

NEPAL

**Mit Kathmandu, Annapurna, Mount Everest
und den schönsten Trekkingrouten**

Ray Hartung

TRESCHER VERLAG

| | |
|--|----|
| Vorwort | 13 |
| Das Wichtigste in Kürze | 14 |
| Zeichenlegende | 15 |
| Nepals Höhepunkte | 17 |
| Entfernungstabelle | 19 |
| LAND UND LEUTE | 20 |
| Nepal im Überblick | 22 |
| Geographie | 23 |
| Die Entstehung des Himalaya | 23 |
| Die Ebenen des Terai | 26 |
| Das mittlere Hügelland | 26 |
| Das Hochgebirge – der hohe Himalaya | 27 |
| Die wichtigsten Städte | 28 |
| Nationalparks und Reservate | 29 |
| Pflanzen und Tiere | 33 |
| Pflanzen – die grüne Vielfalt | 33 |
| Tiere – von Affe bis Ziege | 38 |
| Geschichte und Gegenwart | 47 |
| Die Legende | 47 |
| Frühe Geschichte | 47 |
| Königreiche und Fürstentümer | 49 |
| Das Königreich Nepal | 53 |
| Nepal bis 1972 | 54 |
| König Birendra | 56 |
| Die Demokratische Bundesrepublik Nepal bis heute | 61 |
| Politik und Wirtschaft heute | 67 |
| Die Völker und Kasten Nepals | 71 |
| Indigene Völker | 71 |
| Bahun und Chhetri | 72 |
| Magar | 74 |
| Tharu | 75 |
| Newar | 77 |
| Tamang | 77 |
| Rai | 78 |
| Limbu | 79 |
| Sherpas | 80 |
| Thakali | 81 |
| Dolpas | 82 |





| | |
|---|-----|
| Satar | 83 |
| Raute | 83 |
| Sprachen in Nepal | 84 |
| Religionen | 86 |
| Berge – Sitz der Götter | 86 |
| Hinduismus | 89 |
| Buddhismus | 95 |
| Andere Religionen | 99 |
| Kunst und Kultur | 100 |
| Architektur | 100 |
| Skulpturen aus Holz, Stein und Metall | 104 |
| Malerei | 105 |
| Musik und Tanz | 105 |
| Literatur | 107 |
| Die nepalesische Küche | 107 |
| Die wichtigsten Feste und Feiertage | 112 |
| TREKKING UND BERGSTEIGEN | 118 |
| Die Geschichte des Bergsteigens | 120 |
| Die Entwicklung des Trekkings | 122 |
| Trekking in Nepal | 127 |
| Individuelles Trekking | 128 |
| Organisiertes Trekking | 128 |
| Trekkinggebiete | 129 |
| Nationalpark- und Trekking- permit-Gebühren | 130 |
| Trekkinggipfel | 134 |
| Hinweise zum Trekking und zum Verhalten im Hochgebirge | 136 |
| Vor der Reise | 136 |
| Essen und Trinken | 139 |
| Auf dem Weg | 139 |
| In großen Höhen | 141 |
| Höhenkrankheit | 144 |
| Ausrüstung | 146 |
| Übersicht über die im Buch beschriebenen Trekkingtouren | 148 |
| Erklärung der Schwierigkeiten | 150 |

DAS KATHMANDU-TAL 152

- Die Erdbeben im Jahr 2015 154
 Tourismus nach dem Beben 156

Kathmandu 158

- Die Geschichte Kathmandus 160
 Thamel, das Touristenviertel 161
 Sehenswürdigkeiten in der
 Altstadt 164
 Durbar Square 166
 Freak Street und New Road 172
 Kantipath und Durbar Marg 172
 Chhauni-Museum 174
 Swayambhunath 174
 Boudhanath 177
 Pashupatinath 182

Kathmandu-Informationen 185**Sehenswürdigkeiten im
Kathmandu-Tal** 198

- Patan 198
 Nagarjun 204
 Budhanilkantha 206
 Shivapuri-Nagarjun-Nationalpark 207
 Changu Narayan 209
 Nagarkot 211
 Dhulikel 211
 Namobuddha 213
 Bhaktapur 213

**Wanderungen und Trekkingtouren
im Kathmandu-Tal** 218

- Wanderung auf den Shivapuri 218
 Budhanilkantha-Shivapuri-
 Chisopani-Nagarkot 219
 Nagarkot-Banepa 221
 Changu Narayan-Nagarkot 222

ZENTRALNEPAL 224

- Bevölkerung 226

Städte in Zentralnepal 230

- Nuwakot 230





| | |
|---|-----|
| Daman | 233 |
| Janakpur | 233 |
| Nationalparks in Zentralnepal | 237 |
| Langtang-Nationalpark | 237 |
| Gaurishankar Conservation Area | 238 |
| Chitwan-Nationalpark | 240 |
| Parsa Wildlife Reserve | 243 |
| Trekkingtouren in Zentralnepal | 244 |
| Chepang-Hill-Trek | 244 |
| Eine Runde im Ganesh Himal | 245 |
| Durch das Helambu zum Gosainkund-See | 247 |
| Die kleine Helambu-Runde | 249 |
| Im Langtang-Tal | 250 |
| In den Jugal Himal | 251 |
| Von Jiri nach Lukla | 254 |
| Vom Rolwaling in das Solukhumbu | 256 |
| Weitere Routen | 257 |
| DER OSTEN | 258 |
| Städte in Ostnepal | 262 |
| Biratnagar | 262 |
| Dharan | 263 |
| Hile | 264 |
| Ilam | 265 |
| Kakabhitta | 266 |
| Schutzgebiete in Ostnepal | 267 |
| Sagarmatha-Nationalpark | 267 |
| Makalu-Barun-Nationalpark | 269 |
| Kanchenjunga Conservation Area | 271 |
| Koshi Tappu Wildlife Reserve | 274 |
| Trekkingtouren in Ostnepal | 275 |
| Kurzer Everest-Trek | 276 |
| Zum Mount-Everest-Basislager | 277 |
| Hinku und Hunku | 281 |
| Milke-Danda-Trek | 282 |
| In das Makalu-Basislager | 284 |
| Unbekanntes Gebirge zwischen Makalu und Kanchenjunga | 285 |

| | |
|--|-----|
| Zum Kanchenjunga-Basislager Nord | 287 |
| Über die Eispässe vom Makalu zum Everest | 289 |
| Weitere Routen | 290 |
| Der Great Himalaya Trail | 290 |

POKHARA UND UMGEBUNG 294

| | |
|---------------------|-----|
| Pokhara | 296 |
| Geschichte Pokharas | 297 |
| Sehenswürdigkeiten | 299 |

Ausflüge in die Umgebung 303

| | |
|---|-----|
| Phewa-See, World Peace Stupa und Devi's Falls | 303 |
| Die Dörfer der Exil-Tibeter | 303 |
| Um den Phewa-See | 305 |
| Bat's Cave und Mahendra Cave | 305 |
| Sarangkot | 305 |
| Kanun Danda | 306 |
| Begnas-See und Rupa-See | 306 |

Trekking in der Nähe von Pokhara 309

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Panchase-Trek | 309 |
| Gurung-Kultur-Trek | 310 |
| Royal Trek | 311 |
| Jomsom-Poon Hill-Pokhara | 313 |
| Ghachowk-Trek | 314 |
| Annapurna-Basislager-Trek | 315 |
| Besteigung des Mardi Himal | 317 |
| Andere Aktivitäten in und um Pokhara | 317 |

DER WESTEN 320

| | |
|-------------------------|-----|
| Städte im Westen | 323 |
| Tansen | 323 |
| Bandipur | 326 |
| Lumbini | 329 |
| Gorkha | 335 |

Schutzgebiete im Westen 339

| | |
|-----------------------------|-----|
| Annapurna Conservation Area | 339 |
| Mustang Conservation Area | 341 |
| Manaslu Conservation Area | 344 |





| | |
|---------------------------------|-----|
| Trekkingtouren im Westen | 346 |
| Pokhara-Dhorpatan-Tansen | 346 |
| Durch den Lamjung Himal | 347 |
| Durch das »Königreich« Mustang | 349 |
| Um die Annapurna | 353 |
| Um den Dhaulagiri | 356 |
| Um den Manaslu | 358 |
| Weitere Trekkingrouten | 360 |

DER MITTLERE WESTEN 362

| | |
|---------------------|-----|
| Im mittleren Westen | 364 |
|---------------------|-----|

| | |
|-----------------------------------|-----|
| Städte im mittleren Westen | 366 |
| Nepalgunj | 366 |
| Jumla | 368 |

| | |
|--|-----|
| Nationalparks im mittleren Westen | 370 |
| Rara-Nationalpark | 370 |
| Shey-Phoksundo-Nationalpark | 370 |
| Dhorpatan Hunting Reserve | 375 |
| Bardia-Nationalpark | 376 |
| Banke-Nationalpark | 378 |
| Blackbuck Conservation Area | 378 |

| | |
|-------------------------------------|-----|
| Trekking im mittleren Westen | 379 |
| Simikot-Saipal-Simikot | 379 |
| Simikot-Limi-Tal-Simikot | 381 |
| Jumla-Rara-See-Jumla | 384 |
| Jumla-Phoksundo-See-Juphal | 387 |
| Juphal-Phoksundo-See-Jomsom | 389 |

DER FERNE WESTEN 394

| | |
|------------------|-----|
| Im fernen Westen | 396 |
|------------------|-----|

| | |
|--------------------------------|-----|
| Städte im fernen Westen | 398 |
| Mahendranagar | 398 |
| Dhangadhi | 399 |

| | |
|--|-----|
| Nationalparks im fernen Westen | 400 |
| Sukla Phanta Wildlife Reserve | 400 |
| Khaptad-Nationalpark | 401 |
| Api Nampa Conservation Area | 402 |
| Berge im fernen Westen: Api und Saipal | 403 |

| | |
|----------------------------------|-----|
| Trekking im fernen Westen | 404 |
| Zum Api-Basislager | 405 |
| SPRACHFÜHRER | 407 |
| REISETIPPS VON A BIS Z | 419 |
| Glossar | 436 |
| Nepal im Internet | 440 |
| Literatur | 440 |
| Über den Autor, Danksagung | 442 |
| Register | 443 |
| Trekkingrouten | 453 |
| Bildnachweis | 454 |
| Kartenlegende und -register | 464 |
| EXTRA | |
| Die nepalesischen Schutzgebiete | |
| von West nach Ost | 31 |
| Das nepalesische Kastensystem | 93 |
| Momos im Vogtland | 110 |
| Auf dem Riesenrad | 115 |
| Die Schüssel – nach einer | |
| wahren Begebenheit | 125 |
| Ballspiele an der Annapurna | 143 |
| Kumari, die lebende Göttin | 171 |
| Sadhus | 184 |
| Behindertenzentrum | |
| Kathmandu-Goldhunga | 196 |
| Hochbetrieb am Tempel | 223 |
| Die Nationalblume | 232 |
| Der Schneeleopard | 273 |
| Wie es immer weitergeht | 279 |
| Im Begnas-See | 308 |
| Siddhartha Gautama – die | |
| historische Gestalt | 333 |
| Gurkhas – die Krieger des | |
| Himalaya | 337 |
| Der König von Mustang | 352 |
| Der Dolpo Tulku | 374 |
| Egal! Das ist mein Tal – | |
| Begegnung mit | |
| einem Maoisten | 392 |

