

Inhalt

Über den Autor, Symbole	8
Der Mount Everest	10
Trekking im Solu Khumbu	13
Land und Leute	17
Die Menschen	18
Geografie	19
Flora und Fauna	20
Nepal in Zahlen	23
Reise-Infos von A bis Z	24
Agenturen	25
An- und Abreise	26
Ausrüstung	28
Budget	29
Diplomatische Vertretungen	30
Elektrizität, Essen und Trinken	31
Extras, Geld	32
Gesundheit	33
Informationen, Karten	37
Medizinische Versorgung	38
Nützliche Adressen	39
Post und Telekommunikation	41
Reisezeiten	41
Sicherheit	43
Trekkers Information	44
Management System (TIMS)	44
Trekking Peaks	44
Umwelt- und kulturgerechtes Verhalten	45
Unterkunft	47
Visum	48
Zeit, Zoll	49
Übersichtskarte	50
Von Jiri nach Namche Bazar	52
Tag 1: Von Kathmandu nach Jiri	53
Tag 2: Jiri - Shivalaya - Deorali	55
Tag 3: Deorali Pass - Kenja - Sete	58
Tag 4: Sete - Lamajura Pass - Junbesi	61
Tag 5: Junbesi - Sallung - Nuntala	64
Alternative für Puristen: Junbesi - ༄ Thubten Choling - Ringmo	66

Tag 6: Nuntala - Kharikola - Bupsa	69
Tag 7: Bupsa - Puiyan - Lukla (Choplung)	72
Tag 8: Lukla - Phakding	75

Von Namche Bazar in die Hochtäler 79

A: Nach Thame und über den Renjo La	82
-------------------------------------	----

Tag A 1: Namche Bazar - Thamo - Thame	82
---------------------------------------	----

Tag A 2: Thame - Langden	85
--------------------------	----

Tag A 3: Langden - Renjo La - Gokyo	85
-------------------------------------	----

B: Nach Gokyo	86
---------------	----

Tag B 1: Namche Bazar - Mong La	86
---------------------------------	----

Tag B 2: Mong - Luza	88
----------------------	----

Tag B 3: Luza - Gokyo	90
-----------------------	----

Tag B 4: Gokyo - Gokyo-Seen	93
-----------------------------	----

Tag B 5: Gokyo - Gokyo Ri - Dragnak	93
-------------------------------------	----

Tag B 7: Dragnak - Cho La - Dzongla	95
-------------------------------------	----

C: Zum Basislager und zur Chukhung Alm	98
--	----

Tag C 1 - C 4: Namche Bazar - Tengboche - Dingboche - Lobuche	98
---	----

Tag C 5: Dzongla - Lobuche - Gorak Shep	98
---	----

Tag C 6: Tagesausflug Everest Base Camp	100
---	-----

Tag C 7: Gorak Shep - Kala Pattar - Dingboche	103
---	-----

Tag C 8: Dingboche - Chukhung	104
-------------------------------	-----

Tag C 9: Chukhung - Chukhung Ri - Pangboche	105
---	-----

Tag C 10: Pangboche - Tengboche	107
---------------------------------	-----

Tag C 11: Tengboche - Khumjung	110
--------------------------------	-----

Tag C 12: Khumjung - Namche Bazar	112
-----------------------------------	-----

Abstieg von Namche Bazar nach Lukla	114
-------------------------------------	-----

Abflug Lukla nach Kathmandu	115
-----------------------------	-----

Kleiner Sprachführer, Literatur, Index	116
--	-----