

OBSAH

PRVNÍ ČÁST

ZÁKLADNÍ INFORMACE

Doprava do Nepálu 15
Víza a cestovní formality 17
Informace, mapy a průvodci 18
Pojištění 19
Zdraví a hygiena 19
Výdaje, peníze a banky 25
Cestování v Nepálu 28
Ubytování 35
Stravování a nápoje 38
Poštovní služby a telefon 43
Média 44
Svátky a slavnosti 45

Aktivity v přírodě 48
Fotografování 50
Co dělat v nesnázích, policie 52
Nákupy a suvenýry 54
Duchovní život a alternativní medicína 59
Lidé a společnost 61
Cestování s dětmi 65
Handicapovaní cestovatelé 65
Ženy v Nepálu 66
Studijní a pracovní pobyty 67
Stručně orientační informace 69

DRUHÁ ČÁST

PRŮVODCE

• KAPITOLA PRVNÍ: KÁTHMÁNDŮ A PÁTAN 75

Příjezd a orientace 75
Informace a mapy 80
Pohyb po městě 82
Ubytování 83
Staré město 93
 Durbar Square 93
 Na sever od Durbar Square 103
 Na jih od Durbar Square 108
Na západ od řeky Bišnumatí 113
 Svajambhunáth a okolí 113
Na východ od ulice Kantipath 120
Pátan (Lalitpur) 123
 Durbar Square v Pátanu 125
 Na sever a na západ od pátanského Durbar Square 129

Na jih a na východ od pátanského Durbar Square 132
 Jawalakhel a okolí 134
Stravování 135
Noční život a zábava 144
Nakupování 148
Trekking, rafting a další aktivity 156
Meditace, jóga a astrologie 160
Alternativní léčba 161
Důležité adresy 163
Odjezd z Káthmándú 166
 Cestování po Nepálu 166
 Cestování z Nepálu 168

• KAPITOLA DRUHÁ: KÁTHMÁNSKÁ KOTLINA 173

- Pašupatináth a okolí 178
Bódhnáth a okolí 184
Silnice do Sánkhu a Sundaridžalu 190
Budhanilkantha a Šivapurí 192
Baládžu, Nágárdžun Ban a lčangu Nárájan 194
Kirtipur 196
Silnice do Dakšinkálí 198
Silnice do Bángmatí a Čapagáunu 203
Silnice do Gódávarí a Lubhu 206
Bhaktapur (Bhadgáon) 209
Příjezd, orientace, informace 210
- Ubytování 212
Náměstí Durbar Square 213
Náměstí Taumadhi Tol 216
Na západ od Potters' Square 218
Tapachal Tol 218
Podél řeky Hanumante Khóla 220
Stravování 221
Nákupy 221
Čangu Nárájan 222
Thimi (Madhjapur) a okolí 226

• KAPITOLA TŘETÍ: OKOLÍ KÁTHMÁNSKÉ KOTLINY 229

- Nagarkót 230
Banépa, Nála a Panautí 235
Dhulikhél 237
- Na tibetské hranice a do Džiri 242
Silnice do Trišulí 249
Po Tribhuvanově silnici do Damanu 252

• KAPITOLA ČTVRTÁ: NA ZÁPAD OD KÁTHMÁNDÚ 257

- Po Prithvíově silnici 260
Manakamana 261
Górkha a okolí 263
Bádípur 267
Pókhara 269
Příjezd, informace a orientace ve městě 271
Doprava ve městě 274
Ubytování 274
Phéva Tál 279
Pokhara Bazaar 282
- Chhorepatan 284
Stravování 284
Noční život 286
Nakupování 287
Aktivní využití volného času 287
Důležité adresy a informace 289
Odjezd z Pókhary 290
Pókharská kotlina 292
Tansen a okolí 301

• KAPITOLA PÁTÁ: ZÁPADNÍ NÍŽINY 309

- Sauraha 312
Ghátgain a Meghaulí 319
Národní park Čitván 321
Nárájangádh a okolí 331
Z Butválu do Sónaulí 333
- Lumbiní 337
Tilaurakót a okolí 343
Nepálgaňď 344
Národní park Bardia a Thákurdvára 347
Na západ od řeky Karnálí 356

• KAPITOLA ŠESTÁ: JIHOVÝCHODNÍ NEPÁL 361

Z Hétaudy do Bírğaňdže 363
Džanakpur a okolí 368
Přirodní rezervace Kóší Tappú 375

Kakarbhitta a hranice s Indií 377
Silnice do Dhankuty 380
Silnice na Ilám 385

• KAPITOLA SEDMÁ: TREKING 391

Základy trekingu 394
Individuální výpravy 394
Organizované výpravy 398
Výstupy na vrcholy a horolezecké výpravy 400
Příprava na trek 401
Péče o zdraví 403
Jak to chodí na treku 408
Trekingové trasy 411

Na sever od Pókharý: Annapúrna 413
Na sever od Káthmándú: Hélambu,
Langtang a Gósáinkund 419
Everest (Solu-Khumbu) 422
Treking ve východním Nepálu 427
Treking na západě Nepálu 429
Informace o dopravě 432

• KAPITOLA OSMÁ: VÝPRAVY NA NEPÁLSKÉ ŘEKY 433

Nejvhodnější období 433
Informace, literatura a mapy 434
Raftingoví operátoři a agentury 434
Výlohy 435

Výstroj a vybavení 435
Bezpečnost a ochrana životního prostředí 435
Sjíždění řek na kajaku a další sporty 436
Nepálské řeky 437

• KAPITOLA DEVÁTÁ: CYKLISTICKÉ VÝPRAVY 443

Roční období 444
Informace a mapy 444
Organizované výpravy versus individuální
cyklistika 444

Výstroj a vybavení 445
Jízdní podmínky 448
Cyklistické trasy 450

TŘETÍ ČÁST

SOUVISLOSTI

Stručná historie Nepálu 459
Etnické rozložení 468
Náboženství: hinduismus, buddhismus
a šamanismus 476
Náboženské svátky a obřady v Nepálu 484
Přirodní poměry 487

Jazyk 492
Slovníček nepálských, névárských a tibetských
pojmu 500
Bibliografie 505
Ediční poznámka 506