

Inhalt

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



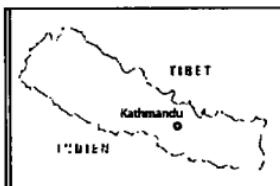
Traveltipps von A bis Z

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

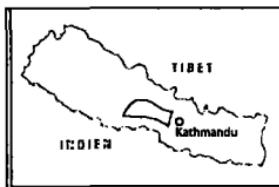
Geschichte	74
Bevölkerung	90
Religion	93
Entwicklungsprobleme	106
Flora und Fauna	120



Kathmandu und Patan

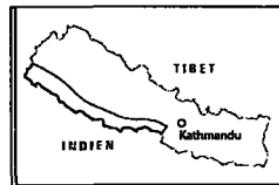
Die Altstadt von Kathmandu	134
Durbar Square	134
Nördlich des Durbar Square	140
Südlich des Durbar Square	145
Westlich des Vishnumati	150
Swayambhu	150
Bijeshvari und Umgebung	154
Nationalmuseum	155
Die Stadtteile im Osten	155
Kaisher Mahal	156
Der königliche Palast (Narayanhiti Durbar)	156
Die Umgebung von Rani Pokhari	156
Rund um den Tudem	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

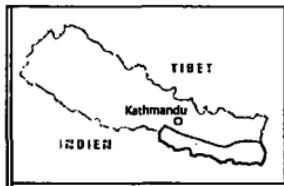
Auf dem Prithvi Highway nach Pokhara.....	276
Manakamana.....	277
Gorkha.....	280
Bandipur.....	284
Pokhara.....	287
Das Pokharatal.....	311
Der Weltfriedensstupa	311
Sarangkot.....	312
Tashi Palkhel (Hyemja)	313
Batulechaur und Umgebung	314
Kahun Daada	315
Begnas Tal und Rupa Tal.....	316
Tansen.....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



Das westliche Terai 325

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

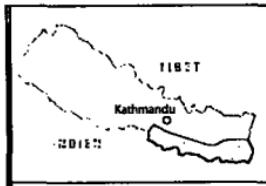
Meghauli.....	334
Chitwan-Nationalpark	335
Narayangadh/Bharatpur	344
Devghat.....	346
Das Terai um Lumbini.....	348
Butwal.....	348
Bhairahawa (Siddhartha Nagar)	349
Sonauli (Belahiya) und die Grenze	350
Lumbini.....	350
Tilaurakot und Umgebung.....	357
Der äußerste Westen.....	358
Nepalgunj.....	358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



Östliches Terai und östliches Bergland..... 371

Der Tribhuvan Rajpath: von Hetauda zur Grenze	373
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
Die Dhankuta Road.....	386
Dharan und Umgebung	386
Dhankuta und Umgebung	387
Hile.....	389
Die Ilam Road	390
Ilam und Umgebung	390

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



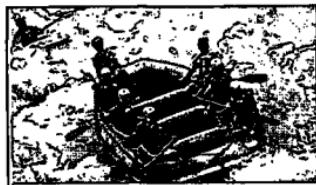
Östliches Terai und östliches Bergland..... 371

Der Tribhuvan Rajpath: von Hetauda	
zur Grenze.....	373
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
Die Dhankuta Road.....	386
Dharan und Umgebung.....	386
Dhankuta und Umgebung.....	387
Hile.....	389
Die Ilam Road.....	390
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	Chautara	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	364
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	Volksgruppen 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 Durge-Tänzer	245	Rai und Limbu	446
König Joghurt	248		
Garuda und die Schlangen	252		