

Routenplaner	6	Land und Leute	78
Highlights	6	Geschichte	79
Reiseziele und Routen	21	Bevölkerung	95
Klima und Reisezeit	27	Religion	98
Reisekosten	29	Entwicklungsprobleme	111
		Flora und Fauna	120
Travelinfos von A bis Z	30		
Anreise	31	Kathmandu und Patan	128
Botschaften und Konsulate	34	Die Altstadt von Kathmandu	135
Drogen	34	Durbar Square	135
Elektrizität	34	Nördlich des Durbar Square	143
Essen und Trinken	35	Südlich des Durbar Square	148
Feste und Feiertage	40	Westlich des Vishnumati	153
Frauen unterwegs	45	Swayambhu	153
Geld	46	Bijeshvari und Umgebung	158
Gepäck	48	Das Nationalmuseum	158
Gesundheit	48	Östlich des Kantipath	159
Informationen	54	Kaiser Mahal	159
Internet	55	Der Königspalast	
Jobs und Sprachkurse	55	(Narayanhiti Palastmuseum)	159
Kinder	56	Rani Pokhari und Umgebung	161
LGBTQ+	57	Tudikhel und Umgebung	161
Medien	57	Singha Durbar	161
Öffnungszeiten	58	Baber Mahal Revisited	161
Post	58	Stadtviertel im Osten	162
Reisende mit Behinderungen	59	Patan (Lalitpur)	162
Sicherheit	59	Durbar Square	164
Telefon	61	Nördlich des Durbar Square	168
Transport	62	Westlich des Durbar Square	169
Toiletten	67	Südlich des Durbar Square	169
Trekking-Permits	68	Jawalakhel und Umgebung	171
Trinkgeld	68		
Übernachtung	68		
Verhaltenstipps	70		
Versicherungen	74		
Visa	75		
Yoga, Meditation und traditionelle Medizin	75		
Zeit und Kalender	77		

Das Kathmandutal 202

Pashupatinath und Umgebung.....	207
Bodnath.....	213
Sankhu.....	220
Budhanilkantha.....	221
Shivapuri Nagarjun-Nationalpark.....	223
Nagarjun Ban und Umgebung.....	224
Ichangu Narayan.....	225
Kirtipur.....	226
Die Straße nach Dakshinkali.....	228
Bungmati und Umgebung.....	233
Godavari und Umgebung.....	235
Bhaktapur.....	237
Changu Narayan.....	252
Thimi (Madhyapur) und Umgebung.....	256

Das zentrale Bergland 258

Nagarkot.....	261
Der Arniko Highway.....	264
Banepa und Umgebung.....	264
Panauti.....	265
Dhulikhel.....	267
Namobuddha.....	269
Der Arniko Highway:	
Die alte Straße nach Tibet.....	271
Die Trisuli Road.....	274
Kakani.....	274
Nuwakot.....	275
Nach Norden zur Grenze nach Tibet.....	276
Der Tribhuvan Rajpath:	
Von Kathmandu nach Hetauda.....	277
Daman.....	277

Pokhara und Umgebung 280

Auf dem Prithvi Highway	
nach Pokhara.....	282
Manakamana.....	283
Gorkha.....	286
Bandipur.....	291
Pokhara.....	293
Phewa Tal (Phewa-See).....	294
Die Stadt Pokhara.....	298
Chhorepatan.....	301
Das Pokharatal.....	313
Der Weltfriedensstupa.....	313
Sarangkot.....	315
Wanderrouten ab Sarangkot.....	316
Tashi Palkhel (Hyemja).....	317
Batulechaur und Umgebung.....	317
Kahun Daada.....	319
Begnas Tal und Rupa Tal.....	319
Der Siddhartha Highway.....	323
Tansen.....	323
Die Stadt.....	324
Srinagar Hill.....	325
Die Umgebung von Tansen.....	328
Rani Ghat.....	328
Nach Ridi Bazaar.....	329
Palpa Bhairab.....	329

Chitwan und das westliche Terai 330

Chitwan.....	335
Sauraha.....	335
Ghatgain.....	342
Meghauli.....	342
Chitwan-Nationalpark.....	343
Narayangadh/Bharatpur.....	351
Devghat.....	352

Das Terai um Lumbini	353
Butwal.....	353
Bhairahawa (Siddhartha Nagar).....	354
Sonauli (Belahiya) und die Grenze.....	355
Lumbini.....	356
Tilaurakot und Umgebung.....	362
Der äußerste Westen	364
Nepalgunj.....	364
Bardia-Nationalpark.....	366
Westlich des Karnali.....	373

Janakpur und das östliche Terai..... 376

Der Tribhuvan Rajpath:	
Von Hetauda zur Grenze	378
Hetauda.....	379
Auf dem Rajpath südwärts nach Birgunj.....	380
Birgunj.....	380
Janakpur und Umgebung	382
Janaki Mandir.....	383
Das alte Viertel.....	384
Ramanand Chowk.....	384
Janakpur Women's Development Center.....	384
Janakpurs Eisenbahn.....	385
Dörfer um Janakpur.....	387
Koshi Tappu Wildlife Reserve	388
Biratnagar	390
Die Dhankuta Road	391
Dharan und Umgebung.....	391
Dhankuta und Umgebung.....	393
Hile und Umgebung.....	394
Kakarbhitta	395
Die Ilam Road	397
Ilam und Umgebung.....	397

Trekking	400
Reisezeit.....	403
Informationen.....	407

Bücher und Karten.....	407
Trekking auf eigene Faust.....	408
Organisiertes Trekking.....	411
Eintrittsgebühren und Formalitäten.....	413
Übernachtung.....	414
Essen und Trinken.....	415
Gesundheit.....	416
Notfälle.....	418
Ausrüstung.....	419
Trekking mit Kindern.....	422
Die Annapurna-Region.....	423
Langtang, Helambu und Gosainkund.....	437
Die Everest-Region.....	444
Abgelegene und beschränkt zugängliche Regionen.....	454

Mountainbiking, Rafting und Kajakfahren..... 462

Mountainbiking	464
Reisezeit.....	464
Informationen und Landkarten.....	465
Organisierte und individuelle Touren.....	465
Ausrüstung.....	466
Allgemeine Bedingungen fürs Radfahren.....	468
Routen im Kathmandutal.....	470
Radtouren um Pokhara.....	474
Rafting und Kajakfahren	476
Reisezeit.....	477
Informationen, Bücher, Karten.....	477
Rafting-Betreiber und Agenten.....	478
Rafting-Kosten.....	479
Ausrüstung.....	479
Kajakfahren.....	480
Sicherheit und Umwelt.....	480
Die Flüsse.....	481

Anhang..... 486

Sprachführer.....	486
Glossar.....	496
Bücher.....	502
Index.....	509
Bildnachweis.....	517
Impressum.....	518
Kartenverzeichnis.....	519