



Nepal

IM HERZEN DES HIMALAYAS



Vom subtropischen Dschungel hin zu Rhododendron-bewachsenen Hoch-
ebenen und gletscherbedeckten Gipfeln. Das alles, zusammen mit einer
faszinierenden Kultur, erwartet Reisende in Nepal. Das Import Promotion
Desk (IPD) unterstützt europäische Reiseveranstalter bei ihrer Suche nach
außergewöhnlichen touristischen Produkten in Nepal und vermittelt den
Kontakt zu sorgfältig ausgewählten, nachhaltigen Tourismusfirmen vor Ort.
Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten Nepals für Ihr Produktportfolio.
Unsere Spezialisten für nachhaltigen Tourismus stehen Ihnen gerne zur
Verfügung.

Gefördert vom

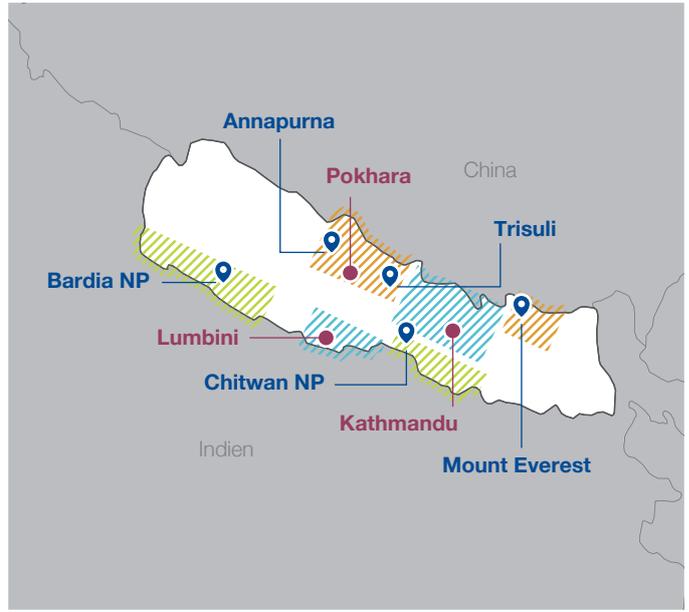
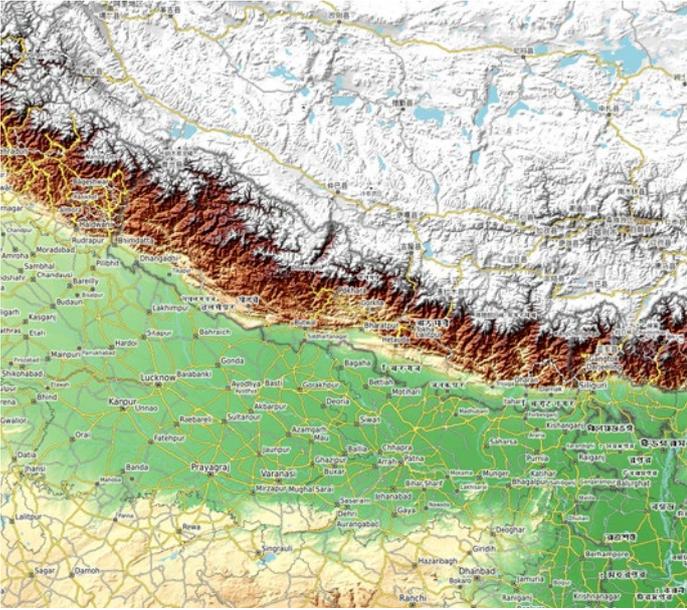


Bundesministerium für
wirtschaftliche Zusammenarbeit
und Entwicklung

Durchgeführt von



Subtropischer Dschungel und gletscherbedeckte Gipfel



ÜBERBLICK

Das Angebot für aktive und sportliche Reisende  ist außergewöhnlich in Nepal. Trekking mit herrlichem Panorama und kulturellen Begegnungen auf dem Weg findet man rund um die berühmten Everest- und Annapurna-Regionen, wie auch in weniger bekannten und abgelegeneren Teilen des Landes. Gut die Hälfte aller Rafting-Touren finden auf dem Trisuli statt, doch auch rund um Pokhara gibt es eine hohe Dichte an erstklassigen Rafting-Flüssen.

Die subtropischen Ebenen des Terai  mit ihren Nationalparks und Feuchtgebieten sind der ideale Ort um Nashörner, Vögel und andere Tiere in traumhafter Natur zu beobachten.

Die faszinierende Kultur  Nepals lässt sich auf einem Trek in den vielen kleinen Dörfern sowie in den beeindruckenden Königsstädten erleben. Darüber hinaus finden interessierte Reisende eine Vielzahl an kulturellen Highlights vor, wie die Altstadt von Kathmandu, den Geburtsort von Buddha Lumbini oder die Wiege der Nation Gorkha. Zudem bietet Nepal ein reichhaltiges Angebot an spirituellen Kursen, Yoga und Meditation.



DISTANZEN

			
Kathmandu – Pokhara	6h	7h	30'
Kathmandu – Chitwan Nationalpark	5h	7h	20'
Kathmandu – Gorkha	4h	5h	20'
Kathmandu – Bhaktapur	1h	1h30'	–
Kathmandu – Lukla (Everest Region)	–	–	30'
Pokhara – Bandipur	2h30'	3h30'	–
Pokhara – Lumbini	6h	7h	30'

REISEZEIT

Die ideale Zeit für Trekking-Touren zwischen September und November, mit strahlend blauem Himmel, guter Sicht auf die Berge und angenehmen Temperaturen, ist gleichzeitig die **Hochsaison** in Nepal. Die **Vorsaison** im März und April ist ebenfalls beliebt bei Touristen. Die Temperaturen steigen und die Tage werden wieder länger. Zusätzlich kann man die Rhododendron-Blüte im Hochland bestaunen. Dezember und Januar eignen sich dank angenehmer Temperaturen perfekt für eine Reise durch das subtropische Terai. Auch in den Bergen ist das Wetter oft noch gut, jedoch ist es morgens kalt und feucht und viele Unterkünfte in den höheren Trekking-Gebieten sind geschlossen. In der **Nebensaison** zwischen Juni und September bringt der **Monsun** viel Regen, Feuchtigkeit und hohe Temperaturen nach Nepal. Viele Aktivitäten sind zwar eingeschränkt, doch zeigt sich Nepal zu dieser Zeit wunderbar grün mit blühenden Landschaften und reichhaltig bestückten Märkten.

AUSWAHL AN AKTIVITÄTEN IN NEPAL NACH SAISON

	Jan	Feb	Mär	Apr	Mai	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
 Wandern im Himalaya			✓	✓					✓	✓	✓	
 Rafting			✓	✓						✓	✓	
 Mountainbiking	✓	✓	✓							✓	✓	✓
 Yoga und Gesundheit	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓



Die beste Zeit, um **Wildtiere** in der Terai zu beobachten ist zwischen März und April. Zu dieser Zeit erleichtert das frisch geschnittene Gras die Sicht und oft versammeln sich die Tiere um schrumpfende Wasserlöcher. Während des Sommer-Monsuns sind einige Nationalparks in der Tiefebene unpassierbar.

Abhängig von der Höhenlage, ist **Mountainbiken** ganzjährig möglich in Nepal. Die beste Zeit für höher gelegene Trails ist entsprechend der Trekking-Saison von September bis November, sowie im März und April. In tieferen Lagen sind die Temperaturen zwischen Dezember und Februar besonders angenehm.

Die richtige Reisezeit für **Rafting** in Nepal hängt von der Auswahl des Flusses, der Erfahrung und den Erwartungen der Reisenden ab. Während des Monsuns sind die meisten Flüsse nur etwas für Profis. Die beste Zeit für ein vielfältiges Angebot ist im Oktober und November.

Für ruhige, mehrtägige Touren eignen sich besonders April und März.

Wer spirituelle Kurse, **Yoga** und Meditation in Nepal sucht, findet ganzjährig passende Angebote.





DURCHSCHNITTliche KOSTEN

Bier	2 €
Mittagessen	2 – 4 €
Trinkgeld	10 % bereits inkludiert
Taxifahrt (5 km)	2 €
Trekking mit Guide (pro Tag)	35 – 40 €
Trekking Permit	20 – 500 US \$ pro Person und Woche
TIMS Trekking Karte	7 – 15 €
Trinkgeld für Träger	10 % – 20 %

FESTE IN NEPAL

Viele der religiösen Feste in Nepal werden nach dem Mondkalender festgelegt, was die langfristige Planung eines Besuchs erschwert. Gute Chancen, um während einer Reise zumindest eines der Feste Nepals besuchen zu können bietet der Herbst. Von Ende August bis November finden die meisten Feierlichkeiten statt. Eine Übersicht der Feste und bekannten Termine finden Sie [hier](#).

Sehenswert sind unter anderem das Indra Jatra, welches im Herbst mit Prozessionen und Maskentänzen die lebende Gottheit Kumari ehrt. Das zweiwöchige Erntefest Dashain ist das größte Fest in Nepal und bietet besondere Einblicke in die Kultur des Landes. Das auch in Europa bekannte Holi Festival feiert mit bunten Farben und Wasser den Beginn des Frühlings. Neujahr kann in Nepal im April, mit verschiedenen Traditionen und Ritualen wie dem Bisket Jatra in Bhaktapur, gefeiert werden. Während der Feierlichkeiten sind Ansprechpartner vor Ort oft schlecht erreichbar; eine langfristige Planung wird empfohlen.

ALLTAGSKULTUR

- + Mit einem klaren Nein auf eine Bitte, einen Vorschlag oder eine Nachfrage zu reagieren käme für einen Nepalesen nicht in Frage und gilt als unhöflich. Oft werden stattdessen Formulierungen genutzt, wie „Mölieht später“. Ist man in einem Gespräch an einem solchen Punkt angekommen, empfiehlt es sich seine Frage neu zu formulieren und z.B. eine offene Fragestellung zu wählen, um dem Gegenüber die Möglichkeit zu geben eine ehrliche Antwort ohne direktes Nein zu geben.
- + Füße, die linke Hand und Dinge die mit dem Mund berührt wurden gelten in Nepal als unrein. Zur Begrüßung oder um jemandem zu winken sollte man die rechte Hand nutzen. Trinkt man aus der Feldflasche eines anderen, sollte diese dabei nicht berührt werden. Auch beim Essen sollte man sein Besteck nur für sich nutzen und nicht bei anderen probieren. Beim Sitzen sollte man darauf achten niemandem die Fußsohlen zuzukehren, es gehört sich auch nicht über die Beine sitzender Personen hinweg zu steigen. Vermeidet man es zudem noch den Kopf einer Erwachsenen Person zu berühren hat man einige der häufigsten Fauxpas in Nepal erfolgreich umschifft.
- + Außerhalb der Touristengebiete in Kathmandu ist eine konservative und gepflegte Kleidung angebracht. Beim Besuch von Tempeln sollten die Schultern und die Beine bedeckt sein. Kopfbedeckungen und Sonnenbrillen sollten hingegen abgenommen werden. Beim Betreten eines Tempels werden immer die Schuhe ausgezogen. Utensilien aus Leder dürfen nicht in einen Tempel gebracht werden.



LINKSAMMLUNG

- + [Tabelle weiterer Distanzen und Fahrtzeiten in Nepal](#)
- + [Medien Center Nepal](#)
- + [Weitere Bilder](#)
- + [Botschaften in Nepal](#)
- + [Eintrittspreise für Kulturelle Sehenswürdigkeiten](#)
- + [Eintrittspreise für Nationalparks](#)
- + [Festivals in Nepal nach Monaten](#)
- + [Interaktive Karte der Flugverbindungen nach Nepal](#)
- + [Auslandsvertretungen Nepals weltweit](#)
- + [Online Visum Antrag](#)
- + [Informationen zum Visa On Arrival](#)
- + [Trekking Genehmigungen: TIMS Karte](#)
[Trekking Permit](#)
- + [Informationen zu Erdbeben und Sicherheitshinweise](#)
- + [Übersicht zu Gesundheitsfragen und benötigten Impfungen](#)
- + [COVID-19-Einreisebestimmungen Nepal](#)



FLUGVERBINDUNGEN

Der einzige internationale Flughafen befindet sich in Kathmandu. Es gibt keine Direktverbindungen ab Europa. Alle Flugverbindungen nach Nepal finden Sie auf der folgenden [interaktiven Karte](#).

	Erreichbarkeit	Flugverbindungen ab Europa
TRIBHUVAN INTERNATIONAL AIRPORT KATHMANDU (KTM)	Eine Taxifahrt in das Stadtzentrum kostet 5 – 7 €. Viele Unterkünfte in Kathmandu bieten einen kostenfreien Transfer an.	Europa – Mittlerer Osten – Kathmandu (via Doha, Muskat, Dubai, Abu Dhabi, Bahrain, Istanbul) Europa – Delhi – Kathmandu Reisezeit mit Zwischenstopp >13h



EINREISEBESTIMMUNGEN

Die Einreise aus der EU, Großbritannien und der Schweiz ist mit einem Visa on Arrival möglich. Dieses wird am Flughafen Kathmandu und allen weiteren Grenzübergängen ausgestellt und ermöglicht den Aufenthalt und mehrfache Einreise innerhalb von 90 Tagen.

- + Touristen benötigen einen gültigen Reisepass und ein zusätzliches Passfoto für das Visa on Arrival
- + Die Visa-Kosten müssen bar bezahlt werden. Es werden auch Fremdwährungen wie Euro oder US\$ akzeptiert.
- + Visa Kosten: 15 Tage: 30 US \$ / 30 Tage: 50 US \$ / 90 Tage: 125 US \$
- + Um Zeit am Flughafen zu sparen, kann das [Visum-Formular](#) bereits vorab online ausgefüllt werden.

[Übersicht der aktuellen Einreisebestimmungen](#)

GUT ZU WISSEN

Geld	In touristischen Gebieten gibt es meistens einen Geldautomaten, allerdings ist die Auszahlung oft auf 100 € beschränkt. Geld wechseln kann man in Banken und Wechselstuben, welche zahlreich vorhanden sind.	
Internet	Hotels und Restaurants bieten oft freies W-Lan an. Lokale SIM-Karten können am Flughafen und in vielen Läden gekauft werden. Dafür wird der Reisepass und ein zusätzliches Passfoto benötigt. Bereits für 6 € bekommt man eine prepaid SIM-Karte mit 28 GB Datenvolumen, welche einen Monat gültig ist.	
Elektrizität	220 Volt/ 50 Hertz. Reisende aus den meisten europäischen Ländern benötigen keinen Adapter. Häufig kommt es zu kurzzeitigen Stromausfällen. Lediglich höherklassige Hotels verfügen über einen eigenen Generator.	
Trinkwasser	Das Leitungswasser sollte nicht getrunken werden. Auf Trekking-Touren sollte das Wasser abgekocht, gefiltert oder mit Tabletten gereinigt werden. Auch abgefülltes Wasser ist überall erhältlich.	
Tracking-Genehmigungen	Für die meisten Trekking-Gebiete muss eine Genehmigung in Form der TIMS-Karte erworben werden. Diese beinhaltet die Eintragung in ein Trekking-Register und den Eintrittspreis für den Nationalpark. Weitere Informationen zur TIMS Karte . Für abgelegene Trekking Gebiete ist weiterhin eine Genehmigung erforderlich. Weitere Informationen .	
Packliste	Die meisten Unterkünfte bieten einen Wäscheservice für 1 € pro Kilogramm an. Besondere Ausrüstung für Trekking-Touren können an vielen Orten ausgeliehen werden.	
	<ul style="list-style-type: none"> + Reisepass und zusätzliches Passfoto + Gute Sonnencreme für Haut und Lippen + Kopfbedeckung und Sonnenbrille + Bequeme, feste Schuhe/ Wanderstiefel + Wind- und Regenjacke 	<ul style="list-style-type: none"> + Kamera + Rucksack für Tagesausflüge + Taschenlampe + Reiseapotheke + Warme und bequeme Kleidung
Öffnungszeiten	In touristischen Gebieten haben die Läden meist von 09:00 bis 22:00 Uhr an sieben Tagen die Woche geöffnet. Öffentliche Einrichtungen haben Montag bis Freitag von 09:00 bis 17:00 Uhr geöffnet. Durch die vielen Feiertage in Nepal, können Banken und Ämter oft über mehrere Tage hinweg geschlossen sein!	
Notfall-Nummern	Rettungswagen: 102 Feuerwehr: 101	Polizei: 100 Touristen Polizei: 01-4247041
Erdbeben	Nepal liegt in einer erdbebengefährdeten Region. Die Nationale Gesellschaft für Erbebentechnologie NSET gibt Informationen und Sicherheitshinweise.	
Gesundheit & Impfungen	Eine detaillierte Übersicht zu Gesundheitsfragen und benötigten Impfungen finden Sie hier .	
COVID-19 Einreisebestimmungen	Die interaktive Karte der IATA bietet aktuelle Informationen zu den weltweiten Einreisebestimmungen im Zusammenhang mit COVID-19.	

Wenn Sie mehr über unsere Partnerfirmen aus Nepal erfahren möchten, treten Sie mit uns in Kontakt. Wir vernetzen Sie mit sorgfältig geprüften Tourismusfirmen.

KONTAKT

Stand: Oktober 2021

IPD – Import Promotion Desk
c/o sequa gGmbH

Alexanderstraße 10
53111 Bonn
Deutschland

Telefon: +49 228 909 0081-0
E-Mail: info@importpromotiondesk.de



www.importpromotiondesk.de



IPD auf LinkedIn



News für Importeure



**Partners in
Transformation**
Import Promotion Desk