

Nepal – Königreich am Dach der Welt

Landeskunde im Schnelldurchgang	10
Tip Keinesfalls versäumen	12
Geographie – Zwischen Dschungel und ewigem Schnee	13
Thema Die Entstehung des Himalaya	16
Staatswesen – Abschied vom Feudalismus	23
Wirtschaft – Terrassenfelder und Touristen	23
Thema Nepals weißes Gold	24
Thema Die Nationalparks	34
Geschichte – Im Schutz der Täler und Berge	37
Thema Das Panchayat-System	49
Zeittafel zur Geschichte	50
Bevölkerung – Ethnische Vielfalt	52
Religion – Friedliche Koexistenz der Glaubensrichtungen	59
Thema Kult der Muttergottheit	70
Kunst und Kultur – Ästhetik im Dienst der Götter	72
Thema Erotik in der Kunst Nepals	78

Reisen in Nepal

Kathmandu und Umgebung

Kathmandu –

Metropole im Herzen des Hochlandes	86
Geschichte	86
Durbar Square	89
Streifzüge durch die nördliche Altstadt	99
Bummel durch die südliche Altstadt	105
Neustadt	107
Touristenviertel Thamel	109
Am Ufer des Bagmati	110

Die nähere Umgebung Kathmandus	112
Pashupatinath	112
Bodnath (Boudha)	116
Balaju	118
Swayambunath	119

Das Tal von Kathmandu

Geographie und Besiedlung	126
----------------------------------	-----

Thema Die Newar	128
------------------------	-----

Patan (Lalitpur)	130
Durbar Square	132
Weitere Sehenswürdigkeiten	136

Bhaktapur	139
Taumadhi Tole	142
Durbar Square	144
Tacapala Tole	147
Tip Neujahrsfest	148

Die Umgebung Bhaktapurs	149
Thimi	149
Tip Bal Kumari Yatra	150
Changu Narayan	150

Nagarkot	154
Banepa und Nala	154
Panauti	155
Dhulikel	156
Namo Buddha	157
Ausflüge im Kathmandu-Tal	158
Budhanilkantha	158
Gokarna	162
Sankhu	162
Kirtipur	163
Entlang der Parping-Straße	165
Bungamati und Khokna	168
Chapagaon und Lele	170
Beiderseits der Godavari-Straße	171
Unterwegs mit dem Mountain Bike	173
 Das Tal von Pokhara	
Geographie und Besiedlung	178
Pokhara	179
Neustadt	181
Fewa-See	181
Die nähere Umgebung Pokharas	184
Ziele in der weiteren Umgebung Pokharas	186
Gandruk (Ghandrung)	186
Tansen (Palpa)	188
Gorkha	189
Thema Die Gurkha	190
 Terai – Das südliche Tiefland	
Geographie und Besiedlung	194
Westliches Terai	196
Royal Suklaphanta National Park	196
Royal Bardia National Park	196
Lumbini	197

Thema	Das Leben Buddhas	198
	Bhairahawa	200
Mittleres Terai		200
	Narayanghat-Bharatpur	200
	Royal Chitwan National Park	200
	Sauraha	204
Tip	Im Elefantencamp	205
Östliches Terai		206
	Janakpur	206
Thema	Rama und Sita – Treue und Eifersucht	208
	Koshi Tappu Wildlife Reserve	211
Thema	Die Tharu	212

Trekkingtouren

Der Weg ist das Ziel		216
	Formen des Trekking	216
	Die wichtigsten Routen	218
	Abseits der Hauptrouten	219
Routen in der Umgebung Kathmandus		220
	Helambu	220
	Langtang	224
	Gosainkund	226
Routen in der Umgebung von Pokhara		228
Thema	Das ACAP-Projekt	229
	Pokhara – Jomosom – Muktinath	230
	Tatopani – Beni – Pokhara	238
	Abstecher zum Annapurna Base Camp	239
Thema	Die Erstbesteigung des Annapurna	240
	Die Querverbindung von Chomrong ins Kali-Gandaki-Tal	244
	Besi Sahar – Thorong La – Muktinath	245
Tip	Abstecher zum Tilicho-See	248
	Um den Manaslu	249

Dhaulagiri-Umrandung	251
Thema Die Gurung	252
Ins verbotene Königreich Mustang	253
Dolpo – Tarap	257
Der Everest-Trek	260
Jiri – Lukla	262
Thema Die Sherpa	266
Durch das Arun-Tal nach Lukla	268
Lukla – Namche Bazar	269
Namche Bazar	270
Tip Der Markt von Namche Bazar	272
Ausflüge von Namche Bazar	273
Namche Bazar – Mount Everest	277
Tip Mani-Rimdu-Fest	280
Thema Der Yeti	282
Abstecher nach Chukung	285
Zu den Seen von Gokyo	286
Weitere Touren in Ostnepal	289
Durch das Arun-Tal zum	
Makalu Base Camp	289
Zum Kanchenjunga	290
Auf dem Wasser durch die Berge	291

Serviceteil

Inhalt	297
Adressen und Tips von Ort zu Ort	298
Reiseinformationen von A bis Z	309
Sprachführer	331
Glossar	333
Literaturauswahl	336
Abbildungs- und Quellennachweis	337
Register	338