



NEPAL

Die Welt auf
eigenen Wegen
entdecken

UPDATES
stefan-loose.de

STEFAN LOOSE
TRAVEL HANDBÜCHER



15 MOUNTAINBIKING Schier unbegrenzte Möglichkeiten bieten sich, das Land auf zwei Rädern zu erkunden **S. 464**

11 BARDIA-NATIONALPARK Ein weites Gebiet unberührter Natur mit der Chance, Tiger zu sichten **S. 366**

16 RAFTING Die aufregendste Outdooraktivität in Nepal **S. 476**

13 MANASLU-UMRUNDUNG Tolle Trekkingroute durch unberührte, vielfältige Landschaft **S. 436**

1 KATHMANDUS ALTSTADT Ein Gassengewirr voller Tempel, Schreine und Märkte rund um den Königspalast **S. 135**

2 YOGA UND MEDITATION Innere Einkehr in Nepals spirituellen Zentren **S. 197**

3 PASHUPATINATH Das bedeutendste Shiva-Heiligtum Nepals **S. 207**

4 BODNATH Einer der größten Stupas der Welt **S. 213**

14 EVEREST-REGION Majestätische Achttausender, abgelegene Klöster, gewaltige Gletscher und tiefblaue Seen **S. 444**

8 PHEWA TAL Eine gemütliche Bootsfahrt auf dem sagenumwobenen See von Pokhara **S. 294**

10 LUMBINI Buddhas Geburtsort ist auch eine wichtige archäologische Stätte **S. 356**

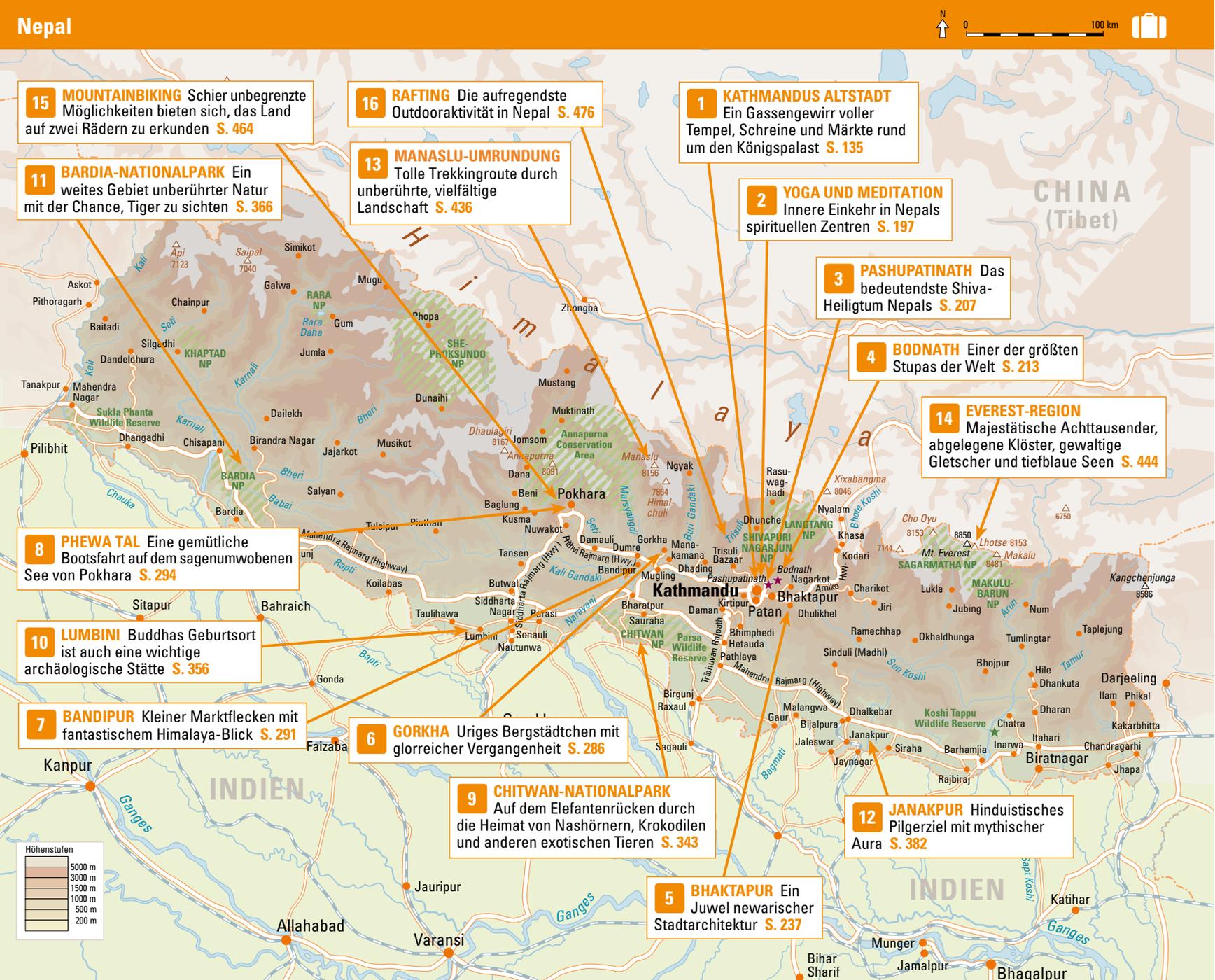
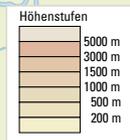
7 BANDIPUR Kleiner Marktflecken mit fantastischem Himalaya-Blick **S. 291**

6 GORKHA Uriges Bergstädtchen mit glorreicher Vergangenheit **S. 286**

9 CHITWAN-NATIONALPARK Auf dem Elefantenrücken durch die Heimat von Nashörnern, Krokodilen und anderen exotischen Tieren **S. 343**

5 BHAKTAPUR Ein Juwel newarischer Stadtarchitektur **S. 237**

12 JANAKPUR Hinduistisches Pilgerziel mit mythischer Aura **S. 382**



5., vollständig überarbeitete Auflage

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

Stuart Butler

NEPAL

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	34
Elektrizität	34
Essen und Trinken	35
Feste und Feiertage	40
Frauen unterwegs	45
Geld	46
Gepäck	48
Gesundheit	48
Informationen	54
Internet	55
Jobs und Sprachkurse	55
Kinder	56
LGBTQ+	57
Medien	57
Öffnungszeiten	58
Post	58
Reisende mit Behinderungen	59
Sicherheit	59
Telefon	61
Transport	62
Toiletten	67
Trekking-Permits	68
Trinkgeld	68
Übernachtung	68
Verhaltenstipps	70
Versicherungen	74
Visa	75
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	120



Kathmandu und Patan

128

Die Altstadt von Kathmandu	135
Durbar Square	135
Nördlich des Durbar Square	143
Südlich des Durbar Square	148
Westlich des Vishnumati	153
Swayambhu	153
Bijeshvari und Umgebung	158
Das Nationalmuseum	158
Östlich des Kantipath	159
Kaiser Mahal	159
Der Königspalast (Narayanhiti Palastmuseum)	159
Rani Pokhari und Umgebung	161
Tudikhel und Umgebung	161
Singha Durbar	161
Baber Mahal Revisited	161
Stadtviertel im Osten	162
Patan (Lalitpur)	162
Durbar Square	164
Nördlich des Durbar Square	168
Westlich des Durbar Square	169
Südlich des Durbar Square	169
Jawalakhel und Umgebung	171



Das Kathmandutal 202

Pashupatinath und Umgebung	207
Bodnath	213
Sankhu	220
Budhanilkantha	221
Shivapuri Nagarjun-Nationalpark	223
Nagarjun Ban und Umgebung	224
Ichangu Narayan	225
Kirtipur	226
Die Straße nach Dakshinkali	228
Bungmati und Umgebung	233
Godavari und Umgebung	235
Bhaktapur	237
Changu Narayan	252
Thimi (Madhyapur) und Umgebung	256



Das zentrale Bergland 258

Nagarkot	261
Der Arniko Highway	264
Banepa und Umgebung	264
Panauti	265
Dhulikhel	267
Namobuddha	269
Der Arniko Highway: Die alte Straße nach Tibet	271
Die Trisuli Road	274
Kakani	274
Nuwakot	275
Nach Norden zur Grenze nach Tibet	276
Der Tribhuvan Rajpath: Von Kathmandu nach Hetauda	277
Daman	277



Pokhara und Umgebung 280

Auf dem Prithvi Highway nach Pokhara	282
Manakamana	283
Gorkha	286
Bandipur	291
Pokhara	293
Phewa Tal (Phewa-See)	294
Die Stadt Pokhara	298
Chhorepatan	301
Das Pokharatal	313
Der Weltfriedensstupa	313
Sarangkot	315
Wanderrouten ab Sarangkot	316
Tashi Palkhel (Hyemja)	317
Batulechaur und Umgebung	317
Kahun Daada	319
Begnas Tal und Rupa Tal	319
Der Siddhartha Highway	323
Tansen	323
Die Stadt	324
Srinagar Hill	325
Die Umgebung von Tansen	328
Rani Ghat	328
Nach Ridi Bazaar	329
Palpa Bhairab	329



Chitwan und das westliche Terai 330

Chitwan	335
Sauraha	335
Ghatgain	342
Meghauli	342
Chitwan-Nationalpark	343
Narayangadh/Bharatpur	351
Devghat	352

Das Terai um Lumbini	353
Butwal	353
Bhairahawa (Siddhartha Nagar)	354
Sonauli (Belahiya) und die Grenze	355
Lumbini	356
Tilaurakot und Umgebung	362
Der äußerste Westen	364
Nepalgunj	364
Bardia-Nationalpark	366
Westlich des Karnali	373



Janakpur und das östliche Terai

376

Der Tribhuvan Rajpath:	
Von Hetauda zur Grenze	378
Hetauda	379
Auf dem Rajpath südwärts nach Birgunj	380
Birgunj	380
Janakpur und Umgebung	382
Janaki Mandir	383
Das alte Viertel	384
Ramanand Chowk	384
Janakpur Women's Development Center	384
Janakpurs Eisenbahn	385
Dörfer um Janakpur	387
Koshi Tappu Wildlife Reserve	388
Biratnagar	390
Die Dhankuta Road	391
Dharan und Umgebung	391
Dhankuta und Umgebung	393
Hile und Umgebung	394
Kakarbhitta	395
Die Ilam Road	397
Ilam und Umgebung	397



Trekking	400
Reisezeit	403
Informationen	407

Bücher und Karten	407
Trekking auf eigene Faust	408
Organisiertes Trekking	411
Eintrittsgebühren und Formalitäten	413
Übernachtung	414
Essen und Trinken	415
Gesundheit	416
Notfälle	418
Ausrüstung	419
Trekking mit Kindern	422
Die Annapurna-Region	423
Langtang, Helambu und Gosainkund	437
Die Everest-Region	444
Abgelegene und beschränkt zugängliche Regionen	454

Mountainbiking, Rafting und Kajakfahren

462

Mountainbiking	464
Reisezeit	464
Informationen und Landkarten	465
Organisierte und individuelle Touren	465
Ausrüstung	466
Allgemeine Bedingungen fürs Radfahren	468
Routen im Kathmandutal	470
Radtouren um Pokhara	474
Rafting und Kajakfahren	476
Reisezeit	477
Informationen, Bücher, Karten	477
Rafting-Betreiber und Agenten	478
Rafting-Kosten	479
Ausrüstung	479
Kajakfahren	480
Sicherheit und Umwelt	480
Die Flüsse	481

Anhang

486

Sprachführer	486
Glossar	496
Bücher	502
Index	509
Bildnachweis	517
Impressum	518
Kartenverzeichnis	519

NEPAL

Die Highlights

1



Das kleine Land an den Südhängen des Himalaya ist eine Welt faszinierender Kontraste: die höchsten Berge der Welt neben undurchdringlichem Dschungel, hinduistische und buddhistische Heiligtümer inmitten pulsierender Basare, dazu die besten Trekking-, Rafting- und Mountainbikereviere der Welt.





1 KATHMANDUS ALTSTADT

(Abb. vorherige Seite) Ein quirliges Viertel mit engen Gassen, betriebsamen Märkten und unzähligen Tempeln und Schreinen. S. 135

2 YOGA UND MEDITATION

In Kathmandu, seit jeher ein spirituelles Zentrum, suchen auch viele westliche Besucher Unterweisung in den hinduistischen oder buddhistischen Traditionen. S. 197

3 PASHUPATINATH Das größte hinduistische Heiligtum dient nicht nur als Stätte für Einäscherungen, sondern zieht jeden Tag Tausende Pilger an. S. 207

4 BODNATH Der große weiße Stupa mit den alles sehenden Augen Buddhas ist Wallfahrtsort und Zentrum des tibetischen Buddhismus in Nepal. S. 213



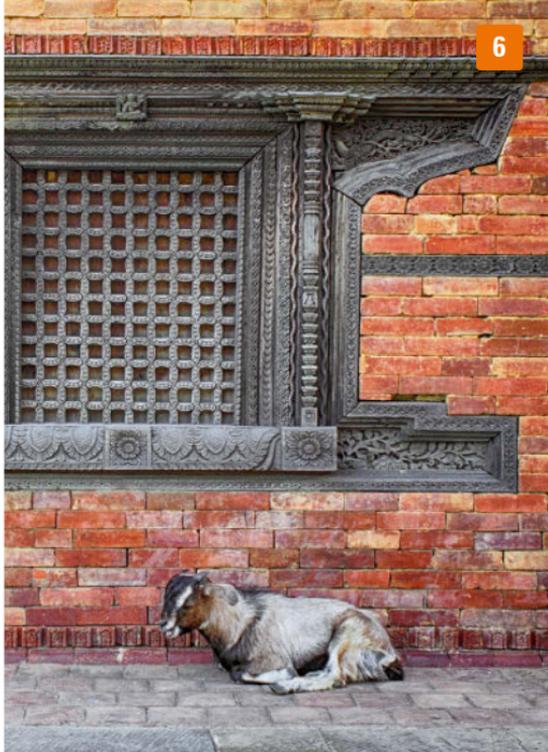




5 BHAKTAPUR Das gut erhaltene Städtchen im Kathmandutal ist die Hochburg der newarischen Kultur und bezaubert mit rosaroten Ziegelbauten, kunstvollen Holzschnitzereien und schönen Steinskulpturen. S. 237

6 GORKHA Der Stammsitz der nepalesischen Königsfamilie gilt als Wiege der Nation. Die außergewöhnlichen Ziegelstein- und Holzarbeiten des Königspalasts aus dem 18. Jh. gehören zu den Höhepunkten des newarischen Kunsthandwerks. S. 286

7 BANDIPUR Bandipur mit seinen historischen Gebäuden und schicken Gästehäusern ist ein ausgezeichnete Stopp auf der Strecke Kathmandu–Pokhara. S. 291







9



8

PHEWA TAL (Abb. vorherige Seite) Auf einer Bootsfahrt über Pokharas beschaulichen See genießt man eine herrliche Aussicht auf das Annapurna-Massiv. S. 294

9

CHITWAN-NATIONALPARK In Nepals erstem Nationalpark bestehen gute Chancen, eines der gefährdeten Panzernashörner in freier Wildbahn zu sichten. S. 343

10

LUMBINI Buddhas Geburtsort ist eine Pilgerstätte von Weltrang. S. 356

11

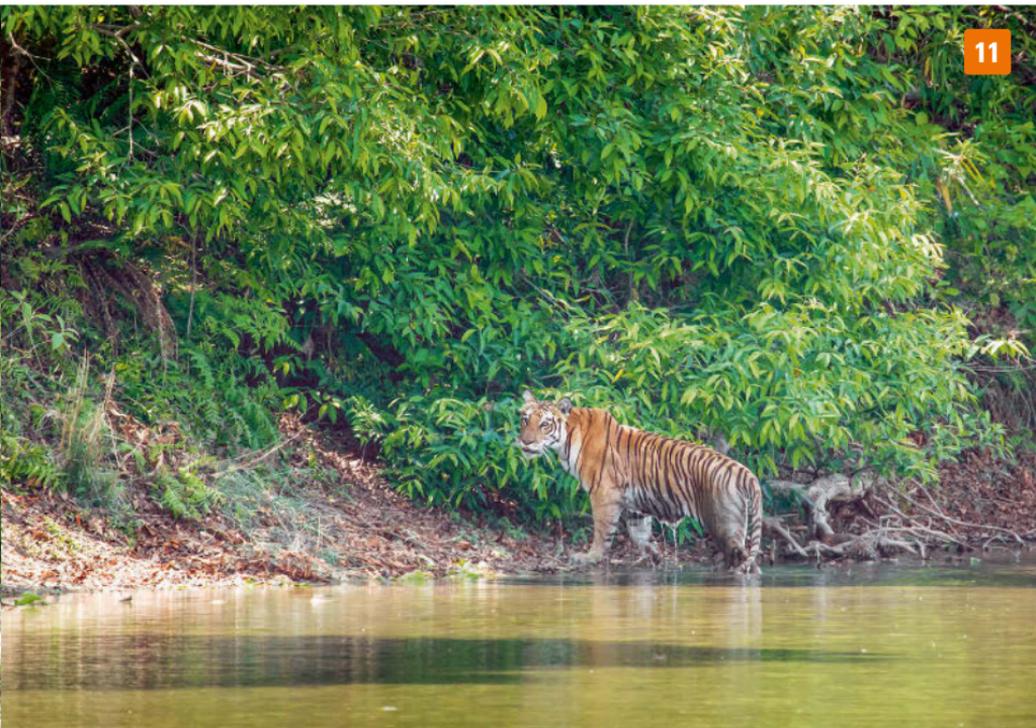
BARDIA-NATIONALPARK Die untouristische Alternative zum Chitwan-Nationalpark, mit Sal- und Flusswäldern, Savanne und beeindruckender Tierwelt. S. 366

9





10



11



12 JANAKPUR Viele Gläubige besuchen den im Mogulstil erbauten Janaki Mandir, um dem legendären Liebespaar Rama und Sita zu huldigen. Im Janakpur Women's Development Center werden die für Janakpur typischen, traditionellen Maithili-Bilder von Hindufrauen gemalt. S. 382

13 MANASLU-UMRUNDUNG Weniger erschlossen als die populären Treks zum Everest-Basislager und im Annapurna-Gebiet, bietet die Manaslu-Umrundung eine tolle Mischung aus beeindruckender Landschaft, kulturellen Sehenswürdigkeiten und vergleichsweise ruhigen Pfaden. S. 436





14 **EVEREST-REGION** Spektakuläre Gletscherlandschaften, steile Pässe, windumtoste Gipfel und einsame Klöster – die Region rund um den Mount Everest fasziniert mit landschaftlichem und kulturellem Reichtum. Das berühmte „Bergsteigervolk“ der Sherpa, in deren religiösem Kosmos der sagenumwobene Schneemensch (Yeti) eine wichtige Rolle spielt, bewohnt die höchsten Siedlungen der Welt. S. 444



15



16



15 MOUNTAINBIKING Von steilen Abfahrten (und auch Anstiegen) bis hin zu entspannten Touren durchs Flachland – Nepal ist wie geschaffen, um es auf zwei Rädern zu erkunden. S. 464

16 RAFTING Eine weitere wunderbare Möglichkeit, das ländliche Nepal zu erleben: wilde Stromschnellen bezwingen, an Dschungel und Dörfern vorbeigleiten und an Sandstränden zelten. S. 476

Reiseziele und Routen

Ein Blick auf den Himalaya reicht aus, um zu verstehen, warum so viele Menschen in Süd-asien diese Berge als Sitz der Götter betrachten: Sie gehören schlichtweg zum Spektakulärsten und Beeindruckendsten, was der Planet Erde zu bieten hat. Doch es gibt in Nepal mehr als nur mächtige Gipfel.

Eingezwängt zwischen Indien und Tibet reichen Nepals vielgestaltige **Landschaftsformen** vom feuchtwarmen Tieflandschungel, in dessen Schatten Tiger umherstreifen, über fruchtbares Hügelland und tief eingeschnittene Täler bis zum eisigen Gipfel des Mt. Everest. Viele Besucher kommen nach Nepal, um die majestätische Bergwelt zu erkunden, stellen jedoch schnell fest, dass Nepals künstlerisches Erbe, reiche Fauna und gastfreundliche Menschen mindestens genauso anziehend wirken wie die mächtigen Gipfel.

Mindestens ebenso vielfältig wie die Landschaft ist die **Kultur**: Die Nepalesen gehören einer ganzen Reihe unterschiedlicher Völker an, die verschiedene Sprachen sprechen. Sie leben in so gegensätzlichen Welten wie dicht bevölkerten, alten Städten, aus denen die Pagoden der Hindu-Tempel in die Höhe ragen, und Dörfern, die sich an schwindelerregende Reisterassen klammern, oder staubigen Siedlungen im Hochland, die kleine Klöster umschließen. Die **religiösen Bräuche** reichen vom indischen Hinduismus bis zum tibetischen Buddhismus und von der Naturverehrung bis zum Schamanismus – während die indigenen Newars all diese Traditionen mit ihren ureigenen tantrischen Bräuchen vermischt haben.

Die kulturelle Vielfalt ist teils der abwechslungsreichen Landschaft zu verdanken, teils dem Umstand, dass Nepal nie kolonialisiert wurde. Es ist ein Land mit tiefem Nationalstolz, aber auch ethnischem Selbstbewusstsein, einem erstaunlichen Faible für Feste und Umzü-

ge und einem starken Festhalten an Traditionen. Die Nepalesen sind berühmt für ihre charismatische Verbindung von Unabhängigkeitssinn und Freundlichkeit, Zähigkeit und Höflichkeit. Diese Eigenschaften haben ihnen, besonders dank den berühmten Gurkha-Soldaten und Sherpa-Bergsteigern, weltweit den Ruf eingebracht, Menschen zu sein, mit denen man gern zusammenarbeitet oder reist.

Doch dieses Zauberland hat auch seine Schattenseiten: Lange Zeit politisch instabil und wirtschaftlich von den übermächtigen Nachbarn abhängig, hat es sich in mancher Hinsicht in geradezu beunruhigendem Tempo weiterentwickelt, während sich in anderen Bereichen gar nichts bewegt. Nepal war den Großteil seiner

Das Erdbeben von 2015

Am 25. April 2015 wurde Nepal von einem verheerenden **Erdbeben der Stärke 7,8 erschüttert**; es war das gewaltigste Beben seit mehr als 80 Jahren. Zusammen mit mehreren starken Nachbeben forderte es Tausende Todesopfer und zog eine humanitäre Katastrophe nach sich.

Die allgemeine Infrastruktur wurde rasch wieder aufgebaut und in modernen Vierteln gibt es heute nur wenige sichtbare Hinweise, dass das Beben überhaupt stattgefunden hat. Noch nicht abgeschlossen sind hingegen die aufwendigen Restaurierungs- und Wiederaufbauarbeiten an beschädigten oder zerstörten Unesco-geschützten Gebäuden, Tempeln und Palästen der Durbar Squares von Kathmandu, Patan und Bhaktapur, und es wird wahrscheinlich noch einige Jahre dauern. Die Stätten, die noch signifikante Erdbebenschäden aufweisen, sind im Buch gekennzeichnet.

Nepal auf einen Blick

- Mit einer **Fläche** von 147 000 km² ist Nepal etwa so groß wie Bayern und Österreich zusammen. Da es größtenteils aus steilem Gebirgsterrain besteht, mangelt es an landwirtschaftlicher Nutzfläche für die wachsende **Bevölkerung** von rund 29 Mio. Menschen, davon ein Drittel unter 15 Jahren.
- Acht der zehn höchsten **Berge** der Welt stehen in Nepal, darunter der Everest, der höchste von allen.
- Vor 1951 war es nur wenigen Westlern genehmigt worden, nach Nepal einzureisen. Heutzutage kommen jedes Jahr ca. 1,5 Mio. **Touristen**; unter ihnen zunehmend Besucher aus den Nachbarländern Indien und China.
- Trotz der Bekanntheit seiner Gemeinden von tibetischen und Sherpa-Buddhisten war Nepal lange das einzige **hinduistische Königreich** der Welt. Noch immer machen die Hindus offiziell rund 80 % der Bevölkerung aus – allerdings vermischen viele Nepalesen hinduistische, schamanistische und animistische Rituale miteinander.
- Dank der Schutzmaßnahmen nimmt die Zahl der **Königtiger** in Nepal beachtlich zu. 2022 umfasste die Population geschätzte 355 Tiere – ein Anstieg um 190 % seit 2009.
- Nepal hat ein jährliches **Pro-Kopf-Einkommen** von US\$1147, und schätzungsweise rund 25 % der Bevölkerung lebt unterhalb der Armutsgrenze.

80 % der Bevölkerung Nepals sind Hindus.



Geschichte eine absolute hinduistische Monarchie, wurde jedoch nach einem zermürbenden maoistischen Aufstand, der 2006 zu Ende ging, zu einer Bundesrepublik. Heute ist das Land befriedet, auch wenn der schwierige Prozess, einen funktionierenden demokratischen Staat aufzubauen, noch andauert. Und zu den politischen Herausforderungen gesellen sich häufig noch geografische und geologische – wie das verheerende Erdbeben von 2015 gezeigt hat.

Reiseziele

Die Hauptstadt **Kathmandu** (S. 128) ist mit ihren hinduistischen Tempeln und buddhistischen Stupas, dem mittelalterlichen Gassengewirr und ungemein entspannten Nachtleben aufregend exotisch. Allerdings ist sie angesichts horrender Umweltverschmutzung sowie schlechter Stadtplanung und -entwicklung auch eine ökologische Vollkatastrophe. Spannend und mitreißend bleibt sie dennoch für jeden Neuankömmling.

Viele Besucher nutzen Kathmandu als Basis für Tagesausflüge ins **Kathmandutal** (S. 202) oder zu den gut erhaltenen mittelalterlichen Städten **Patan** (S. 162) und **Bhaktapur** (S. 237). Andere wiederum bleiben eine Nacht in einem der Aussichtsorte am Rand des Tals wie **Nagarkot** (S. 261) im **zentralen Bergland**. Nur wenige Leute nehmen sich mehr Zeit, um die zahlreichen Tempel, Orte und bewaldeten Hügel des Tals zu erkunden. Doch wer sich dafür entscheidet, wird reich belohnt.

Die Mehrheit zieht es von Kathmandu weiter nach **Pokhara** (S. 293), westlich der Hauptstadt gelegen und in sechs Stunden per Touristenbus erreichbar. Dieser angenehm gespannte Urlaubsort im **westlichen Bergland** liegt an einem See zu Füßen eines hohen Walls aus weißen Gipfeln. Zwar sind viele Besucher vollkommen zufrieden damit, einfach die beeindruckende Aussicht von Pokhara zu genießen oder in den zahlreichen Bars abzuhängen, der Ort ist aber auch ein klasse Ausgangspunkt für Tageswanderungen und Mountainbikefahrten, Yoga- oder Meditationskurse.

Autorentipps

Unser Autor ist auf seiner Recherchetour für dieses Buch mit Bus, Auto oder Fahrrad, zu Fuß, per Rafting oder Paddelboot kreuz und quer durch Nepal gereist. Hier stellt er einige seiner persönlichen Highlights vor:

Nepalesen Es sind die Nepalesen selbst (S. 95), die das Land so besonders machen. Hervorragende Gelegenheiten, sie kennenzulernen, bieten sich, wenn man ein wenig Nepali lernt (S. 55, 198, 486), als Ehrenamtlicher arbeitet (S. 55) oder einfach bloß eine Einladung zum Tee annimmt.

Festivals An einem der zahlreichen religiösen Feste (S. 40) in Nepal teilnehmen. Das ist ein Erlebnis, das man nicht vergessen wird und das Einblicke in einen wichtigen Teil der nepalesischen Kultur erlaubt.

Bardia National Park Die Touristenmassen im Chitwan National Park links liegenlassen und stattdessen nach Osten reisen, um den selten besuchten Bardia (S. 366) zu erforschen. Dies ist auch der beste Ort in Nepal, um Tiger zu Gesicht zu bekommen.

Treks Die Treks zum Everest Base Camp (S. 447) und zum Annapurna (S. 423) sind zu Recht berühmt, aber es lohnt sich unbedingt, auch abseits der bekannten Routen zu wandern. Die Manaslu-Route (S. 436) ist landschaftlich ein Gedicht und längst nicht so überlaufen wie die Hauptrouten. Ein Stückchen nördlich von Kathmandu erstreckt sich das Langtang-Tal (S. 437), eine ebenfalls nicht überrante Region, mit zahlreichen einladenden Dörfern. Der vielleicht ultimative Trek Nepals ist der anspruchsvolle und atemberaubende Drei-Pässe-Trek in der Everest-Region (S. 450).

Newar-Städte Bhaktapur (S. 237) und Patan (S. 162) zählen vermutlich zu den besterhaltenen mittelalterlichen Städten in ganz Asien.

Essen Das Nationalgericht *daal bhaat* (S. 37) wird durch Pickles bereichert, während die würzige Newar-Küche ein echtes Erlebnis für Fleischesser ist: Am besten probiert man sie in Restaurants wie dem Thamel House (S. 179) in Kathmandu, Nanglo West (S. 326) in Tansen und, am authentischsten, im herausragenden Newa Lahana (S. 228) in Kirtipur.

Janakpur Die von westlichen Reisenden selten besuchte, faszinierende Terai-Stadt Janakpur (S. 382) mit ihrem reichverzierten Tempel und einer quirligen Altstadt ist eine wichtige Station auf dem hinduistischen Pilgergrundgang.



Das sind nicht etwa alle **unsere Empfehlungen**. Wir haben unsere Lieblingsorte – eine herrlich gelegene Unterkunft, ein stimmungsvolles Café, ein besonderes Restaurant – im gesamten Buch mit dem Loose-Koffer gekennzeichnet.

Nur wenige Traveller zieht es ins flache **Terai** an der Grenze zu Indien – und mit deutlich nordindischer Atmosphäre –, es sei denn, sie wollen zu Recht beliebten **Chitwan-Nationalpark** (S. 347) besuchen, in dem das vom Aussterben bedrohte Panzernashorn zu Hause ist. Im Terai befinden sich auch der **Bardia-Nationalpark** (S. 366) und zwei weitere selten besuchte Wildschutzgebiete – alle lohnende Ziele für Reisen-

de, die den Chitwan-Massen entgehen wollen. Im Westen ist **Lumbini** (S. 356), der Geburtsort Buddhas, eine Pilgerstätte von Weltrang, ebenso wie die heilige hinduistische Stadt **Janakpur** (S. 382) im Osten.

Am allerberühmtesten ist Nepal für **Trekking** – Wandern von Dorf zu Dorf, durch dichtes Hügelland und üppige Rhododendronwälder und hinauf auf die Gipfel und Gletscher des

Hohen Himalaya. Die bestechend schönen und kulturell reichen Regionen um den **Annapurna** (S. 423) und **Everest** (S. 452) sind am besten auf Bergwanderer eingestellt, aber langsam öffnen sich auch immer mehr einst abgeschiedene Gegenden, besonders **Mustang** (S. 460) und **Manaslu** (S. 436).

Mountainbiken (S. 464) auf den bezaubernden Landstraßen Nepals und **Rafting** (S. 476) auf den Flüssen versprechen nicht nur Abenteuer, sondern gewähren auch eine andere Sicht auf die hiesige Landschaft und Tierwelt.

Reiserouten

Die beste Art, Nepal zu erkunden, besteht darin, sich dieses Buch vorzunehmen und sich einen eigenen Reiseplan zu erstellen. Dennoch schlagen wir im Folgenden drei empfehlenswerte Routen vor. „Das Beste von Nepal“ umfasst die Highlights – zu Recht beliebte Touristenziele, aber man verlässt nie die touristischen Trampelpfade. Die Route „Kathmandu und Everest“ ergänzt den Trek zum Everest Base Camp

um ein paar Sehenswürdigkeiten im Kathmandu. „Unterwegs im Westen“ verspricht unvergessliche Erlebnisse fern der großen Touristenströme.

Das Beste von Nepal

■ 8–10 Tage

In acht bis zehn Tagen kann man die klassischen Sehenswürdigkeiten im Eiltempo abhaken. Wenn man in der Annapurna-Region wandert, braucht man ein bis zwei Wochen mehr – je nachdem, wie schnell man läuft.

Kathmandu Die Hauptstadt hat in den letzten Jahren einen Boom erlebt und ist heute eine geschäftige, verschmutzte, moderne Stadt, die sich aber ihr wunderbares mittelalterliches Zentrum und ein entspanntes Nachtleben bewahrt hat. S. 128

Pashupatinath und Bodnath Am Ufer des heiligen Pashupatinath verbrennen Hindus ihre Verstorbenen im Freien; nur ein Stück die Straße hinunter liegt Bodnath, die sehr exotische Gemeinde tibetischer Buddhisten. S. 207 und S. 213

Ein Paradies für kurze und lange Trekkingtouren: das Annapurna-Gebirge



© ROUGH GUIDES



Bhaktapur Das unglaublich gut erhaltene Städtchen Bhaktapur lässt erahnen, wie Kathmandu aussah, bevor die Moderne Einzug hielt. S. 237

Bandipur Die nostalgische Basarstadt an einem steilen Hang hat sich zu einer ruhigen Oase mit einer ganzen Reihe schöner Boutiquehotels und einladender Lodges entwickelt. S. 291

Pokhara Das größte Touristenzentrum Nepals liegt unterhalb der weißen Gipfel der Annapurna-Kette an einem See. Hier kann man gleitschirmfliegen, meditieren oder einfach auf einem Boot oder in einer Bar abhängen. S. 293

Annapurna-Trekking Das Annapurna-Gebirge überragt einige der grünen, steilsten und reizvollsten Hänge Nepals – das ideale Terrain für einen kürzeren Trek zum Aussichtspunkt Poon Hill oder, wenn man ein paar Tage mehr Zeit hat, zum überwältigenden Annapurna Sanctuary hinauf und dann zurück nach Pokhara. S. 475

Chitwan Von Pokhara geht's zum Dschungel, Grasland und zu den Flüssen im Chitwan-Nationalpark. Sightungen von Nashörnern, Rehen, Affen, Krokodilen und unzähligen Vogelarten sind hier so gut wie sicher. Man bekommt vielleicht sogar einen der scheuen Tiger zu Gesicht. S. 347

Kathmandu und Everest

■ 14–16 Tage

Wegen der Höhenanpassung muss man für den Trek zum Everest Base Camp mindestens 14 bis 16 Tage einplanen. Wer drei Wochen Zeit hat, kann außerdem noch ein wenig Kathmandu und das Tal erkunden.

Shivapuri und Budhanilkantha Um sich zu akklimatisieren, sollte man mit einer Tageswanderung von Kathmandu zum Talrand nach Shivapuri beginnen und unterwegs den Schlafenden Vishnu von Budhanilkantha besuchen. S. 223 und S. 221

Lukla Von Kathmandu fliegt man zum haarsträubendsten Flugfeld der Welt und steht innerhalb von Minuten vor den Toren von Khumbu, der tief buddhistischen Everest-Region, bereit, nach Namche zu wandern. S. 409

Thame Ein „Ruhetag“ in der Sherpa-Hauptstadt Namche könnte durchaus eine sechsstündige Wanderung nach Thame und zurück einschließen. S. 447

Buddhistische Klöster Der langsame Aufstieg, den die Akklimatisierung oberhalb von Namche



Rafting im westlichen Bergland ist eine wunderbare Gelegenheit, das ländliche Nepal zu erleben.

erzwingt, lässt Zeit für den Besuch einiger Klöster. Auf dem Weg zwischen Namche und dem Base Camp liegen die friedlichen *gompa* von Tengboche, Pangboche und Deboche, die jede Menge vergoldeter Statuen und *thangka*-Maleereien beherbergen. S. 107 und S. 447

Chhukung Ein weiterer „Ruhetag“ bietet Gelegenheit, vom Hauptweg zum Base Camp Abstecher zum Imja-Gletscher oder auf den Gipfel Chhukung Ri (mit Übernachtung in der winzigen Siedlung Chhukung) zu machen. S. 448

Kala Pattar Der höchste Punkt des Everest-Treks ist nicht das ziemlich enttäuschende Base Camp selbst (5300 m), sondern der buchstäblich atemberaubende Aussichtshügel Kala Pattar (5545 m). S. 445f

Cho La Bei guten Wetterverhältnissen können erfahrene Wanderer den Cho La ins Gokyo-Tal überqueren, um noch mehr schöne Aussichten zu genießen und über den westlichen Weg nach Lukla hinabzusteigen. S. 451

Kathmandu Nach dem Trekking kann man ein oder zwei entspannte Tage in Kathmandu mit Essen und Trinken, Souvenirkäufen oder Besichtigungen verbringen. S. 128

Unterwegs im Westen

■ ab 2 Wochen

Nur wenige Traveller fahren von Pokhara weiter nach Westen, aber sobald man die Trampelpfade verlassen hat, lernt man Nepal von einer raueren, vielschichtigeren Seite kennen. Diese Route ist etwas für Leute, die mehrere Wochen Zeit haben – obwohl man sie auf zwei Wochen beschränken könnte, wenn man sich mit dem Karnali, Bardia und Pokhara begnügt.

Der Karnali ab Dugeswar Dieser Rafting- und Campingtrip beginnt mit einem Flug nach Nepalgunj, gefolgt von einer Bus- oder Jeepfahrt über Birendra Nagar zum Einstiegspunkt in Dugeswar. Dann geht es rund acht Tage auf dem Wasser durch das abgeschiedene westliche Bergland nach Bardia hinunter. Was für ein Einstieg nach Nepal! S. 484

Bardia-Nationalpark Man kann den Raftingtrip im Bardia-Nationalpark beenden, in dem genauso viele spektakuläre Tiere wie im Chitwan leben, der aber nur einen Bruchteil der Besuchermassen sieht, und der immer noch seine gemütlichen Lodges aus Lehm und Stroh betreibt. S. 366

Lumbini Der Geburtsort Buddhas liegt in der brütend heißen Ebene, umgeben von eindrucksvollen Klöstern und alten Ausgrabungsstätten. S. 356

Tansen Der freundliche Ort am Rande der Berge bietet einige nette Homestays, ein gutes Restaurant, einen Palast, Ausblicke auf den Himalaya und eine tolle Tageswanderung zum Rani Ghat. S. 323

Radfahren auf dem Tamghas Highway Auf dieser harten, mehrtägigen Radtour (oder per Bus und Anhalter) zwischen Tansen und Pokhara sieht man keine anderen Touristen. Wem das zu viel des Guten ist, der kann auf den (vergleichsweise) schnellen, legendären und kurvigen Siddhartha Highway ausweichen. S. 475

Pokhara Wer von Westen nach Pokhara kommt, hat sich das Sonnenbad am See und das Rumhängen in den gemütlichen Bars und Restaurants redlich verdient. S. 293

Gorkha Auf einem Hügel oberhalb von Gorkha thront ein imposanter Königspalast. S. 286

Klima und Reisezeit

Das Klima in Nepal ist im Großen und Ganzen gemäßigt, mit vier Jahreszeiten rund um den Sommermonsun. Die meisten Besucher kommen in der Hauptsaison im Herbst (Ende Sep–Ende Nov), um die Berge zu sehen. Das Wetter ist in dieser Zeit klar und trocken. Die Kehrseite der Medaille sind überfüllte Trekking-Routen und höhere Preise.

Im **Winter** (Dez/Jan) ist das Wetter häufig klar und stabil. Schnee fällt in Kathmandu nie, aber die Vormittage können feucht und frisch sein. Für das Terai allerdings sind die Wintermonate die ideale Reisezeit, und wem die Kälte nichts ausmacht, der kann auch in den Bergen eine wundervolle Zeit erleben.

Das **Frühjahr** (Feb–Mitte April) ist die zweite Touristensaison; die Temperaturen klettern nach oben und die Tage werden länger. Eine Enttäuschung ist der Dunst, der die Sicht auf die Berge

von tieferen Lagen aus verschleiern kann (in höheren Lagen lässt man ihn allerdings hinter sich).

Die Zeit **vor dem Monsun** (Mitte April–Anfang Juni) bringt noch mehr Hitze, bewölkte Nachmittage und Regenschauer. Wer in höheren Lagen wandert, wird mit erträglicheren Temperaturen belohnt.

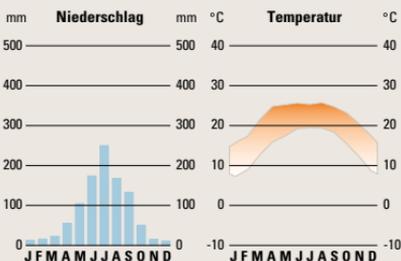
Für die Nepalesen bedeutet der **Monsun**, der normalerweise von Mitte Juni bis Mitte September dauert, eine große Erleichterung. Er beendet die Monotonie der vergangenen Monate, belebt die Felder mit seinen Wasserfluten und lässt das Grün sprießen. Ein Besuch zu dieser Zeit kann ein faszinierendes Erlebnis sein, zumal dann weniger Touristen im Land unterwegs sind. Doch dafür sind einige Nachteile in Kauf zu nehmen: Die Berge sind meist nebelverhangen, die Blutegel werden zur Plage und Wege können wegen Erdbeben unpassierbar sein.

Bei einer Bootsfahrt auf dem Phewa Tal lässt sich der Annapurna Himal in seiner ganzen Pracht genießen.

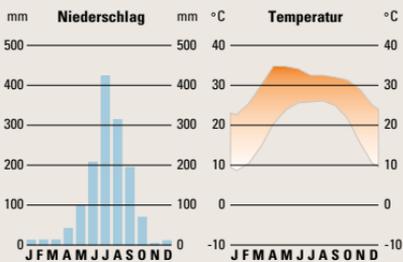




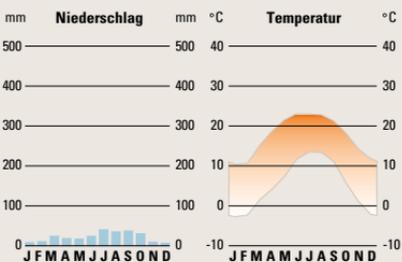
Dhankuta



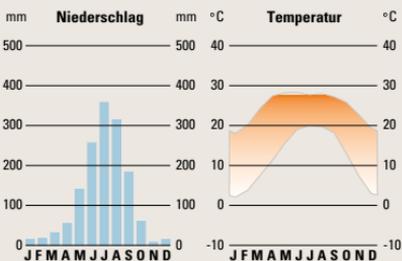
Janakpur



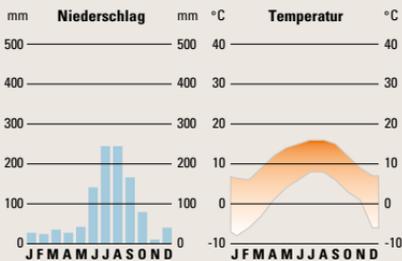
Jomsom



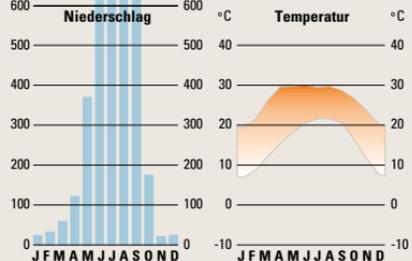
Kathmandu



Namche Bazaar (3446 m)



Pokhara (827 m)



Royal Bardia NP

