

OBSAH

VŠEOBECNÉ INFORMACE	8		
Základní údaje o zemi	8	Bezpečnostní a politická situace, pojištění	31
Geografické členění	8	Zdraví a hygiena	33
Podnebí	8	Ubytování	35
Flóra a fauna	12	Jídlo a nápoje	36
Historie	14	Čas, peníze, otevírací doba	38
Obyvatelstvo	18	Pošta a telefon	39
Náboženství	19	Internet a tisk	40
Lidé a jejich zvyklosti	21	Památky a vstupné	40
Svátky a festivaly	23	Nákupy	41
Umění	25	Sportovní možnosti	42
Příjezd a vstup do země	26	Literatura na cesty	43
Pohyb po Nepálu	28		
KATHMANDU	45		
OKOLÍ KATHMANDU	65		
Patan	65		
Bhaktapur	66		
Changu Narayan	69		
Thimi	70		
Kirtipur	70		
Dakshinkali	71		
Nagarkot	71		
DALŠÍ VĚTŠÍ CENTRA	73		
Pokhara	73		
Gorkha	76		
Bandipur	77		
Tansen	77		
Janakpur	78		
Ilam	79		
POUTNÍ MÍSTA	79		
Lumbini	79		
Manakamana	81		
TREKKING V NEPÁLU	83		
Co je trekking?	83		
Aklimatizace	85		
Horská nemoc	86		
Další zdravotní rizika	88		
Pojištění	91		
Ubytování	93		
Stravování	95		
Nosiči	97		

Co s sebou na trekking?	98
Další informace	100
OBLAST MT. EVERESTU	103
Trek z Jiri do Lukly	108
Trek k základnímu táboru pod Mt. Everestem s výstupem na Kala Pattar	115
Trek na vrchol Gokyo Peak (5360 m)	129
OBLAST ANNAPUREN	133
Trek kolem Annapuren	133
Trek do základního tábora pod Annapurnou	148
Okruh Ghalegaon	153
Okruh Ghandrung	155
OBLAST NÁRODNÍHO PARKU LANGTANG	157
Trek do údolí Langtang	157
Trek k jezeru Gosain Kund	159
Trek údolím Helambu	162
DALŠÍ TREKKINGOVÉ OBLASTI	165
VÝCHODNÍ NEPÁL	165
Trek k hoře Kanchenjunga (8598 m)	165
Trek k základnímu táboru Makalu	166
Údolí řeky Arun	166
ZÁPADNÍ NEPÁL	166
Jezero Rara	166
Oblast Dolpo	167
DŘÍVE ZAKÁZANÉ TREKKINGOVÉ OBLASTI	167
Oblast Mustang	168
Kolem Manaslu	168
Vnitřní Dolpo	169
Oblast Humla a trek k Mt. Kailas (6714 m)	169
TREKKINGOVÉ VRCHOLY	171
Výstup na vrchol Mera Peak (6476 m)	171
NÁRODNÍ PARKY, REZERVACE A CHRÁNĚNÁ ÚZEMÍ	175
Royal Chitwan National Park	175
Royal Bardia National Park	177
Ostatní chráněná území	178
RAFTING	181
CYKLISTIKA	185
Slovníček	188
Rejstřík	190