenkloster oberhalb vom Ort mit toller Aussicht auf die Berge! Das Kloster ist bekannt für seine Atmosphäre und die Mönche nutzen die Anlage zum Meditieren. Sollte es möglich sein, werden wir für Sie eine Puja organisieren. Die Puja gehört zu einem Ritual im Hinduismus und Buddhismus und ist ein wichtiger Bestandteil des religiösen Alltags. Der Rest des Tages steht zur freien Verfügung. Übernachtung Lodge / Gehzeit: 1-2 h

### Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

**9. Tag**

## Tagesausflug zum Tsho-Rolpa-See

Heute unternehmen Sie eine Tagestour in Richtung Trashi-Laptsa-Pass. Sie dringen immer tiefer in die gewaltige Gebirgslandschaft des Himalayas ein. Vereinzelt sieht man im leicht ansteigenden Tal die

zotteligen Yaks stehen, die sich an den Wiesen vergnügen. Die Tiere haben sich perfekt an die klimatischen Bedingungen in dieser Region gewöhnt und sind nicht mehr aus dem Alltag der Nepalis wegzudenken. Über eine weitere Moräne erreichen Sie den ca. 4.530 m hoch gelegenen Tsho- Rolpa-See. Der See hat sich aus den abschmelzenden Gletschern der umliegenden Berge gebildet und bietet sehr schöne Fotomotive. Gebetsfahnen flattern im Wind und man kann jetzt schon in Richtung Tibet blicken. Direkt vor Ihnen sehen Sie die gewaltigen Hängegletscher des Bigphero Go Shar (6.729 m), der seinen kalten Atem über den See und Tal verbreitet. Ein Traum-Rundumblick lässt das Herz höherschlagen! Am Nachmittag Rückkehr zur Lodge. Gehzeit: ca. 6-7 h / Auf- und Abstieg ca. 550 m / Übernachtung Lodge

### Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

**10. Tag**

## Tagesausflug optional zum Hochlager im Yalung-Tal oder in das Dudh-Pokhari-Tal

Heute stehen zwei Ausflugsmöglichkeiten zur Auswahl:

### Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

**11. Tag**

## Zurück nach Dokhang

Abstieg auf bekannter Route zurück nach Dokhang. Genießen Sie den Abstieg und Rückkehr in die üppige Vegetation. Auch heute bieten sich Ihnen wieder tolle Fotoperspektiven und Motive. Übernachtung Lodge / Gehzeit: 7 h

### Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

---

**12. Tag**

## Abstieg nach Simigaon

In einem ständigen Auf und Ab kehren Sie wieder zum Dorf Simigaon zurück. Mit jedem Schritt in tiefere Lagen, steigen so allmählich wieder die Temperaturen an und die Landschaft verändert sich merklich. Vom alpinen Nadelwald sind Sie nun wieder in einem fast suptropischen Dschungel angekommen. Mit etwas Glück entdeckt man auch herumturnende Affen in den Bäumen. Auch wenn man die Strecken schon einmal gelaufen ist, wirkt Sie in umgekehrter Richtung völlig anders. Viele neue Perspektiven entdeckt man, die man schlicht auf dem Hinweg nicht gesehen hat. Am Abend Verabschiedung von den Trägern und Trekkingguide. Übernachtung Lodge / Gehzeit: 6 h

### Verpflegung

Frühstück, Mittagessen, Abendbrot

13. Tag

## Rückkehr nach Kathmandu

Sehr zeitig am Morgen beginnen Sie Ihren Abstieg bis zum Tama-Koshi-Nadi-Fluss. Hier wartet bereits Ihr Fahrzeug, welches Sie wieder zurück nach Kathmandu bringt. Nachdem alles verstaut wurde, geht es zurück in die Hauptstadt. Da es sich hier um Gebirgsstraßen handelt und der Verkehr Einspurig pro Richtung verläuft ist ein Vorwärtskommen wie in Europa nicht möglich. Gegen späten Nachmittag dann Ankunft in der Hauptstadt von Nepal. Die Zivilisation hat Sie wieder. Übernachtung im Hotel / Gehzeit: 2 h / Fahrzeit 6-7 Stunden

### Verpflegung

Frühstück, Mittagessen

14. Tag

## Stadtbesichtigung in Kathmandu

Ganztägige Stadtbesichtigung in Kathmandu und Umgebung. Pashupatinath: Hindu-Heiligtum am heiligen Bagmati-Fluss, wo die rituellen Waschungen stattfinden. Für Hindus zählt er mit zu den heiligsten Orten in Nepal. Pilger aus Indien nehmen sogar die weite Anreise in Kauf, um Gott Shiva, der hier in seiner Inkarnation als Herr der Tierwelt verehrt wird, zu huldigen. Der im Pagoden-Stil

### Verpflegung

Frühstück, Abendbrot

15. Tag

## Freizeit, Rückreise und Ankunft

Je nach Flugverbindung steht Ihnen heute entweder ein halber oder ganzer Tag zur freien Verfügung (Einkaufsbummel oder Besichtigung). Transfer zum Flughafen und Rückflug nach Deutschland. Je nach Flugverbindung auch Ankunft am gleichen Tag

### Verpflegung

Frühstück

16. Tag

## Ankunft

Ankunft in Deutschland. Heimreise in Eigenregie.

# Leistungen

### Das ist inbegriffen

- [x] Alle Transfers, Überland- und Besichtigungsfahrten lt. Programm in Privatfahrzeugen
- [x] Übernachtung in Hotels (Kathmandu), während des Trekkings Übernachtung in einfachen Lodges

- ☑ Verpflegung: Vollpension während des Trekkings, ansonsten Frühstück (13x Frühstück / 11x Mittagessen / 11x Abend-essen)
- ☑ Begleitmannschaft und Träger
- ☑ Begrüßungs- und Abschiedsessen
- ☑ Trekkinggenehmigung und TIMS-Karte
- ☑ 10x geführte Wanderungen (davon 1 Aussichtsgipfel)
- ☑ Gepäcktransport während des Trekkings: 15 kg persönliches Gepäck (Träger)
- ☑ Deutschsprachiger einheimischer Reiseleiter während des Trekkings
- ☑ Deutschsprachiger örtlicher Guide bei Stadtbesichtigungen
- ☑ Sonderkonditionen bei verschiedenen Ausrüstern und Bergsportläden (Sprechen Sie uns an)

## Nicht enthalten

- ☒ Flüge ab/an Deutschland nach Kathmandu und zurück (weitere Abflughäfen auf Anfrage) in der Economy-Class inkl. Tax und Kerosinzuschlägen ab 1050,-Euro (gern sind wir Ihnen bei der Buchung behilflich)
- ☒ Visakosten ca. 50,- USD/ 45,- Euro
- ☒ Fehlende Mahlzeiten und Getränke (Trekkinggetränke ca. 5-9 Euro pro Tag)
- ☒ Trinkgelder (s. Informationsblatt)
- ☒ Flughafengebühren Inlandsflüge ca. 340 Rupien
- ☒ Individuelle Besichtigungen und Ausflüge
- ☒ Übergepäck
- ☒ Einzelzimmerzuschlag: 130,- Euro (gilt nur für die Stadtübernachtungen)
- ☒ Versicherungen

# Termine

Bitte beachten Sie, dass sich folgende Termine auf den Stand des Datums beziehen, an dem Sie dieses Dokument herunter geladen haben. Die aktuellsten Preise und Termine entnehmen Sie bitte unserer Website.

| | |
|---|---|
| **Di., 22.12.2026**<br>**bis Di., 05.01.2027 • 16 Tage** | **1.750 €** p. P.<br>zzgl. Flug |
| **Fr., 25.12.2026**<br>**bis Fr., 08.01.2027 • 16 Tage** | **1.750 €** p. P.<br>zzgl. Flug |

⚠ Etwaige Preisdetails, wie etwa der Einzelzimmer-Zuschlag oder andere Preisvariationen entnehmen Sie bitte unserer Website.

# Wichtige Informationen zur Reise

## Zum Land

### Klima

Tagsüber ist es durch die recht intensive Sonneneinstrahlung warm, jedoch sinken nachts die Temperaturen bis zum Gefrierpunkt. In größeren Höhen bis -15°C. In Kathmandu (1.300 m) angenehmes gemäßigtes Klima 20 bis 30°C.

### Visum

Es wird ein Visum bei einem Aufenthalt in Nepal benötigt. Das Visum kann bei Einreise vor Ort am Flughafen Kathmandu (oder an der Grenzstelle nach Nepal) vor der Reise bei der zuständigen Visumbehörde oder Online, als Vorantrag beantragt werden. Touristenvisa werden für bis zu 15, 30 oder 90 Tage ausgestellt und können vor Ort um bis zu 150 Tage verlängert werden. Dabei sollte die angegebene Aufenthaltsdauer auf keinen Fall überschritten werden.

**Online-Beantragung vor Abreise**

Über die Webseite http://www.online.nepalimmigration.gov.np/tourist-visa können Sie frühestens 14 Tage vor Reisebeginn das Vor-Visum der Einwanderungsbehörde online beantragen. Das erspart Ihnen in Kathmandu das Ausfüllen am Visum-Automaten. Die Seite ist derzeit nur in Englischer Sprache verfügbar. Hierbei müssen Sie auch ein Passfoto (mindestens 6 Monate gültig bei Ausreise aus Nepal) hochladen. Entweder drucken Sie den Antrag aus oder machen sich davon einen Screenshot. Bei Einreise zeigen Sie dann am Visum-Counter den Antrag vor und bezahlen hier die Visum-Gebühr. Die Gebühr können Sie in Euro, USD, Rupien oder auch mit Kreditkarte bezahlen. Am Schalter erhalten Sie dafür dann eine Quittung und bei Vorlage am Einreiseschalter dafür dann die Visummarke für den Pass. Bei dieser Variante müssen Sie sich insgesamt 2 x anstellen (Visum-Schalter/ Einreise).

**Visum-Beantragung am Flughafen Tribhuvan in Kathmandu**

Wer nicht das Visum nicht Online beantragen möchten, der kann es auch mit relativ wenig Aufwand vor Ort am Flughafen erledigen. Man muss jedoch hier kleine Wartezeiten einplanen, sollten gleichzeitig mehrere Flugzeuge landen (da es nur eine begrenzte Anzahl an Visum-Automaten zur Verfügung stehen). Für die Beantragung am Flughafen benötigen Sie einen gültigen Reisepass (mindestens 6 Monate gültig bei Ausreise aus Nepal). Nach Ankunft stehen in der Ankunftshalle Visa-Automaten zur Verfügung. Hier wird der Reisepass eingescannt und ein Menü führt durch den unkomplizierten Antrag (Zeitdauer ca. 3 -5 min). Bei Fragen kann man sich auch an das Personal vor Ort wenden. Nachdem der Antrag abgeschlossen ist, drucken Sie sich bitte den Antrag aus (Hinweis: Sollte der Drucker nicht funktionieren, machen Sie sich bitte ein Foto von dem Antrag ). Mit dem Antrag können gehen Sie nun zum Visum-Schalter und bezahlen Ihr Visum. Die Gebühr können Sie in Euro, USD, Rupien oder auch mit Kreditkarte bezahlen. Am Schalter erhalten Sie dafür dann eine Quittung und bei Vorlage am Einreiseschalter bekommen Sie dann die Visummarke in den Pass. Bei dieser Variante müssen Sie sich insgesamt 3 x anstellen (Automat/ Visum-Schalter/ Einreise) .

**Visum-Beantragung mit Reisepass in Deutschland/Österreich/Schweiz**

Zur Beantragung des Visums wenden Sie sich an die zuständige Botschaft in Berlin, Konsulate in Dreieich, Hamburg, Köln, München oder Stuttgart oder an Ihre Botschaften in Österreich oder Schweiz.

Bearbeitungszeit: Die gewöhnliche Bearbeitungsdauer beträgt etwa 5 Konsulatsarbeitstage nach Eingang der Antragsunterlagen. An Nationalfeiertagen kann es zu Verzögerungen kommen. Informieren sie sich frühzeitig bezüglich der unterschiedlichen Möglichkeiten zur Visabeschaffung.

Hinweis: Bei der Beantragung vor Ort kann es zu Wartezeiten kommen.

Einreise über den Landweg: An den Grenzposten werden auch Visa ausgestellt, allerdings wird empfohlen diese vorher zu beantragen, da diese nicht mit Sicherheit ausgestellt werden.

Mitzuführende Dokumente: - Passfoto /- Visumantrag
Bei Fragen rund um spezifische Einreise- und Visabestimmungen mit Wohnsitz im Land Deutschland wenden Sie sich bitte an die zuständige Botschaft in Berlin oder an die Konsulate in Dreieich, München, Köln oder Stuttgart.

Bitte beachten Sie, dass sich die Visabedingungen kurzfristig ändern oder individuell behandelt werden können. Nur die zuständige Botschaft oder eines der zuständigen Generalkonsulate können rechtsverbindliche Informationen und Hinweise und/oder über diese Informationen hinausgehende Informationen und Hinweise liefern. Informieren Sie sich rechtzeitig.

AT REISEN übernimmt keine Haftung für das Visum und Auskünfte. Jeder Teilnehmer ist für die Visum-Organisation selbst verantwortlich.

## Devisen

Euro (in bar) in kleinen Stückelungen, kann in Kathmandu unkompliziert getauscht werden in die einh. Währung (Rupien). Keine Garantie für Geldautomaten! 1 Euro ca. 175 Rupien - Stand 9/ 26

## Voraussichtlicher Geldbedarf

Bargeld: Da bis auf die Getränke, fehlende Mahlzeiten, Trinkgelder, Visum und allfällige Extrakosten praktisch alle Kosten im Gesamtpreis inbegriffen sind, sollte mit ca. 300, - Euro plus einer persönlichen Reserve auszukommen sein. Bitte Euro in cash oder EC-Karte mitnehmen und vor Ort umtauschen. EC-Automaten finden sie in Kathmandu und Pokhara bei der ATM oder Nabil Bank (EC -Karten mit Maestro Zeichen). Bargeld können Sie fast übe rall in den vielen kleinen Wechselstuben oder im Hotel schnell und problemlos umtauschen. Kreditkarte für Notfälle und individuelle Einkäufe mitnehmen.

## Impfungen

Gelbfieberimpfung ist vorgeschrieben bei Einreise aus Infektionsland, Auffrischung der Standardimpfung wird empfohlen!

## Kulturschock inklusive

Bitte beachten Sie, dass Sie in ein Schwellenland reisen. Die Verhältnisse vor Ort sind nicht mit europäischen bzw. deutschen Standards zu vergleichen, insbesondere die hygienischen Bedingungen, die Standards der Unterkünfte, der Umgang mit Müll und Umweltschutz oder die zum Teil fehlende fachliche Qualifikation von Personal (z. B. in Hotels) sowie die Konfrontation mit Bettlern und starker Armut. Auch die kulturellen Unterschiede können sehr befremdend sein.

Wir bitten Sie daher, sich in Ruhe damit auseinanderzusetzen und vor Ort alles etwas "gelassener" zu sehen, dann steht einer spannenden und eindrucksvollen Reise nichts im Weg.