

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

Ringten 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

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	207
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	216
Biratnagar	216
Dharan	216
Hile	217
Ilam	218
Kakadbhitta	220

Schutzgebiete in Ostnepal	221
Sagarmatha-Nationalpark	221
Makalu-Barun-Nationalpark	222
Kanchenjunga Conservation Area	223

Trekkingtouren in Ostnepal	228
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
Andere 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 fernen 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 fernen 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 Schlüssel – 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