

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