

**4., vollständig überarbeitete Auflage**

Stuart Butler, Mark South  
und Daniel Stables

# NEPAL

Reiseziele und Routen

Travelinfos von A bis Z

Land und Leute

Kathmandu und Patan

Das Kathmandutal

Das zentrale Bergland

Pokhara und Umgebung

Chitwan und das  
westliche Terai

Janakpur und das  
östliche Terai

Trekking

Mountainbiking, Rafting  
und Kajakfahren

Anhang

**STEFAN LOOSE**  
TRAVEL HANDBÜCHER



# Inhalt

## Routenplaner ..... 6

Highlights .....	6
Reiseziele und Routen .....	21
Klima und Reisezeit .....	27
Reisekosten .....	29

## Travelinfos von A bis Z ..... 30

Anreise .....	31
Botschaften und Konsulate .....	34
Drogen .....	35
Elektrizität .....	35
Essen und Trinken .....	35
Feste und Feiertage .....	41
Frauen unterwegs .....	47
Geld .....	48
Gepäck .....	49
Gesundheit .....	50
Informationen .....	52
Internet .....	54
Jobs und Sprachkurse .....	54
Kinder .....	54
Medien .....	56
Öffnungszeiten .....	56
Post .....	57
Reisende mit Behinderungen .....	58
Schwule und Lesben .....	58
Sicherheit .....	58
Telefon .....	60
Transport .....	61
Toiletten .....	67
Trekking-Permits .....	67
Trinkgeld .....	67
Übernachtung .....	67
Verhaltenstipps .....	70
Versicherungen .....	73
Visa .....	74
Yoga, Meditation und traditionelle Medizin .....	75
Zeit und Kalender .....	77

## Land und Leute ..... 78

Geschichte .....	79
Bevölkerung .....	95
Religion .....	98
Entwicklungsprobleme .....	111
Flora und Fauna .....	122



## Kathmandu und Patan ..... 130

<b>Die Altstadt von Kathmandu</b> .....	137
Durbar Square .....	137
Nördlich des Durbar Square .....	145
Südlich des Durbar Square .....	150
<b>Westlich des Vishnumati</b> .....	155
Swayambhu .....	155
Bijeshvari und Umgebung .....	160
Das Nationalmuseum .....	160
<b>Östlich des Kantipath</b> .....	161
Kaisher Mahal .....	161
Der Königspalast (Narayanhiti Palastmuseum) .....	161
Rani Pokhari und Umgebung .....	163
Tudikhel und Umgebung .....	163
Singha Durbar .....	163
Baber Mahal Revisited .....	163
Stadtviertel im Osten .....	164
<b>Patan (Lalitpur)</b> .....	164
Durbar Square .....	166
Nördlich des Durbar Square .....	170
Westlich des Durbar Square .....	171
Südlich des Durbar Square .....	171
Jawalakhel und Umgebung .....	173



## Das Kathmandutal ..... 206

Pashupatinath und Umgebung	211
Bodnath	217
Sankhu	224
Budhanilkantha	225
Shivapuri Nagarjun-Nationalpark	227
Nagarjun Ban und Umgebung	228
Ichangu Narayan	229
Kirtipur	229
Die Straße nach Dakshinkali	232
Bungmati und Umgebung	237
Godavari und Umgebung	239
Bhaktapur (Bhadgaun)	241
Changu Narayan	256
Thimi (Madhyapur) und Umgebung	260



## Das zentrale Bergland ..... 262

Nagarkot	265
<b>Der Arniko Highway</b>	268
Banepa und Umgebung	268
Panauti	268
Dhulikhel	270
Namobuddha	272
Der Arniko Highway: die Straße nach Tibet	275
<b>Die Trisuli Road</b>	278
Kakani	279
Nuwakot	280
<b>Der Tribhuvan Rajpath:</b>	
<b>Von Kathmandu nach Hetauda</b>	281
Daman	281



## Pokhara und Umgebung ..... 284

<b>Auf dem Prithvi Highway nach</b>	
<b>Pokhara</b>	286
Manakamana	287
Gorkha	290
Bandipur	295
<b>Pokhara</b>	298
Phewa Tal (Phewa-See)	298
Die Stadt Pokhara	303
Chhorepatan	306
<b>Das Pokharatal</b>	319
Der Weltfriedensstupa	319
Sarangkot	321
Wanderrouen ab Sarangkot	322
Tashi Palkhel (Hyemja)	323
Batulechaur und Umgebung	323
Kahun Daada	325
Begnas Tal und Rupa Tal	325
Der Siddhartha Highway	328
<b>Tansen</b>	328
Die Stadt	329
Srinagar Hill	331
<b>Die Umgebung von Tansen</b>	334
Rani Ghat	334
Nach Ridi Bazaar	335
Palpa Bhairab	335



## Chitwan und das westliche Terai ..... 336

<b>Chitwan</b>	339
Sauraha	341
Ghatgain	348
Meghauri	349
Chitwan-Nationalpark	350
Narayangadh/Bharatpur	358
Devghat	359

<b>Das Terai um Lumbini</b> .....	360
Butwal .....	360
Bhairahawa (Siddhartha Nagar) .....	361
Sonauli (Belahiya) und die Grenze .....	362
Lumbini .....	363
Tilaurakot und Umgebung .....	370
<b>Der äußerste Westen</b> .....	371
Nepalgunj .....	371
Bardia-Nationalpark .....	374
Westlich des Karnali .....	381



## **Janakpur und das östliche Terai** .....

**384**

<b>Der Tribhuvan Rajpath:</b>	
<b>von Hetauda zur Grenze</b> .....	386
Hetauda .....	387
Auf dem Rajpath südwärts nach Birgunj .....	388
Birgunj .....	388
<b>Janakpur und Umgebung</b> .....	390
Janaki Mandir .....	391
Das alte Viertel .....	392
Ramanand Chowk .....	392
Janakpur Women's Development Center .....	393
Janakpurs Eisenbahn .....	395
Dörfer um Janakpur .....	395
<b>Koshi Tappu Wildlife Reserve</b> .....	396
<b>Biratnagar</b> .....	398
<b>Die Dhankuta Road</b> .....	399
Dharan und Umgebung .....	399
Dhankuta und Umgebung .....	401
Hile und Umgebung .....	402
<b>Kakarbhitta</b> .....	403
<b>Die Ilam Road</b> .....	405
Ilam und Umgebung .....	405



## **Trekking** .....

**408**

Reisezeit .....	411
Informationen .....	415

Bücher und Karten .....	415
Trekking auf eigene Faust .....	416
Organisiertes Trekking .....	419
Eintrittsgebühren und Formalitäten .....	421
Übernachtung .....	423
Essen und Trinken .....	423
Gesundheit .....	424
Notfälle .....	427
Ausrüstung .....	427
Trekking mit Kindern .....	430
Die Annapurna-Region .....	431
Langtang, Helambu und Gosainkund .....	446
Die Everest-Region .....	453
Abgelegene und beschränkt zugängliche Regionen .....	462

## **Mountainbiking, Rafting und Kajakfahren** .....

**470**

<b>Mountainbiking</b> .....	472
Reisezeit .....	472
Informationen und Landkarten .....	473
Organisierte und individuelle Touren .....	473
Ausrüstung .....	474
Allgemeine Bedingungen fürs Radfahren .....	476
Routen im Kathmandulal .....	478
Radtouren um Pokhara .....	482
<b>Rafting und Kajakfahren</b> .....	484
Reisezeit .....	485
Informationen, Bücher, Karten .....	486
Rafting-Betreiber und Agenten .....	486
Rafting-Kosten .....	487
Ausrüstung .....	487
Kajakfahren .....	488
Sicherheit und Umwelt .....	488
Die Flüsse .....	489

## **Anhang** .....

**494**

Sprachführer .....	494
Glossar .....	504
Reisemedizin zum Nachschlagen .....	510
Bücher .....	514
Index .....	521
Bildnachweis .....	529
Impressum .....	530
Kartenverzeichnis .....	531

## Themen

Das Erdbeben von 2015	21	Bisket, das Neujahrsfest in Bhaktapur	249
Weniger fliegen – länger bleiben! Reisen und Klimawandel	31	Die Newar	251
Daal Bhaat	37	Die Nava Durga-Tänzer	253
Tabak und Paan	40	König Joghurt	255
Das nepalesische Jahr	41	Garuda und die Schlangen	259
Musik	43	Das Los der Tamang	275
Tanz- und Kulturshows	44	Warum Prithvi Narayan nicht die Welt eroberte	292
Erdbebengefahr in Nepal	59	Phewa Tal: die Legende des Sees	303
Das Massaker am Königshof	87	Die Gurkha	305
Heilige Hymnen	100	Chautaara	306
Om Mani padme hum	101	Tibeter im Exil	324
Tantrismus	102	Die Gurung und die Magar	327
Tibetisch-buddhistische Ritualmusik	105	Die Muster von Palpa	331
Buddhistische Klöster	107	Asiatische Elefanten	342
Der Astrologe	108	Die Tharu	343
Übernatürliche Kräfte	109	Gaviale	351
Müll	115	Chitwan: Der ständige Kampf ums Überleben	352
Fatalismus	120	Elefantenritte: das ethische Für und Wider	354
Und wo sind die Berge?	136	Wallfahrt nach Devghat	360
Lebende Göttinnen: der Kumari-Kult	141	Das Leben Buddhas	366
Indra Jaatra: acht Tage Prunk und Party	142	Wildtiere im Bardia-Nationalpark	376
Königliche Gottheiten	144	Maithili-Malerei	393
Die Namen des Seto Machhendranath	147	Nepals Flussdelfine	396
Überlebenskünstler: die Straßenkinder von Kathmandu	150	Volkgruppen im östlichen Terai	400
Flower Power in der Straße der Freaks	153	Eine Katastrophe nach der anderen	412
Die Legende von Manjushri	159	Verantwortungsbewusster Umgang mit Trägern und Führern	418
Rato Machhendranath auf großer Fahrt	172	Lawinen	427
Die tibetische Teppichherstellung	174	Geografische Namen – Schreibung und Aussprache	437
Die Herstellung und Bedeutung von Thangkas	194	Thakali und Manangi	442
Meditation, Yoga und Astrologie	199	Nepals Gebirgsvölker	451
Sadhus	215	Die Sherpa	453
Alter Blauhals	226	Die geheimnisvollen Yetis	459
Der blutdürstige Tiger von Kirtipur	230	Der Mount Everest	460
Hühneropfer und tantrische Ziegen	237	Rai und Limbu	463
Landwirtschaft im Kathmandutal	238		