

Inhalt

Wie und wann alles begann	7
Eine Wohltätigkeitswanderung	9
Kanchenjunga	11
Makalu	47
Solo-Khumbu	78
Rolwaling	91
Helambu/Langtang	114
Ganesh Himal	137
Manaslu	150
Annapurna/Upper Mustang	163
Upper Dolpo/Mugu	187
Jumla/Humla	225
Epilog & Danksagung	244
Karte	246
Literaturvorschläge	247