

# Obsah

## ÚVOD 4

Kam se vydat	6	Místa, která nesmíte minout	10
Kdy vyrazit na cestu	7	Nejzajímavější trasy	18

## ZÁKLADNÍ INFORMACE 20

Cesta do Nepálu	21	Kultura a etiketa	40
Orientace	23	Duchovní život a alternativní terapie	43
Ubytování	27	Ženy na cestách	44
Jídlo a pití	29	Život a práce v Nepálu	45
Svátky a slavnosti	33	Praktické informace	46
Zdraví	36		

## PRŮVODCE 54

<b>1</b> Káthmándú a Pátan	54	<b>6</b> Východní teraje a vysočina	280
<b>2</b> Káthmánské údolí	118	<b>7</b> Trekking	302
<b>3</b> Centrální vysočina	172	<b>8</b> Výpravy na nepálské řeky	354
<b>4</b> Západní vysočina	192	<b>9</b> Cyklistika	366
<b>5</b> Západní teraje	236		

## SOUVISLOSTI 380

Dějiny	381	Příroda	418
Obyvatelé Nepálu	393	Knihy	424
Náboženství	396	Jazyk	428
Rozvojové problémy	407		

## POZNÁMKY A REJSTŘÍK 438