

# Inhalt

Highlights	2	<b>Land und Leute</b>	
Reiseziele und Routen	21		
Klima und Reisezeit	34	Geschichte	94
Reisekosten	36	Bevölkerung	104
		Religion	105
		Entwicklungsprobleme	119
		Natur und Umwelt	130
<b>Traveltipps von A bis Z</b>			
Anreise	38		
Botschaften und Konsulate	41		
Elektrizität	42		
Essen und Trinken	42		
Feste und Feiertage	48		
Frauen unterwegs	53		
Geld	54		
Gepäck	56		
Gesundheit	56		
Informationen	61	<b>Kathmandu und Patan</b>	137
Internet und E-Mail	62		
Jobs und Sprachkurse	63	<b>Die Altstadt</b>	142
Kinder	64	Durbar Square	144
Medien	65	Nördlich des Durbar Square	151
Post	66	Südlich des Durbar Square	154
Reisende mit Behinderungen	67	<b>Westlich des Vishnumati</b>	158
Schwule und Lesben	67	Swayambhu und Umgebung	158
Sicherheit	67	Nationalmuseum	163
Telefon	69	<b>Die Stadtteile im Osten</b>	164
Transport	70	Kaisher Mahal	164
Übernachtung	78	Der königliche Palast (Narayanhiti Durbar)	164
Verhaltenstipps	82	Die Umgebung von Rani Pokhari	165
Versicherungen	87	Rund um den Tudikhel	165
Visa	89	Singha Durbar und Baber Mahal	165
Yoga, Meditation und traditionelle Medizin	89	Dilli-Bazaar, Baluvatar und Maharajganj	165
Zeit und Kalender	92	Hadigaun und Dhum Barahi	166
		<b>Patan (Lalitpur)</b>	166
		Durbar Square	168
		Nördlich und westlich des Durbar Square	170
		Südlich und östlich des Durbar Square	172
		Jawalakhel und Umgebung	174

<b>Das Kathmandutal</b>	<b>213</b>	<b>Das westliche Bergland</b>	<b>285</b>
Pashupatinath und Umgebung	218	<b>Richtung Westen: der Prithvi Highway</b>	286
Boudha	223	Auf dem Prithvi Highway	287
Sankhu Bajra Yogini	230	Manakamana	289
Budhanilkantha und Shivapuri	231	Gorkha	290
Nagarjun Ban, Balaju und Ichangu Narayan	233	Bandipur	294
Kirtipur	234	Pokhara	296
Die Straße nach Dakshinkali	237	<b>Das Pokhara-Tal</b>	315
Bungmati und Umgebung	240	Die Weltfriedenspagode	315
Godavari und Phulchoki	241	Sarangkot und Umgebung	317
Bhaktapur (Bhadgaun)	244	Der Baglung Highway und Tashi Palkhel	318
Changu Narayan	256	Mahendra Gupha und Kali Khola	320
Thimi (Madhyapur) und Umgebung	259	Kahun Daada und Bhalam Khola	321
		Begnas Tal und Rupa Tal	321
		<b>Südlich von Pokhara</b>	323
		Tansen	323
		Die Umgebung von Tansen	327
 <b>Das zentrale Bergland</b>	 <b>261</b>		
Nagarkot	262		
Banepa und Nala	267	<b>Das westliche Terai</b>	<b>325</b>
Panaudi	267		
Dhulikhel	270	<b>Chitwan</b>	332
Die Straße nach Tibet	274	Sauraha	333
Der Tribhuvan Rajpath	281	Alternative Ausgangspunkte zum Park	339
Daman	282	Chitwan National Park	340
		Narayangadh und Umgebung	350
		<b>Das Terai um Lumbini</b>	352
		Butwal	352
		Bhairahawa (Siddhartha Nagar)	353

Sonauli (Belahiya) und die Grenze	354	Organisiertes Trekking	409
Lumbini	355	Informationen, Bücher und Karten	411
Tilaurakot und Umgebung	361	Permits, Gebühren und andere Formalitäten	415
<b>Der äußerste Westen</b>	362	Ausrüstung	416
Nepalgunj	362	Gesundheit, Notfälle und Sicherheit	416
Bardia National Park und Thakurdwara	365	Das Leben unterwegs	422
Westlich des Karnali	373	<b>Die Trekkingrouten</b>	425
		Die Annapurna-Region	425
		Langtang, Gosainkund und Helambu	437
		Die Everest-Region	441
		Abgelegene und beschränkt zugängliche Regionen	449
		<b>Rafting und Kajakfahren</b>	455
		Reisezeit	456
		Informationen, Bücher und Karten	456
		Rafting-Betreiber und Agenten	456
		Kosten	457
		Ausrüstung	457
		Kajakfahren und andere Flusssportarten	458
		Die Flüsse	459
<b>Östliches Terai und östliches Bergland</b>	377	<b>Mountainbiking</b>	465
<b>Der Tribhuvan Rajpath:</b>		Reisezeit	466
<b>von Hetauda zur Grenze</b>	379	Informationen und Landkarten	466
Hetauda	380	Organisierte und individuelle Touren	467
Von Hetauda nach Birgunj	380	Ausrüstung	468
Birgunj und die Grenze	381	Allgemeine Bedingungen fürs Radfahren	469
<b>Richtung Osten bis Kakarbhitta</b>	383	Routen	471
Janakpur	383		
Die Umgebung von Janakpur	388	<b>Anhang</b>	477
Koshi Tappu Wildlife Reserve	390	Bücher	478
Biratnagar	393	Sprache	483
Kakarbhitta und die Grenze	393	Glossar	492
<b>Das östliche Bergland</b>	395	Reisemedizin zum Nachschlagen	498
Dharan und Umgebung	396	Index	502
Dhankuta und Umgebung	397	Notizen	509
Hile	398	Bildnachweis	510
Nördlich von Hile	399	Impressum	511
Die Ilam Road	399	Kartenverzeichnis	512
Ilam	400		
Die Umgebung von Ilam	402		
<b>Trekking</b>	403		
Reisezeit	405		
<b>Die Grundlagen</b>	406		
Trekking auf eigene Faust	406		