

6	<b>INSIDER-TIPPS</b> Von allen Insider-Tipps finden Sie hier die 15 besten	
8	<b>BEST OF ...</b> ● Tolle Orte zum Nulltarif ● Typisch Nepal ● Schön, auch wenn es regnet ● Entspannt zurücklehnen	
12	<b>AUFTAKT</b> Entdecken Sie Nepal!	
18	<b>IM TREND</b> In Nepal gibt es viel Neues zu entdecken	
20	<b>FAKTEN, MENSCHEN &amp; NEWS</b> Hintergrundinformationen zu Nepal	
26	<b>ESSEN &amp; TRINKEN</b> Das Wichtigste zu allen kulinarischen Themen	
30	<b>EINKAUFEN</b> Shoppingspaß und Bummelfreuden	
		32 <b>POKHARA UND DER WESTEN</b> 32 In den Bergen 38 Pokhara
		36 <b>TREKKING IN DEN BERGEN</b>
		48 <b>KATHMANDU UND DER OSTEN</b> 50 Bhaktapur 57 Boudhanath 61 Dhulikhel 62 In den Bergen 64 Kathmandu 78 Patan

## **84 DAS TIEFLAND**

84 Bardia Nat. Park  
86 Chitwan National Park  
87 Janakpur 88 Koshi Tappu  
Wildlife Reserve 89 Lumbini

## **108 EVENTS, FESTE & MEHR**

Alle Termine auf einen Blick

## **110 LINKS, BLOGS, APPS & CO.**

Zur Vorbereitung und vor Ort

## **112 PRAKTISCHE HINWEISE**

Von A bis Z

## **118 SPRACHFÜHRER**

## **124 REISEATLAS**

## **90 ERLEBNISTOUREN**

90 Nepal perfekt im Überblick  
95 Auf den Spuren der Götter  
97 Zu den Giganten des  
Himalaja  
100 Kult(o)ur rund um Pokhara

## **102 SPORT & WELLNESS**

Aktivitäten und Verwöhnpro-  
gramme zu jeder Jahreszeit

## **106 MIT KINDERN UNTERWEGS**

Die besten Ideen für Kinder

## **138 REGISTER & IMPRESSUM**

## **140 BLOSS NICHT!**

---

### **GUT ZU WISSEN**

Geschichtstabelle → S. 14  
Spezialitäten → S. 28  
Natur & Umwelt → S. 42  
Wenn sich die Erde  
schüttelt → S. 52  
Vegetarierparadies → S. 67  
Bücher & Filme → S. 76  
Was kostet wie viel? → S. 114  
Währungsrechner → S. 115  
Wetter → S. 116