



Vorworte	13
Reisehöhepunkte	14
Das Wichtigste in Kürze	16
Entfernungstabelle	19

LAND UND LEUTE 20

Nepal im Überblick 22

Geographie 23

Die Entstehung des Himalaya	23
Die Ebenen des Terai	25
Das mittlere Hügelland	26
Das Hochgebirge – der hohe Himalaya	27
Die wichtigsten Städte	27
Nationalparks und Reservate	29

Pflanzen und Tiere 32

Pflanzen – die grüne Vielfalt	32
Tiere – von Affe bis Ziege	37

Geschichte und Gegenwart 44

Die Legende	44
Frühe Geschichte	45
Königreiche und Fürstentümer	47
Das Königreich Nepal	50
Nepal bis 1972	51
König Birendra	53
Ringen um Demokratie	56
Die Demokratische Bundesrepublik Nepal bis heute	58
Die Provinzen	63
Wirtschaft	65
Bildungswesen	67
Gesundheitswesen	67
Umweltschutz	68

Die Völker und Kasten Nepals 69

Indigene Völker	70
Bahun und Chhetri	70
Magar	72
Tharu	73
Newar	73
Tamang	74

Rai	75
Limbu	75
Sherpas	76
Thakali	77
Dolpas	78
Satar	80
Raute	81
Sprachen	81

Religionen	83
Berge – Sitz der Götter	83
Hinduismus	87
Buddhismus	91
Andere Religionen	94

Kunst und Kultur	95
Architektur	95
Skulpturen aus Holz, Stein und Metall	99
Malerei	100
Musik und Tanz	100
Literatur	101
Die nepalesische Küche	102
Die wichtigsten Feste und Feiertage	106

TREKKING UND BERGSTEIGEN

Wanderungen, Trekkingtouren und Gipfelbesteigungen	114
---	-----

Die Geschichte des Bergsteigens	114
Die Entwicklung des Trekkings	117

Trekking in Nepal	121
Individuelles Trekking	122
Organisiertes Trekking	122
Trekkinggebiete	123
Nationalpark- und Trekking- permit-Gebühren	124
Permitfreie Trekkinggebiete	125
Permitpflichtige Trekkinggebiete	125
Restricted Areas	127
Trekkinggipfel	128





Hinweise zum Trekking und zum Verhalten im Hochgebirge	130
Vor der Reise	130
Essen und Trinken	132
Auf dem Weg	132
In großen Höhen	134

Ausrüstung	138
-------------------	-----

Übersicht über die im Buch beschriebenen Trekkingtouren	139
--	-----

Erklärung der Schwierigkeiten	141
--------------------------------------	-----

DAS KATHMANDU-TAL	142
--------------------------	-----

Im Kathmandu-Tal	144
Die Erdbeben im Jahr 2015	144

Kathmandu	149
Die Geschichte Kathmandus	149
Thamel, das Touristenviertel	151
Kleiner Tempel-Knigge	152
Sehenswürdigkeiten in der Altstadt	153
Durbar Square	156
Freak Street und New Road	162
Kantipath und Durbar Marg	162
Chhauni-Museum	164
Swayambhunath	165
Boudhanath	166
Die Klöster in und um Boudhanath	167
Kapan Homestay	171
Pashupatinath	171

Kathmandu-Informationen	174
--------------------------------	-----

Sehenswürdigkeiten im Kathmandu-Tal	183
Patan	183
Nagarjun	191
Budhanilkantha	192
Shivapuri-Nagarjun-Nationalpark	193
Chandragiri	194
Changu Narayan	194

Nagarkot	196
Dhulikel	196
Panauti	198
Namobuddha	198
Bhaktapur	199

Wanderungen und Trekking- touren im Kathmandu-Tal

Wanderung auf den Champadevi	207
Wanderung auf den Shivapuri	207
Budhanilkantha–Shivapuri– Chisopani–Nagarkot	208
Von Nagarkot nach Banepa	208
Von Changu Narayan nach Nagarkot	209
Panauti–Balthali–Namobuddha	210

DER OSTEN

Im Osten Nepals	214
-----------------	-----

Städte in Ostnepal

Biratnagar	216
Dharan	216
Hile	217
Ilam	218
Kakabhitta	220

Schutzgebiete in Ostnepal

Sagarmatha-Nationalpark	221
Makalu-Barun-Nationalpark	222
Kanchenjunga Conservation Area	223
Koshi Tappu Wildlife Reserve	227

Trekkingtouren in Ostnepal

Kurzer Everest-Trek	228
Zum Mount-Everest-Basislager	230
Hinku und Hunku	234
Milke-Danda-Trek	235
In das Makalu-Basislager	237
Unbekanntes Gebirge zwischen Makalu und Kanchenjunga	238
Zum Kanchenjunga-Basislager Nord	240





Über die Eispässe vom Makalu zum Everest	242
Weitere Routen	244
Der Great Himalaya Trail	244

ZENTRALNEPAL 246

Die Regionen Zentralnepals	248
Bevölkerung	248

Städte in Zentralnepal	252
Nuwakot	252
Daman	253
Janakpur	255

Nationalparks in Zentralnepal	258
Langtang-Nationalpark	258
Gaurishankar Conservation Area	259
Chitwan-Nationalpark	260
Parsa Wildlife Reserve	263

Trekkingtouren in Zentralnepal	264
Chepang-Hill-Trek	264
Eine Runde im Ganesh Himal	265
Tamang Heritage Trail	266
Durch das Helambu zum Gosainkund-See	267
Die kleine Helambu-Runde	269
Im Langtang-Tal	270
In den Jugal Himal – Zu den heiligen Seen von Panch Pokhari	272
Pikey Peak Trek	273
Von Jiri nach Lukla	275
Vom Rolwaling in das Solu- khumbu	276
Weitere Routen	277

POKHARA UND UMGEBUNG 278

Pokhara	280
Geschichte	282
Sehenswürdigkeiten	283

Ausflüge in die Umgebung	287
Phewa-See, World Peace Stupa und Devi's Falls	287
Pumdikot	288
Die Dörfer der Exil-Tibeter	288
Um den Phewa-See	289
Bat's Cave und Mahendra Cave	289
Sarangkot	289
Kahun Danda	290
Begnas-See und Rupa-See	290

Trekking in der Nähe von Pokhara	292
Panchase-Trek	292
Gurung-Kultur-Trek	292
Royal Trek	295
Khopra-Danda-Trek	296
Jomsom–Poon Hill–Pokhara	297
Ghachowk-Trek	298
Annapurna-Basislager-Trek	299
Zum oder auf den Mardi Himal	301
Andere Aktivitäten in und um Pokhara	303

DER WESTEN 304

Der Westen Nepals	306
-------------------	-----

Städte im Westen	308
Tansen	308
Bandipur	310
Lumbini	313
Gorkha	318

Schutzgebiete im Westen	322
Annapurna Conservation Area	322
Mustang Conservation Area	323
Manaslu Conservation Area	327

Trekkingtouren im Westen	329
Pokhara–Dhorpatan–Tansen	329
Um den Dhaulagiri	330
Durch den Lamjung Himal	333
Durch das »Königreich« Mustang	334
Um die Annapurna	338





Tilicho-See und Mesokantu La	340
Um den Manaslu	341
Weitere Trekkingrouten	343

DER MITTLERE UND FERNE WESTEN 344

Im mittleren und fernen Westen	346
--------------------------------	-----

Städte im mittleren und fernen Westen	350
Nepalgunj	350
Jumla	351
Mahendranagar	352
Dhangadhi	353

Nationalparks im mittleren und fernen Westen	354
Rara-Nationalpark	354
Shey-Phoksundo-Nationalpark	354
Dhorpatan Hunting Reserve	359
Bardia-Nationalpark	360
Banke-Nationalpark	361
Blackbuck Conservation Area	362
Sukla Phanta Wildlife Reserve	362
Khaptad-Nationalpark	363
Api Nampa Conservation Area	364

Trekking im mittleren und fernen Westen	366
Simikot–Saipal–Simikot	366
Simikot–Limi-Tal–Simikot	368
Jumla–Rara-See–Jumla	373
Jumla–Phoksundo-See–Juphal	375
Juphal–Phoksundo-See–Jomsom	376
Trekking im fernen Westen:	
Api und Saipal	381
Zum Api-Basislager	383

SPRACHFÜHRER 385

REISETIPPS VON A BIS Z 397

ANHANG

Glossar	413
Nepal im Internet	416
Literatur	417
Über den Autor	417
Danksagung	418
Register	419
Trekkingtouren	429
Kartenregister	430
Bildnachweis	430
Karten- und Zeichenlegende	436

EXTRAS

Die nepalesischen Schutzgebiete von West nach Ost	30
Das nepalesische Kastensystem	89
Momos im Vogtland	104
Auf dem Riesenrad	110
Die Schlüssel – nach einer wahren Begebenheit	119
Ballspiele an der Annapurna	137
Kumari, die lebende Göttin	161
Sadhus	173
Die Behindertenzentren in Kathmandu	181
Musik im Königspalast	189
Hochbetrieb am Tempel	211
Der Schneeleopard	226
Wie es immer weitergeht	232
Die Nationalblume	254
Im Begnas-See	291
Siddhartha Gautama – die historische Gestalt	316
Gurkhas – die Krieger des Himalaya	320
Der König von Mustang	337
Der Dolpo Tulku	358
Egal! Das ist mein Tal – Bege- gung mit einem Maoisten	379



Vorworte

Liebe Leserinnen und Leser,

Nepal ist ein Land zwischen Regen-Urwäldern und Bergwüsten, von den tropisch heißen Regionen im Terai bis zu den eisigen Spitzen des Himalaya. Diese Umwelt gehört allen Menschen, und es ist deshalb unser aller Verantwortung, sie zu beschützen. Es ist ein Land, bestehend aus weit mehr als 60 verschiedenen Völkern, ein Land uralter Kulturen, ein religiöses Land zwischen Tradition und Moderne, ein Land im Aufbruch und im Wandel. Es ist wichtig, diese Kulturen, Traditionen und Religionen zu erhalten. Nepal erwartet Sie. Ich freue mich, dass der Autor Ihnen mein Heimatland in einem interessanten und sachlichen, dennoch spannend zu lesenden Querschnitt vorstellt. Nicht nur die »Höhepunkte« wie Annapurna, Mount Everest, Kathmandu und Pokhara werden beschrieben, sondern auch unbekannte und weniger erschlossene Gebiete vorgestellt – Regionen, in denen Sie eine noch fast unverfälschte traditionelle Lebensart vorfinden können. Vor allem in diesen Gegenden erleben Sie die geduldige, in ihre Religion eingebettete Lebensweise, die den Menschen im Himalaya eigen ist. Ob im fernen Westen, im äußersten Osten oder auch in meiner Heimat, dem Dolpo. Als spirituelle Leitfigur ist es meine Aufgabe, die buddhistischen Traditionen zu schützen und zu bewahren, aber als normaler Mensch auch Kontakte zur Moderne – zum Wohl der Menschen – herzustellen. Wir alle stehen in der Verantwortung, einen friedlichen und humanen Umgang miteinander zu pflegen und alles in unseren Kräften Stehende dafür zu tun, dass Frieden und Menschlichkeit auch weiterhin eine Grundlage und eine Zukunft in unserer Welt haben. In diesem Sinne: Herzlich willkommen im Dolpo – herzlich willkommen in Nepal!

Von Dolpo Tulku Rinpoche, geistlicher Führer im Dolpo

Liebe Leserinnen und Leser,

unsere Welt ist im Wandel, und gerade in Nepal ändern sich die Dinge in einem teilweise so atemberaubenden Tempo, dass man kaum mitkommen kann. Die Wiederaufbauarbeiten nach dem Erdbeben von 2015 sind überall abgeschlossen. Der Streit um die neuen Provinzen im Süden des Landes ist beigelegt. Die verschiedenen Regierungen schlittern nach den ruhigen Jahren 2018 und 2019 von einer Krise in die andere. Die beiden Coronawellen 2020 und 2021 sowie massive Überschwemmungen und Erdrutsche durch den Monsun 2023 hatten dem Land arg zugesetzt – es waren nicht nur viele Opfer zu beklagen, auch der Tourismus hat schwer darunter gelitten. Viele Menschen, die im Tourismus arbeiteten, sind weggegangen, etliche Unterkünfte auf den Trekkingrouten blieben lange geschlossen. Dafür ist in den letzten fünf Jahren eine schier unglaubliche Zahl an neuen Straßen entstanden, und in den beiden vergangenen Jahren wurden viele Unterkünfte komplett saniert oder neu errichtet. Ich habe versucht, alle Änderungen in diese neue Auflage einzuarbeiten. Einen Anspruch auf Vollständigkeit kann und will ich aber nicht erheben. Der Verlag und der Autor bedanken sich für die eingegangenen Hinweise und die sachliche Kritik zum Buch ebenso wie für das dafür ausgesprochene Lob.

Ray Hartung, Dresden, Kathmandu und Berlin, im Mai 2025

Reisehöhepunkte

Wer Nepal besucht, hat wirklich ungezählte Möglichkeiten, seine Reise zu gestalten. Die nachfolgend in aller Kürze angeführten Sehenswürdigkeiten gehören meiner Meinung nach zu den wichtigsten und bemerkenswertesten des Landes.

Kultur, Kunst und Religion

Durbar Square in Kathmandu, Patan und Bhaktapur ▼

Die drei Königsplätze bieten eine riesige Fülle an kulturellen Höhepunkten. Tempel, Palastanlagen und deren kulturhistorischer Hintergrund, kunstvolle Steinmetz- und Holzschnitt-Arbeiten erfreuen das Auge und die Geschichten, die sich dahinter verbergen, sind hoch interessant. → S. 156, 185, 201



Swayambhunath, Boudhanath in Kathmandu ►

Die beiden wichtigsten buddhistischen Stupas des Landes beeindrucken vor allem durch die Stimmung, die von ihnen und ihrer Umgebung ausgeht, natürlich aber auch durch ihre Architektur und Geschichte. → S. 165, 166

Tempel von Changu Narayan

Er ist der älteste Tempel im Kathmandu-Tal und einer der wenigen bedeutenden, der dem Hindugott Vishnu in der Erscheinung als Narayana gewidmet ist. An seiner Seite befindet sich auf einer Steinsäule, die älteste überlieferte Inschrift des Landes. → S. 194

Altstadt von Bandipur ▼

Die Stadt bietet ein kleines, aber ganz hervorragend im Original erhaltenes Ensemble der ursprünglichen Newar-Architektur. → S. 310



Tempelanlage von Muktinath

Die Tempel von Muktinath mit der ewigen Flamme sind eines der wichtigsten Pilgerziele für Hindus und ziehen jährlich Tausende Besucher aus dem ganzen hinduistischen Kulturkreis an. → S. 322, 336, 340

Persönlicher Tipp: Die alten Ortskerne von Panauti (→ S. 198) und Lo Manthang (→ S. 244, 337, 336).



Bergblicke, Landschaft und Wanderungen

Aussicht auf den Himalayahauptkamm ▼

Nagarkot (→ S. 196), **Bandipur** (→ S. 310) und der Sonnenaufgang am **Kahun Danda** (→ S. 290) und am **Khopra Danda** (→ S. 297): Von allen vier Plätzen hat man, das entsprechende Wetter vorausgesetzt, eine wirklich unglaublich beeindruckende Aussicht auf die Eisgiganten des Gebirges. Am wahrscheinlichsten ist das in den Monaten November und Dezember. Die drei erstgenannten Aussichten lassen sich auch im Dezember sehr gut besuchen.



Der Machhapuchhare ▼

Der heilige Berg Nepals macht von allen Seiten »eine gute Figur«, am grandiosesten ist sein Anblick wohl vom Mardi Himal High Camp (→ S. 301). Wenn man den Berg von hier aus nächster Nähe sieht, weiß man, wo der Zweitname, »Fischschwanz«, herrührt. → S. 84



Die Tour um den Manaslu ▼

Die Runde um den Manaslu kann man gestrost als Traumtrekking bezeichnen. Hat man erst einmal die neue Straße hinter sich gelassen, jagt eine spektakuläre Ansicht die nächste. Unvergleichlich schön ist der Blick auf den Manaslu vom Ort Lho, vor allem im Herbst. → S. 341



Persönliche Tipps: **Limi-Tal** (→ S. 368), einer der entlegensten Orte in Nepal; **Dolpo** mit Phoksundo-See (→ S. 354); **Tamang Heritage Trail** mit Langtang-Tal und Gosainkund-See (→ S. 266)

UNESCO-Welterbe

Es gibt insgesamt vier UNESCO-Welterbestätten in Nepal. Dazu zählen das **Kathmandu-Tal** (→ S. 144) mit den Durbar Squares von Kathmandu, Patan und Bhaktapur, den Stupas von **Swayambhunath** (→ S. 165) und Boudhanath sowie den Tempelanlagen von Pashupatinath und Changu Narayan. Auch **Lumbini** (→ S. 313) als Geburtsort Siddharta Gautamas, des historischen Buddha, gehört mit seinen zahlreichen Tempeln, Stupas und der Säule des Königs Ashoka zum Weltkulturerbe (→ S. 313). Als Weltnaturerbe sind der **Sagarmatha-Nationalpark** (→ S. 221) mit den drei Achttausendern Mount Everest, Lhotse und Cho Oyu und der **Chitwan-Nationalpark** (→ S. 260) im Süden Nepals mit seiner üppigen Vegetation und seiner reichen Tierwelt geschützt.

LAND UND LEUTE



Nepal im Überblick

Name: Seit dem 29. Mai 2008 heißt das Land offiziell Demokratische Bundesrepublik Nepal (auf Nepali: Samghiya Loktan-triamak Ganatantratmak Nepal).

Hauptstadt: Kathmandu

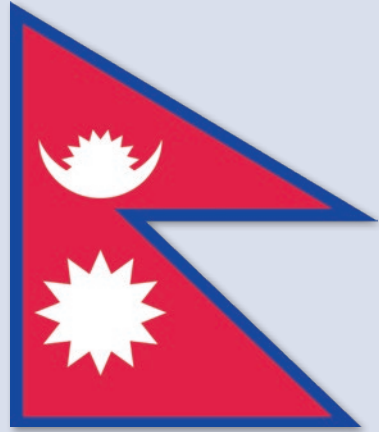
Größe: Das Staatsgebiet von Nepal ist 147181 Quadratkilometer groß; das ist etwa die Hälfte der Größe der Bundesrepublik Deutschland. Das Land ist in seiner Ost-West-Ausdehnung etwa 880 Kilometer lang und von Süden nach Norden durchschnittlich um die 200 Kilometer breit.

Lage: Im Osten, Süden und Westen grenzt Nepal an die Indische Union und im Norden an die chinesische autonome Region Tibet. Es befindet sich zwischen dem 80. und 88. Grad östlicher Länge und dem 26. und 30. Grad nördlicher Breite.

Staatswappen: Das heute gültige Staatswappen trat am 15. Januar 2007 gemeinsam mit der damaligen Übergangsverfassung in Kraft. Es zeigt innerhalb eines Kranzes von Rhododendronblüten, der Nationalblume Nepals, die stilisierte Landkarte vor dem Umriss des Mount Everest und einer Gebirgslandschaft. Der Handschlag von Mann und Frau darunter symbolisiert die Gleichstellung der Geschlechter. Auf dem roten Spruchband steht in Sanskrit »Janani Janmabhūmisca svargadapi Gariyasi« (Das Mutterland ist teurer als das Himmelreich).

Flagge: Die aktuelle Nationalflagge des Landes wurde 1962 eingeführt. Ihre Farben sind auch die Nationalfarben des Landes. Rot steht für den blühenden Rhododendron, Blau symbolisiert den Frieden. Der Halbmond mit Stern und die Sonnen gelten heute als Symbol für die Hoffnung, dass die Nation Nepal ebenso lange bestehen möge wie die Himmelskörper. In früherer Zeit aber sollte die Sonne die Rana-Dynastie versinnbildlichen und der Mond mit Stern das Königshaus.

Regierung: Die Staatspräsidentin Nepals ist Bidhya Devi Bhandari. Sie wurde am 19. Juni 1961 in Guranse, Mane Bhanjy-



Die nepalesische Flagge

ang, im Distrikt Bhojpur geboren. Am 28. Oktober 2015 wurde sie vom Parlament zur Staatspräsidentin gewählt, am folgenden Tag vereidigt. Sie übernahm die Amtsgeschäfte als Nachfolgerin von Ram Baran Yadav. Vorher war sie die stellvertretende Vorsitzende der Kommunistischen Partei Nepals. Ihre Funktionen in der Partei und den Sitz im Parlament hat sie nach der Wahl zur Staatspräsidentin niedergelegt. Sie ist die erste Frau in diesem Amt in der Geschichte Nepals. Als Präsidentin steht sie zwar offiziell dem Militär vor, nimmt aber, ähnlich dem deutschen Bundespräsidenten, eher eine repräsentative Rolle ein.

Einwohner: Nepal hat momentan etwa 29,5 Millionen Einwohner (Schätzung 2021). Das bedeutet, dass die Einwohnerzahl nach dem Rückgang im Jahr 2011 wieder steigt. Zurückzuführen war der Rückgang auf die gesunkene Geburtenrate zwischen 2001 und 2008, die nun mit geschätzten 34 Neugeborenen pro 100 Einwohner wieder ansteigt. Weiterhin anhaltend ist allerdings eine enorm hohe (oft zeitlich begrenzte) Abwanderung ins Ausland.

Telefonvorwahl: +977

Internetkennung: .np



zenden Hügel- und Bergland die Situation der dortigen Bauern wegen der extrem starken, vor allem durch Abholzung bedingten Bodenerosion zunehmend verschlechterte, stieg die Bevölkerungszahl hier rasant an. Es wurden große Teile des Regenwaldes und des ursprünglichen Graslandes gerodet, um Platz für die neuen Siedler zu schaffen.

Das mittlere Hügelland

Aus der Schwemmlandschaft des Terai steigen die bis zu 2000 Meter hohen Churia- und Siwalik-Berge an. Ihnen folgen die Berge der Mahabharat-Kette, die Höhen bis zu 3000 Metern erreichen. Zwischen den Siwalik- und Mahabharat-Bergen befinden sich parallel fruchtbare und bis zu 20 Kilometer breite Ebenen. Diese drei Gebiete bilden das sogenannte Mittelland, eine von unzähligen Flusstälern zerfurchte Landschaft. Diese vor allem in Nord-Süd-Richtung verlaufenden Täler, unzählige verschiedene Verwerfungsformen und verlandete Seitentäler erzeugen ein atemberaubendes Relief. Bedingt durch diese Landschaftsform, ist es extrem schwierig, Straßenverbindungen zu errichten. Nur die Täler von Pokhara und Kathmandu und einige wenige weitere Orte verfügen über einen Straßenanschluss. Das Mittelland ist die eigentliche Kornkammer Nepals. Aufgrund des milden subtropischen Klimas und der günstigen Regenmengen ist es das bevorzugte landwirtschaftliche Nutzgebiet des Landes. Der Mensch hat hier massiv in den Naturraum eingegriffen. Die einst bewaldeten Berghänge wurden in manchen Gegenden fast völlig gerodet und unzählige Terrassenfelder angelegt.

Das Mittelland stellt das alte Kernland Nepals dar. Die Mahabharat-Berge im Süden und der hohe Himalaya im Norden haben als natürliche Barrieren dafür gesorgt, dass sich die nepalesische Kultur hier über die Jahrhunderte ungestört entwickeln und erhalten konnte. Im Mittelland leben auf etwa 30 Prozent der Landesfläche rund 45 Prozent der Bevölkerung.

TREKKING UND BERGSTEIGEN



Wanderungen, Trekkingtouren und Gipfelbesteigungen

Nepal ist wohl das Land auf unserem Planeten, das jeder beim bloßen Hören des Namens mit Bergsteigen und Trekking in Verbindung bringt. In der Tat ist es das Paradies schlechthin für diese Betätigungen. Kaum ein anderes Land der Welt verfügt über einen solchen Naturreichtum. Hier sind alle Klimazonen unserer Erde vertreten, von den tropischen Gebieten im Tiefland bis in die arktische Kälte auf den Gipfeln des hohen Himalaya. Für jeden Anspruch ist etwas dabei: von der leichten zweistündigen Wanderung im Kathmandu-Tal bis zum expeditionsartigen Trekking über die Eispässe vom Makalu zum Everest, von der ornithologischen Themenwanderung im Terai bis zur Wildbeobachtung in den Bergen des Rara-Nationalparks, von der Besteigung einfacher Trekkinggipfel bis zur extremen Achttausender-Expedition. Die Möglichkeiten in Nepal sind nahezu unerschöpflich.

Die Geschichte des Bergsteigens

Die Geschichte des Expeditionsbergsteigens im Himalaya beginnt außerhalb Nepals und doch auch nicht. Der Erste, der mit dem ausschließlichen Ziel, »nur« einen hohen Berg zu besteigen, im Himalaya unterwegs war, wird wohl der Engländer William Woodman Graham gewesen sein. Er führte 1883 von Darjeeling aus eine Expedition in die Berge des Kanchenjunga-Massivs. Am 8. Oktober 1883 stand er nach eigenen Angaben auf dem Gipfel des 7338 Meter hohen Kabru, der zur Hälfte in Nepal liegt, da die Grenze über seinen Gipfel verläuft. Diese Besteigung wird heute im Allgemeinen nicht anerkannt. Es wird angenommen, dass es sich bei dem von ihm bestiegenen Berg um den Gipfel des 6600 Meter hohen Kabru Dome handelte. Wie dem auch sei, diese Unternehmung könnte man als die Geburtsstunde des Expeditionsbergsteigens im Himalaya bezeichnen. Der Kabru bleibt interessanterweise trotzdem in den Annalen des Bergsteigens, seine Be-



Trekkinggruppe auf der Dhaulagiri-Umrandung

Hinweise zum Trekking und zum Verhalten im Hochgebirge

Grundsatz: Vermeiden Sie es, ganz allein unterwegs zu sein. Das mag für viele seinen Reiz haben, kann aber aus den unterschiedlichsten Gründen recht schnell gefährlich werden. Es sind in Nepal schon Trekker, ganze 300 Meter von einer Ortschaft entfernt, vor Hunger fast gestorben, nur weil sie allein unterwegs waren.

Vor der Reise

Wenn Sie an einer organisierten Reise teilnehmen, müssen Sie sich um deren Planung ja keinerlei Gedanken mehr machen. Wollen Sie eine individuelle Reise unternehmen, überlegen Sie zuerst, ob Sie allein oder mit Trägern und Führern unterwegs sein wollen. Wenn Sie Führer oder Träger einplanen, informieren Sie sich vor Ihrer Abreise, wo und wie Sie diese am besten verpflichten können.

Wie findet man aber einen guten Führer und/oder Träger? Informieren Sie sich vor Ihrer Reise in einschlägigen Internet-Foren. Lassen Sie den gefundenen Führer eventuell von einer Agentur in Nepal oder dem Environmental Education Project (www.keepnepal.org) überprüfen. Einige Führer tragen auch Empfehlungsschreiben von ehemaligen Gästen bei sich – das ist eigentlich die beste Legitimation, da Sie davon ausgehen können, dass der Träger oder Führer diese Briefe nicht selbst geschrieben haben kann. Sollten Sie im Hilfefall (Krankheit, wundete Füße ...) im Gebirge kurzfristig Träger benötigen, vermittelt Ihnen in den Gebieten mit guter Infrastruktur fast jede Lodge am Wege einen Träger.

Wenn Sie in nepalesischer Begleitung unterwegs sind, sollten Sie beachten, dass die Führer in der Regel kein Gepäck tragen und auch nicht kochen. Das tun die Träger und das Küchenteam, die vom Führer angeleitet und kontrolliert werden. Diese Hierarchie ist zu beachten und einzuhalten. Wenn man einen Führer anmietet, übernimmt dieser im Normalfall auch die Verpflichtung der Träger.



Schwerbeladene Träger in Ostnepal

Übersicht über die im Buch beschriebenen Trekkingtouren

Tour	Länge in Tagen	Anspruch	Maximale Höhe	Seite
Kathmandu-Tal				
Wanderung auf den Champadevi	1, 5 Std.	einfach	2285 m	207
Wanderung auf den Shivapuri	1	einfach	2725 m	207
Budhanilkantha–Shivapuri–Chisopani–Nagarkot	3	einfach	2725 m	208
Von Nagarkot nach Banepa	1	einfach	2195 m	208
Von Changu Narayan nach Nagarkot	1	einfach	2195 m	209
Panaudi–Balthali–Namobuddha	2	einfach	1752 m	210
Ostnepal				
Kurzer Everest-Trek	7–9	einfach	3530 m	228
Zum Mount-Everest-Basislager	15–17	schwer	5500 m	230
Hinku und Hunku	13–15	schwer	5415 m	234
Milke-Danda-Trek	7–9	mittelschwer	4677 m	235
In das Makalu-Basislager	18–22	schwer	4870 m	237
Unbekanntes Gebirge zwischen Makalu und Kanchenjunga	12–15	mittelschwer	5026 m	238
Zum Kanchenjunga-Basislager Nord	21–23	schwer	5143 m	240
Über die Eispässe vom Makalu zum Everest	25–28	sehr schwer, Erfahrungen im alpinen Bergsteigen notwendig	6105 m	242
Zentralnepal				
Chepang-Hill-Trek	4–6	einfach	1945 m	264
Eine Runde im Ganesh Himal	11–12	mittelschwer	4680 m	265
Tamang Heritage Trail	6–7	einfach	3165 m	266
Durch das Helambu zum Gosainkund-See	10–12	mittelschwer	4610 m	267
Die kleine Helambu-Runde	7–8	einfach	3620 m	269
Im Langtang-Tal	10	mittelschwer	3730 m	270
In den Jugal Himal	8–10	mittelschwer	4100 m	272

Tour	Länge in Tagen	Anspruch	Maximale Höhe	Seite
Pikey Peak Trek	5–7	mittelschwer	4070 m	273
Von Jiri nach Lukla	8–10	einfach	3530 m	275
Vom Rolwaling in das Solukhumbu	15–17	schwer	5755 m	276
Pokhara und Umgebung				
Panchase-Trek	3	einfach	2125 m	292
Gurung-Kultur-Trek	4–6	einfach	2160 m	292
Royal Trek	3	leicht	1262 m	295
Khopra-Danda-Trek	8	mittelschwer	3665	296
Jomsom–Poon Hill–Pokhara	7	einfach bis mittelschwer	3193 m	297
Ghachowk-Trek	2	leicht	1350 m	298
Annapurna-Basislager-Trek	8–10	mittelschwer	4130 m	299
Zum oder auf den Mardi Himal	13–16	schwer	5553 m	301
Der Westen				
Pokhara–Dhorpatan–Tansen	11–12	einfach	3386 m	329
Um den Dhaulagiri	12–15	schwer	5360/6012 m	330
Durch den Lamjung Himal	10–13	schwer	5560 m	333
Durch das »Königreich« Mustang	10–13	mittelschwer	4230 m	334
Um die Annapurna	16–18	mittelschwer	5416 m	338
Um den Manaslu	14–18	schwer	5106 oder 5140 m	341
Mittlerer und Ferner Westen				
Simikot–Saipal–Simikot	14–17	mittelschwer	4800 m	366
Simikot–Limi-Tal–Simikot	14–16	mittelschwer	5001 m	368
Jumla–Rara-See–Jumla	8–10	mittelschwer	4039 m	373
Jumla–Phoksundo-See–Juphal	11–13	mittelschwer	5120 m	375
Juphal–Phoksundo-See–Jomsom	13–15	schwer	5560 m	376
Zum Api-Basislager	14–18	mittelschwer	4250 m	383

Für alle diese Touren ist in der Beschreibung auch jeweils eine Landkarte in gedruckter Form angegeben. Diese ist sehr nützlich, um einen Gesamtüberblick der jeweiligen Tour zu erhalten. Zum genauen Navigieren und zur exakten Wegfindung empfehle ich allen Individualwanderern sich die App [mapy.cz](https://www.mapy.cz) (→ S. 407) herunterzuladen und dort die Karte von Nepal dann funktioniert das Ganze über das GPS des Handys auch offline.

DAS KATHMANDU-TAL



Kathmandu

Kathmandu ist ein Schmelztiegel aller Völker des Landes. Die Stadt mit ihrem quirligen Treiben, mit dem Duft von exotischen Gewürzen und Weihrauch fasziniert noch immer. Obwohl sie durch die enorme Zuwanderung der letzten Jahre – allein zwischen 2001 und 2021 hat sich die Einwohnerzahl fast verdreifacht – viel von ihrem einstigen Flair verloren hat, bietet sie dem Besucher nach wie vor eine riesige Fülle an Sehenswertem. Wenn man den oft hektischen Straßenlärm und die abgasschwangere Luft ignoriert, erspürt man noch den einstigen Charme, vor allem in den vielen engen Straßen und Gassen der Altstadt, auf den ungezählten Märkten voller exotischer Gemüse, Obst und Gewürze und natürlich auf dem Durbar Square. Hier, im Herzen der Stadt, kann man stundenlang die alten Häuser und Tempel bewundern und wird immer wieder neue Details entdecken. Kommt man öfter als einmal an einen Ort, dann hat man dort entweder etwas vergessen – oder man mag diesen Ort. Ich mag Kathmandu! Mittlerweile habe ich aufgehört zu zählen, wie oft ich dort bisher angekommen

bin, und ich bin nach wie vor fasziniert von dieser Metropole, in der auch ich ständig Neues entdecke.

Die Geschichte Kathmandus

Der Legende nach entstand Kathmandu in grauer Vorzeit auf dem Gebiet eines ehemaligen Sees (→ S. 44). Archäologen gehen davon aus, dass die erste Besiedlung des heutigen Stadtgebietes bis weit in die vorchristliche Zeit (30 000–20 000 vor Christus) zurückreicht.

Die erste Stadtgründung wird in der Zeit der Licchavi (→ S. 46) im Jahr 734 angenommen. Es dauerte viele Jahrhunderte, bis die Malla-Könige im 13. Jahrhundert die kleine Stadt mit den umliegenden Dörfern und Siedlungen vereinigten. Das folgende 14. Jahrhundert war die erste große Blütezeit Kathmandus. Viele der prächtigen Tempel und Paläste, die noch heute das Stadtbild prägen, entstanden in jener Periode, ebenso im folgenden Jahrhundert, als das kaum geeinte Reich wieder zerfiel und sich Kathmandu in einem ständigen Wettbewerb mit den beiden anderen Stadtkönigreichen Patan und Bhaktapur



Am Durbar Square

Kathmandu-Informationen

Allgemeines

Vorwahl: +977/1

■ Touristeninformationen und Behörden

Nepal Tourism Board/Tourist Service Centre, am Ratna-Park, PO Box 10115, Bhrikuti Mandap, Thamel, Tel. 4256909; Welcome Nepal; So–Fr 9–17, Mitte Febr.–Mitte Nov. So–Fr 9–16 Uhr. <https://ntb.gov.np> In Thamel gibt es mehrere **private Informationszentren**, in denen man Auskünfte bekommen kann (allerdings meistens mit dem Hintergedanken, eine Tour zu verkaufen). Hinweise auf einige absolut zuverlässige, persönlich bekannte Agenturen finden sich in den Reisetipps von A bis Z (→ S. 397). Ansonsten muss man sich, wie zu Hause auch, bei der Auswahl von Anbietern auf sein Gefühl und seinen Verstand verlassen.

Zeitungen und Zeitschriften in englischer, teilweise sogar deutscher Sprache erhält man in den vielen Buchläden. In den etwas besseren Hotels liegt die englischsprachige Tagespresse täglich in der Lobby aus.

Department of Immigration, im Ministry of Home Affairs, Kalikasthan, Dillibazar, Tel. 4433934, 4429660, 44388-62, -68, Fax 4433935; im Sommer So–Do 10–17 Uhr, Nov.–Jan. 10–16 Uhr, Fr 10–15 Uhr, Visa-Angelegenheiten So–Do 10–15, Fr 10–13 Uhr. Visaverlängerungen, Trekkingpermits. dg@nepalimmigration.gov.np

mail@nepalimmigration.gov.np

www.nepalimmigration.gov.np

Die **TIMS-Karte** (→ S. 125) erhält man beim Tourist Service Centre (Adwait Marg 828, Kathmandu 44600), bei der Trekking Agencies' Association of Nepal oder gegen eine kleine Gebühr bei den bei der TAAN registrierten Agenturen.

TAAN, Trekking Agencies' Association of Nepal, Maligaon Ganeshtan, Tel. 4427473, 444092-0, -1, Fax 4419245; TIMS counter tgl. 10–15 (Okt.–Dez. 10–16), Sa/Feiertage 10–12.

www.taan.org.np, www.timsnepal.com

■ Touristenpolizei

Die Touristenpolizei ist wie das Nepal Tourism Board im Tourist Service Centre am Ratna-Park zu finden. Tourist Police, Tel. 4247041.

policetourist@nepalpolice.gov.np

■ Post

General Post Office, am Kantipath (in der Nähe des Bhimsen Tower), Sundhara, Tel. 42235-12, -21. Mit Postlagerdienst (poste restante).

Everest Postal Care ist ein privater Postdienst in Thamel, am Tridevi Marg, Tel. 4417913, Fax 4220161.

Des Weiteren findet man in Kathmandu viele Zweigstellen privater Paketdienste wie FedEx, DHL oder United Parcel.

■ Banken und Geldwechsel

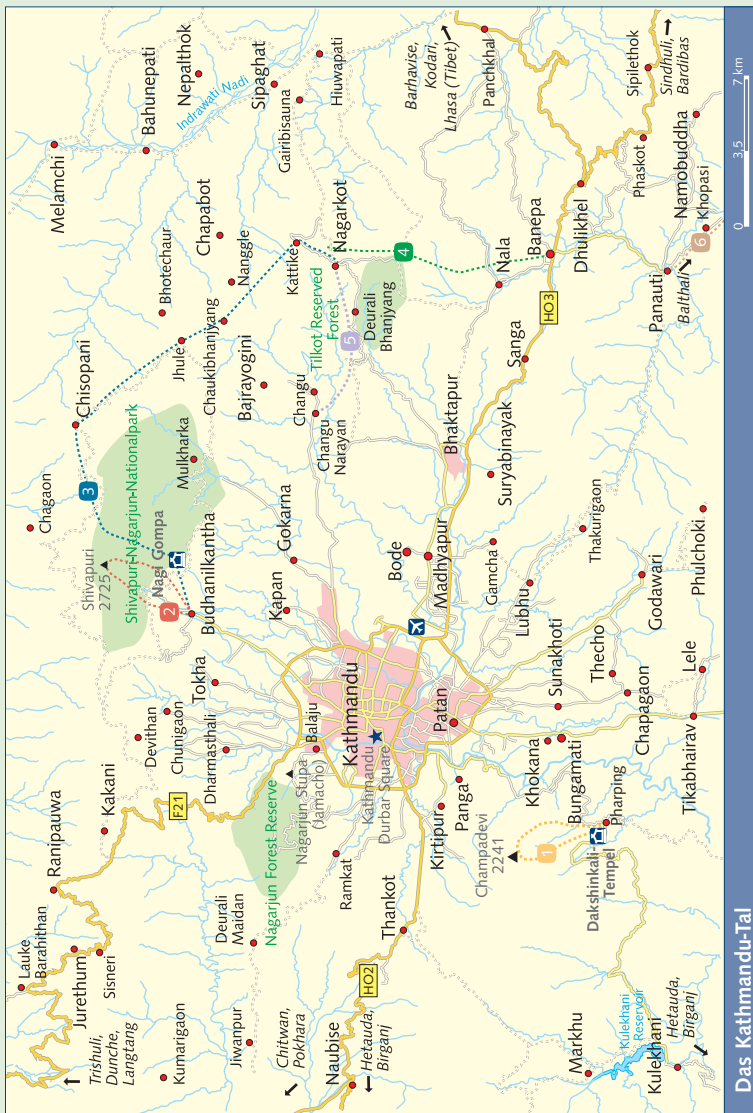
In ganz Thamel finden sich zahlreiche Bankfilialen, Wechselstuben und ausreichend Geldautomaten, ebenso in den anderen zentralen Teilen der Stadt. Die Zeiten, in denen es nur zwei funktionierende Geldautomaten in der Stadt gab, sind vorbei! Man muss keinerlei Bedenken mehr haben, in Kathmandu nicht an Bargeld zu gelangen. Hier zwei Banken, in denen man Bargeld ohne Kommission umtauschen kann:

Standard Chartered Bank, Lazimpat, Tel. 418456; So–Do 9.45–19, Fr 9.45–12.30. www.sc.com/np

Himalayan Bank, Tridevi Marg, Tel. 4250208; So–Fr 8–18 Uhr.

www.himalayanbank.com

Zum Umtauschen von Bargeld (alle konvertierbaren Währungen) empfehle ich die lizenzierten **Wechselstuben** (die Lizenz hängt immer aus). Hier geht es schnell und korrekt zu. Der Kurs in diesen lizenzierten Wechselstuben ist, bis auf minimale Unterschiede, gleich und viel günstiger als in den Hotels, in denen man meist auch Geld umtauschen kann. Die offiziellen Wechselstuben haben meist von 9–19 Uhr, in Thamel oft bis 22 Uhr geöffnet.



Das Kathmandu-Tal

1 Wanderung auf den Champadevi
→ S. 207

2 Wanderung auf den Shivapuri
→ S. 207

3 Budhanilkantha–Shivapuri–
Chisopani–Nagarkot → S. 208

4 Nagarkot–Banepa → S. 208

5 Von Changu Narayan nach Nagarkot
→ S. 209

6 Panauti–Balthali–Namobuddha
→ S. 210

Wanderungen und Trekkingtouren im Kathmandu-Tal

Auf Wanderungen und Trekkingtouren im Kathmandu-Tal wird man wohl nur wenigen Gleichgesinnten begegnen, denn hier ist der Trekkingtourismus noch sehr wenig ausgeprägt. Zu Fuß im Tal unterwegs zu sein, bietet neben vielen Naturschönheiten Gelegenheit zu interessanten Einblicken in die Kultur und das alltägliche Leben der einheimischen Bevölkerung. Auf den Touren bewegt man sich meistens in geringeren Höhen, etwa zwischen 1000 und 2800 Metern. Es warten fantastische Fernblicke in den Himalaya und stille Beschaulichkeit, die man angesichts der hektischen Großstadt Kathmandu vielleicht gar nicht erwarten würde. In diesem Abschnitt werden einige von vielen möglichen Wanderrouten im Kathmandu-Tal vorgestellt.

Wanderung auf den Champadevi

Der Weg auf den in den Hügeln südlich Kathmandus gelegenen Champadevi ist eine einfache und angenehme Wanderung durch schönen Kiefernwald. Im Aufstieg bietet sich ein Besuch des **Dakshinkali-Tempels** an. Hier werden jeden Samstag und jeden Dienstag von hunderten Gläubigen Tieropfer dargebracht. Der Aufstieg wird mit einem wunderbaren Ausblick auf den Langtang- und Jugal Himal belohnt.

■ Tour-Infos

Länge: 5 Std., Tagestour

Anspruch: Einfache Bergwanderung

Übernachtung: Nicht nötig

Ausstattung: Einkehrmöglichkeiten in Pharping, beim Aufstieg Wasser mitnehmen

Maximale Höhe: 2285 m

Benötigte Genehmigungen: Keine

Beste Reisezeit: Ende Sept.–Anfang Juni; für alle, die den Regen nicht scheuen, ist die Wanderung das ganze Jahr über möglich.

Start und Ende: Pharping

Ende: Budhanilkantha

Anreise und Abreise: Mit Taxi oder Bus

Karte: Around Kathmandu Valley 1:60000; Nepal Map Publisher

■ Der Weg

Von der Bushaltestelle linkshaltend, die Straße in westlicher Richtung aufsteigen. Nach ca. 800 Metern zweigt rechts der Pfad zum Tempel ab. Vom Tempel geradeaus nach oben zum Gipfel. Nach Osten absteigend und an den ersten beiden Abzweigen jeweils rechtshaltend, erreicht man wieder den Ausgangspunkt.

Wanderung auf den Shivapuri

Durch den herrlichen Wald des Shivapuri-Nagarjun-Nationalparks wandert man zum flachen Gipfel des Shivapuri. Auf diesem befinden sich ein kleiner Stupa und ein gemauertes Podest. Bei entsprechendem Wetter ist die Sicht auf Kathmandu grandios, und in der Ferne kann man das herrliche Panorama der weißen Berge des Himalaya sehen.

■ Tour-Infos

Länge: 7 Std., Tagestour

Anspruch: Einfache Bergwanderung

Übernachtung: Nicht nötig

Ausstattung: Keine Einkehrmöglichkeiten; Verpflegung mitnehmen; letzte Möglichkeit zum Einkaufen in Budhanilkantha

Maximale Höhe: 2725 m

Benötigte Genehmigungen: Shivapuri Nagarjun National Park Fee, 1000 NRS

Beste Reisezeit: Ende Sept.–Anfang Juni; für alle, die den Regen nicht scheuen, ist die Wanderung das ganze Jahr über möglich.

Start: Nationalparkeingang bei Budhanilkantha

Ende: Budhanilkantha

Anreise: Mit dem Taxi

Abreise: Mit Taxi oder Bus

Karte: Around Kathmandu Valley 1:60000; Nepal Map Publisher.

■ Der Weg

Durch das Eingangstor und auf dem Fahrweg geht es, sich linkshaltend, an den Armeearacken und dem Checkpost vorbei. Den bald darauf rechts abzweigenden Weg

Städte in Zentralnepal

Die Hauptstadt Kathmandu und die wichtigsten Städte des Kathmandu-Tals wurden bereits vorgestellt. Eine wichtige Stadt für das Land ist **Hetauda**, etwa 130 Kilometer südlich von Kathmandu gelegen. Ihre Bedeutung gründet sich darauf, dass sich hier mit dem Hetauda Industrial District (HID) eines der wichtigsten Industriezentren befindet. Hetauda gilt gemeinhin als eine der saubersten und grünsten Städte Nepals und beherbergt in einem Park ein Denkmal für die Märtyrer Nepals. Touristisch gesehen gibt es aber keinen Grund, hier haltzumachen, es sei denn, man muss von einem in den anderen Bus umsteigen. Deshalb sei an dieser Stelle mit **Janakpur** (→ S. 255) nur diese eine touristisch bemerkenswerte Stadt aufgeführt.

Kurz erwähnt werden sollen zuvor der 75 Kilometer nördlich von Kathmandu liegende Ort **Nuwakot** und das südlich von Kathmandu – auf halbem Weg nach Hetauda – liegende Dorf **Daman** (→ S. 253) mit einer großartigen Aussicht auf den Himalaya.

Nuwakot

Nuwakot ist in früheren Zeiten ein wichtiger Ort gewesen und spielt keine geringe Rolle in der Geschichte Nepals (→ S. 50). Heute ist es der Hauptort des gleichnamigen Distriktes.

Die Hauptattraktion des Ortes ist der siebenstöckige **Palastkomplex**. Die alte Festung aus dem 16. Jahrhundert wurde im 18. Jahrhundert zum jetzigen Palast umgebaut. Der im Malla-Stil errichtete Komplex besteht aus dem Hauptpalast und mehreren Tempeln und Schreinen. Die Haupttempel sind ein großer Taleju-Tempel und ein zweistöckiger Bhairav-Tempel. Es besteht eine enge architektonische und geschichtliche Beziehung



Nuwakot

zum Palast in Gorkha. Der erste gesamt-nepalesische Herrscher, König Prithvi Narayan Shah, ließ den Palast erbauen. Er starb auch hier, im Jahr 1775. Aufgrund der guten Restaurierung und der original erhaltenen Architektur befindet sich auch diese Anlage auf der Tentativ-Liste der UNESCO.

Es gibt im Ort auch ein kleines **Museum** mit Details über die Geschichte und Kultur in und um Nuwakot sowie mit historischen Fakten und Bildern im Zusammenhang mit dem Leben und Werk von



Gebäude im Palastkomplex

kam er an diesen Ort, um seine Wunden im Schnee zu kühlen. Einen See gab es noch nicht. Als er lange nicht genesen konnte, rammte er seinen Dreizack in die Flanke des Surya Peaks, worauf drei Quellen dem Berg entsprangen; diese bildeten in der Senke den Gosainkund-See. Die Quellen kann man leicht finden, sie befinden sich an der Ostseite des Sees und sind mit vielen Gebetsfahnen markiert. Noch heute lässt sich, wenn man genau auf den See schaut, Shivas Dreizack erkennen.

Ein weiterer wunderschöner Teil des Nationalparks ist das **Helambu** (→ S. 267, 269), das Gebiet mit seinen grünen Hügeln und Blumenwiesen kann man durchaus lieblich nennen. Das Helambu ist eine fantastische Wandergegend mit überaus gastfreundlichen Menschen. Hier kann man die buddhistische Kultur der Sherpas hautnah erleben.

Es gibt eine gut ausgebaute Infrastruktur mit schönen Lodges im Tal, sodass man die meisten Touren als Hüttenwanderungen unternehmen kann. Lediglich auf der östlichen Route über den oft nicht verschneiten Ganja La ist Zeltausrüstung erforderlich.

Langtang-Nationalpark

Anreise: Mit dem Bus von Kathmandu nach Dhunche; mit dem Bus nach Sundarjal und Trekking durch das westliche Helambu; mit dem Bus nach Melamchi Pul Bazar und Trekking durch das östliche Helambu oder organisierter Privattransport

Benötigte Genehmigungen: Langtang National Park Fee, 3000 NRS

Übernachtung: Lodges, außer auf der Ganja-La-Strecke, hier ist das Zelt vonnöten

Ausstattung: Sehr gute Versorgungsmöglichkeiten

Maximale Höhe: 7234 m

Beste Reisezeit: April–Mai und Okt.–Dez.

Gaurishankar Conservation Area

Gegründet am 19. Juli 2010, ist die Gaurishankar Conservation Area (Rolwaling) eines der neuen nepalesischen Schutzgebiete (→ Karte S. 250/251). Der Name bezieht sich auf einen bekannten formschönen 7134 Meter hohen Berg im Rolwaling Himal – den doppelgipfligen **Gaurishankar**. Er ist nach dem Melungtse in Tibet, der knapp 50 Meter höher ist, die zweithöchste Erhebung in diesem Gebirgsstock des Himalaya. Sein Name bedeutet: Gauri (Parvati) und Shankar (Shiva). So wird es verständlich, dass diese neue Schutzzone nicht Rolwaling Conservation Area heißt, was näher läge. Verwaltet wird sie vom National Trust for Nature Conservation (NTNC), der auch für die Schutzgebiete an der Annapurna und am Manaslu verantwortlich zeichnet. Das Gebiet umfasst eine Fläche von knapp 2180 Quadratkilometern und beherbergt 22 bewohnte Gemeinden mit etwa 58 000 Einwohnern. Den größten Anteil der hiesigen Bevölkerung stellen die Tamang und Sherpas. Zu etwa gleichen Teilen bilden sie die Hälfte der Einwohnerschaft. Etwas mehr als ein Drittel der anderen Hälfte sind Chhetri, den Rest bilden Newar, Gurung, Bahun, Kami und andere.



Blick auf den Gaurishankar

Der Westen Nepals

Die Entwicklungsregion West (Pachim) liegt geographisch gesehen genau in der Mitte Nepals. Die Region besteht aus den drei Zonen Dhaulagiri, Gandaki und Lumbini.

Die **Dhaulagiri-Zone** mit dem Hauptort Baglung beherbergt viele bekannte Trekkinggebiete. Sie umfasst vier Distrikte: Mustang, Myagdi, Baglung und Parbat. Die östlich gelegene, aus sechs Distrik-

ten bestehende **Zone Gandaki** mit ihrem Hauptort Pokhara ist mit dem Solukhumbu das Zentrum des Trekkingtourismus in Nepal schlechthin. Die Distrikte Manang, Kaski, Lamjung, Gorkha, Syangja und Thanau beherbergen eine Vielzahl touristischer Attraktionen. Die dritte, südlich gelegene **Region Lumbini** umfasst ebenfalls sechs Distrikte. Einer davon, der namensgebende Distrikt **Lumbini** (→ S. 313), besitzt mit dem Geburtsort



Der Dolpo Tulku

Der Dolpo Tulku, auch Tulku Sherap Zangpo genannt, wurde 1982 in Dho Tarap, im Dolpo, geboren. Im Alter von zehn Jahren wurde er Mönch im Kanying-She-drub-Ling-Kloster, in der Nähe von Boudhanath/Kathmandu. Dort erkannte ihn der Dilgo Khyentse Rinpoche als Reinkarnation des dritten Dolpo Nyingchung Rinpoche Drubthob. Daraufhin wurde der Tulku zur Ausbildung nach Südindien in das Namdroling-Kloster geschickt.

Im Jahre 1994 wurde er in einer großen Zeremonie im Schechen-Kloster in Kathmandu inthronisiert. Mit dieser Zeremonie hat er, im Alter von zwölf Jahren, die Führung der Hauptklöster, dreier Klausur-Zentren und der Menschen des Dolpo übernommen. Während der heutige Dolpo Tulku im indischen Kloster noch die tantrischen Riten und Rituale lernte, übernahm er schon die Verantwortung eines Vajracharya (buddhistischer Lehrer und Priester).

Im Alter von nur 15 Jahren begann er die höheren buddhistischen Studien am Nyingma-Ngagyur-Institut, der hochangesehenen Universität des Namdroling-Klosters. Dort studierte, debattierte und forschte er zehn Jahre lang zu allen Sutra- und Tantra-Lehren des Buddhismus unter der Führung von mehr als 40 Lehrern und Meistern, einschließlich Seiner Heiligkeit Penor Rinpoche (1932–2009). Er studierte auch tibetische Poesie, Literatur, Geschichte und die Geschichte des Buddhismus. Bei den folgenden Prüfungen war er immer einer der Besten. Aufgrund seiner hohen Gelehrsamkeit wurde er im achten Studienjahr zum Junior-Lehrer ernannt und Mitglied des Rigzod Editorial Committee. Es ist verantwortlich für alle Publikationen des Klosters.

Penor Rinpoche unterrichtete den Dolpo Tulku in den Übungen des Namchö-Zyklus, in dem die Übungen des Dzogchen und des Mahamudra vereint sind. Diese Übungen gibt der Tulku nun, je nach den Fähigkeiten seiner Schüler, weiter. Er schloss seine höheren buddhistischen Studien im Jahre 2007 ab und wurde Lehrer am Ngagyur-Nyingma-Institut. Damit erreichte er einen Status, der mit dem eines europäischen Universitätsprofessors gleichzusetzen ist.

Im Jahr 2008 reiste der Dolpo Tulku zum ersten Mal nach 17 Jahren wieder in seine Heimat, das Dolpo, um seine Klöster zu besuchen und um auch in seiner Heimat inthronisiert zu werden. Seine Heimkehr wurde von einem deutschen Filmteam begleitet. Dabei entstand der mehrfach preisgekrönte Dokumentarfilm »Dolpo Tulku – Heimkehr in den Himalaya«. Seither reist er durch Asien und Europa, um die buddhistische Philosophie zu lehren, öffentliche Vorträge zum Thema Geistes- und Geistestraining zu halten, Seminare zu Stress und Burn-out abzuhalten und um auf die Situation in seiner Heimat, dem Dolpo, aufmerksam zu machen.

Im Januar 2010 wurde die Dolpo Tulku Charitable Foundation von der nepalesischen Regierung anerkannt, deren Hauptaugenmerk auf den Umweltschutz, die Gesundheitsversorgung und eine effektive Verbindung von traditioneller und moderner Bildung gerichtet ist. Im Sommer 2012 war der Dolpo Tulku wieder im Dolpo, um die Feierlichkeiten und Zeremonien zum Fest des Drachens am Kloster von Shey Gumpa zu leiten, das nur alle zwölf Jahre stattfindet.

Nähere Informationen zur Dolpo Tulku Charitable Foundation und zum Dolpo Tulku e. V. → S. 406 und 406.

Bardia-Nationalpark

Dieser Nationalpark, zwischen Butwal und Mahendranagar im Terai gelegen, umfasst gegenwärtig eine Fläche von 968 Quadratkilometern. Damit ist er der größte Park im Terai. Zunächst wurde ein kleinerer Bereich als Karnali Wildlife Reserve im Jahr 1976 gegründet. Etwa 1500 Haushalte aus dem Babai-Tal wurden aus dem heutigen Gebiet, das 1988 den Nationalparkstatus erhielt, ausgesiedelt. In den Jahren 1991 bis 2002 wurden in mehreren Aktionen Nashörner aus dem Chitwan hierher umgesiedelt, um der bedrohten Population neue Lebensräume zu eröffnen. Im Jahr 1997 wurde eine Fläche von 327 Quadratkilometern rund um den Park zur Pufferzone deklariert. Die Bewirtschaftung der natürlichen Ressourcen in den Pufferzonen wird gemeinsam von den Community Developments und der Parkverwaltung koordiniert. Der Bardia-Park, so kann man sagen, ist heute das, was früher der Chitwan-Nationalpark war, ehe er vom Massentourismus überrollt wurde. Er ist die größte und

noch ungestörte Wildnis im Terai und bildet unter anderem den Lebensraum für folgende gefährdete Arten: Nashorn, Elefant, Tiger, Blackbuck, Gharial-Krokodil und Ganges-Delfin. Insgesamt bevölkern mehr als 30 verschiedene Säugetierarten und über 250 Vogelarten den Park. Häufig zu entdecken sind von den Letzteren zum Beispiel Fliegenschnäpper, Schwätzer, Grasmücken, Spechte, Bienenfresser, Eisvögel, Schwarz- und Weißstörche, Pfauen, Reiher und Kormorane. Von den Säugetierarten kann man vor allem Languren- und Rhesus-Affen, Leoparden, Dschungelkatten, große und kleine indische Schleichkatzen, Hyänen, Wildhunde, Schakale, Lippenbären, Beutelratten, Hirsche und Wildschweine beobachten. Die Höhenunterschiede im Park betragen etwa 1300 Meter vom tiefsten Punkt im Süden mit 150 Metern bis zum höchsten im Norden bei **Sukarmala** auf einem Bergkamm der Hügelketten. Etwa drei Viertel des Parks sind überwiegend mit Sal-Wald (*Shorea robusta*) bedeckt, der Rest ist eine Mischung aus Grasland, Savanne und Auwald.



Elefant im Bardia-Nationalpark

Sprachführer

Außerhalb der touristisch erschlossenen Gebiete, auf dem Land und in abgelegenen Regionen, kann dieser kleine Sprachführer eine große Hilfe sein. Schon wenige gesprochene Worte Nepali werden, nicht nur sprichwörtlich, Türen öffnen. Man sollte sich nicht scheuen, zu versuchen, etwas Nepali zu sprechen, auch wenn es nicht ganz korrekt ist. Die Einheimischen werden sich über die Versuche garantiert freuen. Durch die Anwendung der Sprache werden sich Begegnungen und Erlebnisse mit den Menschen des Landes ergeben, die man ohne diese ganz sicher nicht haben würde. Der Sprachführer verwendet eine vereinfachte phonetische Beschreibung des Dewanagari, der nepalesischen Schriftsprache. Die Buchstaben werden dabei so ausgesprochen wie im Deutschen. Abweichungen von der deutschen Aussprache stehen in der folgenden Auflistung.

Der Sprachführer erhebt keinen Anspruch auf eine völlig korrekte Grammatik oder die Wiedergabe sprachwissenschaftlicher

Erkenntnisse. Er soll lediglich zur einfachen und schnellen Verständigung dienen. Für diese 3. Auflage des Buches haben wir den Sprachführer überarbeitet und einige veraltete gegen neuere, gebräuchlichere Begriffe getauscht sowie die Schreibweise einiger Vokabeln angepasst – Danke, Dinesh! Sollte man die Sprache erlernen wollen, empfehle ich, vor Ort einen Sprachkurs zu belegen, zum Beispiel in Thamel im Kathmandu Institute of Nepali Language.

Kathmandu Institute of Nepali Language
Bhagawan Bahal, Thamel

Kathmandu, Nepal

Tel. +977/1/4437454, mobil +977/9841698631

www.ktmnepalilanguage.com

sudharai@mail.com.np

munnarai@live.com

Zum Nepali lernen vor der Reise seien auch die beiden Wörter- beziehungsweise Lehrbücher **Deutsch-Nepali** (→ S. 417) empfohlen. Außerdem sei an dieser Stelle die Sprach App **Simple learn Nepali** (→ S. 407) empfohlen.

Buchstaben/Aussprache

a	wie das deutsche »o« in Protz
aa	wie das lange deutsche »a« in Vase
ch	wie das deutsche »tsch« in Matsch
chh	wie »tsch« mit einem im Anschluss getrennt ausgesprochenen »h«
j	wie das deutsche »dsch« in Handschuh
kh	man spricht ein »k« mit einem darauffolgenden »h«, hörbar, als einen Laut aus
kk	wie das deutsche »ck« in Bock
o	wie das lange deutsch »o« in Sofa
oi	wie das deutsche »eu« in Heu
ph	wie das deutsche »f« in laufen
s	wird immer deutlich und scharf gesprochen
sh	einem scharfen »s« folgt ein weiches, gut hörbares »h«
y	wie das deutsche »j« in Januar

Deutsch	Nepali
Gibt es eine Lodge?	Lodge chha?
Gibt es etwas zu essen?	Khaanaa chha?
Wo ist die Bushaltestelle nach ...?	... bus stop kahaa chha?
Fahren Sie zum Chhetrapati!	Chhetrapati jaane!

Im Restaurant und auf dem Markt

Hallo, Herr Ober, bitte die Speisekarte.	Oh Dhai, menu dinnus.
Ist das Essen scharf?	Khaanaa piro chha?
Das Essen ist lecker/sehr lecker.	Khaanaa dherei/mihto chha.
Hallo, Herr Ober, Zucker/Salz bitte.	Oh Dhai, chhini/nun dinnus?
Herr Ober, bitte zahlen.	Dhai, paaisa linnus.
Die Rechnung bitte.	Bill dinnus.
Wie viel kostet das?	Yo kati rupie parchaa? (Kosto chha?)
Oh, das ist teuer.	Oh kosto mahango.
Gib es mir ein wenig billiger.	Ali sasto dinnus.
Ich nehme ein Kilo.	Malaai ek kilo dinnus.
Wie viel, alles zusammen?	Sabei, kati bhayo?

Essen und Trinken

abgekocht	umaaleko
Apfel	syaaau
Ei	phul/andaa
Essen	khaanaa
Fisch	maachha
Fleisch	massu
gebraten	tareeko
gekocht	usineko
Gemüse	tarkaari
Hirsebier	tomba
heiß	taato
Deutsch	Nepali
Huhn	kukhuraa
Honig	mahaa
kalt	chiso
Kartoffeln	aalu
Knoblauch	lasun
Linsen	dhaal

Reisetipps von A bis Z

Agenturen in Nepal

Reiseagenturen, die eine große Breite an Aktivitäten anbieten – das reicht von Kulturausflügen über Trekking bis hin zu Bergexpeditionen, Rafting, Canyoning und Klettern –, gibt es in Kathmandu und Pokhara wie den sprichwörtlichen Sand am Meer. So hoch wie in Kathmandu ist die Dichte an Veranstalteragenturen wohl in keiner anderen Stadt der Welt.

Man sollte bei der Auswahl einer Agentur darauf achten, dass sie unbedingt staatlich registriert ist. Eine Mitgliedschaft der Agentur in der TAAN (Trekking Agents Association of Nepal; www.taan.org.np) und möglichst auch in der NMA (Nepal Mountaineering Association; www.nepal-mountaineering.org) sollte vorhanden sein. Im Folgenden einige Empfehlungen für renommierte, absolut zuverlässige, persönlich bekannte und vertrauenswürdige Unternehmen in alphabetischer Reihenfolge:

Asian Trekking

PO Box 3022, Thamel, Kathmandu
Direktor: Herr Ang Tshering Sherpa
Tel. +977/1/4424249, 4426947, 4419265
Fax 4411878

www.asian-trekking.com

Spezialist für Bergsteigerexpeditionen.

Boss Adventure

G.P.O. Box: 12057, Alka Galli, Kapurdhara
Herr Mingmar Sherpa (spricht Deutsch)
Tel. +977/9841205294 (WhatsApp)
info@boss-adventure.com
www.boss-adventure.com

Expert Asian - Tours & Travel(P) Ltd.

Thamel, Kathmandu
Herr Sher Bahadur Pariyar (spricht Deutsch)
Tel. +977/1/4232953
sheer@expertasian.com
Herr Devendra Gurung (spricht Englisch)
Tel. +977/98/49764499
sales@expertasian.com
<http://expertasian.com>

Multi Adventure

PO Box 10998 Kaldhara, Kathmandu
Direktor: Herr Chenga Sherpa
Tel. +977/1/4257791, 4267880
www.multiadventure.com

Pro Himal Adventure Pvt. Ltd.

PO Box 12353
Thamel Marg, Kathmandu
Herr Binod Acharya (spricht Deutsch)
Tel. mob. +977/985 1172353
Tel. +977/1/520411



Das einzig wahre Hard-Rock-Café im Langtang-Tal