

# 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