

Vítejte v nepálském
Himálaji 4

Treking v Nepálu
(mapa) 6

Nepál a zemětřesení
v roce 2015 8

9 nej
nepálského Himálaje ... 10

Užitečné informace 16

Máte-li rádi..... 18

Plánujeme trek 21

Oblečení a vybavení... 36

Bezpečné cestování ... 40

Regiony v kostce 43

KÁTHMÁNDÚ 46

Dějiny 48

Zajímavosti 48

Aktivity 50

Festivally a zvláštní
události 50

Ubytování 52

Stravování 54

Bary a noční život 56

Nakupování 58

Informace 58

Příjezd a odjezd 60

Cestování po Káthmándú. . 61

OBLAST EVERESTU. . 62

Everest Base Camp Trek .. 68

Gokyo Trek 91

Three Passes Trek 97

Shiválaya to Lukla Trek .. 104

Další treky 115

Numbur Cheese Circuit . 115

Dūdhkund–Pikey
Cultural Trail
(Kulturní stezka) 116

Města a vybavení 116

Lukla 116

Shiválaya 118

Nāmche Bazār 118

**OBLAST
ANNAPÚREN. 124**

Annapúrnský Himálaj .. 129

Annapurna Panorama
Trek 129

Khopra Ridge Trek 133

Annapurna Sanctuary
Trek 138

Annapurna Circuit Trek .. 144

Nār-Phu 174

Nār-Phu Trek 176

Mustang 180

Mustang Trek 185

Města a vybavení 192

Pokhara 192

Naya Pul a Birethānti ... 194

Besīshahar 194

Jomsom 195

**LĀNGTĀNG,
HELAMBŮ
A MANÁS LU 196**

Údolí Lāngtāng 199

Langtāng Valley Trek 199

Ganja La Trek 203

Gosainkund Trek 205

Helambū 208

Helambu Circuit Trek ... 208

Manáselský Himálaj... 210

Around Manaslu Trek ... 211

Města a vybavení 216

Dhunche 216

Syābrubesī 216

Ṭhūlo Bharkhu 217

Sundarijal 217

Ṭimbu 217

Ārughāṭ 217

Gorkha 217

VÝCHODNÍ NEPÁL. . 218

Údolí Arun a Makálu. . 220

Lukla to Tumlingtar
Trek 220

Makalu Base Camp
Trek 229

Káčaňdzunga 233

Kanchenjunga North
Trek 234

Kanchenjunga South
Trek 241

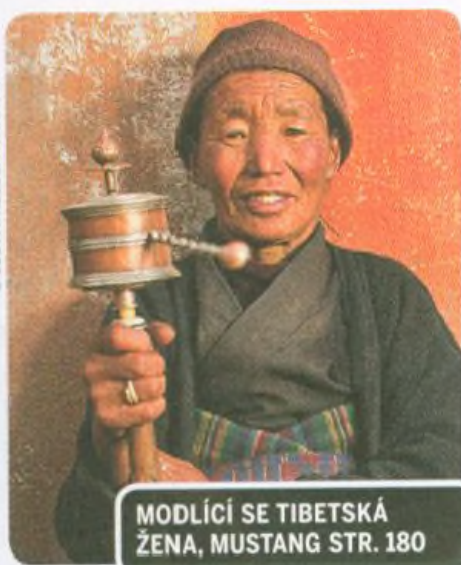
Další treky 244

Pāthibhara a Limbu
Cultural Trail 244

Města a vybavení 244

Tumlingtar 244

Khandbārī 245



**MODLÍCI SE TIBETSKÁ
ŽENA, MUSTANG STR. 180**



GOKYO RĪ STR. 96

JAK POROZUMĚT NEPÁLU

Birāṭnagar	245
Dharān	246
Hile	246
Tāplejung	246
Basantpur	247

ZÁPADNÍ NEPÁL... 248

Národní park Rāra 251

Rara Lake Trek	251
----------------------	-----

Dolpo 255

Jumla to Dunai Trek.....	258
--------------------------	-----

Kagmara La Trek	261
-----------------------	-----

Phoksumdo Lake Trek...	262
------------------------	-----

Phoksumdo Lake via Dho Tarap Trek	264
--	-----

Beni to Dolpo Trek	269
--------------------------	-----

Horní Dolpo 275

Phoksumdo Lake to Shey Gompa Trek	275
---	-----

Humla..... 277

Limī Valley Trek.....	279
-----------------------	-----

Další treky..... 285

Shey Gompa to Jomsom Trek.....	285
-----------------------------------	-----

Around Dhaulagiri Trek..	285
--------------------------	-----

Guerrilla Trek.....	286
---------------------	-----

Saipal Base Camp Trek..	286
-------------------------	-----

Města a vybavení 286

Nepālganj.....	286
----------------	-----

Jumla	287
-------------	-----

Dunai	287
-------------	-----

Benī.....	288
-----------	-----

Simikoṭ.....	288
--------------	-----

Nepál dnes.....	290
-----------------	-----

Dějiny trekingu.....	292
----------------------	-----

Dějiny Nepálu	294
---------------------	-----

Lidé a kultura	306
----------------------	-----

Životní prostředí a divoká příroda	314
---	-----

JAK SE NEZTRATIT

Užitečné informace A–Z	324
---------------------------------	-----

Doprava	337
---------------	-----

Zdraví	345
--------------	-----

Jazyk	352
-------------	-----

Slovníček	357
-----------------	-----

Rejstřík.....	363
---------------	-----

Legenda k mapám	377
-----------------------	-----