

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Übersichtskarte	6
Annapurna-Trekking	8
Zum Wanderführer	12
Symbole und Abkürzungen	12
GPS-Tracks	16
Land und Leute	18
Praktischer Teil	54
Tipps für die Packliste	66
Annapurna-Umrundung	84
1 Besisahar – Ngadi Bazar	96
V1 Besisahar – Ngadi Bazar über Khasur	102
2 Ngadi Bazar – Jagat	104
3 Jagat – Dharapani/Bagarchhap	108
4 Dharapani/Bagarchhap – Chame	115
5 Chame – Pisang	120
6 Pisang – Ngawal	126
7 Ngawal – Manang	130
V6 Pisang – Manang	136
6 Manang – Yak Kharka	142
9 Yak Kharka – Thorung Phedi	146
10 Thorung Phedi – Muktinath	148
11 Muktinath – Kagbeni	156
12 Kagbeni – Marpha	166
13 Marpha – Kalopani	172
14 Kalopani – Tatopani	180
15 Tatopani – Sikha	185
16 Sikha – Ghorepani	188
17 Ghorepani – Nayapul (Pokhara)	191
Annapurna Base Camp Trek	196
1 Phedi – Dhampus	200
2 Dhampus – Landruk	202
3 Landruk – Chomrong	206
4 Chomrong – Dovan	210
5 Dovan – Machhapuchhre Base Camp (MBC)	214
5 Machhapuchhre Base Camp – Annapurna Base Camp	220

7/8	ABC – Himalaya – Dovan – Bamboo – Chomrong	226
9	Chomrong – Ghandruk	228
10	Ghandruk – Nayapul (Pokhara)	232
	Nar Phu Trek	236
1	Koto – Meta	240
2	Meta – Phu	244
3	Phu – Nar	250
4	Nar – Ngawal	256
	Tilicho Lake Trek	260
1	Manang – Khangsar	264
2	Khangsar – Tilicho Base Camp	266
3	Tilicho Base Camp – Zeltplatz Westufer	270
4	Zeltplatz Westufer – Jomson	277
	Poon Hill Trek	282
1	Nayapul – Tikhedhunge	286
2	Tikhedhunge – Ghorepani	288
3	Ghorepani – Nayapul	290
	Sprachführer Nepali – Deutsch	294
	Stichwortverzeichnis	298