

# Inhalt

Prolog	9
Gedanken im Teehaus	11
Annäherung	19
Probemarsch	46
Kali Gandaki	79
Über den Bheri nach Jumla	111
Von Jumla zum RaRa Tal	150
Karnali	170
Jenseits des Budi Ganga	188
Heimkehr	209
Epilog	232
Reisetips	233
Glossar nepalesischer Wörter	249