

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT.....	6
I GEBRAUCH DES FÜHRERS.....	8
II MOUNTAINBIKEN IN GROSSEN HÖHEN.....	22
III VOR DEM AUFSATTELN - INFORMATIONEN ZU MEHRTAGESTOUREN.....	28
TOURENGEBIET	
IV K KATHMANDU.....	38
IV - a Interview - Mountainbike und Tourismus.....	34
IV - b Interview - Kathmandus Dirt.....	74
V G GORKHA.....	78
VI P POKHARA.....	90
VII A ANNAPURNA UMRUNDUNG.....	104
VII - c Interview - Yak Attack.....	138
VIII U UPPERMUSTANG.....	144
IX M MANASLU UMRUNDUNG.....	176
DAL BHAT REZEPT.....	220
LITERATUR- UND LINKVERZEICHNIS.....	224