

Inhalt

Highlights	2	Land und Leute
Reiseziele und Routen	21	
Klima und Reisezeit	34	Geschichte
Reisekosten	36	Bevölkerung
		Religion
		Entwicklungsprobleme
		Natur und Umwelt
Traveltipps von A bis Z		130
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	Kathmandu und Patan
Internet und E-Mail	62	
Jobs und Sprachkurse	63	Die Altstadt
Kinder	64	Durbar Square
Medien	65	Nördlich des Durbar Square
Post	66	Südlich des Durbar Square
Reisende mit Behinderungen	67	Westlich des Vishnumati
Schwule und Lesben	67	Swayambhu und Umgebung
Sicherheit	67	Nationalmuseum
Telefon	69	Die Stadtteile im Osten
Transport	70	Kaisher Mahal
Übernachtung	78	Der königliche Palast (Narayanhiti Durbar)
Verhaltenstipps	82	Die Umgebung von Rani Pokhari
Versicherungen	87	Rund um den Tudikhel
Visa	89	Singha Durbar und Baber Mahal
Yoga, Meditation und traditionelle Medizin	89	Dilli-Bazaar, Baluvatar und Maharajganj
Zeit und Kalender	92	Hadigaun und Dhum Barahi
		Patan (Lalitpur)
		Durbar Square
		Nördlich und westlich des Durbar Square
		Südlich und östlich des Durbar Square
		Jawalakhel und Umgebung

Das Kathmandutal	213	Das westliche Bergland	285
Pashupatinath und Umgebung	218	Richtung Westen: der Prithvi Highway	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	Das Pokhara-Tal	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
		Südlich von Pokhara	323
		Tansen	323
		Die Umgebung von Tansen	327
Das zentrale Bergland	261		
Nagarkot	262		
Banepa und Nala	267		
Panauti	267	Das westliche Terai	325
Dhulikhel	270		
Die Straße nach Tibet	274	Chitwan	332
Der Tribhuvan Rajpath	281	Sauraha	333
Daman	282	Alternative Ausgangspunkte zum Park	339
		Chitwan National Park	340
		Narayangadh und Umgebung	350
		Das Terai um Lumbini	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
Der äußerste Westen	362	Ausrüstung	416
Nepalgunj	362	Gesundheit, Notfälle und Sicherheit	416
Bardia National Park und Thakurdwara	365	Das Leben unterwegs	422
Westlich des Karnali	373	Die Trekkingrouten	425
		Die Annapurna-Region	425
		Langtang, Gosainkund und Helambu	437
		Die Everest-Region	441
		Abgelegene und beschränkt zugängliche Regionen	449
		Rafting und Kajakfahren	455
		Reisezeit	456
Östliches Terai und östliches Bergland	377	Informationen, Bücher und Karten	456
		Rafting-Betreiber und Agenten	456
		Kosten	457
		Ausrüstung	457
Der Tribhuvan Rajpath: von Hetauda zur Grenze	379	Kajakfahren und andere Flussportarten	458
Hetauda	380	Die Flüsse	459
Von Hetauda nach Birgunj	380		
Birgunj und die Grenze	381		
Richtung Osten bis Kakarbhitta	383	Mountainbiking	465
Janakpur	383		
Die Umgebung von Janakpur	388	Reisezeit	466
Koshi Tappu Wildlife Reserve	390	Informationen und Landkarten	466
Biratnagar	393	Organisierte und individuelle Touren	467
Kakarbhitta und die Grenze	393	Ausrüstung	468
Das östliche Bergland	395	Allgemeine Bedingungen fürs Radfahren	469
Dharan und Umgebung	396	Routen	471
Dhankuta und Umgebung	397		
Hile	398		
Nördlich von Hile	399	Anhang	477
Die Ilam Road	399		
Ilam	400	Bücher	478
Die Umgebung von Ilam	402	Sprache	483
		Glossar	492
		Reisemedizin zum Nachschlagen	498
Trekking	403	Index	502
		Notizen	509
Reisezeit	405	Bildnachweis	510
Die Grundlagen	406	Impressum	511
Trekking auf eigene Faust	406	Kartenverzeichnis	512