Obsah

ÚVOD 4

Kam se vydat 6
Kdy vyrazit na cestu 8
Autoři doporučují 9
20 míst, která nesmíte minout 10
Nejzajímavější trasy 18

ZÁKLADNÍ INFORMACE 20

Cesta do Nepálu 21
Vstupní a vízové požadavky 23
Doprava v Nepálu 24
Ubytování 28
Jídlo a pití 30
Média 34
Svátky a slavnosti 34
Zdraví 37
Kultura a etiketa 41
Duchovní život a alternativní terapie 44
Ženy na cestách 45
Cestování s dětmi 46
Praktické informace 46

PRŮVODCE 54

1 Káthmándú a Pátan 55
2 Káthmándské údolí 115
3 Centrální vysočina 165
4 Pókhara a okolí 183
5 Čitvan a západní část terají 225
6 Janakpur a východní část terají 265
7 Treking 285
8 Horská kola, rafting a kajaky 339

SOUVISLOSTI 360

Dějiny 361
Obyvatelé Nepálu 375
Náboženství 378
Rozvojové problémy 389
Příroda 397
Knihy 403
Jazyk 407

POZNÁMKY A REJSTŘÍK 417