

# Inhalt

Vorwort	4
Hinweise zur Benutzung	7
Nepali- und Sanskritbegriffe	8
Exkursverzeichnis	8
Kartenverzeichnis	9
Abkürzungen	9
Was man unbedingt wissen muss	10
Die Regionen im Überblick	12
Unvergessliches	14
Skurriles	16

## Kathmandu 18

Einleitung	21
Ankunft auf dem Tribhuvan Airport Kathmandu	24
Geschichte	25
Bevölkerung	26
Orientierung	27
Informationen	28
Verkehrsmittel	29
Sehenswertes in der Stadt	32
Sehenswertes am Stadtrand	57
Wichtige Stadtteile	76
Weitere Hotels	101
Weitere Restaurants	104
Unterhaltung/Nachtleben	106
Wichtige Adressen und Telefonnummern	109
Weiterreise	111

## Patan (Lalitpur) 114

Einleitung	117
Geschichte	118
Sehenswertes	120
Unterkunft	134

Essen	136
Anreise	137

## Kathmandu Valley 138

Überblick	141
Swayambhunath – Ichangu Narayan	145
Balaju – Nagarjun Stupa – Kakani	145
Budhanilakantha – Shivapuri – Dhum Varahi	151
Bodhnath – Kopan	154
Bodhnath – Gokarna – Sundarijal	155
Gokarna Game Reserve – Sankhu – Vajra Yogini	158
Bhaktapur (Bhadgaon)	160
Thimi – Bhaktapur – Changu Narayan	182
Nagarkot	187
Sanga – Banepa – Nala – Panauti	193
Dhulikhel – Palanchowk – Namobuddha	200
Lubhu	205
Bishankhu Narayan – Godavari – Pulchowki	206
Vajra Varahi – Tika Bhairav – Lele	208
Khokna – Bungamati	211
Kirtipur	213
Chobar – Pharping – Dakshinkali	217
Thankot – Mata Tirtha	222
Chandragiri	223

## Pokhara 224

## **5** **Praktische Reisetipps A–Z** **240**

An- und Rückreise	242
Ausrüstung	246
Autofahren	251
Einkaufen und Souvenirs	254
Einreisebestimmungen	258
Essen und Trinken	261
Geld und Kosten	266
Gesundheit	270
Informationen	274
Internet	274
Maße und Gewichte	275
Notfälle	276
Post und Telefon	277
Schwule und Lesben	281
Sicherheit und Kriminalität	282
Unterkunft	284
Verhaltenshinweise	288
Verkehrsmittel	292
Versicherungen	296
Zeitverschiebung	297

## **7** **Anhang** **368**

Glossar	370
Sprachhilfe Nepali	381
Literaturtipps	382
Websites	384
Register	389
Der Autor	396

## **6** **Land und Leute** **298**

Geografie	300
Flora und Fauna	303
Nationalparks und Wildreservate	306
Klima	308
Bevölkerung	311
Sprachen	317
Geschichte und Politik	320
Staat und Verwaltung	329
Religionen	331
Feste und Feiertage	340
Kunst und Handwerk	351
Medien	363
Wirtschaft	364
Tourismus	367