

Inhalt

Vorwort.....	6
Abseits des Klassikers	13
Landkarten der Region	14
Visum und Trekking Permit	16
Die Reisezeit.....	18
Die Kosten.....	19
Die Unterbringung.....	21
Fotografie & Stromversorgung.....	24
Hygiene	26
Hunde	27
Tag 1: Die Anreise von Kathmandu nach Gorkha.....	29
Tag 2: Von Labsibot nach Kodibari.....	43
Tag 3: Von Kodibari nach Ranchok.....	55
Tag 4: Ranchok – Pumsalkharka	59
Tag 5: Pumsalkharka – Base Camp	68
Tag 6: Zum Base Camp	77
Tag 7: Über den Rupina La	82
Tag 8: Ausharren im Sturm	92
Tag 9: Abstieg vom Rupina La	95
Tag 10: In Richtung Nyak	106
Tsum Valley: Die geografische Lage	110
Tag 11: Über Nyak ins Tsum Valley	112
Das Klima.....	122
Flüsse, Seen und Wasserfälle	123
Tag 12: Von Lokpa nach Kowa	124
Religion und Lebensart	133
Mani-Mauern, Chörten und Kaanis.....	137
Flora und Fauna.....	138
Tag 13: Ein weiter Weg nach Lamagoan.....	141
Zum Ganesh Himal B.C.	152
Die Pässe nach Tibet.....	154
Handwerk und lokale Produkte	156
Tag 14: Lamagoan – Chhule / Nile	157
Die Menschen und ihre Feste	175

Tag 15: Chhule – Ripchet	177
Tag 16: Ripchet – Philim	186
Tag 17: Philim – Jagath	195
Tag 18: Yaruphant – Tatopani	207
Tag 19: Tatopani – Machhakhola	213
Tag 20: Machhakhola – Soti Khola	220
Tag 21: Soti Khola – Arughat Bazar	226
Die Abreise	233
Ein wenig Statistik	239
Resümee	241
Kartenausschnitte	244
Index	257

GPS-Aufzeichnungen

Kathmandu – Gorkha	31
Gorkha – Labsibot	36
Labsibot – Kodibari	47
Kodibari – Ranchok	56
Ranchok – Pumsalkharka	60
Pumsalkharka – Base Camp	73
Base Camp	78
Rupina La	83
Rupina La – Zokbatan	101
Zokbatan – Nyak	107
Vor Nyak – Lokpa	113
Lokpa – Kowa	126
Kowa – Lamagoan	144
Lamagoan – Chhule (Mu Gumba)	160
Chhule – Ripchet	178
Ripchet – Philim	187
Philim – Yaruphant	204
Yaruphant – Tatopani	208
Tatopani – Machhakhola	214
Machhakhola – Soti Khola	222
Soti Khola – Arughat Bazar	227