

Inhalt

3 Kathmandu Valley

130

Vorwort	4		
Hinweise zur Benutzung	7	Überblick	133
Abkürzungen	9	Swayambhunath –	
Was man unbedingt wissen muss	10	Ichangu Narayan	137
Die Regionen im Überblick	12	Balaju – Nagarjun Stupa – Kakani	137

1 Kathmandu

Einleitung	17	Sankhu – Vajra Yogini	150
Ankunft auf dem Tribhuvan Airport Kathmandu	19	Bhaktapur (Bhadgaon)	153
Geschichte	21	Thimi – Bhaktapur –	172
Bevölkerung	21	Changu Narayan	176
Orientierung	22	Nagarkot	183
Informationen	24	Sanga – Banepa – Nala – Panauti	189
Verkehrsmittel	25	Dhulikhel – Palanchowk –	194
Sehenswertes in der Stadt	28	Namobuddha	197
Sehenswertes am Stadtrand	52	Lubhu	199
Wichtige Stadtteile	70	Bishankhu Narayan –	203
Weitere Hotels	97	Godavari – Pulchowki	206
Weitere Restaurants	100	Vajra Varahi – Tika Bhairav – Lele	212
Unterhaltung/Nachtleben	101	Khokna – Bungamati	214
Wichtige Adressen und Telefonnummern	103	Kirtipur	217
Weiterreise	106	Chobar – Pharping – Dakshinkali	220
		Thankot – Mata Tirtha	222
			224

4 Pokhara 214**2 Patan (Lalitpur) 108**

Einleitung	111
Geschichte	112
Sehenswertes	114
Unterkunft	127
Essen	129
Anreise	129

5 Praktische Reisetips A–Z 230

(unter Mitarbeit von *Elfi H. M. Gilissen*)

An- und Rückreise	232
Ausrüstung	237
Autofahren	242
Einkaufen und Souvenirs	245

Einreisebestimmungen	248	Register	377
Essen und Trinken	252	Der Autor	384
Geld und Kosten	256		
Gesundheit	260		
Informationen	264		
Internet	265		
Maße und Gewichte	265		
Notfälle	266		
Post und Telefon	267		
Sicherheit und Kriminalität	271		
Unterkunft	274		
Verhaltenshinweise	277		
Verkehrsmittel	281		
Versicherungen	286		
Zeitverschiebung	287		

6 Land und Leute 288

Geografie	290
Flora und Fauna	293
Nationalparks und Wildreservate	295
Klima	297
Bevölkerung	301
Sprachen	307
Geschichte und Politik	310
Staat und Verwaltung	319
Religionen	321
Feste und Feiertage	330
Kunst und Handwerk	339
Medien	351
Wirtschaft	352
Tourismus	354

7 Anhang 356

Websites	358
Glossar	358
Sprachhilfe Nepali	370
Literaturtipps	371