

# Inhalt

Highlights .....	2
Reiseziele und Routen .....	21
Klima und Reisezeit .....	28
Reisekosten .....	30



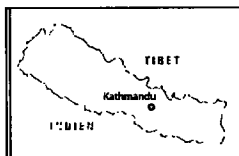
## Traveltipps von A bis Z ..... 31

Anreise .....	32
Botschaften und Konsulate .....	33
Elektrizität .....	34
Essen und Trinken .....	34
Feste und Feiertage .....	39
Frauen unterwegs .....	45
Geld .....	46
Gepäck .....	47
Gesundheit .....	48
Informationen .....	50
Internet und E-Mail .....	51
Jobs und Sprachkurse .....	52
Kinder .....	53
Medien .....	54
Post .....	54
Reisende mit Behinderungen .....	55
Schwule und Lesben .....	55
Sicherheit .....	55
Telefon .....	57
Transport .....	57
Übernachtung .....	62
Verhaltenstipps .....	65
Versicherungen .....	68
Visa .....	69
Yoga, Meditation und traditionelle Medizin .....	70
Zeit und Kalender .....	72



## Land und Leute ..... 73

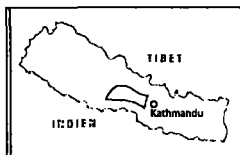
Geschichte .....	74
Bevölkerung .....	90
Religion .....	93
Entwicklungsprobleme .....	106
Flora und Fauna .....	120



## Kathmandu und Patan ..... 127

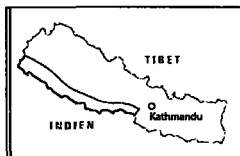
<b>Die Altstadt von Kathmandu</b> .....	134
Durbar Square .....	134
Nördlich des Durbar Square .....	140
Südlich des Durbar Square .....	145
<b>Westlich des Vishnumati</b> .....	150
Swayambhu .....	150
Bijeshvari und Umgebung .....	154
Nationalmuseum .....	155
<b>Die Stadtteile im Osten</b> .....	155
Kaisher Mahal .....	156
Der königliche Palast (Narayanhiti Durbar) .....	156
Die Umgebung von Rani Pokhari .....	156
Rund um den Tudikhel .....	156
Singha Durbar .....	158
Baber Mahal Revisited .....	158

Dhulikhel.....	262
Der Arniko Highway: die Straße nach Tibet.....	267
Die Trisuli Road.....	270
Der Tribhuvan Rajpath.....	272



## Das westliche Bergland... 275

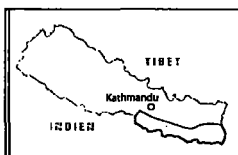
<b>Auf dem Prithvi Highway nach</b>	
Pokhara.....	276
Manakamana.....	277
Gorkha.....	280
Bandipur.....	284
Pokhara.....	287
<b>Das Pokharatal.....</b>	311
Der Weltfriedensstupa.....	311
Sarangkot.....	312
Tashi Paikhel (Hyemja).....	313
Batulechaur und Umgebung.....	314
Kahun Daada.....	315
Begnas Tal und Rupa Tal.....	316
<b>Tansen.....</b>	318
Die Stadt.....	319
Srinagar Hill.....	321
Die Umgebung von Tansen.....	323



## Das westliche Terai... 325

Chitwan.....	327
Sauraha.....	328
Ghatgain.....	334

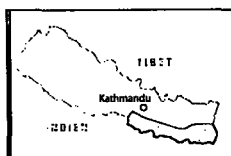
Meghauli.....	334
Chitwan-Nationalpark.....	335
Narayangadh/Bharatpur.....	344
Devghat.....	346
<b>Das Terai um Lumbini.....</b>	348
Butwal.....	348
Bhairahawa (Siddhartha Nagar).....	349
Sonauli (Belahiya) und die Grenze.....	350
Lumbini.....	350
Tilaurakot und Umgebung.....	357
<b>Der äußerste Westen.....</b>	358
Nepalgunj.....	358
Bardia-Nationalpark.....	360
Westlich des Karnali.....	367



## Östliches Terai und östliches Bergland... 371

<b>Der Tribhuvan Rajpath: von Hetauda zur Grenze.....</b>	373
Hetauda.....	374
<b>Auf dem Rajpath südwärts nach</b>	
Birgunj.....	374
Birgunj.....	374
<b>Von Janakpur nach Osten.....</b>	376
Janakpur.....	376
Die Umgebung von Janakpur.....	380
Koshi Tappu Wildlife Reserve.....	382
Biratnagar.....	383
Kakarbhitta.....	384
<b>Die Dhankuta Road.....</b>	386
Dharan und Umgebung.....	386
Dhankuta und Umgebung.....	387
Hile.....	389
<b>Die Ilam Road.....</b>	390
Ilam und Umgebung.....	390

Meghauli.....	334
Chitwan-Nationalpark .....	335
Narayangadh/Bharatpur .....	344
Devghat.....	346
<b>Das Terai um Lumbini.....</b>	<b>348</b>
Butwal.....	348
Bhairahawa (Siddhartha Nagar) .....	349
Senauli (Belahiya) und die Grenze.....	350
Lumbini.....	350
Tilaurakot und Umgebung.....	357
<b>Der äußerste Westen.....</b>	<b>358</b>
Nepalgunj.....	358
Bardia-Nationalpark .....	360
Westlich des Karnali.....	367



## Östliches Terai und östliches Bergland..... 371

<b>Der Tribhuvan Rajpath: von Hetauda zur Grenze.....</b>	<b>373</b>
Hetauda.....	374
Auf dem Rajpath südwärts nach Birgunj.....	374
Birgunj.....	374
Von Janakpur nach Osten .....	376
Janakpur.....	376
Die Umgebung von Janakpur .....	380
Koshi Tappu Wildlife Reserve.....	382
Biratnagar.....	383
Kakarbhitta.....	384
<b>Die Dhankuta Road.....</b>	<b>386</b>
Dharan und Umgebung.....	386
Dhankuta und Umgebung.....	387
Hile.....	389
<b>Die Ilam Road .....</b>	<b>390</b>
Ilam und Umgebung.....	390



## Trekking..... 393

Reisezeit.....	395
Informationen, Bücher und Karten .....	398
Trekking auf eigene Faust.....	400
Organisiertes Trekking.....	403
Permits, Gebühren und andere Formalitäten.....	406
Übernachtung .....	407
Essen und Trinken .....	409
Gesundheit.....	409
Notfälle.....	413
Kriminalität und Sicherheit .....	413
Ausrüstung .....	414
Die Annapurna-Region .....	416
Langtang, Gosainkund und Helambu.....	430
Die Everest-Region.....	435
Abgelegene und beschränkt zugängliche Regionen .....	444



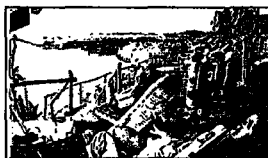
## Rafting und Kajakfahren... 451

Reisezeit.....	452
Informationen, Bücher, Karten.....	452
Rafting-Betreiber und Agenten.....	453
Kosten und Versicherung .....	453
Ausrüstung.....	454
Sicherheit und Umwelt .....	454
Die Flüsse.....	454
Kajakfahren und andere Flusssportarten.....	460



## Mountainbiking..... 461

Reisezeit .....	463
Informationen und Landkarten.....	463
Organisierte und individuelle Touren.....	463
Ausrüstung.....	464
Allgemeine Bedingungen fürs Radfahren .....	466
Routen.....	468



## Anhang..... 475

Bücher .....	476
Sprache.....	483
Glossar.....	492
Reisemedizin zum Nachschlagen.....	498
Index.....	502
Bildnachweis .....	510
Impressum .....	511
Kartenverzeichnis .....	512

## Themen

Tabak und Paan .....	38	Das Los der Tamang .....	271
Musik .....	40	Warum Prithvi Narayan nicht die Welt eroberte .....	283
Nachhaltiger Tourismus .....	63	Chautaara .....	293
Das Massaker am Königshof .....	82	Die Gurkha .....	295
Erdbebenregion Nepal .....	91	Tibeter im Exil .....	313
Om Mani padme hum .....	95	Die Gurung und die Magar .....	315
Heilige Hymnen .....	96	Die Tharu .....	330
Tantrismus .....	99	Gaviale .....	337
Buddhistische Klöster .....	100	Menschen im Park .....	339
Tibetisch-buddhistische Ritualmusik .....	101	Asiatische Elefanten .....	343
Zu Besuch beim Astrologen .....	103	Das Leben Buddhas .....	351
Übernatürliche Kräfte .....	104	Wildtiere im Bardia-Nationalpark .....	384
Die Entwicklungsbranche .....	107	Bardia und der Mensch .....	366
Dalits .....	115	Der Karnali .....	367
Indra Jaatra: acht Tage Prunk und Party .....	131	Die Koshi-Überschwemmung .....	380
Die Straßenkinder von Kathmandu .....	146	Maithili-Malerei .....	381
Die Legende von Manjushri .....	153	Nepals Flussdelphine .....	382
Rato Machhendranath auf großer Fahrt .....	166	Lhotshampa: Nepals vergessene Flüchtlinge .....	388
Sadhus .....	207	Volkgruppen im östlichen Terai .....	389
Alter Blauhals .....	219	Verantwortungsbewusster Umgang mit Trägern und Führern .....	403
Der blutdürstige Tiger von Kirtipur .....	224	Nepals Gebirgsvölker .....	408
Hühneropfer und tantrische Ziegen .....	229	Thakali und Manangi .....	424
Landwirtschaft im Kathmandutal .....	233	Die Sherpa .....	435
Bisket, das Neujahrsfest in Bhaktapur .....	241	Die geheimnisvollen Yetis .....	438
Die Newar .....	242	Der Mount Everest .....	440
Die Nava Durga-Tänzer .....	245	Rai und Limbu .....	446
König Joghurt .....	248		
Garuda und die Schlangen .....	252		