

# nepal

## Reiseinformationen



NEPAL TOURISM BOARD  
[www.ntb.gov.np](http://www.ntb.gov.np)

**N**epal ist aufgrund seiner einzigartigen geografischen Lage eines der reichhaltigsten Länder in Bezug auf natürliche Vielfalt. Die Höhe des Landes reicht von 60 Metern über dem Meeresspiegel bis hin zum höchsten Punkt der Erde - dem Mount Everest. Das alles ist umso bemerkenswerter, wenn man bedenkt, dass diese Vielfalt in einer Entfernung von nur 150 km existiert. Hier liegen tropisches und arktisches Klima in unmittelbarer Nähe.

**Obwohl Nepal nur 0.1% der gesamten Erdoberfläche einnimmt, beherbergt das Land:**

- 2% aller Pflanzenarten auf der Welt
- 8% von allen Vogelarten der Welt (mehr als 889 Arten)
- 4% aller Säugetiere der Welt
- 11 von den 15 weltweiten Schmetterlingsfamilien (mehr als 500 Arten)
- 600 einheimische Pflanzenfamilien
- 319 exotische Orchideenarten

## Nepal auf einem Blick

<b>Fläche</b>	:	147,516 km <sup>2</sup>
<b>Lage</b>	:	Nepal liegt zwischen China im Norden und Indien im Süden, Osten und Westen
<b>Hauptstadt</b>	:	Kathmandu
<b>Bevölkerungszahl</b>	:	29,19 Millionen (Volkszählung 2021)
<b>People</b>	:	Mehr als 125 ethnische Gruppen und 123 gesprochene Sprachen
<b>Sprache</b>	:	Nepali ist die Landessprache; Einheimische aus dem Reisegewerbe verstehen und sprechen gutes Englisch.
<b>Religion</b>	:	Sekundärer Staat mit mehrheitlich hinduistischen und buddhistischen Glaubensanhängern.
<b>Währung</b>	:	Nepalesische Rupie (NPR)
<b>Staatsform</b>	:	Parlamentarische Republik
<b>Klima</b>	:	Es gibt vier Jahreszeiten (1) Winter: Dezember-Februar (2) Frühling: März-Mai (3) Sommer: Juni-August (4) Herbst: September-November; Die Monsunzeit dauert von Juni bis Mitte September; Nepal kann ganzjährig besucht werden.
<b>Kleidung</b>	:	Leichte Kleidung wird für die Monate von Mai bis Oktober empfohlen. Von Oktober bis März sollte man warme Kleidung mitnehmen. In der Regensaison sollte man entsprechende regenfeste Kleidung einpacken.



# Visum – Einreisebestimmungen

1. Reisende aus allen Ländern (außer Indien), die zu Tourismuszwecken nach Nepal einreisen wollen, können das Land nur mit einem gültigen Touristenvisum betreten. Das Touristenvisum ist direkt am Department of Immigration (DOI) am Tribhuvan International Flughafen (TIA) und an anderen Einreisestellen erhältlich. Ebenso kann das Tourismusvisum direkt an einer nepalesischen Auslandsvertretung in dem jeweiligen Land vor der Einreise beantragt und erhalten werden. Unbedingt für das Touristenvisum mitzubringen sind:

- Ein gültiger Reisepass und ein Passfoto mit hellem Hintergrund
- Visumsgebühren in US-Dollar oder in einer anderen konvertierbaren Währung;
- Internationale Kreditkarten werden ebenfalls akzeptiert.
- Ebenso kann man online einen Visumsantrag stellen, bevor man nach Nepal einreist.  
<http://online.nepalimmigration.gov.np/tourist-visa>

## 2. Touristenvisum

Visumsarten	Dauer	Gebühren
Mehrfache Einreise	15 Tage	30 USD; bezahlbar auch in einer anderen konvertierbaren Währung
Mehrfache Einreise	30 Tage	50 USD; bezahlbar auch in einer anderen konvertierbaren Währung
Mehrfache Einreise	90 Tage	125 USD; bezahlbar auch in einer anderen konvertierbaren Währung

## 3. Visumsverlängerung

- Das Touristenvisum kann im "Department of Immigration" in Kathmandu oder Pokhara verlängert werden.
- Das Touristenvisum kann nur für ein Minimum an 15 Tagen zu 45 USD verlängert werden. Für jeden weiteren Tag sind 3 USD zu bezahlen.
- Falls ein Touristenvisum nicht rechtzeitig verlängert wurde und die überschrittenen Tage nicht die Dauer von 150 Tagen überschreiten, sind 5 USD pro Tag als Säumnisgebühr fällig.

## 4. Ein gebührenfreies Visum wird für folgende Gruppen gewährt:

- Kinder unter 10 Jahren mit Ausnahme von Staatsbürgern der Vereinigten Staaten von Amerika
- Bis zu 30 Tagen für alle Personen, die Staatsbürger der SAARC-Staaten mit Ausnahme von Afghanistan sind und die zum ersten Mal innerhalb eines Kalenderjahres nach Nepal einreisen.
- Afghanische Staatsbürger, die ein Visum direkt bei der Ankunft in Nepal beantragen, können nur auf Empfehlung von dem Department of Immigration gebührenfrei nach Nepal einreisen.
- Nicht in Nepal wohnhafte nepalesische Staatsbürger; Ausweisinhaber (ausgestellt vom Ministerium für auswärtige Angelegenheiten/ Nepals Vertretung im Ausland)
- Chinesische Staatsbürger

## 5. Ein Touristenvisum bei Ankunft in Nepal wird für Staatsbürger folgender Nationen nicht gewährt:

Gemäß der nepalesischen Richtlinien sind Staatsbürger folgender Länder darauf angewiesen, sich bereits vor ihrer Ankunft in Nepal ein Touristenvisum zu besorgen: Nigeria, Ghana, Zimbabwe, Swaziland, Kamerun, Somalia, Liberia, Äthiopien, Irak, Palestina, Afghanistan, Syrien. Die gleichen Richtlinien gelten für Flüchtlinge aus dem Ausland mit Reisedokumenten.

### Für Reisende aus Indien

Reisende aus Indien benötigen kein Touristenvisum, um nach Nepal einzureisen. Benötigt wird eins der folgenden Dokumente zum Identitätsnachweis, um nach Nepal ein- bzw. auszureisen.

- ein gültiger Reisepass
- ein Wählerausweis ausgestellt von der "Election Commission of India"
- Pan Karte, Führerschein, Lebensmittelkarte mit Foto und einer Bestätigung des Alters für Personen über 65 Jahren
- ein Ausweis ausgestellt von dem Direktor der jeweiligen Schule für Personen unter 18 Jahren.

### Wichtige Informationen für indische Staatsbürger

- Die Aadhaar (UID) Karte ist kein gültiges Reisedokument.
- Eine Bescheinigung der Anmeldung ausgestellt von der indischen Botschaft in Kathmandu ist kein gültiges Reisedokument.
- Notfalls- und Identitätsbescheinigung ausgestellt von der indischen Botschaft in Kathmandu sind nur für die einmalige Ausreise von Nepal nach Indien gültig.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte das Department of Immigration, Kalikasthan, Kathmandu,

Tel: 00977-1-4433934 / 4429660 / 4438862 / 4438868

E-mail: [mail@nepalimmigration.gov.np](mailto:mail@nepalimmigration.gov.np), [dj@nepalimmigration.gov.np](mailto:dj@nepalimmigration.gov.np)

Webseite: [www.nepalimmigration.gov.np](http://www.nepalimmigration.gov.np)

# Einreise nach Nepal



## Auf dem Luftweg

Nepal Airlines ist die staatliche Fluggesellschaft von Nepal mit Flügen nach und von Delhi, Mumbai, Bangalore, Kuala Lumpur, Dubai, Bangkok, Tokio, Doha and Hong Kong. Nepal ist mit verschiedenen Teilen der Welt über ihre erstklassigen Fluggesellschaften verbunden.

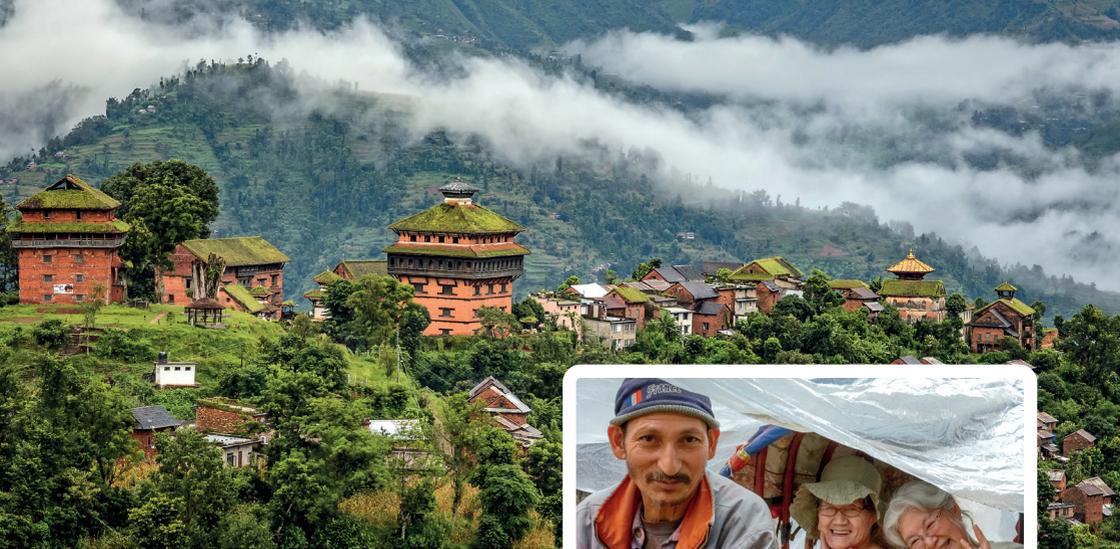
Für Informationen zu den Fluglinien, die von und nach Kathmandu operieren, besuchen Sie bitte die folgende Webseite: [www.ntb.gov.np/planyourtrip/flights](http://www.ntb.gov.np/planyourtrip/flights)

## Über den Landweg

Alle Besucher, die über den Landweg nach Nepal einreisen, können die folgenden Einreisestellen nutzen: an der indisch - nepalesischen Grenze: (1) Pani Tanki/Kakarbhitta, Raxaul/ Birgunj, Sunauli/Belahiya, Rupaidiya/ Nepalgunj, Mohana/ Dhangadi, Banbasa/Mahendranagar bzw. Gaddachauki. Besucher können auch die Einreisestellen an der chinesisch - nepalesischen Grenze nutzen: Rasuwa/Gerong, Hilsa/Burang, Sindupalchowk/ Zhangmu, Kodari (Sindupalchowk). Reisende, die in ihrem eigenen Fahrzeug über den Landweg nach Nepal einreisen wollen, müssen im Besitz eines internationalen Carnets sein oder alle Zollabfertigungsformalitäten erfüllen.

Strecke	Ungefähre Entfernung(Grenz-städte zur nächsten größeren Stadt)	Nächster Bahnhof in Indien
Siliguri-Kakarvitta-KTM	620 km	New Jalpaiguri (NJP)
Jogbani-Biratnagar-KTM	550 km	Jogbani
Raxaul-Birgunj-KTM	280 km	Raxaul (RXL)
Sunauli-Bhairahawa-KTM	280 km	Gorakhpur (GKP)
Rupaidiya-Jamuna (Nepalgunj)-KTM	520 km	Rupaidiyav/ Nanpara
Gauriphanta-Mohana (Dhangadi)-KTM	630 km	Gauriphanta/ Paliya
Banbasa-Gaddachauki (Mahendranagar)-KTM	715 km	Banbasa/ Tanakpur
Sunauli-Bhairahawa-Palpa-Pokhara	185 km	Gorakhpur (GKP)
Sunauli-Bhairahawa- Chitwan	145 km	Gorakhpur (GKP)
Sunauli-Bhairahawa-Lumbini	26 km	Gorakhpur (GKP)





## Inländische Fluggesellschaften

Nepal Airlines stellt ein umfangreiches Flugverkehrsnetz zu den wichtigen Orten des Landes bereit. Hinzu bieten inländische private Fluggesellschaften Linien- und Charterflüge zu beliebten Orten des Landes an. Viele inländische Fluggesellschaften bieten zudem ganzjährig einständige Flüge in die Berge an.

## Geld umtauschen

Fremdländische Währungen können nur an Banken oder an den zuständigen Wechselstuben umgetauscht werden. Der Beleg vom Umtausch sollte aufbewahrt werden. Reisende können Geld an den vorgesehenen Wechselstuben am Flughafen direkt bei der Ankunft wechseln.

## ZOLLVORSCHRIFTEN

Das gesamte Reisegepäck muss deklariert und durch die zuständigen Zollbehörden bei Ankunft verzollt werden. Persönliche Gegenstände sind zollfrei. Reisenden wird es zugestanden, zollpflichtige Waren wie Tabak oder Spirituosen unter der vorgeschriebenen Menge zollfrei einzuführen. Es ist unter allen Umständen strengstens verboten, Rauschgift, Waffen oder Munition einzuführen (Tel.: 01-4470382). Besucher dürfen Souvenirs in ihre jeweiligen Länder ausführen. Die Ausfuhr von Antiquitäten jedoch bedarf der speziellen Erlaubnis von dem Department of Archaeology, National Archive Building, Ram Shah Path, Kathmandu (Tel.: 01-4250686/ 4250687/ 4250688).

## TRANSPORT VOR ORT

Öffentliche Verkehrsmittel wie Taxis, Busse, Minibusse oder dreirädrige Transportmittel stehen innerhalb des Kathmandutals zur Verfügung. Online Apps sind ebenso für Taxis und zweirädrige Transportmittel verfügbar. Die sogenannten Sajha - Busse operieren entlang der Hauptverkehrsstraßen im Kathmandutal. Vom Busbahnhof Gongabu fahren regelmäßige Busse zu Orten außerhalb des Kathmandutals. Des



Weiteren kann man privat Fahrräder oder Motorräder ausleihen. Eine zusätzliche Servicegebühr wird hierbei nicht erwartet.

## ALLES ÜBER REISEN UND AUSFLÜGE

Nepal bietet für jedes Budget genügend Möglichkeiten an. Um Sicherheit und Qualität zu garantieren, wird empfohlen auf geprüfte und zugelassene Dienstleister zurückzugreifen.

Für Ihre Touren:

Nepal Association of Travel and Tour Agents (NATTA)

<http://www.natta.org.np>

Nepal Association of Tour Operators (NATO)

<http://www.nepaltouoperators.org.np>,

Society of Travel & Tour Operators Nepal (SOTTO-Nepal)

<http://www.sottonepal.org>

## ÜBERNACHTUNG

Übernachtungsmöglichkeiten reichen von internationalen 5 Sterne Hotels und Resorts bis hin zu gemütlichen "Lodges" in Kathmandu and anderen beliebten Reisezielen innerhalb Nepals. Hotels bieten Spezialitätenrestaurants, Konferenzräume, Wellnessmöglichkeiten und Geschäftszentren an. Sie haben auch die Möglichkeit, direkt bei lokalen Menschen zu Hause zu wohnen und dabei traditionelle Speisen auszuprobieren und unvergessliche Erfahrungen zu sammeln.

Für weitere Informationen:

Hotel Association of Nepal (HAN)

<http://www.hotelassociationnepal.org.np>



## KULTUR

### Nepals einzigartiger Reichtum

Mount Everest – der höchste Berg der Erde  
 Kumari – die lebende Göttin  
 Lumbini - der Geburtsort vom Buddha

### Weltkulturerbe

Es gibt vier Stätten des UNESCO Weltkulturerbes. Dabei handelt es sich um zwei kulturelle Stätten und zwei natürliche Stätten.

### Stätten des Weltkulturerbes in Nepal

*Das Kathmandutal*  
 (Hierzu zählen die Durbar Squares von Kathmandu, Patan, Bhaktapur; die buddhistischen Stupas Swayambhunath, Baudhanath; die hinduistischen Tempel Pashupatinath and Changu Narayan)  
*Lumbini - der Geburtsort vom Buddha*

### Weltnaturerbe von Nepal

*Chitwan Nationalpark*  
*Sagarmatha Nationalpark*

### Hinzu gibt es viele Städte und Siedlungen in und um das

Kathmandutal, die beispielhaft von Nepals reichhaltiger Geschichte und ihrem kulturellen Erbe zeugen. Kirtipur, Bungamati, Khokana, Thecho, Panauti, Lubhu und Handigaun sind nur ein paar von den Städten, welche Reisende besuchen können, um Zeuge von der authentischen Kultur des antiken Kathmandutals zu werden.



### Veranstaltungen/ Feste

Einer der interessantesten Wege, um die Schönheit und den Reichtum der nepalesischen Kultur kennenzulernen, sind die zahlreichen nepalesischen Feste. Wer bei solch einem Fest mitmacht, wird einen Einblick in das Leben der Einwohner bekommen, was den Aufenthalt in Nepal in einem ungeahnten Maße bereichern kann. Jedes Fest beginnt mit einem religiösen Bezug und wandelt sich dann zu einem angenehmen sozialen Beisammensein. Es werden kulturelle Tänze, Lieder und Darstellungen aufgeführt, die interessant und unterhaltsam zugleich sind.

### Eine Tour durch die Dörfer

Touren, welche die Besucher durch die Dörfer führen, geben einen Eindruck vom alltäglichen Leben der Einwohner. Hierdurch können die Besucher die reichhaltigen nepalesischen Sitten und Bräuche hautnah erleben und einen direkten Kontakt zu den Einheimischen aufbauen. Die dabei getätigten Ausgaben kommen direkt den Dorfbewohnern

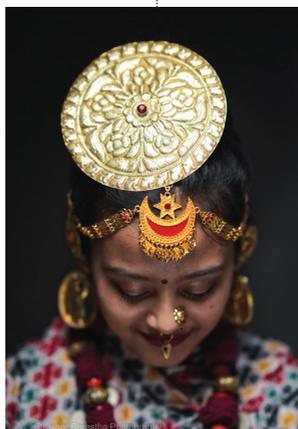


zu. Solche Touren durch die Dörfer sowie Übernachtungen direkt bei den Einheimischen können im Kathmandutal und in den umliegenden Gebieten wie Sirubari, Briddim, Ghalegaun, Ilam, Panauti, Bardiya, Chitwan und anderen Plätzen durchgeführt werden.

Chyabrung-, Dhaan-, Dishka Hurra- und Sakelatänze aus dem Osten Nepals; Deuda-, Mayur-, Ghatu- und Sorathitänze aus dem Westen Nepal; Hijihiya-, Jatjatin-, Baalan- and Lathitänze aus dem Terai.

## Wellness

Entdecken Sie Ihren Weg zu Frieden, Wohlbefinden und Bewusstheit durch eine Reise in den Schoß des nepalesischen Himalayas, der als ein heiliger, geheimnisvoller Ort und gleichzeitig als Heimstätte der Götter angesehen wird. Dabei ist es ganz gleich, ob Sie an Natur, Abenteuer oder Kultur interessiert sind. Eine Reise nach Nepal ist immer innig, heilsam und kann sogar zu einer lebensverändernden Erfahrung werden. Von Yoga bis Meditation, von altertümlichen Heilpraktiken bis hin zu modernen Spas, von luxuriösen Urwaldreisen inmitten schönster Natur bis hin zur Identitätssuche im Hochgebirge, von rituellen Praktiken bis hin zu erfüllenden Reisen zu heiligen Orten - all das kann in Nepal erlebt werden. Nepal ist das Land der unzählbaren Möglichkeiten, um den ersehnten Ausgleich zwischen Körper, Geist und Seele zu erlangen.



## Volksmusik und Tänze

Zu der einheimischen Kultur von Nepal gehören ebenso Volksmusik und Tänze, die im Zuge religiöser und kultureller Feste ausgeübt werden. Sie beinhalten komplexe Bewegungen mit Füßen und Armen. Oft genießen die Besucher besonders jene Stunden, in denen sie mit den Einheimischen während der speziell für sie organisierten Veranstaltungen tanzen. Einige beliebte nepalesische Tänze sind: Lakhey-, Bhairab- und Kartiktänze aus dem Kathmandutal; Maruni-

## Museen

Der Besuch eines lokalen Museums ist hilfreich, um mehr über die Natur, Geschichte und Kultur des jeweiligen Ortes zu erfahren. Es gibt mehr als 50 Museen in Nepal. Das Kathmandutal selbst ist die Heimat zahlreicher Museen, die einen tiefen Einblick in das Leben und das Erbe der nepalesischen Einwohner gewähren. Das Lumbini-Museum am Geburtsort Buddhas ist dem Leben und dem Weg Buddhas zur Erleuchtung gewidmet. Im "International Mountain Museum" in Pokhara finden Sie Zeugnisse der Geschichte der Bergsteigerei im Himalaya und ihrer Großtaten. Im Tharu Museum in Chitwan findet der Besucher eine bemerkenswerte Sammlung bestehend aus den Zeugnissen der Tharu Kultur und der Lebensweise ihrer Menschen.

## Shopping

Es ist immer eine Freude, nepalesische Handwerkskunst und Souvenirs einzukaufen. Ihre ausgefeilte Kunst und ihre hohe Qualität machen nepalesische Handwerkskunst zu geschätzten Souvenirs. Besonders beliebt dabei sind die handgemachten Teppiche sowie Schmuck, Pashminatücher, Strickwaren, Stickereien, Thangka and Paubha Gemälde, Holzschnitzwerke, Metallarbeiten and Skulpturen, Keramik-, Töpfer- und Reispapierwaren genauso wie Tee, Gewürze und vieles mehr.

Thamel, Lazimpat, Durbar Squares, Asan, New Road und einheimische Märkte sind ideal für eine Shoppingtour.



## ABENTEUER

### Bergsteigen

Es ist nicht verwunderlich, dass Nepal, wo acht der höchsten Berge der Welt beheimatet sind - darunter auch der Mount Everest - zur Stätte von den größten Erfolgen der Bergsteigergeschichte wurde. Acht der vierzehn Berge über 8.000 Meter liegen in Nepal. Namentlich handelt es sich um den Mount Everest, Kanchenjunga, Lhotse, Makalu, Dhaulagiri, Manaslu, Annapurna und Cho-Oyo. Nepal hat den Zutritt zu 414 Gipfeln für Bergsteiger gewährt. Weitere 104 Gipfel wurden im Jahr 2014 hinzugefügt. Die eisigen Gipfeln haben seitdem Geist und Körper der Waghalsigen herausgefordert. Alle Vorkehrungen und auch alles Weitere zu Bergsteigertouren sowie die Genehmigungen müssen im Voraus beim Ministry of Tourism & Civil Aviation, Mountaineering Section, Bhrikutimandap (Tel: 4256231/2, Fax: 4227281, Web site: [www.tourism.gov.np](http://www.tourism.gov.np)) erledigt bzw. beantragt werden. Dort finden sie auch die diesbezüglichen Richtlinien.

### WANDERN

Nepal wird trefflicherweise auch „das Paradies für Wanderer“ genannt, weil das Gelände der Berge, der Hügel und des Terais zu einigen der spektakulärsten Wanderrouten der Welt einlädt. Hier gibt es verschiedene Optionen - von kurzen einfachen Wanderungen bis hin zu herausfordernden Touren, die zu den weißen Gipfeln führen. Ob einfach, moderat oder anstrengend - Nepal hat für alle Wanderer etwas zu bieten. Der extreme Kontrast bezüglich der Geografie und des Klimas führt nicht nur zu einem Reichtum bezüglich der menschlichen Lebensweisen, sondern auch zu einer vielfältigen Pflanzen- und Tierwelt. Wandern in Nepal ist hierbei sowohl eine kulturelle Erfahrung als auch ein Abenteuer im Himalaya. Die Variationsbreite reicht dabei von Expeditionen, vom Wandern im Hochgebirge bis hin zum gemütlichen Schlendern. Einer von fünf Besuchern kommt nach Nepal zum Wandern bzw. zum Bergsteigen.

Für weitere Informationen zum Bergsteigen oder Wandern kontaktieren Sie bitte:

Trekking Agencies' Association of Nepal (TAAN) Tel: 4427473, 4440920, Webseite: [www.taan.org.np](http://www.taan.org.np)

## INFORMATIONEN ZUM BERGSTEIGEN/BERGWANDERN (TIMS)

Seit dem 01 April 2023 gilt, dass Besucher aus allen Ländern, die in den nichteingeschränkten Wandergebieten wandern möchten (1) eine Online TIMS Karte beantragen müssen. (2) Außerdem dürfen bereits erwähnte Gebiete nur in Begleitung eines lizenzierten Trekkingreiseführers betreten werden. Die Online TIMS Karte und der Reiseführer dürfen nur bei/von einer von der nepalesischen Regierung registrierten offiziellen Reiseagentur beantragt bzw. zur Verfügung gestellt werden.

### Gebühren für die TIMS Karte:

- 1000 NPR pro Person für alle SAARC-Staatsbürger
- 2000 NPR pro Person für alle Nicht-SAARC-Staatsbürger
- NPR 500 pro Person für Diplomaten

Der TIMS-Ausweis ist nur für Wanderer/Bergsteiger vorgesehen. Er ist nicht übertragbar, nicht umtauschbar und nur gültig für die einmalige Einreise zu einer bestimmten Dauer in das jeweilige Bergsteigergebiet.

Bitte besuchen Sie die NTB Webseite [www.trade.ntb.gov.np](http://www.trade.ntb.gov.np) für mehr Informationen und für die detaillierten Richtlinien, um eine TIMS Karte online zu beantragen.



## WildwasserBoot, Kayak und Kanu fahren

Nepal ist ein Favorit unter all denjenigen, die sich für Wassersport begeistern und nach den besten Plätzen suchen, um ihrem Hobby nachzugehen. Eine Wildwasser- oder auch eine Kanufahrt ist mit Sicherheit einer der besten Wege, um sowohl einen Eindruck von den natürlichen als auch den kulturellen Gegebenheiten zu gewinnen. Die Flüsse führen durch dichten Urwald, über Begweiden, durch Felsschluchten und ruhige Täler und natürlich auch durch Siedlungen. Die Oberläufe der Flüsse Bhotekoshi, Marsyangdi, Tamor, Seti, Arun und Trishuli sind besonders für Wildwasserfahrten geeignet, wohingegen die Flüsse, die durch das Terai Karnali, durch Narayani, Koshi und den Unterlauf des Mahakali fließen, für seichte Bootsfahrten bekannt sind. Nepals Flüsse und Wasserfälle eignen sich auch für abenteuerliche Kanufahrten, in denen Aktivitäten wie Abseilen, Springen, Rutschen, Klettern am Wasserfall und das Eintauchen in tiefe Wasserbecken durchgeführt werden können. Den Kanufahrern wird dadurch auch die Möglichkeit geboten, einen Einblick in die Unterwasserwelt Nepals zu gewinnen.

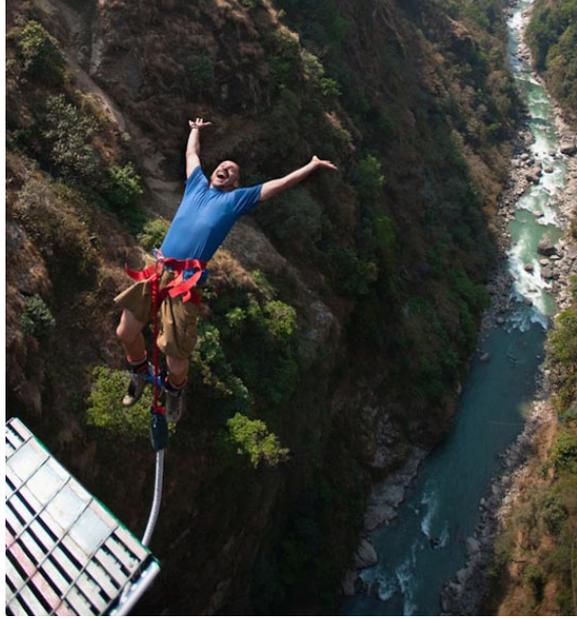
## Mountain Bike Fahren

Nepals Vielfalt in seiner Geländebeschaffenheit ist ideal für Personen, die das Land mit dem Mountain Bike erforschen wollen. Sie können mit ihrem Fahrrad durch das Land fahren und Dörfer und Kleinstädte inmitten der ländlichen Ruhe bereisen. Wenn es zeitlich möglich ist, können Sie das gesamte Land mit Ihrem Mountain Bike durchfahren. Mountain Bikes können in Kathmandu und Pokhara ausgeliehen werden.

## Paragliding

Paragliding ist bei Touristen sehr beliebt. Paragliding selber stellt eine der einfachsten, sichersten und preiswertesten Möglichkeiten dar, um einmal allein durch die Lüfte zu segeln. Dabei können Sie im Hintergrund die Hochgebirge sehen, wenn sie über Seen, Wälder und Dörfer schweben. Pokhara ist der beliebteste Ort für Paragliding. Hier eröffnet sich eine fantastische Aussicht auf zwei der weltweit acht höchsten Berge, die über 8000 Meter liegen - namentlich Dalaugiri und Annapurna.





## Ziplining

Nepal ist ebenso einer der aufregendsten Orte, wenn es um Ziplining geht. Ziplining ist in Pokhara, Parbat, Dhulikhel, Makwanpur, Nuwakot und auch in anderen Teilen des Landes möglich. Ziplining in Nepal gehört zu denjenigen Aktivitäten, die am schnellsten an Popularität gewinnen und immer mehr Leute anziehen.

## Bungee Jumping

Bungee Jumping ist ebenfalls eine der beliebtesten Abenteueraktivitäten, die man in Nepal machen kann. Hier springt man im freien Fall, gesichert durch entsprechende Sicherheitsvorkehrungen, von einem hohen Punkt in die Tiefe. Bungee Jumping wird in Kodari, Pokhara and Kushma angeboten.

## FLÜGE IN DEN BERGEN

Wenn Sie die Berge ganz nah erleben wollen, bieten sich auch Flüge durch die Berge an. Gipfel, die beispielsweise bei einem einstündigen Flug von Kathmandu aus gesehen werden können, sind Gosaithan or Shisha Pangma, Dorje Lhakpa, Phurbi Chyachu, Choba Bhamare, Gaurishanker, Melungtse, Chugimago, Numbur, Karyolung, Cho-Oyu, Gyachungkang, Pumori, Nuptse und natürlich darf der Mount Everest hierbei nicht unerwähnt bleiben. Flüge durch die Berge werden von einigen Fluggesellschaften angeboten. Sie starten von dem Inlandsflughafen in Kathmandu. Die Möglichkeit eines Fluges in einem leichten Flugzeug mit entsprechend ausgebildeten Piloten kann auch in Pokhara wahrgenommen werden.

## National Parks

Dank Nepals großflächigen und gut erhaltenen Naturparks und Naturreservaten ist es dem Land gelungen, mehr bedrohte Pflanzen- und Tierarten zu beherbergen als irgendein anderes Gebiet in Asien. Zu den geschützten Gebieten zählen 12 Nationalparks, ein Wildtierreservat, 1 Jagdreservat, 6 Naturschutzgebiete und 13 Pufferzonen, die 23,39% der gesamten Landfläche Nepals ausmachen, Dadurch bleibt das Ökosystem intakt und die natürliche Vielfalt des ganzen Landes wird bewahrt.

Für weitere Informationen: *Department of National Parks and Wildlife Conservation (DNPWC)*

[www.dnpwc.gov.np](http://www.dnpwc.gov.np)

## Vogelbeobachtung

Nepals unterschiedliche Höhenlage kommt 850 Vogelarten zugute, die etwa 10% der gesamten Vogelarten der Welt ausmachen. Zugvögel kann man im Winter sehen. Mehr als 450 Vogelarten wurden allein im Chitwan Nationalpark gesichtet. Trotzdem wurden die „Koshi Tappu Wetlands“ von Nepal zum besten Platz für Vogelbeobachtungen in ganz Asien erkoren. Zusätzlich zu den geschützten Urwaldgebieten kann man am Rand des Kathmandutals sowie in den umliegenden Gebieten von Pokhara, Jagdishpur in Kapilvastu, Ghodaghodi in Kailali, in den Mai- und Tamurtälern im Osten, im Dangtal im Westen geeignete Plätze finden, um Vögel zu beobachten. Aufgrund der steigenden Beliebtheit werden von bestimmten Touragenturen Vogelbeobachtungsausflüge in Nationalparks und Wildtierreservaten angeboten.



## Die Sehenswürdigkeiten der einzelnen Provinzen

Provinzen	Aktivitäten	Orte
<b>Koshi</b>	Bergsteigen & Wandern	Mt. Everest, Mt. Makalu, Mt. Barun, Mt. Kanchenjunga
	Teegärten	Illam
	Religiöse Stätten	Haleshi Mahadev, Pathibhara Devi Tempel
	Hügellandschaften, Sonnenaufgang und -untergang	Bhedetar, Shree Antu
	Safari im Urwald	Koshi Tappu Wildtierreservat
<b>Madhesh</b>	Religiöse Stätten	Janakpurdham, Gadhi Mai, Jaleshwor Mahadev, heilige Wasserorte, Dhanusadham, Chinnamasta Tempel
	Safari im Urwald	Parsa Wildtierreservat
	Kultur und Kunst	Mithila Malkunst, Chhath
	kulturelle & historische Stätten	Botanischer Garten Satesh, Simraungadh
	Handel & Gewerbe	Birgunj
	Natur	Baba Taal, Bharat Taal
<b>Bagmati</b>	kulturelle, historische, und archäologische Stätten und Orte in der Natur	Kathmandual, Nuwakot Durbar, Dolakha, Sindhuli Gadhi, das Langtanggebiet, Chitwan
	Safari im Urwald & Natur	Chitwan National Park
	Natur & Bergaussicht	Daman, Jiri, Dhulikhel, Nagarkot
	Wildwasserfahrten & Bungee Jumping	Trishuli & Bhotekoshi
	Aussicht & Wandern	Helambu, Gosaikunda, Langtang, Gaurishankar
	Religiöse Stätten	Dolakha Bhimsen, Kalinchowk Bhagawati
	Wandern	Ruby Valley, Langtang, Kathmandual, umliegende Gebiete von Pokhara,
<b>Gandaki</b>	Natur	Annapurna Region
	Religiöse Stätten	Manakamana, Muktinath, Shaswat Dham
	Wandern	Annapurna Region
	einheimische Kultur in den Dörfern	Amaltari Homestay, Sirubari Homestay, Ghalegan
	Bunjee Jumping & Freifall-schaukel	Kushma in Parbat
<b>Lumbini</b>	Historische und religiöse Stätten	Lumbini, Swargadwari, Kapilvastu
	Safari im Urwald	Bardiya, Banke
	Handel & Gewerbe	Nepalgunj, Butwal
	Historische Stätten	Palpa, Rani Mahal
<b>Karnali</b>	Natur	Rara, Shey Phoksundo
	Wandern	Dolpo, Rara
	Wildwasserfahrten	Karnalifluss
	Geschichte & Weltkulturerbe	Sinjatal in Jumla
<b>Far West</b>	Natur	Khaptad, Shuklaphanta
	Ausflüge (Religion, Natur, Pilgerstätte)	Badimalika, Ugratara, Shaileshwori, Ghatal, Tripurasundari, Baidyanath
	Natur & Vogelbeobachtung	Api Nampa Conservation Area, Saipal, Ghodaghodi
	Bootsausflüge (Fluss & See)	Jhilmila, Betkot, Ramaroshan, Karnali, Ghodaghodi
	Archäologische Stätten	Patal Bhumeswori, Baitadi, Amar Singh Fort in Dadeldhura, Ajamer Kot in Dadeldhura

Für weitere Informationen:



**Fremdenverkehrsamt von Nepal**

Touristenzentrum  
Post Box: 11018  
Bhrikutimandap, Kathmandu, Nepal  
Tel: +977-1-4256909  
E-mail: [info@ntb.org.np](mailto:info@ntb.org.np)  
Web site: <http://www.ntb.gov.np>

Pokhara Touristenzentrum  
Pardi, Pokhara  
Tel: +977-61-465292, 463029, E-mail: [gandaki@ntb.org.np](mailto:gandaki@ntb.org.np)

Touristeninformationszentrum - Kakkarbhitte  
Tel: +977-23-562252, E-mail: [infontbkbk@yahoo.com](mailto:infontbkbk@yahoo.com)

Touristeninformationszentrum - Belhiya, Bhairahawa  
Tel: +977-71-520197, E-mail: [infontbbhw@ntc.net.np](mailto:infontbbhw@ntc.net.np)

Touristeninformationszentrum - Gaddachowki, Mahendranagar  
Tel: +977-99-402059, E-mail: [ntbgaddachauki@ntb.org.np](mailto:ntbgaddachauki@ntb.org.np)

GERMAN EDITION 2023

NICHT ZU VERKAUFEN



 NepalTourismBoard



 nepaltourism



 nepaltourismb

*Lifetime  
Experiences!*