

## 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
Annepurna 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
Annepurna 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