

Rund um den Annapurna 12

Die Annapurna-Runde	13	Flora und Fauna	19
Die Straße	16	Klima	22
Geografie	17		

Reise-Infos von A bis Z 24

An- und Abreise	25	Polizei	38
Ausrüstung	27	Post und Telekommunikation	39
Diplomatische Vertretungen	28	Reisezeit	40
Elektrizität	29	Touristische Zonen	
Essen und Trinken	30	in Kathmandu	40
Frauen	30	Trekking	41
Geld	31	Sicherheit	43
Gesundheit	32	Umwelt- und kulturgerechtes	
Grundvoraussetzungen	34	Verhalten	45
Information	35	Unterkunft	47
Karten	37	Visum	48
Maße und Gewichte	38	Zeit, Zoll	49

Der Annapurna-Klassiker 50

Anreise	51
Etappe 1: Besisahar - Ngadi	51
Etappe 2: Ngadi - Jagat	54
Etappe 3: Jagat - Dharapani	56
Etappe 4: Dharapani - Chame	58
Etappe 5: Chame - Pisang	61
Etappe 6: Pisang - Ngawal - Bhraka	64
Etappe 7: Akklimatisierungstag	65
Etappe 8: Bhraka - Manang - Yak Kharka	66
Etappe 9: Yak Kharka - Thorung Phedi	71
Etappe 10: Thorung Phedi - Muktinath/Ranipauwa	72
Etappe 11: Ranipauwa - Jhong (Dzong) - Kagbeni	79

Etappe 12: Kagbeni - Marpha	83
Etappe 13: Marpha - Kalapani	87
Etappe 14: Kalapani - Ghasa	93
Etappe 15: Ghasa - Tatopani	94
Etappe 16: Tatopani - Ghorepani	97
Etappe 17: Ghorepani - Tikhedhungga	103
Etappe 18: Tikhedhungga - Nayapul	105
Pokhara	106

Trekking von Pokhara aus 111

Zugang zum Jomsom-Trek und Poon Hill	112
Etappe ❶: Pokhara - Sarangkot	112
Etappe ❷: Sarangkot - Naudanda - Birethanti	114

Von Begnas-Tal zum Manang-Trek 117

Zugang zum Manang-Trek	118
Etappe 1: Begnas Bazaar - Sundari Danda	118
Etappe 2: Sundari Danda - Shyauli Bazaar	119
Etappe 3: Shyauli Bazaar - Baglungpani	120
Etappe 4: Baglungpani - Khudi	120

Zum Annapurna-Heiligtum 121

1. Tag: Pokhara/Phedi - Pothana	122
2. Tag: Pothana - Landruk (Landrung)	124
3. Tag: Landruk - Chhomrong	124
4. Tag: Chhomrong - Himalaya Hotel	126
5. Tag: Himalaya - Machhapuchhare Basecamp	127
6. Tag: Machhapuchhare Basecamp - Annapurna Basecamp	128
Rückweg	129

Kleiner Sprachführer, Literatur 131

Index 141