

Lijst van kaarten	3
Colofon / Legenda / Voorbehoud	4

1 GESCHIEDENIS EN CULTUUR

Geografie	15
Geschiedenis	21
Etnische verscheidenheid	33
Levende religie	41
Kastenstelsel	53

2 KATHMANDUVALLEI

Kathmandu	65
Patan	77
Bhaktapur	83
Kathmanduvallei	89
INFO: Restaurants, musea e.d.	99-101

3 ROND POKHARA

Pokhara	105
Phewameer	109
INFO: Restaurants, musea e.d.	113-115

4 ANNAPURNA

Trekking in het Annapurna-gebied	119
Tocht rond de Annapurna	123
Beni-Muktinath-trek	127
Annapurna Base Camp	129
Ghandrung – Ghorepani – Poon-Hill-trek	131
INFO	133

5 MUSTANG

Mustang	137
INFO	149

6 JUMLA EN DOLPO

Jumla	152
Dolpo	156
INFO	161

7 HELAMBU EN LANGTANG

Helambu	164
Gosainkund	168

Langtang	169
Een dorp in Nepal	172
INFO	173

8 EVEREST-REGIO

Solu-Khumbu	177
Namche Bazar	182
Gokyo Ri	185
Everest Base Camp	186
Chhukung Ri en Island Peak	189
Hinku- en Hunkuvallei	190
Rolwaling	191
INFO: Restaurants, musea e.d.	192-193

9 TREKKING IN OOST-NEPAL

Kanchenjunga-Trek	196
Makalu Base Camp	198

10 TERAJ-LAAGLAND

Terai	201
Chitwan	202
Lumbini	203
Janakpur	206
INFO: Restaurants, musea e.d.	207

11 THEMA'S

Nationale Parken	210
Chitwan National Park	212
Gurkha's	224
Funsport in Nepal	226
De Nepalese keuken	228
Vrouwen in Nepal	230
Hoge toppen	232
Nepal, ontwikkelingsland	234

12 PRAKTISCHE TIPS

Vorbereidingen	236
Klimaat / Trekkingseizoenen	236
Kleding	236
Veiligheid	236
Reisbepalingen / Visum	237

Valuta / Geld wisselen / Deviezen	237
Medische voorzorgsmaatregelen	238
Vertrek	239
Statistische gegevens	239
Reiswegen naar Nepal	239
Reizen in Nepal	240
Vliegtuig	240
Overige verkeersmiddelen	240
Trekkingseizoen	241
Trekkingpermits	241
Dragers / gidsen	242
Trekkinginformatie	242
Trekkingtips	242
Nationale parken / Reservaten	243
Praktische Tips	244
Alcohol	244
Apotheken	244
Banken	244
Boekhandels	244
Douane	245
Elektriciteit	245
Feesten / Kalender / Vakanties	245
Foien	245
Fotograferen	246
Gedragsregels	246
Gidsen	246
Helikopters	247
Maten en gewichten	247
Pers	247
Post	247
Radio en televisie	247
Restaurants	248
Telecommunicatie	248
Tijdsverschil	248
Toeristische informatie / Internet	248
Winkelen en souvenirs	249
Ziekenhuizen	249
Adressen	249
Consulaten in Nepal	249
Nepalese vertegenwoordigingen	249
Summiere Woordenlijst	249
 Auteurs	 250
 Register	 252