



Mit REISE-KNOW-How gut vorbereitet ins Kathmandu Valley:



Mit Ausflug nach Pokhara



Nepali – Wort für Wort:
der unkomplizierte
Kauderwelsch-
Sprachführer,
auch für Anfänger



Trekking Handbuch:
mit über 80 Routen-
vorschlägen weltweit



Nepal (1:500.000):
die Landkarte
aus dem world
mapping project™

Weitere Asien-Titel (Auswahl):

- Indien – der Norden
- Indien – der Süden
- Kambodscha
- Ladakh & Zaskar
- Myanmar
- Phuket
- Sri Lanka
- Thailand

**Kathmandu und Umgebung
mit diesem kompletten Reiseführer entdecken:**

- Alle praktischen Reisefragen von A bis Z
- Sorgfältige Beschreibung aller Sehenswürdigkeiten
- Unterkunftsempfehlungen für jeden Geldbeutel:
Hotels, Guest Houses und Lodges
- Kulinarische Tipps: einheimische und internationale Küche
- Transporthinweise vom Flugzeug bis zum Fahrrad
- Beschreibung der beliebtesten Ausflugsziele im Kathmandu Valley
- Ausführliche Kapitel zu Natur, Geschichte, Religion und Kultur
- Exkurse zu interessanten Themen

- 396 Seiten
- 28 Ortspläne und Karten
- Über 100 Fotos
- Ausführliches Glossar und Register
- Orientierungssystem mit Karten-
verweisen und Griffmarken
- Die Regionen im Überblick,
mit Karte S. 12/13

Reise Know-How Verlag
Peter Rump, Bielefeld
4., neu bearbeitete
und komplett aktualisierte
Auflage 2018/19

€ 19,90 [D]
ISBN 978-3-8317-3041-4



REISE Know-How Verlag
Reiseführer

Nepal | Kathmandu Valley

Rainer Krack
Handbuch für individuelles Entdecken

Kathmandu Valley Nepal



REISE Know-How Verlag Peter Rump
Bielefeld



TIPPS

Die faszinierendste Stadt im Kathmandu Valley:
das mittelalterlich anmutende Bhaktapur | 160

Das wichtigste hinduistische Heiligtum:
der von zahllosen Pilgern besuchte
Pashupatinath-Tempel in Kathmandu | 63

Das überwältigendste buddhistische Heiligtum:
die riesige Stupa von Bodhnath
in Kathmandu | 61

Der erstaunlichste Kult:
die Verehrung der Kumari, der „Kindgöttin“,
in Kathmandu | 44

Der atemberaubendste Sonnenaufgang:
der morgendliche Ausblick von Nagarkot | 187

Das beeindruckendste Waldgebiet:
die dicht bewachsene
Nagarjun Forest Reserve | 146

Der älteste Tempel des Kathmandu Valley:
der idyllisch gelegene
Changu-Narayan-Tempel | 182

Unterwegs mit REISE KNOW-HOW: Mehr wissen, mehr sehen, mehr erleben

Unterwegs mit REISE KNOW-HOW: Mehr wissen, mehr sehen, mehr erleben

Kathmandu und Umgebung

0 1 km © REISE KNOW-HOW 2017 KathmanValleyJ2

Übernachtung

- 1 Crowne Plaza Kathmandu-Soaltee
- 2 Radisson Hotel
- 3 Hotel Shangri-La
- 7 Hyatt Regency Hotel
- 8 Dragon G.H.
- 9 Shechen G.H.
- 10 Hotel Norbu Sangpo
- 11 Happiness G. H.
- 12 Lotus G.H.
- 13 Hotel Mandala
- 14 Maya G.H.
- 15 Dwarika's Hotel
- 18 Everest Hotel
- 19 Hotel Sunset View

67 Swayambunath-Stupa

60 National Museum & Natural History Museum

- Touristeninformation
- Sehenswürdigkeit
- Moschee
- Museum
- Höhle
- Krankenhaus
- Post
- Bank
- Parkplatz
- Flughafen
- Busbahnhof, Bushaltestelle
- Taxi

- Übernachtung**
- Essen und Trinken**
- Einkaufen/Sonstiges**
- Nachtleben**
- Vom Erdbeben 2015 betroffene Gebäude

Ortsbeschreibung auf der angegebenen Seite

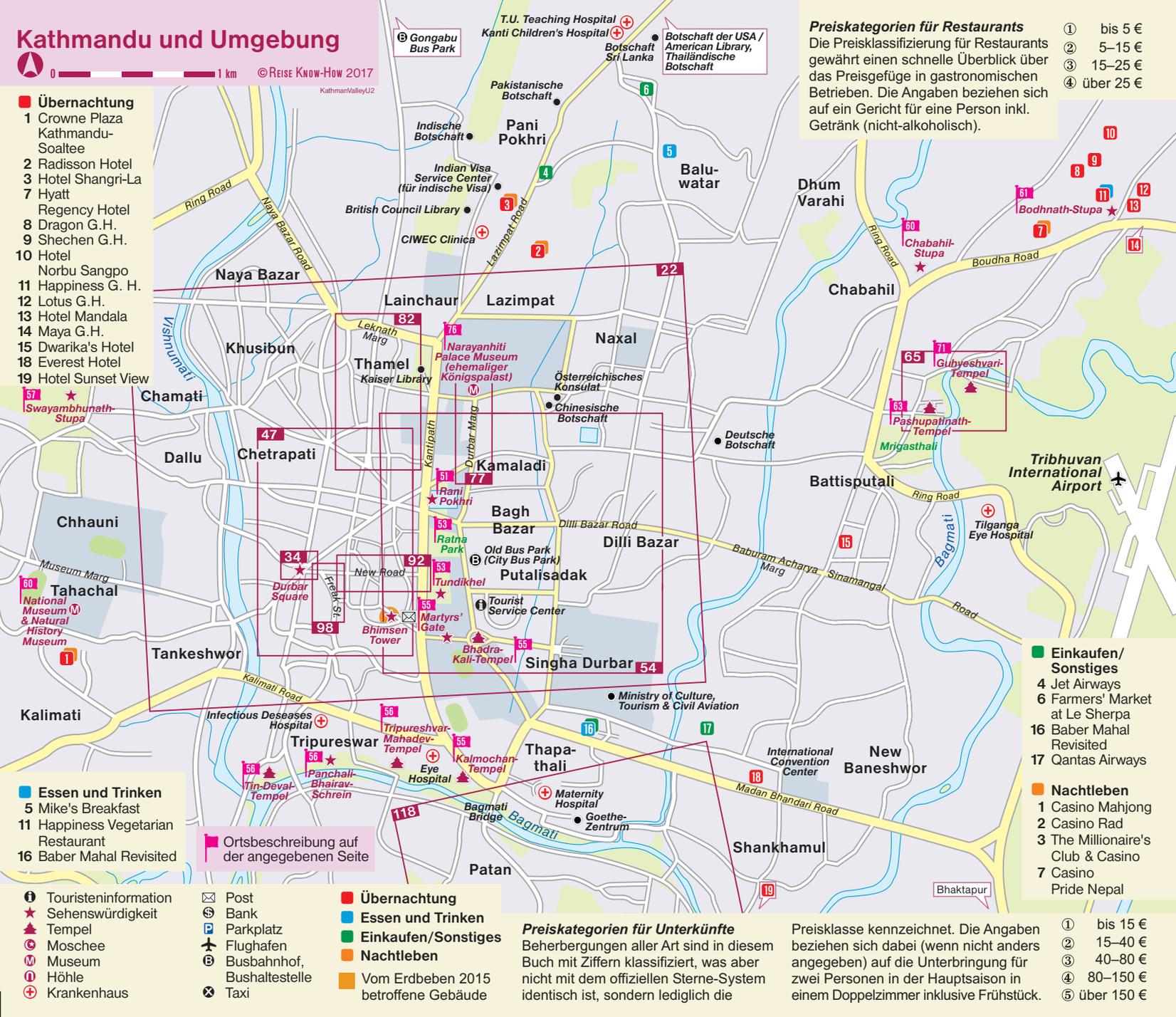
Preiskategorien für Restaurants
Die Preisklassifizierung für Restaurants gewährt einen schnelle Überblick über das Preisgefüge in gastronomischen Betrieben. Die Angaben beziehen sich auf ein Gericht für eine Person inkl. Getränk (nicht-alkoholisch).

- ① bis 5 €
- ② 5–15 €
- ③ 15–25 €
- ④ über 25 €

Preiskategorien für Unterkünfte
Beherbergungen aller Art sind in diesem Buch mit Ziffern klassifiziert, was aber nicht mit dem offiziellen Sterne-System identisch ist, sondern lediglich die

Preisklasse kennzeichnet. Die Angaben beziehen sich dabei (wenn nicht anders angegeben) auf die Unterbringung für zwei Personen in der Hauptsaison in einem Doppelzimmer inklusive Frühstück.

- ① bis 15 €
- ② 15–40 €
- ③ 40–80 €
- ④ 80–150 €
- ⑤ über 150 €



- Einkaufen/Sonstiges**
- 4 Jet Airways
- 6 Farmers' Market at Le Sherpa
- 16 Baber Mahal Revisited
- 17 Qantas Airways

- Nachtleben**
- 1 Casino Mahjong
- 2 Casino Rad
- 3 The Millionaire's Club & Casino
- 7 Casino Pride Nepal

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

REISE KNOW-HOW Kathmandu Valley

erschienen im

REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH

Osnabrücker Str. 79, 33649 Bielefeld

© REISE KNOW-HOW Verlag Peter Rump GmbH 2009,
2011, 2014

**4., neu bearbeitete und komplett aktualisierte
Auflage 2018**

Alle Rechte vorbehalten.

Gestaltung

Umschlag: G. Pawlak, P. Rump (Layout),
André Pentzien (Realisierung)

Inhalt: G. Pawlak (Layout);

A. Pentzien (Realisierung)

Karten: C. Raisin; der Verlag,

Fotonachweis: der Autor (rk),

M. Schlachter (ms, S. 116, 236), www.fotolia.de

(©obsessivetravel, S. 15, Shariff Che'Lah, S. 224,

Andrey_Khrobostov, S. 232)

Titelfoto: der Autor (Motiv: Ein tibetischer Mönch
beim Umrunden der Stupa von Bodhnath)

Lektorat: Michael Luck

Lektorat (Aktualisierung): André Pentzien

Druck und Bindung: Media-Print, Paderborn

ISBN 978-3-8317-3041-4

Printed in Germany

Dieses Buch ist erhältlich in jeder Buchhandlung
Deutschlands, der Schweiz, Österreichs, Belgiens
und der Niederlande.

Bitte informieren Sie Ihren Buchhändler
über folgende Bezugsadressen:

Deutschland

Prolit GmbH, Postfach 9,

D-35461 Fernwald (Annerod)

sowie alle Barsortimente

Schweiz

AVA-buch 2000,

Postfach, CH-8910 Affoltern

Österreich

Mohr Morawa Buchvertrieb GmbH

Sulzengasse 2, A-1230 Wien

Niederlande, Belgien

Willems Adventure,

www.willemsadventure.nl

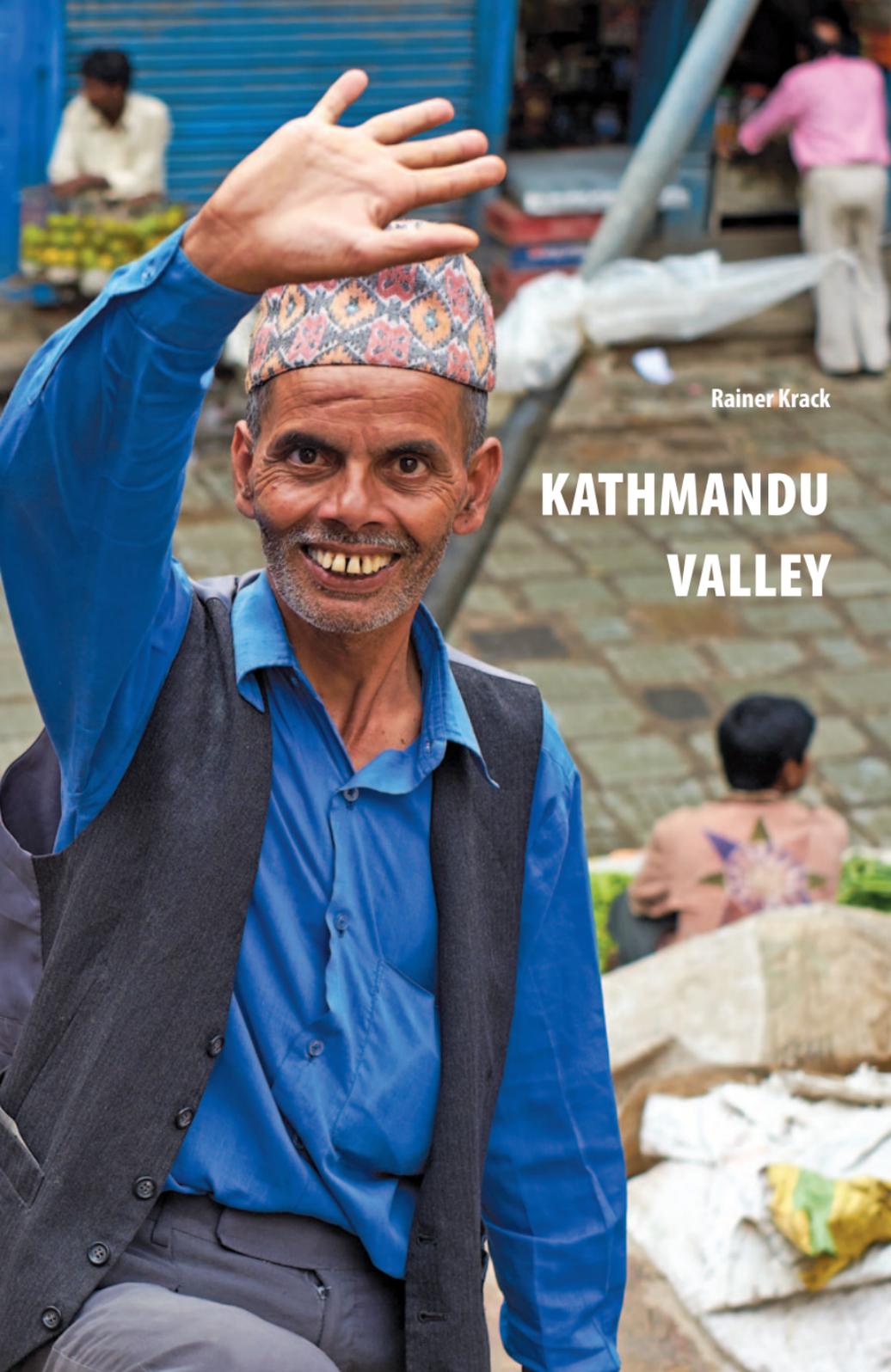
Wer im Buchhandel trotzdem kein Glück hat, bekommt
unsere Bücher auch über unseren **Büchershop**
im Internet: www.reise-know-how.de

Wir freuen uns über Kritik, Kommentare
und Verbesserungsvorschläge, gern auch
per E-Mail an info@reise-know-how.de.

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
ausgeschlossen 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 Produk-
ten und ihre Reihenfolge sind als Beispiel
ohne Wertung gegenüber anderen anzu-
sehen. Qualitäts- und Quantitätsangaben
sind rein subjektive Einschätzungen des
Autors und dienen keinesfalls der Bewer-
bung von Firmen oder Produkten.



Rainer Krack

KATHMANDU VALLEY



Auf der Reise zu Hause www.reise-know-how.de

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



Bequem einkaufen
 im Verlagshop



Oder Freund auf
 Facebook werden

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 französi-

sche Nepal-Reisende *Gustave Le Bon*, der seine Erfahrungen 1883 unter dem Titel „Voyage au Nepal“ niederschrieb.

1951 öffnete 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 Be-

suchern 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.

Das **Erdbeben von 2015** (siehe Kapitel „Geschichte“, S. 329) hat zwar gut ein Dutzend wichtiger historischer Bauwerke komplett zerstört sowie zahlreiche andere mehr oder weniger stark beschädigt, das beeindruckende Gesamtbild dieses kulturellen und künstlerischen Zentrums ist jedoch erhalten geblieben.

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, 2017



Inhalt

Vorwort	4	Essen	136
Hinweise zur Benutzung	7	Anreise	137
Nepali- und Sanskritbegriffe	8		
Exkursverzeichnis	8	3 Kathmandu Valley	138
Kartenverzeichnis	9		
Abkürzungen	9	Überblick	141
Was man unbedingt wissen muss	10	Swayambhunath –	
Die Regionen im Überblick	12	Ichangu Narayan	145
Unvergessliches	14	Balaju – Nagarjun Stupa –	
Skurriles	16	Kakani	145
		Budhanilakantha – Shivapuri –	
1 Kathmandu	18	Dhum Varahi	151
		Bodhnath – Kopan	154
Einleitung	21	Bodhnath – Gokarna –	
Ankunft auf dem Tribhuvan		Sundarijal	155
Airport Kathmandu	24	Gokarna Game Reserve –	
Geschichte	25	Sankhu – Vajra Yogini	158
Bevölkerung	26	Bhaktapur (Bhadgaon)	160
Orientierung	27	Thimi – Bhaktapur –	
Informationen	28	Changu Narayan	182
Verkehrsmittel	29	Nagarkot	187
Sehenswertes in der Stadt	32	Sanga – Banepa – Nala –	
Sehenswertes am Stadtrand	57	Panauti	193
Wichtige Stadtteile	76	Dhulikhel – Palanchowk –	
Weitere Hotels	101	Namobuddha	200
Weitere Restaurants	104	Lubhu	205
Unterhaltung/Nachtleben	106	Bishankhu Narayan –	
Wichtige Adressen		Godavari – Pulchowki	206
und Telefonnummern	109	Vajra Varahi – Tika Bhairav –	
Weiterreise	111	Lele	208
		Khokna – Bungamati	211
		Kirtipur	213
		Chobar – Pharping –	
		Dakshinkali	217
		Thankot – Mata Tirtha	222
		Chandragiri	223
2 Patan (Lalitpur)	114		
Einleitung	117	4 Pokhara	224
Geschichte	118		
Sehenswertes	120		
Unterkunft	134		

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

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

7 Anhang 368

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

Hinweise zur Benutzung

Nicht vergessen!

Besonders sehenswerte Orte sind im Buch mit einer **gelben Hinterlegung** im Text gekennzeichnet.

MEIN TIPP: Diese besondere Empfehlung spricht der Autor für Hotels und alle Arten von gastronomischen Betrieben aus, die in besonderem Maße in punkto Qualität, Preis-/Leistungsverhältnis, Service, Lage etc. herausragen.

1 Vorangestellte Nummern vor Einträgen verweisen auf deren Standort in der jeweiligen Karte.

V Das „V“-Zeichen kennzeichnet gastronomische Betriebe mit vegetarischem Angebot.

Updates nach Redaktionsschluss

Auf der Produktseite dieses Reiseführers in unserem Internetshop finden Sie zusätzliche Informationen und wichtige aktuelle Änderungen und Ergänzungen.

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 mit V statt mit W schreiben. 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 beispielsweise Chhetrapati (ein Stadtteil Kathmandus), das etwa Tschh-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 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.

Exkurse

Kathmandu

Macht, was euch gefällt:

Seltene Sitten im
Kashtamandap 42

Die Kumari Devi –
Göttin bis zum ersten Blutstropfen 44

... und ein Fisch fiel vom Himmel –

die Legende von den zwei

Astrologen 52

Die Rudraksha-Mala:

Gebetshilfe und Allheilmittel 66

Sati – Witwenverbrennung

in Indien und Nepal 72

Karten

Kathmandu und Umgebung	
	Umschlag vorn
Kathmandu Valley	
	Umschlag hinten
Die Regionen im Überblick	12

Übersichtskarten

Kathmandu Valley Übersicht	142
Pokhara Umgebung	228

Thematische Karten

Fernstraßen und Entfernungen	252
Kakani, Gipfelpanorama	148
Nagarkot, Gipfelpanorama	186
Nagarkot, Trekkingtouren	191
Namobuddha-Trek	204
Nationalparks	306

Ortspläne

Kathmandu	
... Altstadt	47
... Durbar Marg	77
... Durbar Square	34
... Freak Street	98
... New Road	92
... Pashupatinath	65
... Thamel/Chetrapati	82
... Tundikhel und Rani Pokhri	54
... Zentrum	22
Banepa	194
Bhaktapur	162
Bhaktapur, Durbar Square	167
Changu Narayan	183
Dhulikhel	200
Kirtipur	213
Patan	118
Patan, Durbar Square	120

Abkürzungen

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

A.C.	air-conditioned (Klimaanlage)
c/o	care of (bei, zu Händen)
D	double room (Doppelzimmer)
Dept.	department (Abteilung)
Dorm	dormitory (Schlafsaal)
Exp.	express (Expressbuss, -zug)
ft.	foot/feet (Fuß; 1 Fuß = 30,48 cm)
Govt.	government (Regierung)
G.P.O.	General Post Office (Hauptpostamt)

IC	Indian Currency (indische Währung, Indische Rupien)
KTM	Kathmandu (Flughafencode der IATA)
Ib./lbs.	libby/libbies (engl. Gewichtseinheit; 1 libby = 453,6 g)
NC	Nepalese Currency (nepalesische Währung, Nepalesische Rupien)
NRs.	Nepalesische Rupien
P.O.B.	Post Office Box (Postfach)
R.	Rupee (1 Rupie)
Rd.	Road (Straße)
Rs.	Rupees (Rupien)
Stn.	Station (Zug-/Busstation)

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** – Alle Unterkünfte im Kathmandu Valley sind ans Stromnetz angeschlossen. Einige beziehen Strom z.T. durch Solarzellen, vor allem zur Beheizung des Badewassers, und alle besseren Unterkünfte haben Generatoren, mit denen Stromengpässe überwunden werden können. 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. Kathmandus 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** – 2008 beschloss die maoistisch-kommunistische Regierung, Jahresangaben auf dem Nepal Sambat, einem alten nepalesischen Kalender, zu begründen. Demnach ist unser Jahr 2018 das nepalesische Jahr 1138. Zuvor war ein anderes System in Gebrauch, der Vikram Sambat, nach dem 2018 das Jahr 2075 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 Zwillingsstadt 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. Die Situation kann sich ändern, und man informiere sich bei einer indischen Auslandsvertretung, welche Übergänge benutzt werden können.

■ **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 Grenzübergängen 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. 120 Nepalesische Rupien (Sept. 2017). Die Nepalesische Rupie ist an die Indische Rupie gekoppelt; Kurs: 1 Ind. Rs. = 1,57 Nep. Rs. Man kann in Nepal zu obigem Kurs mit kleinen indischen Banknoten bezahlen. Manchmal be-

kommt man indisches Wechselgeld (nur Scheine) heraus.

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

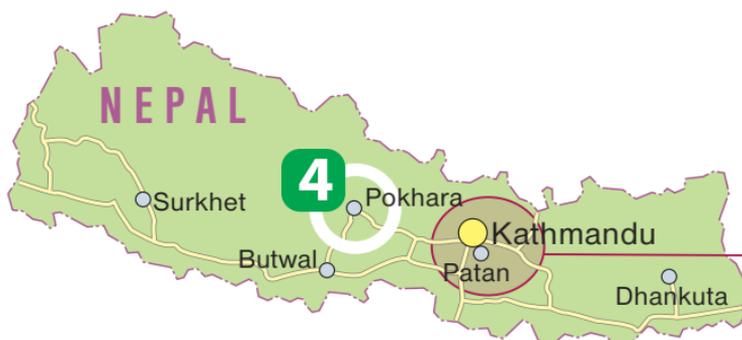
■ **WiFi** – Die meisten Unterkünfte gewähren ihren Gästen kostenloses WiFi, dergleichen zahlreiche Cafés und Restaurants. Nur wenige Hotels kassieren Gebühren für die WiFi-Nutzung.

■ **Zeitverschiebung** – Nepal liegt in einer eigentümlichen Zeitzone: Das Land ist Indien um 15 Min. voraus, Mitteleuropa um 3¼ Std. (Sommerzeit) bzw. 4¾ Std. (Winterzeit).

Schäden an Tempeln und historischen Gebäuden durch das Erdbeben von 2015

Das Erdbeben zerstörte zahlreiche historische Anlagen, die jedoch – so die Hoffnung – irgendwann einmal wieder restauriert sein werden. Bei einigen Anlagen waren 2017 **Wiederaufbauarbeiten** im Gange.

Da die in vorherigen Auflagen erschiene- nen Tempelbeschreibungen viele historische und kulturelle Informationen enthielten, und die Tempel bald hoffentlich wieder hergestellt sein werden, wurden die Beschreibungen für diese Auflage **nicht aus dem Buch gestrichen**. Stattdessen sind die Beschreibungen derzeit zerstörter Bauwerke durch eine **andere Schriftfarbe** markiert. So wird der Leser darüber informiert, was sich dort einst befand und – so die Götter und die nepalesische Regierung wollen – bald auch wieder quasi in Reinkarnation zu finden sein wird.



Die Regionen im Überblick

1 Kathmandu | 18

Zugegeben: Kathmandu unterscheidet sich in punkto Straßenverkehr kaum noch von vergleichbaren anderen Städten z.B. in Indien. Laut und quirlig geht es zu, die Stadt scheint durch ein immenses Bevölkerungswachstum in den letzten Jahren die Grenzen ihrer Aufnahmefähigkeit erreicht zu haben. Und doch findet der Besucher in diesem urbanen Chaos so viel Spektakuläres, Historisches, Liebenswertes im Verborgenen, was jeder aufmerksame Gast – mehr oder weniger – für sich erkunden kann, egal wie lange er zu bleiben beabsichtigt.

Der **Durbar Square (S. 32)**, das traditionelle Herzstück der Altstadt, bietet ein Sammelsurium an Tempeln, Schreinen und Palastanlagen auf engstem Raum.

Bestandteil des UNESCO-Weltkulturerbes ist die **Stupa von Swayambhunath (S. 57)**, die ca. 2 km außerhalb Kathmandu liegt. Sie gilt als einer der heiligsten Orte des Kathmandu-Tales und ist Ziel von wahren Touristenströmen aus aller Welt.

Die **Stupa von Bodhnath (S. 61)**, 6 km nordöstlich des Zentrums von Kathmandu, ist mit einem Durchmesser von rd. 40 m eines der größten buddhistischen Bauwerke der Welt.

Der überaus faszinierende **Pashupatinath-Tempel (S. 63)**, rd. 5 km östlich von Kathmandu, ist Nepals wichtigstes hinduistisches Heiligtum und darüber hinaus Treffpunkt der skurrilen Sadhus.

2 Patan | 114

Lediglich eine kurze Wegstrecke entfernt – und nur vom schmalen Bagmati-Fluss getrennt – liegt Kathmandu nicht minder sehenswertes Pendant Patan. Der Ort wirkt kleinstädtischer und ruhiger als sein größerer Nachbar; auch hier bildet der **Durbar Square (S. 120)** – der „Platz des Königshofes“ –, der sich um die alten Palastanlagen erstreckt, das Zentrum des urbanen Lebens. Unweit des Durbar Square erwartet den Besucher Patans prächtigste buddhistische Klosteranlage, **Kwa Bahal (S. 126)**, die auch „Golden Temple“ genannt wird. Das Flair der Stadt spürt man wohl am ehesten, wenn man sich einfach treiben lässt und das Alltagsleben, die Marktatmosphäre am Hauptplatz sowie die zahlreichen um Kundschaft buhlenden Souvenierhändler auf sich wirken lässt. Wer eher Ruhe und Beschaulichkeit mag, kann auch in Erwägung ziehen, in Patan in einem der zahlreichen Guest Houses oder Hotels zu übernachten.



3 Kathmandu Valley

Eine fruchtbare Tallandschaft, uralte Dörfer mit historischen Tempelanlagen, umrahmt von einer faszinierenden Hochgebirgskulisse, erwartet den Besucher im Kathmandu Valley. Die Stadt **Bhaktapur (S. 153)** gilt als eine Art „Open-Air-Museum“. **Nagarkot (S. 176)** bietet großartige Ausblicke auf den Himalaya. Der wohl stimmungsvollste Ort im Tal ist **Panauti (S. 186)**, idyllisch am Knotenpunkt zweier Flüsse gelegen. Viel altertümliche Atmo-

sphäre garantiert die vor allem von Newar bewohnte Stadt **Kirtipur (S. 203)**.

4 Pokhara

Die zweitwichtigste Touristenregion liegt 200 km westlich von Kathmandu. Touristisches Zentrum ist der **Fewa Lake (S. 227)**. **Sarangkot (S. 228)**, ein kleiner Ort in den Bergen nahe Pokhara, garantiert Ruhe und grandiose Ausblicke auf Nepals Bergwelt.



UNVERGESSLICHES

Feste ohne Ende

Kaum eine Woche vergeht ohne ein großes oder kleines Fest im Kathmandu Valley. Manchmal ziehen nur ein paar Musikanten mit Trommeln und Schellen durch ihren Stadtteil, um am Ende ihres Rundganges den örtlichen kleinen Tempel zu beehren; ein anderes Mal werden feierliche, überschwängliche Prozessionen mit tausenden von Teilnehmern zelebriert, und die halbe Stadt steht Kopf. Es ist eine mitreißende Mischung aus tiefer Religiosität und ausgelassener Karnevalsstimmung. Zu den Festen, die man sich möglichst nicht entgehen lassen sollte, gehören **Gal Jatra** (S. 348) und **Bisket Jatra** (S. 171, 343).



km224 rk

„Chillen“ mit den Sadhus von Pashupatinath

Die Tempelanlage von Pashupatinath ist der bevorzugte Wohnort von **Sadhus**, hinduistischen „heiligen Männern“, die gerne Kontakt mit westlichen Touristen knüpfen. Unter ihnen sind echte spirituell Suchende ebenso wie scheinheilige Schlitzohren, die es vor allem auf das Kleingeld von Touristen abgesehen haben, und habituelle Haschisch-Raucher. Eines haben sie gemein: ihr „exotisches“ Aussehen. Nicht zuletzt kann man auf dem Tempelgelände **Totenverbrennungen** beobachten, ein Erlebnis, das den westlichen Besucher schonungslos mit dem unverblühten Umgang der Hindus mit dem Tod konfrontiert und zum Nachdenken anregt.



km276 rk

Architektur der Extraklasse

Unendlich viel Zeit haben die Baumeister und Handwerker aufgebracht, um die Tempel und Paläste des Kathmandu Valley mit den **filigransten Holzschnitzarbeiten**, den detailliertesten **Repoussé-Arbeiten** und zahllosen anderen, religiös höchst signifikanten Details auszustatten. Jedes Detail hat seine Symbolik. Es lohnt sich, genau hinzusehen und über den Einfallsreichtum und die Kunstfertigkeit der alten Baumeister zu staunen. Der goldglänzende **Kwa Bahal** oder **Golden Tempel** in Patan beispielsweise ist nur ein Prachtstück von vielen.



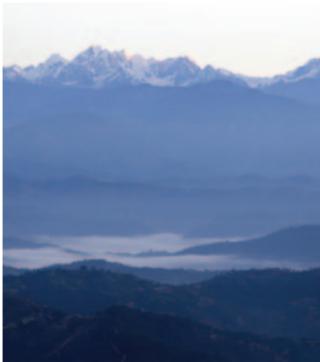
km268 rk



km278.k

Umrunden der Stupa von Bodhnath

Die überwältigend große Stupa von Bodhnath ist Nepals **wichtigstes buddhistisches Heiligtum**, und man könnte ihr keinen besseren Tribut zollen, als sich den Massen an Pilgern anzuschließen und mit ihnen die Stupa im Uhrzeigersinn zu umwandeln und dabei die zahllosen Gebetsmühlen zu drehen. Das unablässig aus Lautsprechern klingende Mantra „Om Mani Padme Hum“ befeuert die Schritte zusätzlich. Um die Stupa herum hat sich eine kleine tibetische Siedlung gebildet, und man kann viele Stunden damit verbringen, die einzigartige Atmosphäre des Ortes in sich aufzusaugen. Entspannen kann man in einem der zahlreichen Dachrestaurants mit Blick auf die Stupa.



www.fotolia.de ©obesshetrauel

Bergpanoramen, direkt vom Hotelzimmer aus

Die kühle Jahreszeit bringt nicht nur annähernd europäische Temperaturen, sondern auch eine **freie, faszinierende Aussicht auf die schneebedeckten Berggiganten** des Himalaya, umrahmt von beinahe unwirklich scheinendem strahlend blauem Himmel. Es verwundert nicht, dass der Himalaya allgemein als der **Sitz der Götter** angesehen wird. Speziell in den Orten **Dhulikhel** und **Nagarkot** kann man die unvergesslichen Ausblicke direkt vom Hotelzimmer, der Terrasse oder dem Balkon aus genießen – sei es als Gast in einem preiswerten kleinen Guest House oder einer Luxusanlage wie Dwarika's Resort (siehe Seite 202), dem vielleicht besten Hotel Nepals.



km277.k

Schlemmen in Thamel

Kathmandus beliebtes Touristenviertel Thamel ist ohnegleichen auf dem indischen Subkontinent: Nirgendwo sonst gibt es so zahlreiche **fabelhafte Restaurants** der unterschiedlichsten Küchen auf so engem Raum beieinander. Ob nepalesisch, thailändisch, indisch, mediterran, westeuropäisch, vorderasiatisch, vegetarisch oder vegan – für alles ist gesorgt und meist von hoher Qualität. Ein weiteres Plus ist das stets freundliche, fröhliche und redlich um seine Kunden bemühte Personal.

SKURRILES

Nägel gegen Zahnschmerzen

Warum Geld für einen Zahnarzt ausgeben, wenn man auch einfach einen Nagel einschlagen kann? Am „**Zahnschmerzschrein**“ (s. S. 50) in der Altstadt von Kathmandu tun Zahnschmerzgeplagte genau das. Der Nagel wird durch die Mitte einer kleinen Münze in ein Stück Holz eingeschlagen, das als Manifestation des Gottes *Vaisha Dev* gilt. Dieser soll Zahnschmerzen heilen können. Der Glaube daran ist z.T. immer noch verbreitet, und mittlerweile ist das Holz flächendeckend mit einer Nagel-Münzen-Kombination übersät. Falls man keine freie Stelle findet, oder *Vaisha Dev* gerade Pause macht, kann man zur Not auch bei den in Nähe des Schreins angesiedelten Zahnärzten um Linderung ersuchen.



kim272/k

Die Kumari: Göttin wie sie leibt und lebt

„Kumari“ bedeutet „Jungfrau“ oder „unverheiratetes Mädchen“, im Kathmandu Valley meint man damit aber vor allem die sogenannte „Lebende Göttin“ – ein Mädchen, das von Priestern auserwählt und bis zum Eintritt ihrer Menstruation als **lebendige Inkarnation der Göttin Kali** betrachtet wird. Untergebracht ist sie während ihrer „Amtszeit“ im **Kumari Bahal** in Kathmandu. Ein *Bahal* ist ein für das Kathmandu-Tal typisches Wohnhaus samt Innenhof. Dort zeigt die Kumari sich gelegentlich am Fenster und blickt genauso staunend auf die versammelten Touristen und Einheimischen wie diese auf sie (s. S. 44).



kim249/k

Opfergaben an Musikinstrumente

Viele Hindus erachten die Werkzeuge ihrer Zunft als „göttliche“ Objekte, da sie ihnen die Ausübung ihres Berufes und damit das Geldverdienen ermöglichen. Genauso ist es bei Musikern. Der indische Sitar-Maestro *Ravi Shankar* äußerte sich einst entsetzt, als er mit ansehen musste, wie *Jimi Hendrix* bei einem Auftritt seine Gitarre in Brand setzte – für einen indischen Musiker kommt dies der **Gotteslästerung** gleich. Im Kathmandu Valley bringen Musiker zu einigen religiösen Festtagen ihren Instrumenten **Opfergaben** dar – da wird Reis vor ihnen abgelegt und symbolisch Wasser gereicht.



kim273/k



km274k

Kiffen erlaubt, Sex nicht

Offiziell sind in Nepal Cannabis-Gebrauch und -Besitz **verboten**, bei einer Bevölkerungsgruppe aber werden aus religiösen Gründen beide Augen zugedrückt: bei den **Sadhus** oder „heiligen Männern“ (s. S. 63). Gemäß der hinduistischen Überlieferung war Gott Shiva Cannabis-Produkten äußerst zugetan, und da die Sadhus in der Regel Shiva-Anhänger sind, bietet sich das Ganja- oder Charas-Rauchen so natürlich an (*Ganja* und *Charas* siehe Glossar). Am Pashupatinath-Tempel kann man beobachten, wie Sadhus das Rauschmittel mit Hilfe eines sogenannten **Chillums**, eines länglichen Rauchinstruments, inhalieren und damit ihrem Gott Shiva nachahmen. Vor oder nach dem Inhalieren wird oft „Bom Shankar“ geäußert, eine Art Dankesformel an Shiva – etwa so, wie man bei uns in weniger spirituellem Zusammenhang „ Prost“ sagt. Nicht erlaubt ist den Sadhus gemäß ihres Regelkatalogs allerdings **sexuelle Aktivität** – und damit sie auch nicht in Versuchung geraten, tragen manche Sadhus einen eng anliegenden **Eisenring** um ihren Penis. Dieser „Keuschheitsring“ verhindert jedwede Erektion.

Homo non-erectus: der Lastenträger

Weltweit bekannt sind die Männer aus dem Volk der **Sherpa** (s. S. 316), untersetzt-kräftige Bergbewohner, die schon so manchen westlichen Bergsteiger quasi zu seinem glorreichen Gipfelsieg getragen haben – und dafür nichts von dessen Ruhm miternten konnten. Lastenträger, (Nepali: *bharya*) die **ungeheure Gewichte** auf ihren Rücken tragen, gibt es auch im Kathmandu Valley, überall dort, wo Märkte oder Geschäfte sind. Sie ersetzen den Lieferwagen. Oft sieht man die Träger unter den Riesenpaketen, die sie tragen, kaum hervorstechen. So mancher schleppt locker einen wuchtigen Kühlschrank mehrere Kilometer bis zu seinem Empfänger; andere beliefern Unternehmen mit industriellen Gaszylindern, die auch mal eben über 80 kg schwer sein können. Mehr als sein eigenes Gewicht zu tragen – für einen Lastenträger ist das Alltag, viele Stunden am Tag. Wer einen Träger anheuern will, sollte sich diesen Satz merken: *Bharya ka haa paincha?* = Wo kann ich einen Träger bekommen?



km275k