

Inhalt

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

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

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

Gipfelziele (NMA Peaks)	
<i>Fünf- und Sechstausender für Alpinisten</i>	256

Anhang	292
---------------	-----

Register	294
-----------------	-----

