

Vorwort	9
Zum Erscheinungstermin dieses Buches	12
Einleitung	13
Hinweise zur Benutzung	17
Land und Leute	18
Geografie	19
Geschichte	22
Verheerende Erdbeben vom Frühjahr 2015	26
Ethnien im Trekkinggebiet und in Kathmandu	30
Flora und Fauna	34
Reise-Infos von A bis Z	38
Anreise	39
Ausrüstung	40
Diplomatische Vertretungen	44
Einreisebestimmungen	45
Essen und Trinken	47
Fotografieren	49
Geld	50
Gesundheit, Impfungen und Höhenkrankheit	52
Information	55
Internet	56
Karten	57
Klima und Reisezeit	58
Kriminalität und Sicherheit	60
Notruf und Notfälle	61
Öffnungszeiten	63
Post und Telekommunikation	64
Internet und Telefon	64
Preise	65
Strom	66
Trekking und Nationalparkeintritt	66
Trekkingagenturen	68
Trinkgeld	69
Übernachtung	70
Updates	72
Verhaltensregeln	72
Wegmarkierung / Wegzustand	74
Zeit	75
Zoll	75
Trekkingrouten in der Tamang-, Langtang-, Gosainkund- und Helambu-Region	77
Anreise nach Kathmandu	78
Kathmandu	78

Geschichte	84
Stadtrundgang und Sehenswürdigkeiten	85
Variante A: Von Chhetrapati zum Stupa von Swayambhunath	92
Variante B: Von der New Road in die Neustadt	93
Der Trekkingstart in Syabru Bensi	95
Anreise zum Trekkingstart in Syabru Bensi	95
Tamang Heritage Trail	98
Etappe 1: Syabru Bensi – Gatlang	99
Etappe 2: Gatlang – Chilime/Thambuchet – Tatopani	101
Etappe 3: Tatopani – Nagthali – Thuman	104
Etappe 4a: Thuman – Briddhim	107
Etappe 4b: Thuman – [Rasuwegadhi] – Briddhim	108
Etappe 5a: Briddhim – Syabru Bensi	111
Etappe 5b (Vom Tamang- ins Langtang-Gebiet): Briddhim - Khangjim – Sherpagaon – Rimche	112
Das Langtang-Tal	114
Etappe 6a: Syabru Bensi – Khangjim – Sherpagaon - Rimche	115
Etappe 6b: Syabru Bensi – Pairo - Rimche	116
Etappe 7: Rimche - Ghora Tabela - Langtang/Mundu	118
Etappe 8: Langtang/Mundu - Kyanjin Gompa	124
Ausflüge von Kyanjin Gompa	126
Der Rückweg von Kyanjin Gompa	129
Vom Gosainkund-Gebiet ins Helambu	130
Etappe 9a: Syabru Bensi - Thulo Syabru	130
Etappe 9b: Syabru Bensi - Kreuzung kurz vor Pairo - Thulo Syabru	131
Etappe 10: Thulo Syabru - Dursagang - Sing Gompa	133
Etappe 11: Sing Gompa - Laurebina Yak - Gosainkund	136
Etappe 12: Gosainkund – Laurebina-La-Pass - Phedi	141
Etappe 13: Phedi - Ghopte - Tharepati	143

Das Helambu	146
Das westliche Helambu	147
Anreise zum Wanderstart in Sundarijal	147
Etappe 14: Sundarijal - Borlang-Bhanjyang-Pass - Chisopani	148
Etappe 15: Chisopani – Pati Bhanjyang - Chipling - Gulphu Bhanjyang - Kutumsang	151
Etappe 16: Kutumsang - Mangengoth - Tharepati	156
Das östliche Helambu	159
Etappe 17: Tharepati - Melamchigaon	160
Etappe 18a: Melamchigaon - Thimbu	163
Etappe 18b: Melamchigaon - Melamchi Khola - Tarkeghyang	166
Etappe 19: Tarkeghyang - Sermathang	168
Über den Ganja La - Von Langtang nach Helambu	170
Wichtige Besonderheiten	170
Wegbeschreibung	173
Kleiner Sprachführer	183
Index	188