

kim051 Fotostock



Praktische Tipps A-Z	Orange
Land und Leute	Yellow
Kathmandu	Light Green
Patan (Lalitpur)	Green
Kathmandu Valley	Light Blue
Pokhara	Blue
Anhang	Dark Blue



**Rainer Krack**  
**Kathmandu Valley**

„Im Tal gibt es so viele Tempel wie Wohnhäuser  
und so viele Götterbilder wie Menschen.“

*Colonel William Kirkpatrick (1754–1812)*

## Impressum

---

Rainer Krack  
**Kathmandu Valley**

erschienen im  
REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH  
Osnabrücker Str. 79, 33649 Bielefeld

© Peter Rump 2009  
**2., neu bearbeitete und komplett aktualisierte Auflage 2011**

Alle Rechte vorbehalten.

### Gestaltung:

Umschlag: G. Pawlak, P. Rump (Layout); Svenja Lutterbeck (Realisierung)  
Inhalt: G. Pawlak (Layout); M. Luck (Realisierung)  
Karten: C. Raisin; der Verlag  
Fotos: der Autor (rk); M. Schlachter (ms)  
Titelfoto: der Autor (Gebetsmühlen)

**Lektorat:** M. Luck  
**Lektorat** (Aktualisierung): Svenja Lutterbeck

**Druck und Bindung:** Media Print, Paderborn

**ISBN 978-3-8317-2088-0**

PRINTED IN GERMANY

Dieses Buch ist erhältlich in jeder Buchhandlung Deutschlands, Österreichs, der Niederlande, Belgiens und der Schweiz. Bitte informieren Sie Ihren Buchhändler über folgende Bezugsadressen:

### Deutschland

Prolit GmbH, Siemensstr. 16,  
D-35463 Fernwald (Annerod)  
sowie alle Barsortimente

### Schweiz

AVA/Buch 2000  
Postfach, CH-8910 Affoltern a.A.

### Österreich

Mohr-Morawa Buchvertrieb GmbH  
Sulzengasse 2, A-1230 Wien

### Niederlande, Belgien

Willems Adventure  
www.willemsadventure.nl

Wer im Buchhandel trotzdem kein Glück hat,  
bekommt unsere Bücher auch über unseren

**Büchershop im Internet:**  
**www.reise-know-how.de**

*Wir freuen uns über Kritik, Kommentare  
und Verbesserungsvorschläge, gern auch  
per E-Mail an [info@reise-know-how.de](mailto:info@reise-know-how.de).*

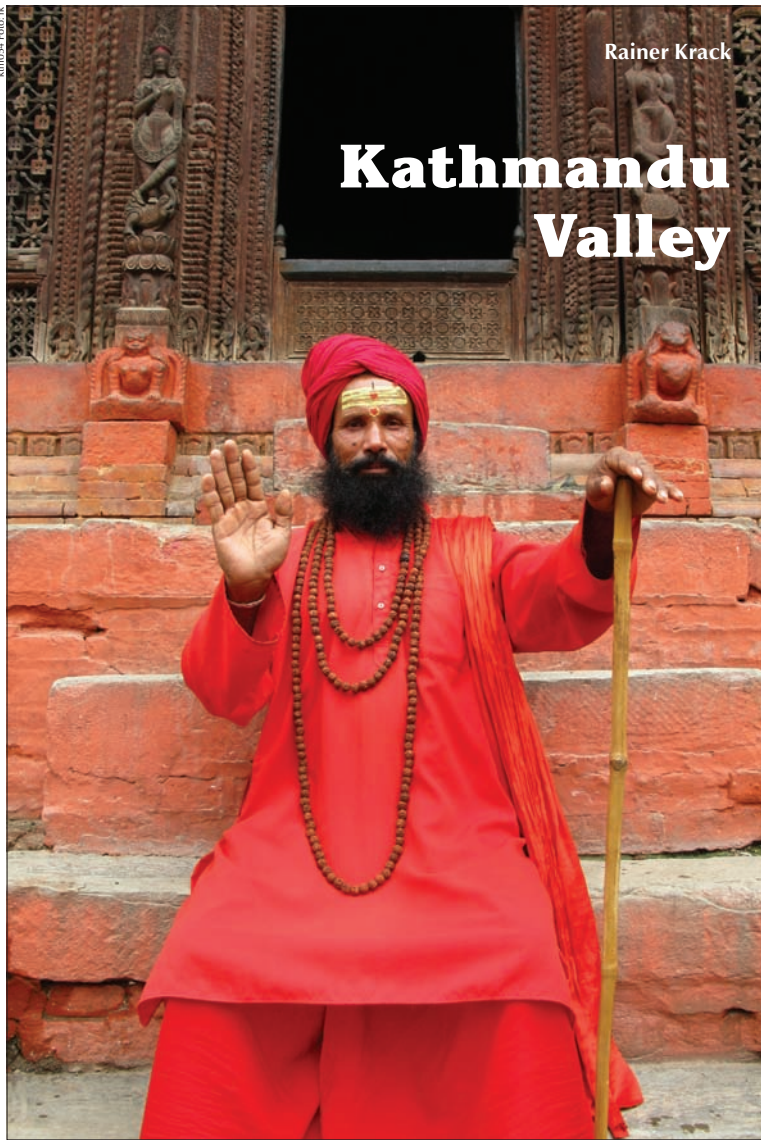
*Alle Informationen in diesem Buch sind vom  
Autor mit größter Sorgfalt gesammelt  
und vom Lektorat des Verlages gewissenhaft  
bearbeitet und überprüft worden.*

*Da inhaltliche und sachliche Fehler nicht aus-  
geschlossen werden können, erklärt der Verlag,  
dass alle Angaben im Sinne der Produkthaftung  
ohne Garantie erfolgen und dass Verlag  
wie Autor keinerlei Verantwortung und  
Haftung für inhaltliche und sachliche Fehler  
übernehmen.*

*Die Nennung von Firmen und ihren Produkten  
und ihre Reihenfolge sind als Beispiel ohne Wertung  
gegenüber anderen anzusehen. Qualitäts- und  
Quantitätsangaben sind rein subjektive Einschät-  
zungen des Autors und dienen keinesfalls der  
Bewerbung von Firmen oder Produkten.*

Rainer Krack

# Kathmandu Valley



## REISE KNOW-HOW im Internet

[www.reise-know-how.de](http://www.reise-know-how.de)



- › Ergänzungen nach Redaktionsschluss
- › kostenlose Zusatzinfos und Downloads
- › das komplette Verlagsprogramm
- › aktuelle Erscheinungstermine
- › Newsletter abonnieren

**Bequem einkaufen im Verlagsshop mit Sonderangeboten**



## Vorwort

**Nepal, Land der abertausend Berge, Götter und Legenden:** Es gibt wohl nur wenige Länder auf der Welt, die eine solche magische Anziehungskraft ausüben wie dieser Hindu-Staat zwischen den Achttausendern des Himalaya und der heißen Tiefebene des Terai. Die höchsten Berge der Erde machen es zu einer Art naturgegebenem Weltwunder, und seine facettenreiche, größtenteils unverfälschte Kultur fesselt auch denjenigen, der sich Berge lieber aus bequemer Distanz anschaut. Nepal bietet für jeden etwas, ob Bergsteiger, Kultur-Freak oder schlichtweg Urlauber.

Glücklicherweise steht das Land heute jedermann offen, was nicht immer so war, denn in früheren Jahrhunderten war Europäern der Besuch des Landes von dessen Herrschern strikt untersagt, von wenigen Ausnahmen abgesehen.

Ende des 18. Jahrhunderts gelangte ein Abgesandter der East India Company, ein Colonel *Kirkpatrick*, nach Nepal, und Anfang des 19. Jahrhunderts durften die Briten einen „Residenten“ oder Botschafter nach Kathmandu entsenden. In der Folgezeit vermochten Europäer nur vereinzelt Sondergenehmigungen zur Einreise zu erringen. Waren die Genehmigungen schon schwer abzutrotzen, so stand den wenigen Auserwählten eine höchst strapaziöse Reise durch dichten, von wilden Tieren beherrschten Dschungel bevor. Zu einer solchen entbehrungsreichen Tour „muss man

alles (Notwendige) selber mitführen, vom Mehl zum Brotbacken bis zur Ausrüstung fürs Campieren“ – so der französische Nepal-Reisende *Gustave Le Bon*, der seine Erfahrungen 1883 unter dem Titel „Voyage au Nepal“ niederschrieb.

1951 öffneten sich Nepal ausländischen Besuchern, und ein Jahrzehnt später begann zaghaft der Tourismus, dem durch die damaligen schlechten Verkehrswege noch enge Grenzen gesetzt waren. Mittlerweile hat sich die Infrastruktur enorm verbessert – für nepalesische Verhältnisse zumindest. Im Vergleich zu vielen anderen asiatischen Ländern, auch dem großen Nachbarn Indien, hinkt das Land noch weit hinterher. Die brisante politische Lage in den 1990er Jahren und zu Beginn des 21. Jahrhunderts hatte die wirtschaftliche Entwicklung weitgehend zum Stillstand gebracht. Leider sind in der Zwischenzeit auch die ehemals fast undurchdringlichen Wälder weniger geworden, sodass heute nicht mehr „wilde Bestien“ drohen, sondern ökologische Probleme. „Entwicklung“ hat ihren Preis, das stellt man heute auch in Nepal fest.

Das **Kathmandu Valley** ist in vielerlei Hinsicht das Herzstück des Landes. Hier sitzt die politische und (bescheidene) wirtschaftliche Macht des Landes, und immer mehr Zuwanderer aus den Bergregionen ziehen hinunter in die Hauptstadt, um dort ihr Auskommen zu finden. Auch für Touristen ist das Kathmandu-Tal von erheblicher Anziehungskraft: Außerhalb der geschäftigen, lauten Metropole finden

sich zahlreiche kleine Orte, in denen die Zeit stehen geblieben scheint, und es locken sattgrüne Felder, Waldhaine und Berge. Es bedarf nur eines kurzen Ausflugs von Kathmandu, und man befindet sich scheinbar in Reichweite der Bergriesen des Himalaya. Das Kathmandu Valley bietet seinen Besuchern so viel, dass man leicht einen Monat dort verbringen und jeden Tag einen anderen Ort besuchen könnte.

Zur Naturschönheit des Tals kommt die oft umwerfende **Freundlichkeit der Nepalesen** – mancher Besucher mag sich fragen, wie ein so armes Volk so entspannt, herzlich und entgegenkommend sein kann. Von dem starken Überlebensdruck, den bedrückenden materiellen Verhältnissen, unter denen die meisten Einwohner leben müssen, spürt man nicht viel. Die Nepalesen sind ein äußerst liebenswertes Volk.

Um die Nepalesen und das Herz ihres Landes, das Kathmandu Valley, kennen zu lernen, sei dieses Buch eine kleine Hilfe. Namasté und willkommen in Nepal!

*Rainer Krack, 2011*

## Inhalt

Vorwort	7
Hinweise zur Benutzung	10
Abkürzungen	10
Was man unbedingt wissen muss	12

## Praktische Reisetips A–Z 14

(unter Mitarbeit von *Elfi H. M. Gilissen*)

An- und Rückreise	16
Ausrüstung	21
Autofahren	27
Einkaufen und Souvenirs	30
Einreisebestimmungen	33
Essen und Trinken	38
Geld und Kosten	41
Gesundheit	45
Informationen	49
Internet	50
Maße und Gewichte	50
Notfälle	51
Post und Telefon	52
Sicherheit und Kriminalität	56
Unterkunft	59
Verhaltenshinweise	62
Verkehrsmittel	67
Versicherungen	72
Zeitverschiebung	73

## Land und Leute 74

Geografie	76
Flora und Fauna	79
Nationalparks und Wildreservate	82
Klima	83
Bevölkerung	86
Sprachen	93
Geschichte und Politik	96
Staat und Verwaltung	105
Religionen	107

Feste und Feiertage	116	Balaju – Nagarjun Stupa –	
Kunst und Handwerk	125	Kakani	246
Medien	134	Budhanilakantha – Shivapuri –	
Wirtschaft	135	Dhum Varahi	250
Tourismus	137	Bodhnath – Kopan	256
		Bodhnath – Gokarna –	
		Sundarijal	257
<b><u>Kathmandu</u></b>	<b><u>138</u></b>	Gokarna Game Reserve –	
Einleitung	140	Sankhu – Vajra Yogini	259
Ankunft auf dem Tribhuvan		Bhaktapur (Bhadgaon)	261
Airport Kathmandu	141	Thimi – Bhaktapur –	
Geschichte	143	Changu Narayan	280
Bevölkerung	143	Nagarkot	285
Orientierung	144	Sanga – Banepa – Nala –	
Informationen	146	Panauti	290
Verkehrsmittel	146	Dhulikhel – Palanchowk –	
Sehenswertes in der Stadt	149	Namobuddha	296
Sehenswertes am Stadtrand	171	Lubhu	302
Wichtige Stadtteile	191	Bishankhu Narayan –	
Weitere Hotels	211	Godavari – Pulchowki	302
Weitere Restaurants	214	Vajra Varahi –	
Unterhaltung/Nachtleben	214	Tika Bhairav – Lele	305
Wichtige Adressen		Khokna – Bungamati	307
und Telefonnummern	216	Kirtipur	309
Weiterreise	219	Chobar – Pharping –	
		Dakshinkali	313
		Thankot – Mata Tirtha	318
<b><u>Patan (Lalitpur)</u></b>	<b><u>222</u></b>		
Einleitung	224	<b><u>Pokhara</u></b>	<b><u>320</u></b>
Geschichte	224		
Sehenswertes	226	<b><u>Anhang</u></b>	<b><u>326</u></b>
Unterkunft	240	Websites	328
Essen	241	Glossar	328
Sonstiges	241	Sprachhilfe Nepali	339
Anreise	241	Literaturtipps	340
		Register	351
		Der Autor	360
<b><u>Kathmandu Valley</u></b>	<b><u>242</u></b>		
Überblick	244		
Swayambhunath –			
Ichangu Narayan	245		

## Hinweise zur Benutzung

### Zur Schreibweise von Nepali- und Sanskritbegriffen

Zwar gibt es in Fachkreisen ein festgelegtes Transkriptionssystem für Vokabeln aus dem Nepali, Sanskrit, Hindi und Marathi – alle diese Sprachen benutzen dasselbe Alphabet –, dieses ist für Laien jedoch kaum verständlich. Demnach müsste der Gott Krishna eigentlich „Kṛṣṇa“ geschrieben werden, die Göttin Lakshmi „Lakṣmī“, und das Hindu-Epos Ramayana wäre „Rāmāyana“. Auf diese linguistisch akkurate, den Nicht-Indologen aber verwirrende Schreibweise wurde im folgenden Text verzichtet.

Die im Buch gewählte Transkriptionsweise kommt der wissenschaftlichen dennoch so weit als möglich entgegen, wenn auch aus Gründen der Konvention des öfteren Abstriche gemacht wurden. So müsste sich die Stupa von Swayambhunath eigentlich Svāyambhūnāth schreiben, mit V statt mit W. Im Nepali gibt es zwar diesen Laut, der wie W klingt, er müsste, genau genommen, aber als V transkribiert werden.

Für Verwirrung sorgt auch das nepalesische B, das häufig mit dem V vertauscht zu werden scheint. Tatsächlich sind die beiden Buchstaben oft austauschbar: Bhairav (ein anderer Name für Shiva) kann auch Bhairab geschrieben werden, Vinayak (ein anderer Name für Ganesh) auch Binayak. Jeweils beide Versionen sind gleichwertig.

Verzichtet wurde meist auch auf die für Laien unverständliche Transkribierung des behauchten C, das etwa wie tsch-h auszusprechen wäre. Behauchte Laute sind Konsonanten, denen ein H „nachgehaucht“ wird. Diese Laute führen oft zu merkwürdig aussehenden Gebilden wie z.B. Chhetrapati (ein Stadtteil Kathmandus), das etwa Tsch-h-etrapati ausgesprochen werden müsste. In vielen derartigen Fällen wurde die Schreibweise vereinfacht, in diesem Beispiel zu Chetrapati. In der nepalesischen Praxis sind beide Versionen anzutreffen.

Aus all diesen Gründen tauchen zahlreiche nepalesische Begriffe je nach Quelle auch in den unterschiedlichsten Schreibvarianten auf. Dadurch sollte man sich aber nicht allzu sehr verwirren lassen.

### Abkürzungen

Im Folgenden einige in Nepal geläufige Abkürzungen, von denen sich viele auch in diesem Buch wiederfinden:

<b>A.C.</b>	air-conditioned (mit Klimaanlage)
<b>c/o</b>	care of (bei, zu Händen)
<b>D</b>	double room (Doppelzimmer)
<b>Dept.</b>	department (Abteilung)
<b>Dorm</b>	dormitory (Schlafsaal)
<b>Exp.</b>	express (Expressbuss, -zug)
<b>ft.</b>	foot/feet (Fuß; 1 Fuß = 30,48 cm)
<b>Govt.</b>	government (Regierung)
<b>G.P.O.</b>	General Post Office (Hauptpostamt)
<b>IC</b>	Indian Currency (indische Währung, Indische Rupien)
<b>KTM</b>	Kathmandu (Flughafencode der IATA)
<b>lb./lbs.</b>	libby/libbies (engl. Gewichts- einheit; 1 libby = 453,6 g)
<b>NC</b>	Nepalese Currency (nepalesische Währung, Nepalesische Rupien)
<b>NRS.</b>	Nepalesische Rupien
<b>P.O.B.</b>	Post Office Box (Postfach)
<b>R.</b>	Rupee (1 Rupie)
<b>Rd.</b>	Road (Straße)
<b>Rs.</b>	Rupees (Rupien)
<b>Stn.</b>	Station (Zug-/Busstation)

## Exkurse

Macht, was euch gefällt:  
 Seltsame Sitten  
 im Kashtamandap: 158  
 Die Kumari Devi –  
 Göttin bis zum  
 ersten Blutstropfen: 160  
 ... und ein Fisch fiel vom Himmel –  
 die Legende von den  
 zwei Astrologen: 165  
 Die Rudraksha-Mala –  
 Gebetshilfe und Allheilmittel: 180  
 Sati – Witwenverbrennung  
 in Indien und Nepal: 185

### Hinweis zu den Karten:

Die Karten in diesem Buch wurden so sorgfältig wie möglich recherchiert.

Hinweise zu den in den Karten verwendeten Symbolen finden sich in der vorderen Umschlagklappe. Die Übersichtskarte dort enthält auch einen Blattschnitt mit Seitenangaben.

**In den Kopfzeilen** der Buchseiten steht ein Verweis auf die jeweiligen in den Kontext passenden Stadtpläne bzw. Karten.

## Karten

Kathmandu und Umgebung:  
 Umschlag vorn  
 Kathmandu Valley:  
 Umschlag hinten

Banepa: 293  
 Bhaktapur: 264  
 Bhaktapur, Durbar Square: 267  
 Changu Narayan: 282  
 Dhulikhel: 298  
 Fernstraßen und Entfernungen: 26  
 Kakani, Gipfelpanorama: 248  
 Kathmandu ...  
 ... Altstadt: 163  
 ... Durbar Marg: 193  
 ... Durbar Square: 150  
 ... Freak Street: 210  
 ... Kantipath: 195  
 ... New Road: 204  
 ... Pashupatinath: 182  
 ... Thamel/Chetrapati: 198  
 ... Tundikhel und Rani Pokhri: 168  
 Kirtipur: 311  
 Nagarkot, Gipfelpanorama: 286  
 Nagarkot, Trekkingtouren: 289  
 Namobuddha-Trek: 300  
 Nationalparks: 83  
 Patan: 227  
 Patan, Durbar Square: 229

**Hinweis:** Die **Internet- und E-Mail-Adressen** in diesem Buch können – bedingt durch den Zeilenumbruch – so getrennt werden, dass ein Trennstrich erscheint, der nicht zur Adresse gehören muss!

## Was man unbedingt wissen muss

**Bettler** – Man sollte nur solchen Personen etwas geben, bei denen offensichtlich Not herrscht, oder solchen, die keiner Arbeit nachgehen können, z.B. Alte und Behinderte. Auf keinen Fall sollte man das Betteln von Kindern unterstützen, auch wenn sie um Süßigkeiten, Kugelschreiber o.Ä. betteln. Wer Gutes tun will, kann sich an eine karitative Organisation wenden.

**Drogen** – Obwohl Hanf vielerorts wild wächst, ist der Konsum von Haschisch und Marihuana/Ganja – und auch der Konsum anderer Drogen – verboten. Haschischrauchen ist nur den Sadhus erlaubt, da es als ein Teil ihres religiösen Rituals gilt. Auf Drogenkonsum stehen hohe Strafen – und nepalesische Gefängnisse gehören zu den ungemütlichsten der Welt.

**Essen** – In Kathmandu und anderen wichtigen Touristenorten gibt es Essen zahlreicher Geschmacksrichtungen – Nepalesisch, Indisch, Tibetisch, Europäisch-Kontinental, Italienisch, Chinesisch, Mexikanisch, Thai usw.

**Elektrizität** – Fast alle Unterkünfte im Kathmandu Valley sind ans Stromnetz angeschlossen. Einige beziehen Strom teilweise durch Solarzellen. Die Spannung ist 230 V Wechselstrom.

**Flugverbindungen** – Derzeit gibt es keine direkte Flugverbindung aus den deutschsprachigen Ländern nach Kathmandu. Die günstigsten Flugverbindungen verlaufen über Abu Dhabi, Bahrain, Delhi, Kolkata (Kalkutta) oder Bangkok, wo jeweils umgestiegen werden muss. Verbindungen, bei denen mehr als einmal umgestiegen werden muss, sind meist die preiswertesten. Kathmandu Tribhuvan Airport ist der einzige internationale Flughafen Nepals.

**Handeln** – Auf Märkten, an Straßenständen und in vielen Geschäften kann (bzw. muss!) um den Preis gehandelt werden. Sogar in vielen Hotels kann man einen besseren Preis aushandeln, vor allem in der touristenarmen Nebensaison (etwa Mai bis September). Nicht gehandelt werden kann in Supermärkten.

**Handy** – Wer ein Handy hat, das nicht auf ein bestimmtes Netz festgelegt ist, kann sich in Kathmandu eine SIM-Karte zulegen und preiswert innerhalb Nepals und ins Ausland telefonieren.

**Impfungen** – Zur Einreise in Nepal sind keine Impfungen vorgeschrieben.

**Internet** – In Kathmandu finden sich zahlreiche, sehr preiswerte Internet-Läden, einige weitere in den kleineren Orten des Kathmandu Valley. Eine Reihe von Hotels in Kathmandu und auch einige Restaurants verfügen über WLAN.

**Kalender** – Im Oktober 2008 beschloss die maoistisch-kommunistische Regierung, Jahresangaben auf dem Nepal Sambat, einem alten nepalesischen Kalender, zu begründen. Demnach ist unser Jahr 2009 das nepalesische Jahr 1129. Zuvor war ein anderes System in Gebrauch, der Vikram Sambat, nach dem 2009 das Jahr 2066 ist.

**Klima** – Von etwa Mitte November bis Mitte Februar kann es empfindlich kalt sein (Nachttemperaturen wenig über dem Gefrierpunkt), vor allem in höher gelegenen Orten wie z.B. Nagarkot. Notfalls lassen sich warme Kleidungsstücke oder Ausrüstungsgegenstände preiswert in Kathmandu kaufen. In der Regenzeit von Ende Juni bis Ende September/Anfang Oktober kommt es zu starken Regenfällen, die einen ganzen Tag oder länger anhalten können. Es gibt aber auch sonnige, regenfreie Tage.

**Medizinische Versorgung** – In Kathmandu und der Zwillingstadt Patan gibt es einige Krankenhäuser mit akzeptablem bis gutem Standard. Für den Notfall sollte man eine rudimentäre Reiseapotheke bei sich haben, vor allem, wenn man in kleineren Orten des Kathmandu Valley zu wohnen gedenkt. Die Bestandteile der Reiseapotheke können problemlos in Kathmandu gekauft werden, auch Medikamente, die bei uns der Rezeptpflicht unterliegen.

**Landverbindung** – Kathmandu ist durch Straßen mit China (Tibet) und Indien verbunden. Es gibt Grenzübergänge, die von Touristen passiert werden können. Manche Grenzübergänge zwischen Indien und Nepal sind nur für Einwohner dieser beiden Länder passierbar.

**Preisniveau** – Nepal ist eines der ärmsten Länder der Welt und für Reisende sehr preiswert. Wer ganz sparsam leben möchte, kann mit 10 bis 20 Euro pro Tag auskommen.

**Ruhetag** – Nicht der Sonntag, sondern der Samstag ist der nepalesische Ruhetag. An diesem bleiben Behörden und auch viele Geschäfte geschlossen. Es ist mit Abstand der verkehrsärmste Tag und der beste für Fahrradtouren.

**Tempelbesuche** – Das Allerheiligste vieler hinduistischer Tempel darf nur von Hindus aufgesucht werden. In diesem Falle steht am Eingang ein Schild mit dem Hinweis „Admission for Hindus Only“. In manchen Tempelbereichen, die auch von Nicht-Hindus betreten werden können, müssen die Schuhe ausgezogen werden. Siehe auch hierzu etwaige Hinweisschilder.

**Visum** – Das Visum für Nepal kann sowohl bei nepalesischen Auslandsvertretungen als auch an den Grenzübergän-

gen und auf Kathmandus internationalem Flughafen eingeholt werden. Das Visum ist gebührenpflichtig; je nach Gültigkeitsdauer des Visums werden unterschiedliche Gebühren erhoben.

**Währung und Wechselkurs** – Für 1 Euro bekommt man ca. 94,72 nepalesische Rupien (Dezember 2010). Die nepalesische Rupie ist an die indische Rupie gekoppelt; Kurs: 1 Ind. Rs. = 1,55 Nep. Rs. Man kann in Nepal zu obigem Kurs mit kleinen indischen Banknoten bezahlen. Manchmal bekommt man indisches Wechselgeld (nur Scheine) heraus. Nicht bezahlen kann man mit indischen 500- und 1000-Rupien-Scheinen, deren Einfuhr in Nepal verboten ist.

**Wasser** – Leitungswasser sollte auf keinen Fall getrunken werden. In Flaschen abgefülltes Mineralwasser bzw. gereinigtes und gefiltertes Wasser ist überall für ein paar Cent erhältlich.

**Zeitverschiebung** – Nepal liegt in einer eigentümlichen Zeitzone: Das Land ist Indien um 15 Min. voraus, Mitteleuropa um 3¾ Std. (Sommerzeit) bzw. 4¾ Std. (Winterzeit).