

Edi Schwager  
Robert Treichler

# NEPAL

## selbst entdecken

Regenbogen-Verlag

# Inhalt

<b>Vor der Reise</b> .....	9
Was mitnehmen?.....	9
Nepalvisum.....	10
Geld.....	11
Gesundheit.....	13
Post.....	17
Weitere Tips.....	18
<b>Anreise</b> .....	20
Billigflüge.....	20
Europa - Nepal über Land.....	23
Von Delhi nach Nepal (verschiedene Anreisvarianten).....	24
<b>Nepal</b> (allgem. Informationen).....	33
<i>Claus Euler: Entwicklungspolitik</i> .....	38
<i>Barbara Blum: Geld und Krone</i> .....	41
Einreisebestimmungen.....	42
Geld.....	43
Drogen.....	44
Transport.....	47
Post.....	49
Öffnungszeiten.....	50
Klima.....	50
Sprache.....	52
Kalender.....	55
Festivals.....	55
<i>Joanna Czarnecka: Kasten- und iBrahmane</i> .....	61
<b>tbmandu</b> .....	69
<i>Haus Euler: Die Volksgruppe der nang</i> .....	70
<i>iou Hill-Breitenmoser:</i>	
<i>tNewar</i> .....	72
<i>Icunft</i> .....	73
<i>Unterkunft</i> .....	76
<i>Essen und Trinken</i> .....	79
<i>Joanna Czarnecka: Was essen die Nepali</i> .....	82
<i>Geld</i> .....	84
<i>Transport</i> .....	85
<i>Einkaufen</i> .....	86
<i>Post</i> .....	90
<i>Medien</i> .....	91
<i>Unterhaltung</i> .....	92
<i>Visumsverlängerung</i> .....	93
<i>Gesundheit</i> .....	94
<i>Verschiedenes</i> .....	95
<i>Sightseeing</i> .....	95
— <i>Kathmandu</i> .....	96
<i>Ganesh Lal Shakya:</i>	
<i>Die lebende Göttin</i> .....	98
— <i>Patan</i> .....	100
— <i>Bhaktapur</i> .....	103
— <i>Everest-Flug</i> .....	105
<i>Ausflüge</i> .....	106
— <i>Nagarkot</i> .....	107
— <i>Dhulikel</i> .....	107
— <i>Kakani</i> .....	108
— <i>Zur chinesischen Grenze</i> .....	108
<i>Susanne von der Heide:</i>	
<i>DieGurkhas</i> .....	110
<b>Pokhara</b> .....	113
<i>Anreise</i> .....	113
<i>Unterkunft</i> .....	114
<i>Verpflegung</i> .....	115
<i>Geld</i> .....	116
<i>Drogen</i> .....	116
<i>Transport</i> .....	116
<i>Sightseeing</i> .....	116
<i>Weiterreise</i> .....	120
<i>Der Yeti</i> .....	121

<b>Cfctttw National Park</b> . . . . .	123	Internationale Verbindungen . . . . .	203
Aareise . . . . .	123	Nach Indien . . . . .	203
Parkeinritt . . . . .	126	Nach Bangladesh . . . . .	206
Unterkunft . . . . .	126	Nach Burma . . . . .	206
Wildbeobachtung . . . . .	127	Nach Thailand . . . . .	206
Die Tierwelt . . . . .	130	Abstecher nach Tibet	
Vegetation . . . . .	134	(von M. W. Raith) . . . . .	207
Verschiedenes . . . . .	134	Von Kathmandu nach Lhasa . . . . .	212
Weiterreise . . . . .	135	Lhasa . . . . .	216
Weitere Tierreservate . . . . .	137	Register . . . . .	220
Parsa Wildlife Reserve . . . . .	138		
Koshi Tappu Wildlife Reserve . . . . .	138		
Trekking im Himalaya . . . . .	143		
Vorbemerkung . . . . .	143		
Wie trecken? . . . . .	144		
Trekking Permit . . . . .	147		
Wann trecken? . . . . .	149		
Ausrüstung . . . . .	150		
Verpflegung . . . . .	152		
Gesundheit . . . . .	154		
Sherpas und Träger . . . . .	158		
<i>Toni Hagen:</i>		Lesertips	
<i>Das sind die Sherpas</i> . . . . .	160	••• Zuschriften in Sachen Preis-	
<i>Ökologisches Trecken</i> . . . . .	165	korrekturen, Adressänderungen, Er-	
<i>Edmond Pidoux: Die zweite</i>		gänzungsvorschläge werden nach	
<i>Eroberung des Himalaya</i> . . . . .	169	Möglichkeit in der nächsten überar-	
<i>Trekking-Literatur</i> . . . . .	174	beiteten Ausgabe dieses Reiseführers	
<i>Helambu-Treck</i> . . . . .	175	(als Lesertip) publiziert. Der Autor,	
<i>Langtang-Treck</i> . . . . .	176	Edi Schwager, sowie der Verlag und	
<i>Kombi-Treck Langtang/Helambu</i>	178	das Lektorat freuen sich über jede Zu-	
<i>Jomosom-Trecks</i> . . . . .	180	schrift! Als Gegenleistung honoriert	
<i>Annapurna Base Camp</i> . . . . .	185	der Verlag veröffentlichte Lesertips	
<i>Annapurna-Rundgang</i> . . . . .	186	mit einem Freiemplar der revidier-	
<i>Everest-Treck</i> . . . . .	187	ten Ausgabe pro Zuschrift.	
<i>Andere Trecks</i> . . . . .	196	Einsendungen bitte an folgende	
<i>Bergsteigen im Himalaya:</i>		Adresse: Regenbogen-Verlag, Post-	
<i>Von Hillary zu Messner</i> . . . . .	199	fach 472, CH-8027 Zürich.	