

Inhalt

Prolog

Eine subjektive Betrachtung 22

Kathmandu

Schmelztiegel der Kulturen 32

Die großen Religionen

Hinduismus – Buddhismus 36

Om Mani Padme Hum

Eine Landschaft voller Symbole 46

Das Land ist schief

Geografische Gliederung und Klima 52

Nationalparks

Einzigartige Refugien der Natur 80

Heilige Berge

Die Zinnen der Götter und Geister 112

8000

Die magische Zahl 118

Die größte Fußgängerzone der Welt

Wege für Trekker und Träger 134

Trekkingrouten

Der Weg ist das Ziel 144

Rund um den Dhaulagiri 152

Rund um die Annapurna 154

Poon Hill 166

Mardi Himal – das andere Heiligtum 168

Mustang 172

Langtang Himalaya 176

Gosainkund und Helambu 180

Rolwaling Himalaya 184

Von Barabise zum Tamba Kosi 190

Bergauf, bergab ins Khumbu 192

Gokyo Peak und Cho La 194

Everest-Basislager 200

Thame und Tengboche 204

Hinku und Hunku 206

Makalu-Basislager 212

Von Basantpur nach Taplejung 216

Kanchenjunga-Trek 218

Trekking Peaks

Anspruchsvolle Ziele für Alpinisten 224

Anhang 260

Register 262

