

Vorwort	13
Reisehöhepunkte	14
Das Wichtigste in Kürze	16
Entfernungstabelle	19
LAND UND LEUTE	20
Nepal im Überblick	22
Geographie	23
Die Entstehung des Himalaya	23
Die Ebenen des Terai	25
Das mittlere Hügelland	26
Das Hochgebirge – der hohe Himalaya	27
Die wichtigsten Städte	27
Nationalparks und Reservate	29
Pflanzen und Tiere	32
Pflanzen – die grüne Vielfalt	32
Tiere – von Affe bis Ziege	37
Geschichte und Gegenwart	44
Die Legende	44
Frühe Geschichte	45
Königreiche und Fürstentümer	47
Das Königreich Nepal	50
Nepal bis 1972	51
König Birendra	53
Ringen um Demokratie	56
Die Demokratische Bundesrepublik Nepal bis heute	59
Die Provinzen	63
Wirtschaft	65
Bildungswesen	67
Gesundheitswesen	67
Umweltschutz	68
Die Völker und Kasten Nepals	69
Indigene Völker	70
Bahun und Chhetri	70
Magar	72
Tharu	73
Newar	73
Tamang	74

Rai	75
Limbu	75
Sherpas	76
Thakali	77
Dolpas	78
Satar	80
Raute	81
Sprachen	81
Religionen	83
Berge – Sitz der Götter	83
Hinduismus	87
Buddhismus	91
Andere Religionen	94
Kunst und Kultur	95
Architektur	95
Skulpturen aus Holz, Stein und Metall	99
Malerei	100
Musik und Tanz	100
Literatur	101
Die nepalesische Küche	102
Die wichtigsten Feste und Feiertage	106
TREKKING UND BERGSTEIGEN	112
Wanderungen, Trekkingtouren und Gipfelbesteigungen	114
Die Geschichte des Bergsteigens	114
Die Entwicklung des Trekkings	117
Trekking in Nepal	121
Individuelles Trekking	122
Organisiertes Trekking	122
Trekkinggebiete	123
Nationalpark- und Trekking- permit-Gebühren	124
Permitfreie Trekkinggebiete	125
Permitpflichtige Trekkinggebiete	125
Restricted Areas	127
Trekkinggipfel	128

Hinweise zum Trekking und zum Verhalten im Hochgebirge	130
Vor der Reise	130
Essen und Trinken	132
Auf dem Weg	132
In großen Höhen	134
Ausrüstung	138
Übersicht über die im Buch beschriebenen Trekkingtouren	139
Erklärung der Schwierigkeiten	141
DAS KATHMANDU-TAL	142
Im Kathmandu-Tal	144
Die Erdbeben im Jahr 2015	144
Kathmandu	149
Die Geschichte Kathmandus	149
Thamel, das Touristenviertel	151
Kleiner Tempel-Knigge	152
Sehenswürdigkeiten in der Altstadt	153
Durbar Square	156
Freak Street und New Road	162
Kantipath und Durbar Marg	162
Chhauni-Museum	164
Swayambhunath	165
Boudhanath	166
Die Klöster in und um	
Boudhanath	167
Kapan Homestay	171
Pashupatinath	171
Kathmandu-Informationen	174
Sehenswürdigkeiten im Kathmandu-Tal	183
Patan	183
Nagarjun	191
Budhanilkantha	192
Shivapuri-Nagarjun-Nationalpark	193
Chandragiri	194
Changu Narayan	194

Nagarkot	196
Dhulikel	196
Panauti	198
Namobuddha	198
Bhaktapur	199
 Wanderungen und Trekking-touren im Kathmandu-Tal	
Wanderung auf den Champadevi	207
Wanderung auf den Shivapuri	207
Budhanilkantha-Shivapuri-Chisopani-Nagarkot	208
Von Nagarkot nach Banepa	208
Von Changu Narayan nach Nagarkot	209
Panauti-Balthali-Namobuddha	210
 DER OSTEN	
	212
Im Osten Nepals	214
 Städte in Ostnepal	
Biratnagar	216
Dharan	216
Hile	217
Ilam	218
Kakadbhitta	220
 Schutzgebiete in Ostnepal	
Sagarmatha-Nationalpark	221
Makalu-Barun-Nationalpark	222
Kanchenjunga Conservation Area	223
 Trekkingtouren in Ostnepal	
Kurzer Everest-Trek	228
Zum Mount-Everest-Basislager	230
Hinku und Hunku	234
Milke-Danda-Trek	235
In das Makalu-Basislager	237
Unbekanntes Gebirge zwischen Makalu und Kanchenjunga	238
Zum Kanchenjunga-Basislager Nord	240
Über die Eispässe vom Makalu zum Everest	242

Weitere Routen	244
Der Great Himalaya Trail	244
ZENTRALNEPAL	246
Die Regionen Zentralnepals	248
Bevölkerung	248
Städte in Zentralnepal	252
Nuwakot	252
Daman	253
Janakpur	255
Nationalparks in Zentralnepal	258
Langtang-Nationalpark	258
Gaurishankar Conservation Area	259
Chitwan-Nationalpark	260
Parsa Wildlife Reserve	263
Trekkingtouren in Zentralnepal	264
Chepang-Hill-Trek	264
Eine Runde im Ganesh Himal	265
Tamang Heritage Trek	266
Durch das Helambu	
zum Gosainkund-See	267
Die kleine Helambu-Runde	269
Im Langtang-Tal	270
In den Jugal Himal	272
Pikey Peak Trek	273
Von Jiri nach Lukla	275
Vom Rolwaling in das Soluk-	
humbu	276
Weitere Routen	277
POKHARA UND UMGEBUNG	278
Pokhara	280
Geschichte	282
Sehenswürdigkeiten	283
Ausflüge in die Umgebung	287
Phewa-See, World Peace Stupa	
und Devi's Falls	287

Pumdikot	288
Die Dörfer der Exil-Tibeter	288
Um den Phewa-See	289
Bat's Cave und Mahendra Cave	289
Sarangkot	289
Kahun Danda	290
Begnas-See und Rupa-See	290
Trekking in der Nähe von Pokhara	292
Panchase-Trek	292
Gurung-Kultur-Trek	292
Royal Trek	295
Khopra-Danda-Trek	296
Jomsom–Poon Hill–Pokhara	297
Ghachowk-Trek	298
Annapurna-Basislager-Trek	299
Zum oder auf den Mardi Himal	301
Anderne Aktivitäten in und um Pokhara	303
DER WESTEN	304
Der Westen Nepals	306
Städte im Westen	308
Tansen	308
Bandipur	310
Lumbini	313
Gorkha	318
Schutzgebiete im Westen	322
Annapurna Conservation Area	322
Mustang Conservation Area	323
Manaslu Conservation Area	327
Trekkingtouren im Westen	329
Pokhara–Dhorpatan–Tansen	329
Um den Dhaulagiri	330
Durch den Lamjung Himal	333
Durch das »Königreich« Mustang	334
Um die Annapurna	338
Tilicho-See und Mesokantu La	340
Um den Manaslu	341
Weitere Trekkingrouten	343

DER MITTLERE UND FERNE WESTEN	344
Im mittleren und fernen Westen	346
Städte im mittleren und fernem Westen	350
Nepalgunj	350
Jumla	351
Mahendranagar	352
Dhangadhi	353
Nationalparks im mittleren und fernen Westen	354
Rara-Nationalpark	354
Shey-Phoksundo-Nationalpark	354
Dhorpatan Hunting Reserve	359
Bardia-Nationalpark	360
Banke-Nationalpark	361
Blackbuck Conservation Area	362
Sukla Phanta Wildlife Reserve	362
Khaptad-Nationalpark	363
Api Nampa Conservation Area	364
Trekking im mittleren und fernem Westen	366
Simikot-Saipal-Simikot	366
Simikot-Limi-Tal-Simikot	368
Jumla-Rara-See-Jumla	373
Jumla-Phoksundo-See-Juphal	375
Juphal-Phoksundo-See-Jomsom	376
Trekking im fernen Westen:	
Api und Saipal	381
Zum Api-Basislager	383
SPRACHFÜHRER	385
REISETIPPS VON A BIS Z	397

ANHANG

Glossar	413
Nepal im Internet	416
Literatur	417
Über den Autor	417
Danksagung	418
Register	419
Kartenregister	429
Bildnachweis	430
Karten- und Zeichenlegende	436

EXTRAS

Die nepalesischen Schutzgebiete von West nach Ost	30
Das nepalesische Kastensystem	89
Momos im Vogtland	104
Auf dem Riesenrad	110
Die Schüssel – nach einer wahren Begebenheit	119
Ballspiele an der Annapurna	137
Kumari, die lebende Göttin	161
Sadhus	173
Die Behindertenzentren in Kathmandu	181
Musik im Königspalast	189
Hochbetrieb am Tempel	211
Der Schneeleopard	226
Wie es immer weitergeht	232
Die Nationalblume	254
Im Begnas-See	291
Siddhartha Gautama – die historische Gestalt	316
Gurkhas – die Krieger des Himalaya	320
Der König von Mustang	337
Der Dolpo Tulku	358
Egal! Das ist mein Tal – Begeg- nung mit einem Maoisten	379