

12 | Prolog

### **KANCHENJUNGA**

---

26 | Der Himalaya folgt seinen eigenen Gesetzen – und Jahreszeiten  
kennen keine Regel

48 | **INTERVIEW** Yankila Sherpa

### **MAKALU BARUN**

---

50 | Heilige Samen, der Tiefpunkt und nach zwölf Tagen der erste Ausländer

### **SOLU-KHUMBU**

---

64 | Gefangen zwischen der Macht der Berge und der Macht des Geldes

### **SOLU-KHUMBU – ROLWALING**

---

82 | Von den eisigen Höhen der Berge in die Tiefen des nepalesischen Alltags

### **KATHMANDU**

---

98 | Ein neuer Aufbruch – geprägt von Erinnerungen und Realitäten

### **LANGTANG**

---

110 | Zurück auf dem Trail: Die düsteren Seiten Nepals

132 | **INTERVIEW** Fidel Devkota

### **HELAMBU**

---

136 | Wo der Glaube Berge versetzt, aber China ganze Landschaften verändert

## **MANASLU**

---

150 | Der Klimawandel lässt die Gletscher schmelzen – die Herzen erwärmt allein der Dalai Lama

## **TIBET**

---

172 | Verfolgt und ohne Heimat – aber weiter ungebrochen

## **ANNAPURNA**

---

180 | Eine Goldgrube kämpft um ihren alten Glanz

## **UPPER MUSTANG**

---

192 | Jetzt oder nie! Ein Königreich für Trailläufer

214 | **INTERVIEW** Raju Bista

## **UPPER DOLPO**

---

218 | Wo Yaks alles bedeuten und der Kampf ums Überleben Alltag ist

238 | **INTERVIEW** Pemma Wangchen

## **LOWER DOLPO**

---

240 | Vergessen, aber unvergesslich

## **THE FAR WEST**

---

250 | Wo Armut den Alltag prägt und Gastfreundschaft die Herzen der Fremden erobert

264 | **INTERVIEW** Robin Boustead

268 | Anhang