

# Inhalt

## 3 Kathmandu Valley

130

Vorwort	4	
Hinweise zur Benutzung	7	Überblick
Abkürzungen	9	Swayambhunath –
Was man unbedingt wissen muss	10	Ichangu Narayan
Die Regionen im Überblick	12	Balaju – Nagarjun Stupa – Kakani Budhanilakantha – Shivapuri –
		Dhum Varahi
	14	Bohdnath – Kopan
		Bohdnath – Gokarna – Sundarijal
		Gokarna Game Reserve –
Einleitung	17	Sankhu – Vajra Yagini
Ankunft auf dem Tribhuvan Airport Kathmandu		Bhaktapur (Bhadgaon)
Geschichte	19	Thimi – Bhaktapur –
Bevölkerung	21	Changu Narayan
Orientierung	21	Nagarkot
Informationen	22	Sanga – Banepa – Nala – Panauti
Verkehrsmittel	24	Dhulikhel – Palanchowk –
Sehenswertes in der Stadt	25	Namobuddha
Sehenswertes am Stadtrand	28	Lubhu
Wichtige Stadtteile		Bishankhu Narayan –
Weitere Hotels		Godavari – Pulchowki
Weitere Restaurants	52	Vajra Varahi – Tika Bhairav – Lele
Unterhaltung/Nachtleben	70	Khokna – Bungamati
Wichtige Adressen und Telefonnummern	97	Kirtipur
Weiterreise	100	Chobar – Pharping – Dakshinkali
	101	Thankot – Mata Tirtha
	103	
	106	

## 2 Patan (Lalitpur)

108

## 4 Pokhara

214

Einleitung	111	(unter Mitarbeit von Elfi H. M. Gilissen)
Geschichte	112	
Sehenswertes	114	An- und Rückreise
Unterkunft	127	Ausrüstung
Essen	129	Autofahren
Anreise	129	Einkaufen und Souvenirs

## 5 Praktische Reisetips A–Z

230

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