

Inhalt

| | |
|--|-----|
| Prolog | |
| Eine subjektive Betrachtung | 22 |
| Unruhige Zeiten | |
| Wenn die Erde bebt | 32 |
| Kathmandu | |
| Schmelztiegel der Kulturen | 34 |
| Pokhara | |
| Die kleine Metropole am Phewa-See | 38 |
| Die großen Religionen | |
| Hinduismus – Buddhismus | 42 |
| Om Mani Padme Hum | |
| Eine Landschaft voller Symbole | 52 |
| Das Land ist schief | |
| Geografische Gliederung und Klima | 58 |
| Nationalparks | |
| Einzigartige Refugien der Natur | 86 |
| Heilige Berge | |
| Die Zinnen der Götter und Geister | 120 |
| 8000 | |
| Die magische Zahl | 126 |
| Die größte Fußgängerzone der Welt | |
| Wege für Trekker und Träger | 140 |

Trekkingrouten

| | |
|----------------------------|-----|
| Der Weg ist das Ziel | 148 |
| Rund um den Dhaulagiri | 156 |
| Rund um die Annapurna | 160 |
| Poon Hill | 172 |
| Annapurna Basislager | 174 |
| Mardi Himal | 180 |
| Mustang | 184 |
| Langtang Himalaya | 186 |
| Gosainkund und Helambu | 192 |
| Rolwaling Himalaya | 196 |
| Kalinchok | 202 |
| Über den Tinsang La | 206 |
| Bergauf, bergab ins Khumbu | 208 |

Gokyo Peak und Cho La

| | |
|------------------------------|-----|
| Gokyo Peak und Cho La | 210 |
| Everest-Basislager | 216 |
| Thame und Tengboche | 220 |
| Hinku und Hunku | 224 |
| Makalu-Basislager | 232 |
| Von Basantpur nach Taplejung | 238 |
| Kanchenjunga-Trek | 240 |
| Großer Himalaya Trail | 248 |

Gipfelziele (NMA Peaks)

| | |
|---|-----|
| Fünf- und Sechstausender für Alpinisten | 256 |
|---|-----|

Anhang

| | |
|----------|-----|
| Register | 294 |
|----------|-----|

