

Vorwort		9
Zum Erscheinungstermin dieses Buches		12
Einleitung		13
Hinweise zur Benutzung		17
Land und Leute		18
Geografie		19
Geschichte		22
Verheerende Erdbeben vom Frühjahr 2015		26
Ethnien im Trekkinggebiet und in Kathmandu		30
Flora und Fauna		34
Reise-Infos von A bis Z		38
Anreise	39	Öffnungszeiten 63
Ausrüstung	40	Post und Telekommunikation 64
Diplomatische Vertretungen	44	Internet und Telefon 64
Einreisebestimmungen	45	Preise 65
Essen und Trinken	47	Strom 66
Fotografieren	49	Trekking und
Geld	50	Nationalparkeintritt 66
Gesundheit, Impfungen und		Trekkingagenturen 68
Höhenkrankheit	52	Trinkgeld 69
Information	55	Übernachtung 70
Internet	56	Updates 72
Karten	57	Verhaltensregeln 72
Klima und Reisezeit	58	Wegmarkierung / Wegzustand 74
Kriminalität und Sicherheit	60	Zeit 75
Notruf und Notfälle	61	Zoll 75
Trekkingrouten in der Tamang-, Langtang-, Gosainkund- und Helambu-Region		77
Anreise nach Kathmandu		78
Kathmandu		78

Geschichte	84
Stadtrundgang und Sehenswürdigkeiten	85
Variante A: Von Chhetrapati zum Stupa von Swayambhunath	92
Variante B: Von der New Road in die Neustadt	93
Der Trekkingstart in Syabru Bensi	95
Anreise zum Trekkingstart in Syabru Bensi	95
Tamang Heritage Trail	98
Etappe 1: Syabru Bensi – Gatlang	99
Etappe 2: Gatlang – Chilime/Thambuchet – Tatopani	101
Etappe 3: Tatopani – Nagthali – Thuman	104
Etappe 4a: Thuman – Briddhim	107
Etappe 4b: Thuman – [Rasuwegadhi] – Briddhim	108
Etappe 5a: Briddhim – Syabru Bensi	111
Etappe 5b (Vom Tamang- ins Langtang-Gebiet):	
Briddhim - Khangjim – Sherpagaon – Rimche	112
Das Langtang-Tal	114
Etappe 6a: Syabru Bensi – Khangjim – Sherpagaon - Rimche	115
Etappe 6b: Syabru Bensi – Pairo - Rimche	116
Etappe 7: Rimche - Ghora Tabela - Langtang/Mundu	118
Etappe 8: Langtang/Mundu - Kyanjin Gompa	124
Ausflüge von Kyanjin Gompa	126
Der Rückweg von Kyanjin Gompa	129
Vom Gosainkund-Gebiet ins Helambu	130
Etappe 9a: Syabru Bensi - Thulo Syabru	130
Etappe 9b: Syabru Bensi - Kreuzung kurz vor Pairo - Thulo Syabru	131
Etappe 10: Thulo Syabru - Dursagang - Sing Gompa	133
Etappe 11: Sing Gompa - Laurebina Yak - Gosainkund	136
Etappe 12: Gosainkund – Laurebina-La-Pass - Phedi	141
Etappe 13: Phedi - Ghopte - Tharepati	143

Das Helambu	146
Das westliche Helambu	147
Anreise zum Wanderstart in Sundarijal	147
Etappe 14: Sundarijal - Borlang-Bhanjyang-Pass - Chisopani	148
Etappe 15: Chisopani – Pati Bhanjyang - Chipling - Gulphu Bhanjyang - Kutumsang	151
Etappe 16: Kutumsang - Mangengoth - Tharepati	156
Das östliche Helambu	159
Etappe 17: Tharepati - Melamchigaon	160
Etappe 18a: Melamchigaon - Thimbu	163
Etappe 18b: Melamchigaon - Melamchi Kholā - Tarkeghyang	166
Etappe 19: Tarkeghyang - Sermathang	168
Über den Ganja La - Von Langtang nach Helambu	170
Wichtige Besonderheiten	170
Wegbeschreibung	173
Kleiner Sprachführer	183
Index	188