
Vorwort	13
Das Wichtigste in Kürze	14
Zeichenlegende	15
Nepals Höhepunkte	17
Entfernungstabelle	19
LAND UND LEUTE	20
Nepal im Überblick	22
Geographie	23
Die Entstehung des Himalaya	23
Die Ebenen des Terai	26
Das mittlere Hügelland	26
Das Hochgebirge – der hohe Himalaya	27
Die wichtigsten Städte	28
Nationalparks und Reservate	29
Pflanzen und Tiere	33
Pflanzen – die grüne Vielfalt	33
Tiere – von Affe bis Ziege	38
Geschichte und Gegenwart	47
Die Legende	47
Frühe Geschichte	47
Königreiche und Fürstentümer	49
Das Königreich Nepal	53
Nepal bis 1972	54
König Birendra	56
Die Demokratische Bundesrepublik Nepal bis heute	61
Politik und Wirtschaft heute	67
Die Völker und Kasten Nepals	71
Indigene Völker	71
Bahun und Chhetri	72
Magar	74
Tharu	75
Newar	77
Tamang	77
Rai	78
Limbu	79
Sherpas	80
Thakali	81
Dolpas	82

Satar	83
Raute	83
Sprachen in Nepal	84
Religionen	86
Berge – Sitz der Götter	86
Hinduismus	89
Buddhismus	95
Andere Religionen	99
Kunst und Kultur	100
Architektur	100
Skulpturen aus Holz, Stein und Metall	104
Malerei	105
Musik und Tanz	105
Literatur	107
Die nepalesische Küche	107
Die wichtigsten Feste und Feiertage	112
TREKKING UND BERGSTEIGEN	118
Die Geschichte des Bergsteigens	120
Die Entwicklung des Trekkings	122
Trekking in Nepal	127
Individuelles Trekking	128
Organisiertes Trekking	128
Trekkinggebiete	129
Nationalpark- und Trekking- permit-Gebühren	130
Trekkinggipfel	134
Hinweise zum Trekking und zum Verhalten im Hochgebirge	136
Vor der Reise	136
Essen und Trinken	139
Auf dem Weg	139
In großen Höhen	141
Höhenkrankheit	144
Ausrüstung	146
Übersicht über die im Buch beschriebenen Trekkingtouren	148
Erklärung der Schwierigkeiten	150

DAS KATHMANDU-TAL	152
Die Erdbeben im Jahr 2015	154
Tourismus nach dem Beben	156
Kathmandu	158
Die Geschichte Kathmandus	160
Thamel, das Touristenviertel	161
Sehenswürdigkeiten in der	
Altstadt	164
Durbar Square	166
Freak Street und New Road	172
Kantipath und Durbar Marg	172
Chhauni-Museum	174
Swayambhunath	174
Boudhanath	177
Pashupatinath	182
Kathmandu-Informationen	185
Sehenswürdigkeiten im	
Kathmandu-Tal	198
Patan	198
Nagarjun	204
Budhanilkantha	206
Shivapuri-Nagarjun-Nationalpark	207
Changu Narayan	209
Nagarkot	211
Dhulikel	211
Namobuddha	213
Bhaktapur	213
Wanderungen und Trekkingtouren	
im Kathmandu-Tal	218
Wanderung auf den Shivapuri	218
Budhanilkantha-Shivapuri-	
Chisopani-Nagarkot	219
Nagarkot-Banepa	221
Changu Narayan-Nagarkot	222
ZENTRALNEPAL	224
Bevölkerung	226
Städte in Zentralnepal	230
Nuwakot	230

Daman	233
Janakpur	233
Nationalparks in Zentralnepal	237
Langtang-Nationalpark	237
Gaurishankar Conservation Area	238
Chitwan-Nationalpark	240
Parsa Wildlife Reserve	243
Trekkingtouren in Zentralnepal	244
Chepang-Hill-Trek	244
Eine Runde im Ganesh Himal	245
Durch das Helambu zum Gosainkund-See	247
Die kleine Helambu-Runde	249
Im Langtang-Tal	250
In den Jugal Himal	251
Von Jiri nach Lukla	254
Vom Rolwaling in das Solukhumbu	256
Weitere Routen	257
DER OSTEN	258
Städte in Ostnepal	262
Biratnagar	262
Dharan	263
Hile	264
Ilam	265
Kakadbhitta	266
Schutzgebiete in Ostnepal	267
Sagarmatha-Nationalpark	267
Makalu-Barun-Nationalpark	269
Kanchenjunga Conservation Area	271
Koshi Tappu Wildlife Reserve	274
Trekkingtouren in Ostnepal	275
Kurzer Everest-Trek	276
Zum Mount-Everest-Basislager	277
Hinku und Hunku	281
Milke-Danda-Trek	282
In das Makalu-Basislager	284
Unbekanntes Gebirge zwischen Makalu und Kanchenjunga	285

Zum Kanchenjunga-Basislager	
Nord	287
Über die Eispässe vom Makalu	
zum Everest	289
Weitere Routen	290
Der Great Himalaya Trail	290
 POKHARA UND UMGEBUNG 294	
Pokhara	296
Geschichte Pokharas	297
Sehenswürdigkeiten	299
 Ausflüge in die Umgebung 303	
Phewa-See, World Peace Stupa	
und Devi's Falls	303
Die Dörfer der Exil-Tibeter	303
Um den Phewa-See	305
Bat's Cave und Mahendra Cave	305
Sarangkot	305
Kanun Danda	306
Begnas-See und Rupa-See	306
 Trekking in der Nähe von Pokhara 309	
Panchase-Trek	309
Gurung-Kultur-Trek	310
Royal Trek	311
Jomsom-Poon Hill-Pokhara	313
Ghachowk-Trek	314
Annapurna-Basislager-Trek	315
Besteigung des Mardi Himal	317
Andere Aktivitäten in und	
um Pokhara	317
 DER WESTEN 320	
Städte im Westen	323
Tansen	323
Bandipur	326
Lumbini	329
Gorkha	335
 Schutzgebiete im Westen 339	
Annapurna Conservation Area	339
Mustang Conservation Area	341
Manaslu Conservation Area	344

Trekkingtouren im Westen	346
Pokhara-Dhorpatan-Tansen	346
Durch den Lamjung Himal	347
Durch das ›Königreich‹ Mustang	349
Um die Annapurna	353
Um den Dhaulagiri	356
Um den Manaslu	358
Weitere Trekkingrouten	360
DER MITTLERE WESTEN	362
Im mittleren Westen	364
Städte im mittleren Westen	366
Nepalgunj	366
Jumla	368
Nationalparks im mittleren Westen	370
Rara-Nationalpark	370
Shey-Phoksundo-Nationalpark	370
Dhorpatan Hunting Reserve	375
Bardia-Nationalpark	376
Banke-Nationalpark	378
Blackbuck Conservation Area	378
Trekking im mittleren Westen	379
Simikot-Saipal-Simikot	379
Simikot-Limi-Tal-Simikot	381
Jumla-Rara-See-Jumla	384
Jumla-Phoksundo-See-Juphal	387
Juphal-Phoksundo-See-Jomsom	389
DER FERNE WESTEN	394
Im fernen Westen	396
Städte im fernen Westen	398
Mahendranagar	398
Dhangadhi	399
Nationalparks im fernen Westen	400
Sukla Phanta Wildlife Reserve	400
Khaptad-Nationalpark	401
Api Nampa Conservation Area	402
Berge im fernen Westen: Api und Saipal	403

Trekking im fernen Westen	404
Zum Api-Basislager	405
SPRACHFÜHRER	407
REISETIPPS VON A BIS Z	419
Glossar	436
Nepal im Internet	440
Literatur	440
Über den Autor, Danksagung	442
Register	443
Trekkingrouten	453
Bildnachweis	454
Kartenlegende und -register	464
EXTRA	
Die nepalesischen Schutzgebiete	
von West nach Ost	31
Das nepalesische Kastensystem	93
Momos im Vogtland	110
Auf dem Riesenrad	115
Die Schüssel – nach einer	
wahren Begebenheit	125
Ballspiele an der Annapurna	143
Kumari, die lebende Göttin	171
Sadhus	184
Behindertenzentrum	
Kathmandu-Goldhunga	196
Hochbetrieb am Tempel	223
Die Nationalblume	232
Der Schneeleopard	273
Wie es immer weitergeht	279
Im Begnas-See	308
Siddhartha Gautama – die	
historische Gestalt	333
Gurkhas – die Krieger des	
Himalaya	337
Der König von Mustang	352
Der Dolpo Tulku	374
Egal! Das ist mein Tal –	
Begegnung mit	
einem Maoisten	392