

# Obsah

## Úvod

*Nepál v mých očích a srdci* ..... 22

## Neklid z hlubin Země

*Když se Himálaj zatřese v základech* ..... 32

## Káthmándú

*Živý průsečík odlišných kultur* ..... 34

## Pókhara

*Město pod Annapurnou u jezera Phewa* ..... 38

## Významná náboženství

*Hinduismus a buddhismus* ..... 42

## Óm mani padmé húm

*Krajina plná symbolů* ..... 52

## Nahoru a dolů

*Zeměpisné členění a podnebí* ..... 58

## Národní parky

*Unikátní klenotnice přírody* ..... 86

## Posvátné hory

*Trůny bohů a sídla duchů* ..... 120

## Osmítisícovky

*Magické číslo 8000* ..... 126

## Království chůze

## Treking

*Cesta je cíl* ..... 148

*Kolem Dhaulágirí* ..... 156

*Kolem Annapurny* ..... 160

*Poon Hill* ..... 172

*Annapurna – basecamp* ..... 174

*Mardi Himal* ..... 180

*Mustang* ..... 184

*Langtang* ..... 186

*Gosainkund a Helambu* ..... 192

*Rolwaling* ..... 196

*Kálinčók (Kalinchok)* ..... 202

*Přes Tinsang La* ..... 206

*Z Jiri do Khumbu* ..... 208



<i>Góčko Ri (Gokyo Peak) a Čho La (Cho La)</i> . . . .	210
<i>Everest – basecamp</i> . . . . .	216
<i>Thame a Tengboče</i> . . . . .	220
<i>Hinku a Hunku</i> . . . . .	224
<i>Makalu – basecamp</i> . . . . .	232
<i>Z Basantapuru do Taplejungu</i> . . . . .	238
<i>Kančendžunga (Kanchenjunga) – trek</i> . . . . .	240
<i>Great Himalaya Trail</i> . . . . .	248

### **Trekingové vrcholy (NMA Peaks)**

<i>Pěti a šestitisícovky pro zkušené</i> . . . . .	256
--	-----

<i>Dodatek</i> . . . . .	292
--------------------------	-----

<i>Rejstřík</i> . . . . .	294
---------------------------	-----

