Nepal/Kathmandu-Tal, Bhutan & Sikkim

Allgemeine Reiseinformationen

Wir danken Ihnen für Ihr Interesse bzw. Ihre Anmeldung zu einer Reise nach Bhutan und freuen uns, dass Sie sich für eine Reise von Kneissl Touristik entschieden haben.

Fläche:	38.394 km²
Einwohner:	756.129 (2021)
Bevölkerungsdichte:	20 Einw. pro km²
Hauptstadt:	Thimphu
Staatsform:	Konstitutionelle Monarchie
Staatsoberhaupt:	König Jigme Khesar Namgyel Wangchuck
Regierungschef:	Ministerpräsident Lotay Tshering
Amtssprache:	Dzongkha
Telefonvorwahl:	+975

EINREISEFORMALITÄTEN

Österreichische und deutsche Staatsbürger benötigen für die Einreise nach Nepal, Bhutan und Indien einen **gültigen Reisepass**, der **bei Ausreise noch mindestens 6 Monate gültig** sein muss, sowie ein **nepalesisches, bhutanesisches und indisches Visum.**
Ihr Reisepass muss mindestens noch zwei freie Seiten zur Verfügung haben.

Zur Erlangung des Visum-on-arrival für Nepal benötigen Sie 2 Passbilder sowie USD 30,-- in Bar. Das für das Visum-on-arrival benötigte ausgefüllte Formular erhalten Sie von uns wenige Tage vor Reisebeginn zugesandt.

Um das **Visum für Bhutan** beantragen zu können, benötigen wir von Ihnen bis spätestens 2 MONATE VOR ABREISE eine DIGITALE FARBKOPIE IHRES REISEPASSES (bzw. wenn Sie innerhalb 2 Monate vor Abreise gebucht haben bitte um SOFORTIGE Zusendung!). Das Visum wird nach Übermittlung der Unterlagen von unserer Partneragentur beantragt (die Kosten für die Ausstellung des Visums betragen USD 50,-- und sind im Reisepreis inkludiert).

Zur Erlangung des **indischen elektronischen** Visums benötigen wir von Ihnen folgende Unterlagen:
1.) einen Farbscan des gültigen Reisepasses (wenn möglich im pdf-Format)
2.) ein ausgefülltes Visum-Formular
3.) 1 Passbild lt. indischen Kriterien (siehe Beilage)

Ihren Reisepass mit Visum müssen Sie bitte ständig bei sich tragen (nicht im Koffer verstauen).

Bürger anderer Staatsangehörigkeit ersuchen wir, sich beim zuständigen Außenministerium selbst über die aktuellen Einreisebestimmungen zu informieren!

PASSDATEN
Für die Fahrten durch Nepal, Bhutan und Indien sind Passlisten unbedingt notwendig. Wir ersuchen Sie daher höflich, uns Ihre Passdaten mittels beiliegendem Formular **umgehend** mitzuteilen, jedoch spätestens bis 6 Wochen vor Abreise.

DIPLOMATISCHE VERTRETUNGEN

Österreich und Deutschland unterhalten keine Botschaften in Bhutan, zuständig sind die jeweiligen Botschaften in New Delhi.

Österreichische Botschaft in Indien:
EP-13, Chandragupta Marg
Chanakyapuri, New Delhi 110021
Tel.: (+91/11) 2419 2700
New-delhi-ob@bmeia.gv.at

Botschaft der Republik Indien in Österreich:
Kärntner Ring 2
A-1015 Wien
Tel.: (+43/1) 505 8666
Emb.vienna@mea.gov.in; www.eoivienna.gov.in

Botschaft der Bundesrepublik Deutschland in Indien:
No. 6/50G, Shanti Path
Chanakyapuri, New Delhi 110021
Tel.: (+91/11) 4419 9199
info@newd.diplo.de; www.india.diplo.de

Botschaft der Republik Indien in Deutschland:
Tiergartenstraße 17
D-10785 Berlin
Tel.: (+49/30) 257 950, Fax: (+49/30) 2655 7000
https://indianembassyberlin.gov.in/

Österr. Honorarkonsulat in Nepal:
22, Manakamana Marg,
Nagpokhari, Naxal, Kathmandu
Tel.: (+977/1) 4534 690 216
autconktm@gmail.com

Botschaft der Republik Nepal:
Schwindgasse 5/1/6
A-1040 Wien
Tel.: (+43/1) 235 02 75 01
mission@nepalmission.at
http://at.nepalembassy.gov.np/

Deutsche Botschaft in Nepal:
Gyaneshwor Marg 690,
Gyaneshwor, Kathmandu
Tel.: (+977/1) 421 72 00
info@kathmandu.diplo.de
http://www.kathmandu.diplo.de

Botschaft der Republik Nepal in Deutschland:
Guerickestraße 27
D-10587 Berlin-Charlottenburg
Tel.: (+49/30) 3435 9920
Fax: (+49/30) 3435 9906
berlin@nepalembassy.de

ZOLL

Nepal:
Die Einfuhr der Landeswährung ist verboten, von Fremdwährung unbegrenzt erlaubt (mit Ausnahme von indischen Geldscheinen mit einem höheren Nominalwert als 100,-- Indischen Rupees), jedoch deklarationspflichtig. Es empfiehlt sich die Mitnahme von US-Dollar in bar.
Die Ausfuhr der Landeswährung ist verboten, von Fremdwährung bis zum bei der Einreise deklarierten Betrag erlaubt. Das Reisegepäck muss vollständig wiederausgeführt werden. Die Ausfuhr von Kunstgegenständen ist nur beschränkt erlaubt.

Bhutan:
Unbeschränkte Ein- und Ausfuhr von Landeswährung. Die Mitnahme von Landes- und Fremdwährung ist unbegrenzt erlaubt, jedoch ab einem Betrag von 10.000 USD deklarationspflichtig. Es empfiehlt sich die Mitnahme von US-Dollar und Euro in bar, Travellerschecks oder Kreditkarten.
Computer, Mobiltelefone, Kameras oder andere elektronische Geräte müssen bei der Einreise registriert werden, die Wiederausfuhr dieser Geräte wird bei der Ausreise überprüft. Das Zollformular muss bei der Ausreise den Zollbeamten am Flughafen wieder abgeben werden.
Die Ausfuhr von Antiquitäten und seltenen religiösen Kunstgegenständen ist verboten.

Indien:
Die **Ein- und Ausfuhr** der Landeswährung ist mit maximal INR 25.000,-- beschränkt. Die Einfuhr von Fremdwährung ist unbegrenzt erlaubt, doch ab einem Betrag von umgerechnet USD 5.000,-- in Reiseschecks und Bargeld deklarationspflichtig.
Bankomat- und Kreditkarten werden von den Geldausgabeautomaten der meisten größeren Banken sowie in den gehobenen Hotels und Einkaufszentren der größeren Städte akzeptiert. Es empfiehlt sich die Mitnahme von US-Dollar oder Euro in bar (zur Umwechslung werden offizielle Wechselstuben an den Flughäfen oder größere Banken empfohlen).
Gegenstände für den persönlichen Bedarf können zollfrei eingeführt werden. Wertvolle Gegenstände müssen bei der Einreise deklariert werden. Die Einfuhr von Satellitentelefonen ist verboten.
Die Einfuhr von E-Zigaretten und Ähnlichem ist verboten.
Die **Ausfuhr** von Fremdwährung ist bis zum bei der Einreise deklarierten Betrag erlaubt. Das Reisegepäck muss vollständig wieder ausgeführt werden.
Die Ausfuhr von Tier- und Schlangenhäuten sowie daraus gearbeiteten Produkten und antiken Kunstgegenständen mit einem Alter von über 100 Jahren ist verboten.

Nähere Auskünfte finden Sie auch im Travel Centre der IATA:
https://www.iatatravelcentre.com/NP-Nepal-customs-currency-airport-tax-regulations-summary.htm
bzw.
https://www.iatatravelcentre.com/BT-Bhutan-customs-currency-airport-tax-regulations-summary.htm
bzw.
https://www.iatatravelcentre.com/IN-India-customs-currency-airport-tax-regulations-summary.htm

Die angeführten Mengen und Beträge sind unverbindliche Richtangaben, rechtsverbindliche Informationen kann nur die Vertretungsbehörde dieses Landes erteilen.

Bitte beachten Sie bei der Einreise nach Österreich die geltenden Einfuhrbestimmungen! Nähere Informationen dazu finden Sie auf:
https://www.bmf.gv.at/themen/zoll.html

IMPFUNGEN UND GESUNDHEITSVORSORGE

Impfungen sind keine vorgeschrieben (außer bei der Einreise über ein Gelbfieber-Infektionsgebiet), doch empfiehlt Ihnen Ihr Arzt event./wahrscheinlich folgende Vorbeugungsmaßnahmen:

* Typhus-Paratyphus-Prophylaxe
* Hepatitis A/B-Vorsorge
* Cholera-Impfung
* Polio und Tetanusschutz
* ev. Malaria Prophylaxe (oder Stand-by)

Bitte kontaktieren Sie Ihren Hausarzt, das Gesundheitsamt oder ein Tropenmedizinisches Institut.
Informationen über Reiseimpfungen erhalten Sie auch auf der Homepage des Bundesministeriums für Gesundheit:
https://www.gesundheit.gv.at/leben/gesundheitsvorsorge/auf-reisen/impfschutz-auf-reisen.html

Vorsichtsmaßnahmen:
Auf die Einhaltung normaler Hygienemaßnahmen wie häufiges Händewaschen ist besonders zu achten.

- KEIN ungekochtes Wasser trinken
- KEIN rohes Gemüse, KEINE Salate und KEIN ungeschältes Obst essen
- ACHTUNG: Das Leitungswasser ist nicht trinkbar!

PERSÖNLICHE REISEAPOTHEKE

* alle Medikamente, die Sie auch zu Hause regelmäßig benötigen
* Mittel gegen fiebrige Erkältungskrankheiten
* Fieberthermometer
* Desinfektionsmittel für die Hände (max. 100 ml im Handgepäck, größere Flaschen im Fluggepäck)
* Schmerzmittel
* Pflaster
* elastische Binden und Desinfektionsmittel für kleinere Verletzungen
* Tabletten gegen Durchfall und Verstopfung
* kreislaufunterstützendes Mittel
* kühlendes Gel bei Mückenstichen
* Malaria-Prophylaxe

Es besteht kein Sozialversicherungsabkommen mit Österreich. Der Abschluss einer Zusatzversicherung für den Krankheitsfall und Krankentransport wird dringend empfohlen.

Bitte beachten Sie, dass es in den großen Höhen von Bhutan bei der Einnahme von Malariatabletten zu unangenehmen Nebenwirkungen - vor allem Kreislaufprobleme – kommen kann. Bitte weisen Sie Ihren Arzt bei einer etwaigen Indikation darauf hin.

Aufgrund der großen Höhen besteht außerdem erhöhtes Risiko von Höhenkrankheit (Soroche). Bitte beachten Sie dazu folgende Tipps: Essen Sie zumindest in den ersten Tagen keine schweren Speisen und vermeiden Sie Alkohol und Nikotin. Falls Sie Krankheitssymptome verspüren (zB. leichte Übelkeit, Schwindelgefühl, Kopfschmerzen), sollten Sie viel Zucker essen oder Bonbons bzw. Glucosetabletten lutschen!

Informationen, Vorbereitung etc. beim:
Institut für Klimakammertherapie/
Hypoxia Medical Center
Julius Tandler Platz 5, 1090 Wien
Tel.: 01-317 82 38, klimakammer@hypoxia.at
https://www.hypoxia.at/kontakt/start.html

FLUG

Wir buchen Linienflüge mit Qatar Airways über Doha nach Kathmandu und von Delhi retour.
Die genauen Flugzeiten erhalten Sie gemeinsam mit Ihren endgültigen Reiseunterlagen ca. 1 Woche vor Abreise.

Für die Buchung Ihres Fluges benötigen wir bitte Ihren **vollständigen Namen exakt lt. Reisepass**. Bitte kontrollieren Sie diesen sofort nach Erhalt der Buchungsbestätigung. Etwaige Änderungen bei der Fluglinie sind kostenpflichtig!

SITZPLATZRESERVIERUNG
Bei Qatar können Sie Ihren Sitzplatz im Rahmen des Online-Check-ins (ab 48 Stunden vor Abflug) vorreservieren.

FLUGGEPÄCK

Bitte beachten Sie, dass Ihr Fluggepäck bei den Langstreckenflügen (und bei den Flügen von Kathmandu nach Paro und Bangdogra nach Delhi) auf **maximal 1 Gepäckstück** mit **max. 25 kg** und einer Maximaldimension (Länge + Breite + Höhe) von 158 cm beschränkt ist. Ist Ihr Gepäck schwerer als erlaubt oder größer als 158 cm, werden Zusatzgebühren verrechnet.

HANDGEPÄCK

Zusätzlich zu Ihrem Fluggepäck dürfen Sie **1 Stück Handgepäck** mit den **maximalen Ausmaßen von 55 x 40 x 23 cm** an Bord nehmen. Duty-free-Einkäufe sind davon nicht betroffen. Die **Gewichtsbegrenzung** für das Handgepäck liegt bei **7 kg**. Größere und/oder schwerere Gepäckstücke werden vom Check-in Personal eingecheckt.
Es wird **empfohlen**, Wertgegenstände, Medikamente sowie verderbliche oder zerbrechliche Gegenstände im Handgepäck zu befördern.

Was darf nicht ins Handgepäck
Taschenmesser, Scheren, Nagelfeilen, Messer und spitze/waffenähnliche Gegenstände werden bei Sicherheitskontrollen abgenommen und sind nicht mehr zurückzubekommen.

Flüssigkeiten, Getränke oder vergleichbare Produkte in ähnlicher Konsistenz (z.B. Gels, Sprays, Shampoos, Lipgloss, Lotionen, Cremes, Zahnpasta) dürfen nur in **Behältern bis 100 ml** in einem **durchsichtigen und wieder verschließbaren Plastikbeutel** mit max. 1 L Fassungsvermögen mitgenommen werden!

TRANSPORT/SITZPLATZ

Während der Rundreise in Kathmandu und Bhutan sind Sie mit landesüblichen Bussen/Kleinbussen unterwegs, in Sikkim mit Vans/Kleinbussen (4 – 5 Teilnehmer pro Fahrzeug). Bitte vergleichen Sie den Standard dieser Fahrzeuge nicht mit unseren Verhältnissen – diese entsprechen nicht mitteleuropäischem Niveau.

Die Sitzplatzordnung in den Bussen in Bhutan entspricht üblicherweise pro Reihe einem Doppelsitz und einem Einzelsitz.

Bei unseren Bhutan-Reisen oder Fahrten mit Geländewagen werden die Sitzplätze täglich nach dem Rotationsprinzip gewechselt. In diesem Fall sind die bei der Buchung angegeben Sitzplätze ungültig!

Im Bus / in den Fahrzeugen darf nicht geraucht werden.
Bitte lassen Sie kein Geld oder Wertsachen unbeaufsichtigt im Fahrzeug, denn auch tagsüber kann es zu Einbruchdiebstählen kommen. Weder unser Partnerbetrieb, unsere Versicherung noch Ihre Reiseversicherung haften für Diebstähle von Geld und Wertgegenständen, die im Fahrzeug zurückgelassen werden (wie Handy, Kamera, Tablet, etc..)

VERSICHERUNG

Bitte beachten Sie, dass in unseren Pauschalpreisen keine Versicherung inkludiert ist. Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer Reiseversicherung der Europäischen Versicherung (siehe Katalog).

ACHTUNG: Falls Sie kurzfristig noch eine Versicherung abschließen wollen, tritt der Stornoschutz erst 10 Tage nach Abschluss der Versicherung in Kraft.

WÄHRUNG

Die Währungseinheit Bhutans ist der Ngultrum (Nu, BTN):

1 Ngultrum	**= 100 Chhertum**	
100 BTN	**= ca. € 1,11**	(Stand: Jänner 2024)
1 €	**= ca. BTN 90,39**	(Stand: Jänner 2024)

Der Ngultrum ist an die Indische Rupie gebunden.

Die Währungseinheit Nepals ist die Rupie (Nr, NPR):

1 Rupie	**= 100 Paise**	
100 NPR	**= ca. € 0,69**	(Stand: Jänner 2024)
1 €	**= ca. NPR 144,93**	(Stand: Jänner 2024)

Die Währungseinheit Indiens ist die Rupie (Rs, INR):

1 Rupie	**= 100 Paise**	
100 INR	**= ca. € 1,11**	(Stand: Jänner 2024)
1 €	**= ca. INR 90,39**	(Stand: Jänner 2024)

Die Ein- und Ausfuhr indischer Rupien ist verboten!

Wir empfehlen Ihnen die Mitnahme von Euro und/oder US-Dollar in bar sowie eventuell Travellerschecks (aus Sicherheitsgründen). Kreditkarten werden nur in größeren Hotels und Touristengeschäften akzeptiert.
Bitte beachten Sie, dass es sein kann, dass nicht überall während der Reise Dollarnoten als Zahlungsmittel akzeptiert werden. Der Umtausch darf nur bei Banken oder offiziellen Wechselstuben erfolgen, ist aber auch im Hotel möglich. Bitte verlangen Sie beim Wechseln immer die Umtauschquittung, die Sie bitte sorgfältig aufbewahren, da sonst ein Rückwechsel nicht möglich ist.

Taschengeld benötigen Sie für Getränke, Souvenirs, Ansichtskarten, eventuelle zusätzliche Besichtigungen/Eintritte, Trinkgelder (z.B. Busfahrer, Reiseleiter) und für nicht inkludierte Mahlzeiten.

Trinkgelder und Gepäckträgergebühren sind in unserem Pauschalpreis nicht inkludiert! Das Trinkgeld ist aber für viele Menschen ein wesentlicher, unverzichtbarer Bestandteil ihres Einkommens. Ungefähr kann man von USD 2,-- bis 4,-- pro Person und Tag, sowohl für den Fahrer als auch den/die örtlichen Reiseleiter/Guides ausgehen. Die Höhe des Trinkgeldes bleibt aber letztendlich Ihnen überlassen.

Betteln: Experten bitten darum, bettelnden Kindern grundsätzlich nichts zu geben, auch keine Stifte, Süßigkeiten o.ä.! Damit wird nur eine neue Generation von Bettlern ohne Zukunftsperspektive herangezogen. ‚Traditionelle' Bettler sitzen meistens vor den Heiligtümern.

Wichtig: Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass einzelne Leistungen, die nicht in Anspruch genommen werden, nicht rückerstattet werden können.

KLIMA

In Bhutan kann man innerhalb weniger Stunden von der subtropischen Hitze der tiefer gelegenen Täler bis in die alpinen, zunehmend kälteren Zonen der mächtigen Bergwelt gelangen. Monsun zwischen Anfang Juni und September. Tagsüber ist es meist sonnig und klar; vor allem

im Winter kann es nachts empfindlich kalt werden. Im Oktober, November und April bis Mitte Juni sind die Monate mit geringer Niederschlagsmenge und angenehmen Temperaturen. In den südlichen Ausläufern des Himalaya ist es auch im Winter nicht sonderlich kalt.

In Nepal gibt es durch die tropischen Temperaturen im Tiefland und den ewigen Schnee auf den hohen Berggipfeln extreme Gegensätze. Das Klima wird auch wesentlich durch den Sommermonsun geprägt, der zwischen Juni und September den Großteil der Niederschläge mit sich bringt. Die Vor- bzw. Nachmonsunzeit, vor allem die Monate März und April sowie Oktober und November sind ideal für Hochtouren. In dieser Zeit regnet es sehr selten, die Tage sind relativ warm, die Nächte kühl bis kalt. Im Frühjahr ist die Sicht nicht ganz so gut wie im Herbst - am Nachmittag ist es oft dunstig oder bewölkt, aber nun blüht alles. Rote Rhododendronblüten vor weißleuchtenden Firnhängen - ein für diese Jahreszeit charakteristisches Bild. Im Schnitt ist es im Frühjahr in den Bergregionen um etwa 5°C wärmer als im Herbst. Das Kathmandu Tal, das 1350 m hoch liegt, besitzt ein relativ ausgeglichenes Klima.

Die angenehmsten Temperaturen für uns Europäer bietet Nordindien im Winterhalbjahr (Oktober bis März). Im Dezember und Jänner fallen die Temperaturen im Binnenland teilweise bis unter den Gefrierpunkt. Ab März steht der Nordteil Indiens unter dem Einfluss eines trockenen und heißen Frühlings, für uns leicht verträglich durch die trockene Hitze, obwohl es bis über 35 °C heiß werden kann. Im Juni/Juli breitet sich dann der Monsun von Südwesten her aus und verwandelt große Teile des Landes in eine ‚Waschküche'. Im September ist die Regenzeit üblicherweise wieder vorbei und die Vegetation erstrahlt in frischem Grün. Sowohl im November als auch im Jänner muss man mit frischen Nächten (ca. + 10 °C) rechnen.

Klima-Tabelle:
obere Zeile: durchschnittliche Höchsttemperatur
untere Zeile: durchschnittliche Mindesttemperatur

	März	***April***	***Sept.***	***Okt.***	***Nov.***
Thimphu:	15°C	18°C	21°C	19°C	15°C
	3°C	6°C	12°C	7°C	2°C
Kathmandu:	25°C	28°C	26°C	27°C	21°C
	7°C	12°C	18°C	13°C	7°C
Delhi:	30°C	37°C	32°C	32°C	27°C
	15°C	21°C	24°C	19°C	14°C

AUSRÜSTUNGSEMPFEHLUNGEN

* gültiger Reisepass (noch mind. 6 Monate nach Ausreise gültig und 2 leere Seiten)
* Ausdruck des elektronischen Flugtickets
* Zahlungsmittel (Bargeld, Maestro/Bankomat- und/oder Kreditkarte mit PIN-Code)
* Fotokopien der wichtigsten Dokumente (getrennt von den Originalen aufbewahren)
* E-Card
* Versicherungspolizze
* strapazierfähige (auch warme) Kleidung aus Baumwolle oder anderen Naturfasern
* wetterfeste Jacke, warmer Pullover
* Regenkleidung
* leichte Thermounterwäsche (kühle Nächte!)
* bequeme Sportschuhe, gute feste Schuhe (Wanderschuhe)
* Übersocken für den Besuch von Tempeln (Boden eventuell verschmutzt)
* unbedingt Kopfbedeckung/Sonnenhut, Sonnenbrille
* Sonnenschutzmittel, Lippenschutz, eventuell Feuchtigkeitscreme
* Insektenschutzmittel
* kleiner Tagesrucksack
* Fotoapparat, Filmkamera
* genügend Speichermedien, da es in manchen Regionen eventuell schwierig ist, geeignetes Material nachzukaufen
* Reservebatterien, Ladegerät, Adapter
* eventuell Taschenlampe mit Reservebatterien
* Taschentücher, Erfrischungstücher
* Notizblock und Schreibzeug, Nähzeug
* 1 Liter Wasserflasche
* Ladekabel für Handy bzw. Digital-Kamera
* wenn vorhanden: Reiseführer, Landkarte
* ev. Brusttasche (für Reisepass, Geld,...)
* ev. Fernglas
* ev. Reservebrille, Kontaktlinsen, Reinigungsmittel

Bitte beachten Sie, dass es in der Nacht abkühlen wird. Ihre Kleidung sollte daher nicht nur praktisch, sondern für die Abende/Nächte auch warm sein!
Verwenden Sie bitte einen stabilen, strapazierfähigen Koffer (möglichst keinen teuren Lederkoffer). Für Kofferschäden wird nicht gehaftet. In unserem (im Katalog) empfohlenen Versicherungspaket ist auch eine Reisegepäcksversicherung inkludiert.

In Bhutan wird das Gepäck am Dach des Busses transportiert und mit einer Plastikplane abgedeckt. Bei schweren Regenfällen kann Ihr Gepäck trotzdem nass werden, weshalb wir empfehlen wichtige Sachen zusätzlich in Plastiktüten zu verpacken.

Wichtig! Um in Bhutan einen Tempel betreten zu dürfen, muss man die Schuhe ausziehen sowie lange Hosen/Beinkleider und Hemden, Blusen oder T-Shirts mit langen Ärmeln tragen (Poloshirts mit Kragen dürfen im Dzong

auch kurzärmelig sein). Im Inneren der Tempel darf NICHT fotografiert werden.
Generell sollte auf freizügige Kleidung verzichtet werden, so sollten Schultern und Knie stets bedeckt sein.

Bitte beachten Sie bitte auch folgende Punkte zu den Festen in Bhutan:

- Bitte behindern Sie mit Ihrer Kamera nicht die Sicht eines Einheimischen auf die Geschehnisse beim Fest.
- Bitte tragen Sie Hemden, Blusen oder T-Shirts (mit Kragen) - Frauen sollten mindestens knielange Röcke tragen; bitte keine kurzen Hosen oder Bermudas anziehen.
- Innerhalb des Dzong dürfen Sie weder Hut noch Kappe aufhaben.

NETZSPANNUNG

Die wichtigsten Städte in **Nepal** sind elektrifiziert. Die Stromspannung, die oft etwas schwankt, beträgt 220 V, 50 Hz. Reisenden wird empfohlen, die Stromspannung zu überprüfen, bevor sie irgendein elektrisches Gerät benutzen. Die Steckdosenformen variieren ebenfalls, so dass es ratsam ist, einen Satz von Adaptersteckern mitzunehmen, der in den meisten Elektrogeschäften zu haben ist.
Bhutan: Meist 220 Volt und 50Hz. Die Steckdosenformen variieren ebenfalls, so dass es ratsam ist, einen Satz von Adaptersteckern (vorwiegend englisches System) mitzunehmen, der in den meisten Elektrogeschäften erhältlich ist.
In **Indien** herrscht in den meisten Städten eine Netzspannung von 230-240V und 50Hz. Es werden 3-polige Stecker verwendet - ein Adapter ist deswegen erforderlich.

ZEITUNTERSCHIED

Der Zeitunterschied zwischen Österreich und Nepal beträgt im Winter 4 ¾ Stunden, während der Sommerzeit 3 ¾ Stunden, zu Bhutan im Winter 5 Stunden und während der Sommerzeit 4 Stunden.
Der Zeitunterschied zwischen Österreich und Indien beträgt im Winter 4,5 Stunden, während der Sommerzeit 3,5 Stunden.

	Winterzeit	*Sommerzeit*
Österreich/Deutschland	12.00 Uhr	12.00 Uhr
Kathmandu	16.45 Uhr	15.45 Uhr
Bhutan	16.30 Uh	15.30 Uhr
Delhi		

SICHERHEITSHINWEISE

Achten Sie auf Ihre Wertgegenstände, greifen Sie nicht mitten unter vielen Menschen zu Ihrer Geldbörse oder lassen Sie nicht sehen, wie viel drinnen ist. Tragen Sie immer Geld und Pass bei sich - so abgelegen kann kein Gebiet sein, dass sich diese Vorsichtsmaßnahmen nicht als nützlich erweisen sollten. Taschen und Wertgegenstände sollten immer fest in der Hand gehalten werden, besser verwenden Sie unter Ihrem Hemd/Bluse ein Brusttäschchen.

Einige Tipps: Deponieren Sie wenn möglich alle Ihre Wertsachen im Hotelsafe. Lassen Sie keine Wertsachen im Hotelzimmer offen liegen. Bummeln Sie nach Einbruch der Dunkelheit nicht allein durch die Straßen. Treten Sie in armen Vierteln nicht als wohlhabender Tourist auf. Lassen Sie Ihr Gepäck in der Empfangshalle des Hotels nicht unbeaufsichtigt.

SPRACHE

Nepal: Die Nationalsprache ist Nepali. Es wird in der Devanagari-Schrift geschrieben. Die Bevölkerung setzt sich aus zahlreichen Sprachgruppen zusammen. Es werden ca. 12 Sprachen und 30 Dialekte gesprochen. Englisch ist die Sprache der Elite, des Handels und Tourismus – in den Touristenzentren kommt man mit Englisch überall durch.
Bhutan: Amtssprache ist Dzongkha. Durch die Abgelegenheit vieler Dörfer sind die unterschiedlichsten Dialekte erhalten geblieben. Sharchop Kha, der nördliche Dialekt, ist am weitesten verbreitet. Nepali wird ebenfalls gesprochen. Englisch wird seit 1964 in Schulen gelehrt und ist daher weit verbreitet.
Indien: Hindi, die Nationalsprache, wird in der Devanagri-Schrift geschrieben und von ca. 30% der Bevölkerung gesprochen. Den einzelnen Bundesstaaten steht frei, ihre eigenen regionalen Sprachen innerhalb der internen Regierungsbehörden und Schulen zu benutzen. Es gibt 14 gleich berechtigte Sprachen, u.a. Bengali, Gujarati, Marathi, Punjabi, Sanskrit und Urdu im Norden sowie Tamil und Telegu im Süden. Englisch ist weit verbreitet, sodass man in Städten und an den touristisch interessanten Orten leicht mit Englisch weiterkommt.

ESSEN UND TRINKEN

Nepal: Trotz der jahrhundertlangen Isolation und einer großen Auswahl an Obst und Gemüse ist es Nepal nicht gelungen, eine eigenständige Küche zu entwickeln. Eine Ausnahme stellt nur die Newari-Küche dar, die sehr vollendet und schmackhaft sein kann, aber hauptsächlich nur privat angeboten wird. Nepalesische Gerichte sind bestenfalls Variationen von regionalen indischen Küchen. Grundnahrung in den meisten Gebieten ist der Reis. Normalerweise wird er gekocht gegessen, dazu wird Daal (Linsensoße) gereicht, auch Gemüse, das mit ein paar Gewürzen abgeschmeckt wurde (mit Ingwer, Chilis, Knoblauch), sowie - vor allem, wenn Feste sind - viel Fleisch.
Die Menschen in den Bergen essen Tsampa, Getreide, das gemahlen und mit Milch, Tee oder Wasser vermischt, manchmal auch trocken verzehrt wird. Jedermann zugänglich sind Ziegen- und Büffelfleisch, sowie Hühnchen

und in den Bergen Yakfleisch. Rindfleisch allerdings ist im Hindu-Königreich verboten.
Nepalesen lieben Süßigkeiten und scharfes Knabbergebäck wie Jelebis und Laddus. Es wird in vielen verschiedenen Formen und Verpackungen angeboten, die Geschmacksvielfalt ist sehr groß. Aus dem Tiefland kommt das Obst auf den Markt, das durch die Transportkosten jedoch nicht ganz billig ist.
Die Restaurants in Kathmandu haben sich in den vergangenen Jahren sehr gebessert. Für unsere Verhältnisse sind sie oft sehr preiswert. Man findet indische, chinesische und tibetische, ja, sogar japanische Küche; ebenso eine große Auswahl an westlichen Gerichten. Die großen internationalen Hotels haben jeweils zwei oder drei Restaurants, von denen einige sehr gut sind.

Das Nationalgetränk Tee wird kochend heiß in Gläsern serviert. Oben in den Bergen wird er mit Salz und Butter versetzt und im Butterfass auf tibetische Art zubereitet. Ein anderes beliebtes Getränk ist Chang, ein starkes Bier, das aus fermentiertem Getreide (Gerste, Mais, Reis, Weizen, Hirse) gewonnen wird. Beliebt ist auch der Rakshi, ein starker Schnaps aus Getreide. Coca-Cola wird in Kathmandu abgefüllt, ebenso Lemu (ein Limonen-Sprudel), Fanta Orange, Tonic- und Sodawasser. In Restaurants wird gutes nepalesisches Bier angeboten. Ein sehr guter Qualitätsrum, Khukri, wird ebenfalls hergestellt.

Die Tischsitten in Nepal unterscheiden sich erheblich von den Ihnen gewohnten. In typischen, traditionellen Häusern finden Sie keine Messer, Gabeln und Löffel auf Ihrem Esstisch. Zum Essen benutzen die Nepalesen die rechte Hand, was jedoch nicht bedeutet, dass der Gast nicht Messer, Gabel und Löffel benutzen darf.
Speisen, die von einem benutzten Messer, Löffel oder von den Fingern oder Lippen eines anderen berührt worden sind, werden als ‚Dschutho' betrachtet, was so viel wie verunreinigt bedeutet. Es würde eine schwere Beleidigung beinhalten, wenn solche Speisen einer Person angeboten würden. Ebenfalls das Geschirr, welches solche Speisen beinhaltet, darf nicht ungewaschen wiederbenutzt werden.

Bhutan: In den Hotels und Restaurants bekommt man in der Regel europäische Mahlzeiten serviert (Fisch, Fleisch, Huhn) mit Kartoffel oder Reis und Gemüse. Es werden auch bhutanische Gerichte angeboten, die mit Chili (wenig scharf bis sehr scharf) zubereitet werden. Typische bhutanische Mahlzeiten bestehen aus viel Reis, verschiedenen Gerichten und Saucen. Vor allem auch Molkereiprodukte erfreuen sich in Bhutan großer Beliebtheit. Die Anzahl der Gerichte nimmt mit dem Status der Familie zu.
Die bevorzugten Fleischsorten in Nordbhutan sind Yak- oder Schweinefleisch, während im Süden eher Hammel- und Lammfleisch gegessen wird. Rindfleisch und Hühnchen sind im ganzen Land verbreitet.
Der Reis in Bhutan ist Grundnahrungsmittel und hat entweder eine weiße oder rote Farbe, wobei der rote Reis eine Spezialsorte ist. Dieser wächst auch in großer Höhe und weist einen nussigen Geschmack auf. Außerdem kommt häufig Mais und Buchweizen auf den Tisch.

An Getränken ist Tee am weitesten verbreitet. Es gibt zwei Arten der Teezubereitung. Entweder Seudja, der mit Salz und Butter hergestellt wird, oder Nadja, der auf indische Art mit Milch und Zucker zubereitet wird. Kaffee wird in der Regel als ‚löslicher Kaffee' (Instantkaffee) zum Frühstück serviert.

Indien: Die **indische Küche** umfasst viele verschiedene regionale Gerichte und Kochstile, die vom Himalaya bis zur Südspitze Indiens reichen und so verschieden sind, dass eine Zusammenfassung unter einem Begriff problematisch ist. Als Inbegriff indischer Küche gilt in der westlichen Welt die Vielfalt der Gewürze und das Verwenden von scharfen Saucen.
Die Vielfältigkeit der indischen Küche spiegelt nicht nur die enorme Größe des Landes, sondern auch dessen Religions- und Kulturgeschichte wider. So findet man in der indischen Küche viele Elemente der orientalischen Küchen (zB. Pilaw), aber auch westliche Einflüsse der ehemaligen Kolonialmächte (zB. Tomaten, Kartoffeln, Chili).
Vegetarismus spielt in der indischen Küche eine bedeutende Rolle. So essen viele Hindus überwiegend oder ausschließlich vegetarisch, der Verzicht auf Fleisch ist allerdings kein Dogma. Tabu ist im Hinduismus jedoch der Verzehr von Rindfleisch, da im Hinduismus der Kuh eine besondere Bedeutung zukommt. In den muslimischen Bevölkerungsteilen betrifft dieses Tabu den Verzehr von Schweinefleisch. Angehörige der untersten Schicht der Kastenordnung sind von diesen religiös begründeten Restriktionen weniger betroffen, doch leben viele in Armut und essen das, was sie sich leisten können – ein Faktor, der den geringen Fleischkonsum zusätzlich begründet. Streng vegetarisch leben in Indien etwa 20 % der Bevölkerung; ungefähr 30 % gelten als regelmäßige Fleischesser.
Charakteristisch für die Küche des gesamten Subkontinents sind Gerichte, die sich durch einen komplexen und subtilen Einsatz verschiedener Gewürze (Pfeffer, Kurkuma, Kardamom, Schwarzer Senf) auszeichnen. Zu den Grundnahrungsmitteln gehören Reis, Weizen und Hülsenfrüchte. Darüber ist jedoch die Küche von Nord nach Süd und von West nach Ost sehr unterschiedlich mit großen und kleinen Teilküchen. Dennoch lassen sich einige grobe Richtungen festmachen: Im Norden wird sehr viel Weizen angebaut, der dort, meist in Form von Fladenbrot verzehrt, auch das wichtigste Grundnahrungsmittel darstellt. Beispiele für die zahlreichen Brotsorten sind Chapati,

Puri oder Naan. Dagegen bevorzugt man im Süden und Osten Indiens Reis als Grundnahrungsmittel, der meist als Langkornreis angebaut wird. Besonders bekannt ist im deutschsprachigen Raum die aromatische Sorte Basmati.

FOTOGRAFIEREN

Nepal: Da Filme und Speichermedien in Nepal sehr teuer und ohnehin nur in Kathmandu erhältlich sind, sollten Sie ihren gesamten Vorrat mitbringen. Fotografieren ist fast überall erlaubt. Verboten ist es auf Flughäfen, militärischen Anlagen und bei bestimmten Heiligtümern. Beim Fotografieren von Personen sollte man sich eine gewisse Zurückhaltung auferlegen oder ein Teleobjektiv verwenden. Menschen sollten bitte nie ohne ihr Einverständnis fotografiert werden.

Bhutan: Da Filme und Speichermedien in Bhutan sehr teuer und ohnehin nur in größeren Städten erhältlich sind, sollten Sie Ihren gesamten Vorrat mitbringen. Fotografieren ist fast überall erlaubt. Verboten ist es auf Flughäfen, militärischen Anlagen und bei bestimmten Heiligtümern. Beim Fotografieren von Personen sollte man sich eine gewisse Zurückhaltung auferlegen oder ein Teleobjektiv verwenden. Menschen sollten nie ohne Einverständnis fotografiert werden.

Indien: Fotografieren ist an den meisten Orten erlaubt. Dort, wo es verboten ist, etwa bei militärischen Anlagen, Brücken und bestimmten Heiligtümern, weisen große Tafeln auf das Fotografierverbot hin. Beim Fotografieren von Personen sollte man sich eine gewisse Zurückhaltung auferlegen oder eine Teleobjektiv verwenden. Menschen sollten nie ohne ihr Einverständnis fotografiert werden.
Bei fast allen Sehenswürdigkeiten wird eine Gebühr in Höhe von 50-100 Rupien pro Fotoapparat eingehoben. Die Gebühren für Videokameras sind wesentlich höher. Mittlerweile wird man auch schon bei Fotografen, die ein großes Stativ verwenden, sehr heikel, da man Profis vermutet.
Bitte achten Sie darauf, dass in den wenigsten Jain-Tempeln Fotografieren geduldet wird.

RELIGION

Nepal: Hinduismus und Buddhismus bilden die beiden Hauptreligionen des Landes. Hindus (89,5%) und Buddhisten (5,3%) leben freundschaftlich zusammen, verehren gemeinsam ihre jeweiligen Götter und feiern Feste beider Religionen. zB.: Die hinduistische Jungfraugöttin Kumari wird von einem buddhistischen Clan ausgewählt. Ein bezeichnender Zug Nepals ist die herrschende religiöse Homogenität, die insbesondere zwischen Hindus und Buddhisten besteht. Die Menschen sind außerordentlich religiös und befolgen die traditionellen Riten und Bräuche, die für beide Religionen verbindlich sind. Nach Hindus und Buddhisten stellen Moslems (2,7%) die 3. größte Religionsgruppe in Nepal, gefolgt von Jains (0,1%), Christen und anderen (0,023%).
Die gediegene Architektur und kunstvolle Ornamentik der nepalesischen Pagoden mit steinernen und bronzenen Götterstatuen von großer Schönheit und oft hohem Alter bilden ein unverwechselbares Charakteristikum des Landes.

Bhutan: Die Staatsreligion, der etwa 72% der Bevölkerung anhängen, ist die tantrische Form des Mahayana-Buddhismus, verteilt auf die Drugpa-Kagyü und die Nyingma. Bhutan ist das einzige Land, das den Mahayana-Buddhismus als Staatsreligion praktiziert. Es handelt sich um eine Form, die auch dem tibetischen (Vajrayana) nahesteht. Daneben hat sich, vor allem durch indische und nepalesische Immigranten, auch der Hinduismus (27 %) in Bhutan etabliert. Es gibt ferner auch Minderheiten von Muslimen (1 %) und Christen in Bhutan (mitsamt der Katholischen Gemeinde Bhutans).

In **Indien** ist ein ganzes Kaleidoskop von Religionen vertreten. Kaum ein anderes Land dieser Erde hat mehr unterschiedliche Religionen und Sekten aufzubieten als Indien. Sieht man davon ab, dass in Indien ohnehin fast alle großen Weltreligionen vertreten sind, so muss zusätzlich berücksichtigt werden, dass dieses Land auch die **Geburtsstätte** zweier großer Weltreligionen war, nämlich des **Hinduismus** und des **Buddhismus**. Ferner ist Indien die Heimat einer der wichtigsten und ältesten Religionen (Zoroastrismus) und die Heimat einer Religion, die einmalig für Indien ist (Jainismus).

WEITERE INFORMATIONEN

Nähere Informationen finden Sie unter anderem unter:
https://www.bmeia.gv.at/reise-services/reiseinformation

Wir hoffen, damit alle offenen Fragen geklärt zu haben. Sollte es dennoch Fragen geben, zögern Sie nicht, uns anzurufen. Wir stehen Ihnen jederzeit gerne für Auskünfte zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen
Ihr Kneissl Touristik Team