

Contents - Chapters

Prologue.....	page 16
Besisahar to Tal	page 21
Tal to Lower Pisang.....	page 46
Lower Pisang to Manang	page 62
Manang to Thorung La	page 84
Thorung La to Kagbeni	page 112
Kagbeni to Lete	page 156
Lete to Tatopani.....	page 198
Tatopani to Ghorepani	page 226
Ghorepani to NayaPul	page 248
To Annapurna Basecamp	page 274
Epilogue.....	page 298
Appendix	page 302

Parts

I. Annapurna Circuit	page 20
II. To Annapurna Basecamp	page 273
Annapurna Profile Overview	page 304

Contents - Poems

Running ahead of the roads racing... ..	page 17
Mules	page 22
River: Morning	page 37
A Morning Walk	page 43
River: Night	page 49
In the Mountains	page 69
Shaligram.....	page 97
Snow	page 100
Glacier.....	page 109
The flags of Muktinath.....	page 120
Chorten, Muktinath.....	page 131
On my way to Muktinath.....	page 142
Desolate Mountain's of Mustang	page 158
Nilgiri's Consort.....	page 175
Kaphal Pakyo! Kaphal Pakyo!	page 209
Harvest	page 219
Twenty cups of tea	page 241
Ghorepani.....	page 251
Little Paradise Lodge	page 261
Birethanti	page 271
Ghandrung: Water-Play	page 278
A Lonely Brook.....	page 287
First visitors.....	page 299

Inhalt - Kapitel

Prolog.....	Seite 19
Von Besisahar nach Tal	Seite 22
Von Tal nach Lower Pisang.....	Seite 46
Von Lower Pisang nach Manang	Seite 62
Von Manang nach Thorung La	Seite 84
Von Thorung La nach Kagbeni	Seite 112
Von Kagbeni nach Lete	Seite 156
Von Lete nach Tatopani.....	Seite 198
Von Tatopani nach Ghorepani	Seite 226
Von Ghorepani nach NayaPul	Seite 248
Zum Annapurna Basislager	Seite 274
Epilog.....	Seite 301
Appendix	Seite 302

Abschnitte

I. Die Annapurna Umrundung.....	Seite 20
II. Zum Annapurna Basislager	Seite 273

Annapurna Profil-Übersicht	Seite 304
----------------------------------	-----------

Inhalt - Gedichte

Rennend, dem Straßenhunger vorraus... ..	Seite 18
Maultiere	Seite 24
Der Fluss: Am Morgen	Seite 37
Ein Morgenspaziergang	Seite 43
Der Fluss: In der Nacht	Seite 49
In den Bergen	Seite 70
Shaligram.....	Seite 97
Schnee	Seite 103
Eisig	Seite 115
Die Fahnen von Muktinath	Seite 123
Chörten, Muktinath.....	Seite 132
Auf meinem Weg nach Muktinath	Seite 144
Öde Berge von Mustang.....	Seite 158
Nilgiris Gattin	Seite 175
Kaphal Pakyo! Kaphal Pakyo!	Seite 210
Ernte.....	Seite 220
Zwanzig Tassen Tee.....	Seite 242
Ghorepani	Seite 251
Kleine Paradies Herberge	Seite 262
Birethanti	Seite 268
Ghandrung: Wasserspiele	Seite 281
Ein einsamer Bach	Seite 288
Erste Besucher	Seite 300