



Vorworte	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
Ringen um Demokratie	56
Die Demokratische Bundesrepublik Nepal bis heute	58
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	112
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 Trekkingtouren 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
Kakabhitta	220

Schutzgebiete in Ostnepal 221

Sagarmatha-Nationalpark	221
Makalu-Barun-Nationalpark	222
Kanchenjunga Conservation Area	223
Koshi Tappu Wildlife Reserve	227

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

