

# Inhaltsverzeichnis

<b>Einleitung</b>	<b>7</b>
<b>Nepal und ein kurzer Hintergrund zur Geschichte</b>	<b>10</b>
<b>Planung</b>	<b>12</b>
<b>Frankfurt am Main</b>	<b>16</b>
<b>Kathmandu</b>	<b>17</b>
<b>Pokhara</b>	<b>28</b>
<b>Jomsom-Trek</b>	<b>33</b>
<b>Dhaulagiri</b>	<b>51</b>
<b>Höhenkrankheit</b>	<b>67</b>
<b>Annapurna Base Camp Trek</b>	<b>86</b>
<b>Annapurna</b>	<b>108</b>
<b>Zurück in Pokhara</b>	<b>125</b>
<b>Chitwan Nationalpark</b>	<b>128</b>
<b>Zurück in Kathmandu</b>	<b>135</b>
<b>Mount Everest Base Camp Trek</b>	<b>137</b>
<b>Makalu</b>	<b>191</b>
<b>Lhotse</b>	<b>192</b>
<b>Mount Everest</b>	<b>203</b>

<b>Cho Oyu</b>	<b>223</b>
<b>Kathmandu, Bakthapur, Patan</b>	<b>246</b>
<b>Resümee</b>	<b>249</b>
<b>Packliste</b>	<b>251</b>
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>252</b>