

Kartenverzeichnis	3
Impressum / Kartenlegende / Haftungsbeschränkung	4

1 GESCHICHTE UND KULTUR

Landeskunde	15
Geschichte.	21
Ethnische Vielfalt	33
Lebendige Religion	41
Kastenwesen	53

2 KATHMANDU-TAL

Kathmandu	65
Patan	77
Bhaktapur	83
Kathmandu-Tal	89
<i>INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten</i>	99-101

3 RUND UM POKHARA

Pokhara	105
Phewa-See	109
<i>INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten</i>	113-115

1 ANNAPURNA

Trekking in der Annapurna-Region	119
Annapurna-Runde	123
Beni-Muktinath-Trek	127
Annapurna Base Camp	129
Ghandrung – Ghorepani – Poon-Hill-Trek	131
<i>INFO.</i>	133

5 MUSTANG

Mustang	137
<i>INFO.</i>	149

6 JUMLA UND DOLPO

Jumla	152
Dolpo	156
<i>INFO.</i>	161

7 HELAMBU UND LANGTANG

Helambu	164
Gosainkund	168

Langtang.	169
Ein Dorf in Nepal	172
INFO.	173

8 EVEREST-REGION

Solu-Khumbu	177
Namche Bazar.	182
Gokyo Ri.	185
Everest Base Camp	186
Chhukung Ri und Island Peak.	189
Hinku- und Hunku-Tal	190
Rohwaling	191
INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten	192-193

9 TREKKING IN OSTNEPAL

Kanchenjunga-Trek	196
Makalu Base Camp	198

10 TERAU-TIEFLAND

Terai	201
Lumbini	203
Chitwan	202
Janakpur.	206
INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten	207

11 FEATURES

Nationalparks und Schutzgebiete	210
Chitwan-Nationalpark	212
Gurkhas	224
Funnsport in Nepal	226
Nepalesische Küche.	228
Frauen in Nepal	230
Nepals Achttausender	232
Entwicklungsland Nepal	234

12 REISE-INFORMATIONEN

Vorbereitungen	236
Klima / Reisezeit	236
Bekleidung	236
Sicherheit.	236
Einreisebestimmungen / Visum.	237

Währung / Geldumtausch / Devisen	237
Gesundheitsvorsorge	238
Ausreise	238
Nepal in der Statistik	239
Reisewege nach Nepal.	239
Reisen innerhalb Nepals.	240
Fluglinien	240
Nahverkehr	240
Trekkingzeit	241
Trekking Permits	241
Träger / Führer	242
Trekkinginformation.	242
Tipps fürs Trekking	242
Nationalparks / Reservate	243
Praktische Tipps	244
Alkohol	244
Apotheken	244
Banken / Öffnungszeiten	244
Buchhandlungen	244
Einkaufen	245
Elektrizität.	245
Essen	245
Feste / Kalender / Ferien	245
Fotografieren	246
Führer.	246
Funk, Fernsehen, Musik	246
Gewichte und Maße	246
Krankenhäuser	246
Post.	246
Presse	247
Rettungshubschrauber	247
Telekommunikation	247
Touristeninformation / Internet	247
Trinkgelder	248
Verhaltensregeln	248
Zeit	249
Zoll	249
Adressen	249
Botschaften / Konsulate	249
Verbände	249
Redewendungen in Nepali.	250
 Autoren	 251
Register	252