

Kartenverzeichnis	3
Impressum / Kartenlegende / Haftungsbeschränkung	4

1 FEATURES

Nationalparks und Schutzgebiete	12
Chitwan-Nationalpark	14
Gurkhas.	26
Trendsport in Nepal	28
Nepalesische Küche	30
Frauen in Nepal.	32
Nepals Achttausender	34
Entwicklungsland Nepal	36

2 GESCHICHTE UND KULTUR

Landeskunde	43
Geschichte.	49
Ethnische Vielfalt.	61
Lebendige Religion	69
Kastenwesen	81

3 KATHMANDU-TAL

Kathmandu	93
Patan	105
Bhaktapur	111
Kathmandu-Tal	117
<i>INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten</i>	127-129

4 RUND UM POKHARA

Pokhara.	133
Phewa-See.	137
<i>INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten</i>	141-143

5 ANNAPURNA-REGION

Trekking in der Annapurna-Region	147
Annapurna-Runde.	151
Beni-Muktinath-Trek.	155
Annapurna Base Camp	157
Ghandrung – Ghorepani – Poon-Hill-Trek	159
<i>INFO</i>	161

6 MUSTANG

Mustang	165
<i>INFO</i>	177

7 JUMLA UND DOLPO

Jumla	180
Dolpo	184
INFO	189

8 HELAMBU UND LANGTANG

Helambu	192
Gosainkund	196
Langtang	197
INFO	201

9 EVEREST-REGION

Solu-Khumbu	205
Namche Bazar	210
Gokyo Ri	213
Everest Base Camp	214
Chhukung Ri und Island Peak	217
Hinku- und Hunku-Tal	218
Rolwaling	219
INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten	220-221

10 TREKKING IN OSTNEPAL

Kanchenjunga-Trek	224
Makalu Base Camp	226

11 TERAİ

Terai	229
Chitwan	230
Lumbini	231
Janakpur	234
INFO: Restaurants, Sehenswürdigkeiten	235

12 REISE-INFORMATIONEN

Vorbereitungen	236
Klima / Reisezeit	236
Bekleidung	236
Sicherheit	236
Einreisebestimmungen / Visum	237
Währung / Geldumtausch / Devisen	237

Gesundheitsvorsorge	238
Ausreise	239
Nepal in der Statistik	239
Reisewege nach Nepal	239
Reisen innerhalb Nepals	240
Fluglinien	240
Nahverkehr	240
Trekkingzeit	241
Trekking Permits	241
Träger / Führer	242
Trekkinginformation	242
Tipps fürs Trekking	242
Nationalparks / Reservate	243
Praktische Tipps	244
Alkohol	244
Apotheken	244
Banken / Öffnungszeiten	244
Buchhandlungen	244
Einkaufen	245
Elektrizität	245
Essen	245
Feste / Kalender / Ferien	245
Fotografieren	246
Führer	246
Funk, Fernsehen, Musik	246
Gewichte und Maße	246
Krankenhäuser	246
Post	246
Presse	246
Rettungshubschrauber	247
Telekommunikation	247
Touristeninformation / Internet	247
Trinkgelder	248
Verhaltensregeln	248
Zeit	249
Zoll	249
Adressen	249
Botschaften / Konsulate	249
Verbände	249
Redewendungen in Nepali	249
Autoren	251
Register	252