

MARCO  POLO

NEPAL



Der Welt aufs mächtige Dach steigen
Wo Buddha einst geboren wurde
Traveller und Tempel im Kathmandutal

Reisen mit

**Insider
Tipps**

CHECK IN

IN DEN ABGRUND SPRINGEN

Eine schaukelnde Hängebrücke, ein tosender Bergfluss und einer der höchsten Bungeesprünge der Welt im *Last Resort*. ➤ S. 34

ZUM GREIFEN NAH

Nepals Achttausender zum Frühstück! Der Himalaya auf einen Blick beim Sonnenaufgang in *Daman*. ➤ S. 62

WILLKOMMEN IM VOGELPARADIES

Nicht mal schnell die Mails checken? Digital Detox beim Bird Watching im *Koshi Tappu Wildlife Reserve*. ➤ S. 106

AUF ZUR BUDDHAFAHRT

Lust auf eine bunte Tempeltour? In *Lumbini*, Buddhas Geburtsort, durften sich Architekten so richtig austoben. ➤ S. 102

FREI WIE EIN VOGEL

Neben dir die Annapurna, unter dir der Phewa-See: *Paragliding in Pokhara* bringt dich dem Himmel näher. ➤ S. 36

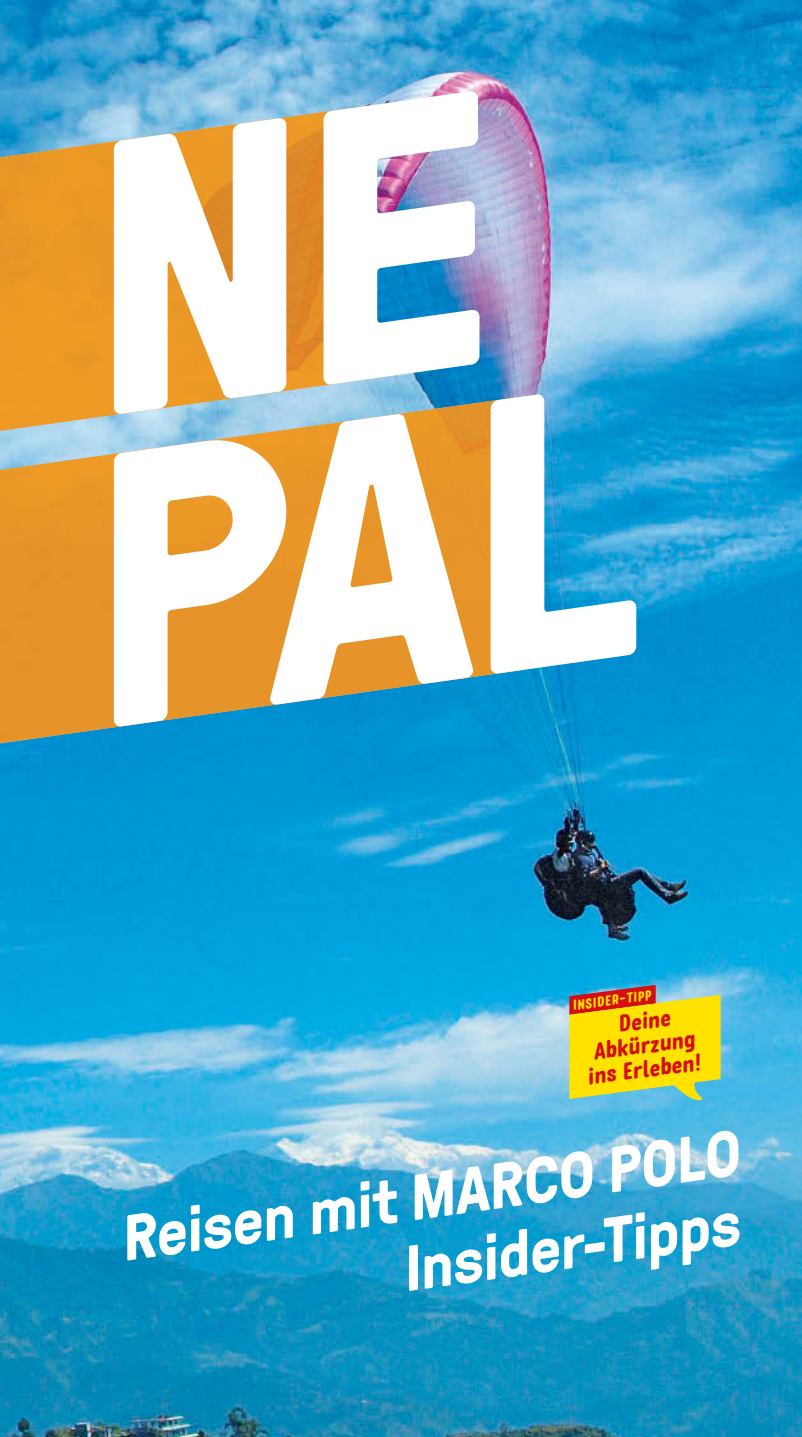
EIN HAUCH VON TIBET

Pilgerfahrt und Buttertee! In *Boudhanath* hat sich die tibetische Exilgemeinde ein Stück Heimat geschaffen. ➤ S. 63

AUF EINE TASSE TEE AM ENDE DER WELT

Teatime! In *Ilam*, an der Grenze zu Darjeeling, weit jenseits der gängigen Reiserouten, wächst Nepals bestes Kraut. ➤ S. 106

NEPAL

A person is paragliding over a vast mountain landscape in Nepal. The sky is a deep blue with scattered white clouds. The paraglider's harness and part of the pink and purple canopy are visible. In the background, there are layers of blue mountains, with snow-capped peaks visible in the distance. The overall scene conveys a sense of adventure and natural beauty.

INSIDER-TIPP

**Deine
Abkürzung
ins Erleben!**

**Reisen mit MARCO POLO
Insider-Tipps**

MARCO POLO TOP-HIGHLIGHTS

ALTSTADT KATHMANDU ★

In Kathmandus engen Gassen und auf den lebhaften Märkten leben Legenden und Sagen in der Gegenwart fort

➤ S. 46, Kathmandu & der Osten

SWAYAMBHUNATH ★

Die tiefereligiöse Stimmung rund um den ältesten Stupa Nepals sucht ihresgleichen

➤ S. 48, Kathmandu & der Osten

BHAKTAPUR ★

Das atmosphärische Töpferzentrum des Kathmandutals ist auch berühmt für seinen Königsjoghurt

📷 *Tipp: Die in der Sonne trocknenden Ziegel und Töpfe am Pottery Square ermöglichen dir ein Spiel mit Farben und Formen*

➤ S. 67, Kathmandu & der Osten

CHANGU NARAYAN ★

Wohltuende Ruhe herrscht am wenig besuchten historischen Tempel mit der ältesten in Nepal überlieferten Inschrift – seit 1500 Jahren prangt sie auf einer Steinsäule

➤ S. 71, Kathmandu & der Osten

BOUDHANATH ★

„Om mani padme hum“:

Im religiösen Zentrum der Tibeter und wichtigen Wallfahrtsort beeindruckt der größte Stupa Nepals (Foto)

📷 *Tipp: Von den Dachterrassen vieler Cafés machst du Bilder aus der Vogelperspektive*

➤ S. 63, Kathmandu & der Osten

PASHUPATINATH ★

Am heiligsten hinduistischen Tempel mit Feuerbestattungen am Ufer des Flusses Bagmati umfängt dich eine ganz besondere Atmosphäre

📷 *Tipp: Foto gegen Spende – für einen kleinen Obolus lassen sich die Sadhus gerne fotografieren*

➤ S. 65, Kathmandu & der Osten

DHULIKHEL ★

Einfach mal ausspannen – bei Traumsichten auf den Himalaja und in einem verträumten Newar-Städtchen randvoll mit historischem Flair

📷 *Tipp: Am frühen Morgen ist der Himmel am klarsten und die Sicht auf das Traumpanorama der Achttausender des Himalaja am besten*

➤ S. 72, Kathmandu & der Osten

PATAN ★⁸

Die Stadt der Schönheit verzaubert mit buddhistischer Kultur und dem schönsten Durbar Square des Tals

➤ S. 73, Kathmandu & der Osten

JANAKPUR ★

Zauberhafte Stadt im Tiefland mit Indien-Flair: Tempel, Sadhus, Rikschas und Saris, die in allen Farben leuchten

📷 *Tipp: Auf den hinteren Galerien des Janaki-Mandir-Palasts verstecken sich bunte Wandmalereien*

➤ S. 105, Das Tiefland

INDRA JATRA ★¹⁰

Maskentänze und eine lebende Göttin machen das Fest zu Ehren Indras an Kathmandus Durbar Square zum großen Ereignis

➤ S. 123, Feste & Events

INHALT



40 DIE REGIONEN IM ÜBERBLICK

42 KATHMANDU & DER OSTEN

Kathmandu	46
Rund um Kathmandu	59
Boudhanath	63
Rund um Boudhanath	65
Bhaktapur	67
Rund um Bhaktapur	71
Dhulikhel	72
Rund um Dhulikhel	73
Patan	73
Rund um Patan	79

80 POKHARA & DER WESTEN

Pokhara	84
Rund um Pokhara	89

98 DAS TIEFLAND

Bardia Nat. Park	102
Lumbini	102
Chitwan Nat. Park	103
Janakpur	105
Rund um Janakpur	106
Ilam	106

MARCO POLO TOP-HIGHLIGHTS

- 2 Die 10 besten Highlights

DAS BESTE ZUERST

- 10 ... bei Regen
11 ... Low-Budget
12 ... mit Kindern
13 ... typisch

SO TICKT NEPAL

- 16 Entdecke Nepal
19 Auf einen Blick
20 Nepal verstehen
23 Klischeekiste

ESSEN, SHOPPEN, SPORT

- 28 Essen & Trinken
32 Shoppen & Stöbern
34 Sport

SPECIAL

- 38 TREKKING IN DEN BERGEN
SPECIAL

MARCO POLO REGIONEN

- 40 ... im Überblick

ERLEBNISTOUREN

- 108 Nepal perfekt im Überblick
113 Auf den Spuren der Götter
115 Zu den Giganten des Himalaja
118 Kult(o)ur rund um Pokhara

GUT ZU WISSEN

- 120 DIE BASICS FÜR DEINEN
URLAUB

*Ankommen, Weiterkommen,
Im Urlaub, Feste & Events,
Notfälle, Wassertabelle*

- 128 SPICKZETTEL NEPALI

Nie mehr sprachlos

- 130 URLAUBSFEELING

Bücher, Filme, Musik & Blogs

- 132 TRAVEL PURSUIT

Das MARCO POLO Urlaubsquiz

- 134 REGISTER & IMPRESSUM

- 136 BLOSS NICHT!

*Fettnäpfchen und Reinfälle
vermeiden*

- | | | | |
|--|-----------------------------------|---|---------------|
|  | Besuch planen |  | Essen/Trinken |
| € – €€€ | Preiskategorien |  | Shoppen |
| (*) | Kostenpflichtige
Telefonnummer |  | Ausgehen |

(A2) Herausnehmbare Faltkarte
(0) Außerhalb des Faltkartenausschnitts

BESSER PLANEN MEHR ERLEBEN!



Digitale Extras
go.marcopolo.de/app/nep

MARCO POLO

DIGITALE EXTRAS



DIGITAL NOCH MEHR ERLEBEN

Schneller in Urlaubslaune kommen.

Perfekt organisiert sein – vor, während und nach dem Urlaub.

Mit der MARCO POLO Touren-App und unseren digitalen Angeboten.

Noch mehr Trendziele, Inspiration und aktuelle Infos findest du auf **marcopolo.de**



Werde Teil unserer
Reise-Community
und folge uns auf
Instagram und
Facebook!

SO EINFACH GEHT'S



- 1 Website besuchen
- 2 Die digitale Welt von MARCO POLO entdecken
- 3 App runterladen und ab in den Urlaub

Alle Infos zum digitalen Angebot
unter **marcopolo.de/app**



DAS BESTE ZUERST



Der Höchste der Welt trägt eine Wolkenkrone: der Mt. Everest



BEST OF

BEI REGEN

SCHÖN, AUCH WENN ES REGNET

AUF NACH NEPALS HOLLYWOOD

Tauch ein in die bunte Filmwelt Nepals: *QFX Cinemas* zeigt in drei Kinos auch englische Filme – allerdings sind die einheimischen Produktionen herrlich exotisch und deshalb deutlich empfehlenswerter.

➤ S. 58, Kathmandu & der Osten

BÜCHER UND EINE TASSE TEE

Nimm dir Zeit und stöber im Sortiment von *Pilgrims Book House*, das neben Büchern auch Souvenirs anbietet.

➤ S. 56, Kathmandu & der Osten

DER BERG RUFT

Wer nicht in die großen Wände des Himalaja einsteigen will, verbringt bei Regen und tief hängenden Wolken eine spannende Zeit im *International Mountain Museum* in Pokhara. Nicht nur Bergsteigen ist das Thema, sondern auch das Leben der Menschen im Gebirge.

➤ S. 86, Pokhara & der Westen

SCHLECHTWETTER? MEDITIEREN!

Pranamaya Yoga betreibt im Dachgeschoss des Himalayan Java Coffee in Thamel sowie in Pokhara Studios, wo du schlechtem Wetter mit Meditation und Yoga begegnest.

➤ S. 58, Kathmandu & der Osten

SELBER NEPALESISCH KOCHEN

Social Tours bietet in seiner Go-Local-Reihe einen Kochkurs einschließlich Marktbesuch an, in dem gemeinsam *dal bhat*, *momos* (Foto) oder *aloo paratha* gekocht werden.

➤ S. 39, Kathmandu & der Osten

MEHR ÜBER NEPAL LERNEN

Die *VHS Bhaktapur* bietet Interessierten nicht nur Nepali-Kurse, sondern auch ein anderthalbtägiges Seminar, in dem Land und Leute näher vorgestellt werden. Dazu gehören auch ein kulinarischer Streifzug und ganz viele nützliche Alltagstipps.

➤ S. 70, Kathmandu & der Osten

BEST OF

LOW-BUDGET

FÜR DEN KLEINEN GELDBEUTEL

GELEBTE RELIGION

Besuch einen der ältesten und größten *bahals* der Altstadt Kathmandu, den *Itum Bahal* (Foto). Hinter einem Durchgang verbergen sich ein kleiner Stupa – und eine ganze Menge Leben. Eintritt wird nicht verlangt.

➤ S. 51, Kathmandu & der Osten

FINDE DEINE MITTE

Im *Himalayan Buddhist Meditation Center* kannst du kostenlos an einer Meditationsstunde teilnehmen und so in die religiöse Kultur des Buddhismus reinschnuppern. Eine Spende ist allerdings willkommen.

➤ S. 65, Kathmandu & der Osten

RELIGION MIT WEITBLICK

Der *Friedens-Stupa* in Pokhara bietet einen tollen Blick auf das Tal, die Bergkette und den See. Rund zwei Stunden dauert die Wanderung hin und zurück, der Eintritt in den Tempel ist frei.

➤ S. 91, Pokhara & der Westen

AUG' IN AUG' MIT BUDDHA

Viele Klöster und Tempel in der *Klosterzone in Lumbini* sind gratis zugänglich. Hier eröffnet sich dir eine einzigartige Möglichkeit, die vielfältigen Spielarten des Buddhismus auf einem Fleck zu erleben.

➤ S. 102, Das Tiefland

KURIOSOS IN DER BIBLIOTHEK

In der *Kaiser Library* warten eine beachtliche Sammlung antiker Reisebücher, alte Gemälde und Bilder, antike Weltkugeln und im Erdgeschoss ein ausgestopfter Tiger auf dich.

➤ S. 53, Kathmandu & der Osten

WIE IM VOGELFLUG

Der Besuch des Tempels *Pilot Baba* im Süden Bhaktapurs ist nicht nur gratis, es gibt auch noch eine unvergessliche Aussicht obendrauf: der fantastische Blick von einem Hügelkamm auf die quirlige Stadt Bhaktapur.

➤ S. 71, Kathmandu & der Osten

BEST OF



MIT KINDERN



SPANNENDES FÜR GROSS & KLEIN

BESUCH BEI BATMAN

Eine Erkundung der dunklen *Chame-ro Odaar* oder Bat Cave ist eine spannende Exkursion für Abenteuerlustige. Schreckhaft darf man nämlich nicht sein, bei unzähligen an der Decke hängenden Fledermäusen.

➤ S. 91, Pokhara & der Westen

AUCH EVEREST-BEZWINGER HABEN KLEIN ANGEFANGEN

Die *Boulderwand im Gyan Mandala* lädt den Nachwuchs dazu ein, überschüssige Energiereserven passend zum Reiseziel abzubauen.

➤ S. 78, Kathmandu & der Osten

HALLO TIGER!

Hier kann der Nachwuchs die großen Tiere Nepals wie Bären, Nashörner, Tiger oder Hirsche ganz nah erleben. Eins ist aber auch klar: Nach europäischen Standards darf man diesen Tierpark nicht beurteilen.

➤ S. 77, Kathmandu & der Osten

DEM PAPIERMACHER ÜBER DIE SCHULTER GESCHAUT

Wie macht man eigentlich Papier? In der Werkstatt vom *The Peacock Shop* wird den Kids erklärt, auf welche Weise der Allerweltsstoff in Nepal aus der Rinde des Daphnestrauchs, der hier *lokta* heißt, hergestellt wird.

➤ S. 69, Kathmandu & der Osten

WILDER WASSERRITT

Jetzt wird's nass und aufregend: Bei einem dreitägigen *Raftingtrip auf dem Trisuli* tanzt das Schlauchboot über (leichte) Stromschnelle und sorgt für ordentlich Adrenalin.

➤ S. 37, Kathmandu & der Osten

DSCHUNGELEXPEDITIONEN

Du konntest ihn nicht erspähen, den König des Dschungels im Tiefland? Macht nichts, außer Tigern bietet der *Chitwan National Park* noch viel, viel mehr exotische Abenteuer (Foto).

➤ S. 103, Das Tiefland

BEST OF

TYPISCH

DAS ERLEBST DU NUR HIER

MEHR ALS REIS MIT LINSEN

Typisch nepalesische Gerichte und Spezialitäten der Newar werden im *Thamel House* in Kathmandu serviert. Das stilvolle Restaurant samt Bar befindet sich in einem schönen alten Newar-Gebäude.

➤ S. 56, Kathmandu & der Osten

KREATIVE SINNSUCHE

Wecke deine Kreativität: Einführungskurse in *Meditation*, tägliche *Yogakurse* oder kreativ beim Thangka-Workshop ... da ist für jeden was dabei

➤ S. 22, 70, Kathmandu & der Osten, S. 103, Das Tiefland

HOCH AM HIMMEL

Paragliding ist ein Sport, der in Nepal immer beliebter wird. Vor allem in Pokhara erlebst du herrliche Bergpanoramen aus der Luft. Schön sind die Flüge auch über der Umgebung des Newar-Städtchens Bandipur.

➤ S. 88, 95, Pokhara & der Westen

DER ZAUBER URIGER HÄUSER UND GASSEN

Reich verzierte Tempel, Stupas, enge Gassen, alte Häuschen mit schön geschnitzten Fenstern – der besondere Charme Nepals. In dem kleinen Städtchen *Kirtipur* werden viele Riten und Traditionen noch heute von den Einwohnern gepflegt und gelebt. Ein Besuch bietet schöne Einblicke in die Newar-Kultur

➤ S. 61, Kathmandu & der Osten

BERGEINSAMKEIT VOR GROSSARTIGEM PANORAMA

Eine einzigartige Erfahrung für passionierte Trekker: Bei einer *Wanderung rund um den Manaslu* (Foto) erlebst du noch Nepals Ursprünglichkeit. Du bist auf einer alten Handelsroute mit traumhaften Landschaften entlang der Grenze zwischen Nepal und Tibet unterwegs und begegnest eher selten anderen Wanderern

➤ S. 97, Pokhara & der Westen