

Vorwort	13
Hinweise zur Benutzung	14
Zeichenlegende	15
Das Wichtigste in Kürze	15
Nepals Höhepunkte	17
Entfernungstabelle	19
 Land und Leute	 20
Nepal im Überblick	22
 Geographie	 23
Die Entstehung des Himalaya	23
Die Ebenen des Terai	26
Das mittlere Hügelland	26
Das Hochgebirge – der hohe Himalaya	27
Die wichtigsten Städte	28
Nationalparks und Reservate	29
 Pflanzen und Tiere	 33
Pflanzen – die grüne Vielfalt	33
Tiere – von Affe bis Ziege	38
 Geschichte und Gegenwart	 47
Die Legende	47
Frühe Geschichte	47
Königreiche und Fürstentümer	49
Das Königreich Nepal	53
Nepal bis 1972	54
König Birendra	56
Die Demokratische Bundesrepublik Nepal bis heute	61
Politik und Wirtschaft heute	64
 Die Völker und Kasten Nepals	 69
Indigene Völker	69
Bahun und Chhetri	70
Magar	72
Tharu	73
Newar	75
Tamang	75
Rai	76
Limbu	77
Sherpas	78
Thakali	79

Dolpas	80
Satar	81
Raute	81
Sprachen in Nepal	82
Religionen	84
Berge – Sitz der Götter	84
Hinduismus	87
Buddhismus	93
Andere Religionen	97
Kunst und Kultur	98
Architektur	98
Skulpturen aus Holz, Stein und Metall	102
Malerei	103
Musik und Tanz	103
Literatur	105
Die nepalesische Küche	105
Die wichtigsten Feste und Feiertage	110
Trekking und Bergsteigen	116
Die Geschichte des Bergsteigens	118
Die Entwicklung des Trekkings	120
Trekking in Nepal	125
Individuelles Trekking	126
Organisiertes Trekking	126
Trekkinggebiete	127
Nationalpark- und Trekking- permit-Gebühren	128
Trekkinggipfel	132
Hinweise zum Trekking und zum Verhalten im Hochgebirge	134
Vor der Reise	134
Essen und Trinken	137
Auf dem Weg	137
In großen Höhen	139
Höhenkrankheit	142
Ausrüstung	144
Übersicht über die im Buch beschriebenen Trekkingtouren	146
Erklärung der Schwierigkeiten	148

Das Kathmandu-Tal	150
Kathmandu	152
Die Geschichte Kathmandus	152
Thamel, das Touristenviertel	154
Sehenswürdigkeiten in der Altstadt	158
Durbar Square	160
Freak Street und New Road	164
Kantipath und Durbar Marg	164
Chhauni-Museum	166
Swayambhunath	167
Der Garten von Balaju	169
Boudhanath	169
Pashupatinath	175
Kathmandu-Informationen	177
Allgemeines	177
Anreise	178
Unterwegs in Kathmandu	179
Unterkunft	179
Gastronomie	183
Kultur	185
Einkaufen	185
Medizinische Versorgung	188
Sehenswürdigkeiten im Kathmandu-Tal	189
Patan	189
Nagarjun	194
Budhanilkantha	197
Shivapuri-Nagarjun-Nationalpark	197
Changu Narayan	199
Nagarkot	201
Dhulikel	201
Namobuddha	203
Bhaktapur	203
Wanderungen und Trekkingtouren im Kathmandu-Tal	208
Wanderung auf den Shivapuri	211
Budhanilkantha-Shivapuri- Chisopani-Nagarkot	211
Nagarkot-Banepa	212
Changu Narayan-Nagarkot	213

Zentralnepal	214
Bevölkerung	216
Städte in Zentralnepal	220
Nuwakot	220
Daman	223
Janakpur	223
Nationalparks in Zentralnepal	227
Langtang-Nationalpark	227
Gaurishankar Conservation Area	228
Chitwan-Nationalpark	230
Parsa Wildlife Reserve	233
Trekkingtouren in Zentralnepal	234
Chepanang-Hill-Trek	234
Eine Runde im Ganesh Himal	235
Durch das Helambu zum Gosainkund-See	237
Die kleine Helambu-Runde	239
Im Langtang-Tal	240
Von Jiri nach Lukla	241
Vom Rolwaling in das Solukhumbu	243
Weitere Routen	244
Der Osten	246
Städte in Ostnepal	250
Biratnagar	250
Dharan	251
Hile	252
Ilam	253
Kakadbhitta	254
Schutzgebiete in Ostnepal	255
Sagarmatha-Nationalpark	255
Makalu-Barun-Nationalpark	257
Kanchenjunga Conservation Area	259
Koshi Tappu Wildlife Reserve	262
Trekkingtouren in Ostnepal	263
Kurzer Everest-Trek	264
Zum Mount-Everest-Basislager	265

Hinku und Hunku	269
Milke-Danda-Trek	270
In das Makalu-Basislager	272
Unbekanntes Gebirge zwischen Makalu und Kanchenjunga	273
Zum Kanchenjunga-Basislager Nord	275
Über die Eispässe vom Makalu zum Everest	277
Weitere Routen	278
Der Great Himalaya Trail	278

Pokhara und Umgebung 282

Pokhara	284
Geschichte Pokharas	285
Sehenswürdigkeiten	287

Ausflüge in die Umgebung 291

Phewa-See, World Peace Stupa und Devi's Falls	291
Die Dörfer der Exil-Tibeter	291
Um den Phewa-See	293
Bat's Cave und Mahendra Cave	293
Sarangkot	293
Kanun Danda	294
Begnas-See und Rupa-See	294

Trekking in der Nähe von Pokhara 297

Panchase-Trek	297
Gurung-Kultur-Trek	298
Royal Trek	299
Jomsom-Poon Hill-Pokhara	301
Ghachowk-Trek	302
Annapurna-Basislager-Trek	303
Besteigung des Mardi Himal	305
Andere Aktivitäten in und um Pokhara	305

Der Westen 308

Städte im Westen	311
Tansen	311
Bandipur	315
Lumbini	317
Gorkha	323

Schutzgebiete im Westen	327
Annapurna Conservation Area	327
Mustang Conservation Area	329
Manaslu Conservation Area	332
Trekkingtouren im Westen	334
Pokhara-Dhorpatan-Tansen	334
Durch den Lamjung Himal	335
Durch das ›Königreich‹ Mustang	337
Um die Annapurna	341
Um den Dhaulagiri	344
Um den Manaslu	346
Weitere Trekkingrouten	348
Der mittlere Westen	350
Im mittleren Westen	352
Städte im mittleren Westen	354
Nepalgunj	354
Jumla	357
Nationalparks im mittleren Westen	358
Rara-Nationalpark	358
Shey-Phoksundo-Nationalpark	358
Dhorpatan Hunting Reserve	363
Bardia-Nationalpark	364
Banke-Nationalpark	366
Blackbuck Conservation Area	366
Trekking im mittleren Westen	367
Simikot-Saipal-Simikot	367
Simikot-Limi-Tal-Simikot	369
Jumla-Rara-See-Jumla	372
Jumla-Phoksundo-See-Juphal	375
Der ferne Westen	380
Im fernen Westen	382
Städte im fernen Westen	384
Mahendranagar	384
Dhangadhi	385
Nationalparks im Fernen Westen	386
Sukla Phanta Wildlife Reserve	386

Khaptad-Nationalpark	387
Api Nampa Conservation Area	388
Berge im fernen Westen: Api und Saipal	389
Trekking im fernen Westen	390
Zum Api-Basislager	391
Sprachführer	393
Reisetipps von A bis Z	405
Glossar	422
Nepal im Internet	426
Literatur	426
Über den Autor	428
Danksagung	428
Ortsregister	429
Trekkingrouten	435
Personen- und Sachregister	436
Bildnachweis	440
Kartenregister	456
Essays	
Die nepalesischen Schutzgebiete von West nach Ost	31
Das nepalesische Kastensystem	91
Momos im Vogtland	108
Auf dem Riesenrad	113
Die Schüssel – nach einer wahren Begebenheit	123
Ballspiele an der Annapurna	141
Kumari, die lebende Göttin	163
Sadhus	176
Hochbetrieb am Tempel	210
Die Nationalblume	222
Der Schneeopard	261
Wie es immer weitergeht	267
Im Begnas-See	296
Siddhartha Gautama – die historische Gestalt	321
Gurkhas – die Krieger des Himalaya	325
Der König von Mustang	340
Der Dolpo Tulku	362
Egal! Das ist mein Tal – Begeg- nung mit einem Maoisten	378