

Kartenverzeichnis . . . . .	3
Impressum / Kartenlegende / Haftungsbeschränkung . . . . .	4
<b>1 GESCHICHTE UND KULTUR</b>	
Landeskunde . . . . .	15
Geschichte . . . . .	21
Ethnische Vielfalt . . . . .	33
Lebendige Religion . . . . .	41
Kastenwesen . . . . .	53
<b>2 KATHMANDU-TAL</b>	
Kathmandu . . . . .	65
Patan . . . . .	77
Bhaktapur . . . . .	83
Kathmandu-Tal . . . . .	89
INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten . . . . .	99-101
<b>3 RUND UM POKHARA</b>	
Pokhara . . . . .	105
Phewa-See . . . . .	109
INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten . . . . .	113-115
<b>1 ANNAPURNA</b>	
Trekking in der Annapurna-Region . . . . .	119
Annapurna-Runde . . . . .	123
Beni-Muktinath-Trek . . . . .	127
Annapurna Base Camp . . . . .	129
Ghandruk – Ghorepani – Poon-Hill-Trek . . . . .	131
INFO . . . . .	133
<b>5 MUSTANG</b>	
Mustang . . . . .	137
INFO . . . . .	149
<b>6 JUMLA UND DOLPO</b>	
Jumla . . . . .	152
Dolpo . . . . .	156
INFO . . . . .	161
<b>7 HELAMBU UND LANGTANG</b>	
Helambu . . . . .	164
Gosainkund . . . . .	168

# INHALTSVERZEICHNIS

---

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
Rolwaling . . . . .	191
INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten . . . . .	192-193

## 9 TREKKING IN OSTNEPAL

Kanchenjunga-Trek . . . . .	196
Makalu Base Camp . . . . .	198

## 10 TERAI-TIEFLAND

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

## 11 FEATURES

Nationalparks und Schutzgebiete . . . . .	210
Chitwan-Nationalpark . . . . .	212
Gurkhas . . . . .	224
Funsport 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
<b>Reisewege nach Nepal . . . . .</b>	<b>239</b>
<b>Reisen innerhalb Nepals . . . . .</b>	<b>240</b>
Fluglinien . . . . .	240
Nahverkehr . . . . .	240
Trekkingzeit . . . . .	241
Trekking Permits . . . . .	241
Träger / Führer . . . . .	242
Trekkinginformation . . . . .	242
Tipps fürs Trekking . . . . .	242
Nationalparks / Reservate . . . . .	243
<b>Praktische Tipps . . . . .</b>	<b>244</b>
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
<b>Adressen . . . . .</b>	<b>249</b>
Botschaften / Konsulate . . . . .	249
Verbände . . . . .	249
<b>Redewendungen in Nepali . . . . .</b>	<b>250</b>
<b>Autoren . . . . .</b>	<b>251</b>
<b>Register . . . . .</b>	<b>252</b>